

Анжуман

БОЛАЛАР ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЯСИНИНГ
ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

(Давоми. Боши 1-бетда).

Россия, Украина, Германия, АҚШ, Австрия, Польша, Жанубий Корея ва бошқа мамлакатларда бўлиб ўтаётган семинар-тренинг, конференция, съезд ва симпозиумларда ўз маърузалари билан қатнашаётганлиги, бунинг баробарида республика инновация ва технология кўргазмалари, фундаментал ҳамда прикладной грантларнинг бажарилишида муҳим ўрин тутаётганликларига алоҳида тўхталди. Ва болалар оториноларингологияси ривожланишида ўзининг муносиб ҳиссасини қўшган профессор Саидакром Ҳасановнинг таваллуд куни муносабати билан Соғлиқни сақлаш вазирлигининг табригини ўқиб эшиттириб, анжуман ишига муваффақият тилади.

Алоҳида таъкидлаш жоизки, аҳолига, хусусан болаларга юқори малакали тиббий оториноларингологик ёрдам кўрсатилиб, ЛОР аъзоларининг турлича туғма нуқсонларини ўз вақтида аниқлаш борасида фаол ишлар олиб борилмоқда. Бундай беморларни реабилитация қилиш учун Тошкент педиатрия тиббиёт институти клиникасида Жанубий Корея ва украиналик мутахассислар билан ҳамкорликда мастер класслар даврий равишда ўтказиб келинмоқда. ТошПМИнинг клиник базаларида ЛОР аъзолари хасталиклари келиб чиқишида этиопатогенетик ва ирсий-конституционал факторларнинг ўрни ҳамда уларнинг болалар юз-жағ тизи-

мига таъсирини ўрганиш борасида илмий-тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Республика-мизда эшитишни ташхислашнинг замонавий усуллари киритилган кулоқ ва хиқилдоқ микрохирургияси изчиллик билан ривожланаётганлиги мазкур касалликларнинг олдини олишда муҳим аҳамият касб этмоқда. Бугунги ўтказилаётган конференция ҳам ўз моҳиятига эга бўлиб, унда ЛОР хасталиклари бўлган беморларни ташхислаш, даволаш, реабилитация ва профилактикаси бўйича фикр алмашилди ҳамда



замонавий услубларни соғлиқни сақлаш амалиётига татбиқ қилиш имконияти яратилди десам, му-болага бўлмайди, – дейди Тошкент педиатрия тиббиёт институти ЛОР кафедраси мудирини, профессор Шавкат Амонов.

Кенг аудиторияда ўтказилган анжуманда мутахассислар томонидан «Ўзбекистон Республика-

сида ЛОР хизматининг ҳолати ва ривожланиш истиқболлари», «Қисман карликни даволаш (РДТ) – 10 йиллик тажриба натижалари», «Мия асоси ангиофибромасини ташхислаш ва жарроҳлик усулида даволаш», «Кичик ёшдаги болаларда эшитишни скрининг текшириш», «Аллергик ринитни замонавий ташхислаш ва даволаш», «Болаларда суякка ўрнатилган эшитиш мосламаси ва ўрта кулоқ имплантларидан фойдаланиш», «Аденоид вегетациялар: стандарт даволашга замонавий ён-



ликлар ташхиси, даволаш ва профилактикаси бўйича республикамиз миқёсида самарали ишлар олиб борилмоқда. Айниқса, халқаро стандартлар асосида ишлаб, замонавий технологияларда фаолият юритаётган мутахассисларимиз касалликларнинг олдини олишда назарий ва амалий билимларини ошириш билан бир қаторда, илмий йўналишда ҳам изланишлар олиб бормоқдалар. Оториноларингология соҳасининг яна бир нозик томони шундаки, чақалоқ туғилиши биланок, кулоқ, бурун, томоқ аъзолари синчиклаб текширилиши, агар бирон-

бир камчилик аниқланса, дарҳол даволаш ишларини бошлаш зарур. Шунингдек, қишлоқ врачлик пунктларида хизмат қиляётган умумий амалиёт шифокорлари ҳам болаларда учрайдиган ЛОР касалликларини ўз вақтида аниқлашга жиддий эътибор қаратишлари лозим ва бу борада ҳамкорликда иш олиб бориш мақсадга мувофиқ деб биламан, – дейди Тошкент тиббиёт академияси ЛОР кафедраси профессори, Ўзбекистон Республикаси Врачлар Ассоциацияси оториноларинголог-врачлар бўлими раиси Холида Шайхова.

Анжуман ўзига хос қизиқарли тарзда ўтказилиб, унда пленар йиғилиш ҳамда деворий маърузаларнинг ташкил этилганлиги соҳа мутахассисларининг ўзаро тажриба алмашуви ҳамда янгиликлар сари изланишларида муҳим аҳамият касб этиши шубҳасиз.

Малакали жараён

ФАОЛИЯТДАГИ МУҲИМ БОСҚИЧЛАР



Айтиш муҳимки, кейинги йилларда соғлиқни сақлаш тизимида катта ўзгаришлар бўлиб, давр талабидидаги тиббиёт муассасалари барпо этилиб, замонавий технологиялар билан жиҳозланди. Шунингдек, кадрлар масаласига эътибор қаратилиб, бу борада уларнинг малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш ишлари мунтазам равишда олиб борилмоқда. Айниқса, ушбу йўналишдаги вази-фалар борасида Тошкент врачлар малакасини ошириш институтида муҳим аҳамиятга эга бўлган фаолиятлар ўз ифодасини топиб келмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда Тошкент врачлар малакасини ошириш институти ҳамкорлигида ўтказилаётган узлуксиз таълим жараёнларининг кенг татбиқ этилаётганлиги тизимдаги фаолиятлар янада ривожланишида катта роль ўйнамоқда. Энг муҳими, институт ва вазирликнинг келишувига асо-

сан ташкил этилган тизимдаги раҳбар ходимларни институтнинг "Соғлиқни сақлашни ташкиллаштириш, молиялаштириш ва бошқариш" кафедрасида ўқитиш 2010 йилда жорий этилган эди. 2012 йилнинг 9 январидан бошлаб Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири, Тошкент шаҳар ва 12 та вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиқларининг малакасини

минарининг асосий мақсади хусусида ўз фикрларини билдириб, уларнинг таклиф ва мулоҳазаларини инобатга олган ҳолда машғулотларни назарий ва амалий ҳамда замонавий услубда давом эттиришни таъкидлаб ўтди.

Ўқув программасининг асосий мақсади соғлиқни сақлаш бошқаруви тизимида замонавий ислохотлар босқичини Ўзбекистон Республикаси Президенти-нинг 2011 йил 28 ноябрдаги "Соғлиқни сақлаш тизimini ислох қилишни янада чуқурлаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-1652-сонли Қарори ижроси-

ни амалда татбиқ этишга қаратилган бўлиб, дарс соатидаги машғулотлар тизимга оид долзарб мавзуларни ўз ичига қамраб олган. Тингловчилар ётоқхона билан таъминланиб, уларга эрталабки бадантарбия учун спорт мажмуаси ҳам ажратилган. Бунинг баробарида улар назарий билимлар олиш билан бир қаторда республикамизнинг етакчи клиникаларидаги шароитлар билан танишиш имкониятига эга бўлмоқдалар.

(Давом этаётган ушбу ўқув жараёнлари хусусида газетанинг кейинги сонларида батафсил маълумотга эга бўласиз).



ошириш ишлари бошлаб юборилди. Тадбирнинг биринчи кунинда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири Адхам Икромов тингловчилар даврасида бўлиб, ўқув-се-



Саҳифа материалларини Ибодат СОАТОВА тайёрлади. Муаллиф олган суратлар.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг БУЙРУҒИ

2012 йил 5 январь

Тошкент шаҳри

№ 10

Республикада вирусли гепатит В касаллигига қарши эмлаш ўтказиш тўғрисида

(Давоми. Боши 1-бетда).

1. Вирусли гепатитнинг В турига қарши иммунитет таранглигини ошириш учун Ўзбекистон Республикасида 2012 йилнинг 23-28 январь кунлари 8-9 ёшли болалар вирусли гепатитнинг В турига қарши вакцина билан эмлансин;

- вирусли гепатитнинг В турига қарши эмлашга тайёргарлик кўриш ва ўтказиш бўйича Соғлиқни сақлаш вазирлигининг штаб таркиби 1-иловага;

- Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри ва вилоятларда эмлашга тайёргарлик кўриш ва ўтказиш бўйича Соғлиқни сақлаш вазирлигидан бириктирилган жавобгар мутахассислар рўйхати 2-иловага;

- эмлашга тайёргарлик кўриш ва уни ўтказиш бўйича Соғлиқни сақлаш вазирлигидан ҳудудларга бириктирилган мутахассисларнинг амалга оширадиган вазифалари ва жавобгарликлари 3-иловага;

- вирусли гепатитнинг В турига қарши эмлашни ўтказишда эмланганлар тўғрисидаги ҳисобот шакли 4-иловага мувофиқ тасдиқлансин.

2. Соғлиқни сақлаш вазирлиги санитария-эпидемиология назорати Бош бошқармаси бошлиғи (Л. Н. Туйчиев)га:

- вирусли гепатитнинг В турига қарши эмлашни ўтказишда унинг хавфсизлигини таъминлаш ва эмлашдан кейинги кузатилиши мумкин бўлган асоратлар бўйича эпидемиологик назорат олиб бориш мавзусида 2 ҳафта мuddат ичида республика миқёсида, Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар, Тошкент шаҳри, туман ва шаҳарларда семинарлар ташкил этилсин.

3. Қорақалпоғистон Респуб-

ликаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Тошкент шаҳар ССББ ва вилоятлар соғлиқни сақлаш бошқармалари бошлиқлари ва ДСЭНМлари бош врачларига:

- Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Тошкент шаҳар ССББ ва вилоятлар соғлиқни сақлаш бошқармалари қошида малакали мутахассислардан иборат штаблар ташкил этилиб, штаб аъзолари туман ҳамда шаҳарларга бириктирилсин, уларнинг эмлаш тадбирларини ўтказишдаги вазифалари ва жавобгарликлари белгилансин;

- ДПМларда эмлаш ўтказиш учун белгиланган стационар эмлаш пунктлари, тезкор ва ҳаракатдаги бригадалар 2012 йилнинг 15 январигача қайта ҳатловдан ўтказилсин ва аниқланган камчиликлар ҳамда мавжуд муаммолар бартараф этилиб, тайёр ҳолатга келтирилсин;

- эмлашдан кейинги кузатилиши мумкин бўлган асоратлар рўйхатга олинганда, эмланганларга малакали тиббий ёрдам кўрсатиш учун шифохоналар белгила-ниб, улар тегишли дори-дармонлар билан таъминлансин;

- барча эмлаш пунктларида совутгичлар узлуксиз ишлаши ҳамда электр токи билан доимий таъминланиши алоҳида назоратга олинсин;

- эмлашни ўтказишда ДСЭНМлари, даволаш-профилактика муассасалари, "03" хизмати, маҳаллий ҳокимликлар, имом-хатиблар, мактаб, мактаб-интернат раҳбарлари, маҳалла кенгашиларининг ўзаро ҳамкорликда фаолият кўрсатишлари ташкил этилсин;

- барча эмлаш пунктлари эмлаш хавфсизлигини таъминлаш учун етарли миқдорда, шокка қарши ва бошқа дори-дармонлар захираси билан таъминлансин;

- эмлаш пунктларида эмлаш тадбирларига махсус тайёргарликдан ўтган, хавфсиз эмлаш ва эмлашдан кейинги кузатилиши мумкин бўлган асоратлар юзасидан мониторинг олиб бориш учун сертификати бўлган вакцинадорлар, умумий амалиёт шифокорлари жалб этилсин;

- эмлашдан олдин ҳар бир 8-9 ёшли бола ўрнатилган тартибда рўйхатга биноан тиббий кўрикдан ўтказилиши ташкил этилсин, тиббий кўрикдан ўтмаган болаларни эмлаш қатъиян тақиқлансин;

- вакциналарни Тошкент аэропортидан республика ва ҳудудий ДСЭНМларига ташиш, уларни сақлаш ва тақсимот асосида тарқатиш, рўйхатга олиш Соғлиқни сақлаш вазирининг «Вакциналарни самарали бошқариш, ЖССТ/ЮНИСЕФнинг стандарт ҳисоботини киритиш тўғрисида» 2006 йил 12 апрелдаги 148-сонли буйруғи асосида амалга оширилиши таъминлансин;

- эмлаш тадбирларини талаб даражасида ўтказиш, эмлашдан сўнгги реакцияларнинг мониторингини олиб бориш учун тезкор бригадалар тузилсин;

- эмлаш давомида эмлаш қамровининг тўлиқлиги ва ҳаққонийлиги устидан қаттиқ назорат олиб борилиши таъминлансин;

- эмлашда амалга оширилаётган тадбирлар, муаммолар, эмлашдан кейинги кузатилиши мумкин бўлган реакциялар ва асоратлар тўғрисида (шошилич ҳолларда телефон орқали) ҳар куни соат 18.00 га қадар батафсил ахборот Республика ДСЭНМга 273-01-18 рақамли факс орқали юборилиши таъминлансин.

4. Республика саломатлик ва тиббий статистика институти директори (З. Ж. Муталова)га:

- оммавий ахборот воситаларидан кенг фойдаланган ҳолда,

вирусли гепатитнинг В турига қарши 8-9 ёшли болаларни эмлашнинг сабаби, мақсади тўғрисида ҳамда мазкур тадбирга тайёргарлик кўриш ва уни ўтказиш кунлари олимлар, ДСЭНМлар, ДПМларнинг малакали мутахассисларини жалб қилган ҳолда, аҳоли орасида тизимли равишда санитария-тарғибот ишлари ташкил этилсин.

5. Республика ДСЭНМ Бош врачлари (Б. К. Умирзаков)га:

- Ўзбекистон Республикасига мурувват ёрдами тариқасида олиб келинаётган «Вакцина против вирусного гепатита В» вакцинаси намуналарини, тегишли ҳужжатларни, жумладан:

- ишлаб чиқарувчи корхона томонидан вакцина сериясига берилган таҳлил сертификати;

- ишлаб чиқарувчи корхона томонидан вакцина сериясига берилган умумлаштирилган таҳлил баённомалари ўрнатилган тартибда Дори воситалари ва тиббий техника сифатини назорат қилиш Бош бошқармасига тақдим этилсин;

- вирусли гепатитнинг В турига қарши вакцинаси ҳамда эмлаш учун ишлатиладиган шприцларни ўз вақтида жойларга олиб кетиш ва сақлаш каби барча жараёнларда «Совуқлик занжирига» тўлиқ риоя қилиниши таъминлансин;

- вакциналарнинг сақланиши ва ташилишида фойдаланиладиган совутгичларнинг ҳолати устидан қаттиқ назорат ўрнатилсин;

- вирусли гепатитнинг В турига қарши эмлаш тадбирлари давомида амалга оширилган эмлаш қамрови тўғрисида олинган кундалик маълумотлар жамла-ниб, мониторинг натижалари билан биргаликда, ҳисоботнинг эртаси кун, соат 8.00 га қадар ССВ СЭНББга тақдим этилсин.

6. Дори воситалари ва тиб-

бий техника сифатини назорат қилиш Бош бошқармаси бошлиғи (Х. К. Жалилов)га:

- Республика ДСЭНМ томонидан ўрнатилган тартибда тақдим этилган ҳужжатлар асосида Ҳиндистоннинг "Serum Institute LTD" фирмаси томонидан ишлаб чиқарилган "Вакцина против вирусного гепатита В" вакцинасининг тезкорлик билан республикага олиб кiritилишига ўрнатилган тартибда рухсатнома расмийлаштириш ва вакцинанинг республикага мурувват юки тариқасида олиб келинаётганлигини инобатга олган ҳолда, вакцина намуналари сифати назорати синовларини бепул ўтказиш вазифалари юклатилсин.

7. Санитария-эпидемиология назорати, Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш Бош бошқармалари бошлиқлари (Л. Н. Туйчиев, Д. А. Аҳмедова)га:

- Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри ва вилоятларда вирусли гепатитнинг В турига қарши эмлаш ишларига тайёргарлик кўриш ва уни ўтказишда амалга оширилиши белгиланган тадбирларнинг ўз вақтида бажарилиши устидан алоҳида назорат ташкил этилсин;

- эмлаш ўтказиш вақтида Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан маъмурий ҳудудларга бириктирилган жавобгар мутахассисларнинг уларга юклатилган вазифаларни тўлақонли амалга оширишлари устидан мониторинг йўлга қўйилсин.

Ушбу буйруқнинг ижросини назорат қилиш вазир ўринбосари, Республика Бош Давлат санитария врачлари С. С. Сайдалиев ва вазир ўринбосари А. И. Камилловлар зиммасига юклатилсин.

Вазир

А. ИКРАМОВ.

Соғлиқни сақлаш вазирининг 2012 йил 5 январдаги
10-сонли буйруғига 3-илова

Эмлаш кунларига тайёргарлик кўриш ва ўтказиш бўйича Соғлиқни сақлаш вазирлигидан ҳудудларга бириктирилган мутахассисларнинг амалга оширадиган вазифалари ва жавобгарликлари

1. Вазифалар:

- МЭКни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича жойлардаги буйруқ мавжудлиги, уларнинг реестр асосида тарқатилганлиги ҳамда чора-тадбирлар буйруқ асосида ташкил этилганлиги ва бажарилишини назорат қилиш;

- соғлиқни сақлаш бошқармалари қошида малакали мутахассислардан иборат туман ҳамда шаҳарларга бириктирилган штаб аъзолари иш фаолиятининг кундалик назоратини олиб бориш ҳамда консултатив-амалий ёрдам кўрсатиш;

- жойларда 1 ёшдан 14 ёшгача бўлган болаларни вирусли гепатит Вга қарши тўлақонли эмлаш билан қамраб олиш даражасининг кундалик таҳлили ва назоратини олиб бориш;

- эмлашдан кейинги кузатилиши мумкин бўлган реакцияларни рўйхатга олиб, келиб чиқиш сабабларини ўрганиш. Тиббий чекловлар асослиги,

дифференциал диагностикаси, шифохоналарда тегишли дори-дармонлар мавжудлигини назоратдан ўтказиш;

- вилоят, шаҳар, тумандаги барча эмлаш пунктларида совутгич ускуналарининг узлуксиз ишлаши ҳамда электр қуввати билан доимий таъминланаётганлигини ўрганиш. Электр қувватидаги узилишлар бўлган вақтда штабни хабардор қилиб, унинг сабабларини ҳудудий ҳокимликларни жалб қилган ҳолда, тезда бартараф этиш, шу жумладан, генераторларни ишга тушириш, қўшимча термосумкалардан фойдаланишни йўлга қўйиш;

- барча эмлаш пунктларида эмлаш хавфсизлигини таъминлаш учун етарли миқдорда эмлаш воситалари шокка қарши дори-дармонлар билан таъминланганлигини назорат қилиш, ишлатилган шприц ва флаконларни ўрнатилган тартибда утилизация қилинишини алоҳида назоратга олиш;

- эмлаш пунктларида эмлаш тадбирларига махсус тайёргарликдан ўтган, хавфсиз эмлаш ва эмлашдан кейин кузатилиши мумкин бўлган асоратлар юзасидан мониторинг олиб бориш учун махсус сертификати бўлган вакцинадорлар, умумий амалиёт шифокорларининг жалб этилганлигини текшириш;

- эмлашдан олдин ҳар бир бола ўрнатилган тартибда тиббий кўрикдан ўтказилаётганлиги ва эмлангандан сўнг амалга оширилиши зарур бўлган тадбирларнинг тўлақонли ижроси таъминланаётганлигини назоратга олиш;

- жойларда эмлашдан сўнгги реакцияларнинг мониторингини олиб бориш учун тезкор бригадалар фаолиятини назорат қилиш;

- МЭК давомида эмлаш қамровининг тўлиқлиги ва ҳаққонийлиги устидан қаттиқ назорат олиб бориш ва эмлаш қамровини камда 95 фоиздан юқори бўлишини таъминлаш;

- МЭКда амалга оширилаётган тадбирлар, муаммолар, эмлашдан кейинги кузатилиши мумкин бўлган реакциялар ва асоратлар тўғрисида (шошилич ҳолларда телефон орқали) ҳар куни соат 18.00 га қадар батафсил ахборот Республика ДСЭНМга факс орқали юборилишини ташкил этиш;

- жойлардаги Саломатлик институти филиаллари, бўлимлари томонидан олимлар, ДСЭНМ, ДПМ ва бошқа малакали мутахассисларни жалб қилган ҳамда оммавий ахборот воситаларидан кенг фойдаланилган ҳолда санитария-тарғибот тадбирлари амалга оширилаётганлигини назорат қилиш;

- эмлангандан кейин асоратлар кузатилган ҳолларда шу ҳақида ССВнинг штабига телефон/факс (239-47-21) орқали шошилич хабарнома берилишини таъминлаш.

2. Жавобгарлик:

- МЭКни жойларда Ўзбекис-

тон Республикаси ССВнинг буйруғи асосида ташкил этилишини;

- эмлаш қамровининг камида 95 фоиздан юқори бўлиш-лигини, тиббий чекловларнинг асослигини;

- хавфсиз эмлаш қоидалари-га тўлиқ риоя қилинишини, эмлашдан кейин реакциялар кузатилганда амалга оширилиши зарур бўлган тиббий тадбирлар зудлик билан жорий қилинишини;

- асоратлар кузатилганда шошилич тиббий ёрдам ўз вақтида ташкил этилишини ва бу тўғрисида тезкор хабарнома ССВнинг штабига ўз вақтида етказилишини;

- вакциналар тўғри ишлатилиши ва сарфланиши, ҳисоботларнинг ҳаққонийлиги ва белгиланган мuddатларда ССВга тақдим этилишини таъминлашга Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан бириктирилган мутахассислар шахсан жавобгардирлар.

Ўзбекистон Республикаси Қуроли Кучларининг 20 йиллигига

ҚАЛБИДА ҲАМОН ЖАСУРЛИК ВА ҚАТЪИЯТЛИК

Тахририятимизнинг доимий муаллифига айланган Ўзбекистон Ёзувчилар ва журналистлар ижодий уюшмалари аъзоси, Ўзбекистон фахрийларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш "Нуроний" жамғармаси Марказий Кенгаши ҳузуридаги "Ёшлар билан ишлаш гуруҳи" раҳбари, Қуроли Кучлар фахрийси Искандар Раҳмон ўзининг ижодкорлиги, қолаверса, ҳарбий фаолияти билан халқимиз орасида обрў-этибор топиб, Ватанимиз равнақи юксалишида ўзининг муносиб ҳиссасини қўшиб келмоқда. Ўзбекистон Республикаси Қуроли Кучларининг 20 йиллиги арафасида устозимиз Искандар Раҳмон билан суҳбатда бўлдик.

– Устоз, Ўзбекистон Республикаси Қуроли Кучларининг 20 йиллигини нишонлаш арафасида. Дарҳақиқат, Сизни тиббиёт ҳамда ҳарбий соҳага нима етаклаб келди? Бу тўғридаги фикрларингиз қандай?

– Мен Иккинчи жаҳон уруши йилларида туғилиб, вояга етганим учун ҳам ёшлигимдан вужудимда жанговарлик, жасурлик, қатъиятлик хислатлари шаклланди, десам янглишмайман. Уруш бошланган йиллари эл-юрт қатори фақат бизнинг оиламиздан бир эмас, тўрт киши, яъни Абдувоҳидхон, Назруллоҳон, Забихуллоҳон ва Ҳамидуллоҳон амакиларим ҳаёт-мамат ҳангига сафарбар этилган. Йигирма ёш атрофидаги Забихуллоҳон акам машъум уруш қурбони бўлди. Бошқа амакиларим эса, ёвуз душман устидан галаба қозониб, юртимизга қайтиб келишди. Уларнинг феъл-атворидаги юксак одамийлик, самимийлик, меҳнатсеварлик, мардлик ва фидойилик фазилатлари мени доим қойил қолдирарди. Бундан ташқари, яқин қариндошларимиздан Эркинхон Зухридинов, Учқунжон Олтибоев деган навқирон йигитлар 1950 йилнинг бошларида Тошкент тиббиёт институти (Тошкент тиббиёт академияси)нинг 4-босқичидан Куйбишев (ҳозирги Самара) шаҳридаги ҳарбий-тиббий академияга ўқишга кетишди. Ҳарбийларнинг чиройли ва ихчам либосларига ҳавас билан қараб, уларга ўхшагим келарди.

1955 йили тиббиёт институтига киришим арафасида отамнинг ёшлиқдаги дўсти, ўша пайтда тиббий хизмат майори Зикрилла Эгамбердиев билан тасодифан учрашиб, танишиб қолдим. Унинг ҳам энгидидаги ҳарбий либоси ўзига ниҳоятда ярашганлиги, сўзамол, хушчақчақлиги, самимий-

лиги мени ўзига жалб қилди. Кейин билсам, Зикрилла Эгамбердиев ўзбеклардан чиққан биринчи зиёкор-рентгенолог, ўз касбининг устаси, зукко, моҳир қаламкаш ҳам экан.

Шундай қилиб, мен келажакда ҳарбий ходим бўлиш учун ўзимни ёшлигимдан руҳан, маънан, жисмонан тайёрлай бошладим. Тақдирни қарангки, 1961 йили институтни битиришим биланок, собиқ Иттифоқ Мудофаа вазирининг буйруғига биноан узоқ муддатли ҳарбий хизматга сафарбар қилиндим ва ҳаётимнинг чорак асрдан зиёд вақти ҳарбий шифокорликда ўтди. Ўша даврлардаги қийинчиликларни энгиб ўтиш осон бўлмади. Лекин ҳар бир дақиқада оилам ва фарзандларим мени астойдил ишлашим ҳамда тўсиқларни энгиб ўтишимда асосий кўмакчи бўлишди. Дарҳақиқат, ўтмишимни сарҳисоб қилсам, аввалги фаолият ва ҳаётимдан бугунгисининг осмон билан ерча фарқи борлигига аминман. Шунинг учун ҳеч изқиланмасдан айта оламанки, Ўзбекистоннинг мустақиллика эришиши, миллий армиямизнинг ташкил этилишидек тарихий жараёнлар бир-бири билан узвий боғлиқ ва муштарак эканлиги дилда завқшавқ, фахр, ифтихор ҳис-туйғуларини уйғотади.

Не бахтки, озод ва обод мамлакатимиз мустақиллигининг йигирма йиллик байрами тантаналари қаторида яна бир ажиб сана – Ўзбекистон Республикаси Қуроли Кучлари ташкил этилганлигининг 20 йиллигини кутиб олишга ҳозирланаяпмиз. Шу муносабат билан, аввало, оддий бир фуқаро, қолаверса, собиқ ҳарбий ходим, Қуроли Кучлар фахрийси, ижодкор сифатида бениҳоя мамнун эканлигимни чин қалбимдан изҳор қиламан.

Табиийки, ўтган давр ниҳоятда сермашаққат ва серзаҳмат йиллар ва йўлларни ўз ичига олган, ўзидан бир умр унутилмас ғам-ташвиш, сабоқли хотиралар

қолдирган. Ҳозиргача баҳоли қудрат ишлаб, ёшларга ҳаётий тажрибам ва билимимни ўргатиш, қўлимга қалам олиб, ҳарбий-ва танпарварлик мавзусидаги "Сафарларда ўтган кунларим" номи хотираларим, шунингдек, "Ўзбекистон посбонларимиз!", "Ассалом, улуғ юрт, қутлуғ Армиям!", "Ватанга қасамёд" деб аталмиш сафларда кўпчилик бўлиб ижро этиладиган жанговар кўшиқ, маршларим тўпламини нашрга тайёрлаб, мустақиллигимизни мустаҳкамлаш, Ватанимиз мудофаа қобилияти ва салоҳиятини янада ошириш, ёшларимизни элсеварлик, мардлик, жасурлик, бурчга садоқат, фидойилик руҳида тарбиялашга камтарона ҳисса қўшиш ниятидаман. Ҳозиргача ҳам ўзимни жанговар сафдагидек ҳис қиламан, бурчли санайман. Шунинг учун ҳам кейинги 20 йил ичида Қуроли Кучларимизда изчиллик билан ўтказилган ислоҳот ва оламшумул ўзгаришларга ҳурмат билан қарайман. Эл-юртимиз ифтихори миллий армиямиз – мустақиллигимиз меваси, унинг мард, фидойи, баҳодир посбони ва қалқони! У энди ўз мустақил Ўзбекистонимиз кўпмиллатли аҳолиси, ҳудуди ва сарҳадларини турли хавф-хатар ҳамда ёвуз кучлардан ишончли қўриқлайди. Шу маънода ҳозирги кунда буюк истиқлол шарофати билан ҳар бир ҳарбий хизматчи туғилиб ўсган Ватанида, миллий армияда яйраб-яшнаб, хизмат қилаётганидан бениҳоя фахрланаман. Қани энди, ёшлигим қайтса-ю, йигитлик бурчимни ўз Ватанимизда адо этсам, халқимиз тинчлиги, осойишталиги, чегараларимиз дахлсизлигини кўз қорачигидек асрасам, дейман.

– Бугунги миллий армиямизга бўлган муносабатингиз...

– Очиғини айтсам, бугунги кунда Қуроли Кучларимиз сафида мардондор хизмат қилаётган фарзандларимга ҳавасим келади. Бугун қайси ота-она билан суҳбатлашманг, улар фарзандларини миллий армиямизда хизмат қилаётганлигидан фахрланишади. Сабаби, улар Қуроли Кучларимизда хизмат қилаётган аскарнинг қандай кулай шарт-шароитларда яшаётгани, кунига уч маҳал тановул қилаётган овқатларнинг тўйимли, сифатли, кийим-бошларининг ихчам, чиройли ва бежиримлиги, ҳатто дала, машқ майдонларига чиқишганида,



техник воситалар, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан шуғулланишганида ҳам алоҳида либос билан таъминланганликларини яхши билишади. Бундан ташқари, аскарларнинг армияда юксак жисмоний, ақлий ва интеллектуал салоҳиятни эгаллашаётгани, ҳарбий хизматни намунали ўтаган фарзандларининг ўқиш ёки ишга киришида кўплаб имтиёзларга эга бўлишаётгани, ҳарбийларга имтиёзли кредитлар берилаётгани, юртимизнинг турли минтақаларида ҳарбийларнинг оилалари учун кулай ва шинам уй-жойлар, маданий-маиший, спорт ва тиббий иншоотлари қурилиб, фойдаланишга топширилаётгани, умуман, Юртбошимиз раҳнамолигида қилинаётган ота-ларча ғамхўрлик ва эътибордан хабардор ва миннатдордирлар.

Демокчиманки, ўтган 20 йил мобайнида ҳаётга татбиқ этилган кенг қўламли изчил ислохотлар, ҳарбийларга оид бир қатор қонунларнинг такомиллашуви туфайли мамлакатимиз хавфсизлиги ва барқарорлиги, сарҳадларимиз дахлсизлигини ишончли ҳимоя қилиш, халқимизнинг тинч-осойишта ҳаётига қарши қаратилган ҳар қандай таъжовуз ҳамда ғаразли уринишларнинг олдини олишга қодир бўлган ихчам, тезкор, замонавий курул-яроқ, ҳарбий техника билан таъминланган, жанговар қобилият ва юксак тайёргарликка эга профессионал миллий ар-

миямиз шаклланди. Қуроли Кучларимизни ташкил этиш ва бошқаришнинг мутлақо янги тизими вужудга келди, улар сафини тўлдириш такомиллаштирилди. Натижада, армиямизнинг салоҳияти ва қиёфаси тубдан ўзгарди. Ёшлар ўртасида ҳарбий хизматнинг обрў-этибори, нуфузи ошди, армияда хизмат қилиш том маънода шон-шараф ишига айланди. Бундан қувонмай, фахрланмай бўладими?!

– Муштарийларимизга байрамолди тилақларингиз.

– Ҳаётимизга янгича маъно-мазмун бахш этган бу бебаҳо неъмат – мустақиллигимизнинг кадрига етиш ҳар биримизнинг инсонийлик бурчимиз, қарзимиз ва фарзимиздир. Дунёнинг турли минтақаларида давом этаётган урушлар, ҳарбий қарама-қаршилиқ, можаролар, терроризм, экстремизм, наркотрафик каби иллатлар биздан доимо хушёр ва огоҳ бўлишни талаб этади. Гапнинг сирасини айтганда, Президентимиз томонидан ҳарбий ходимларга бундай оталарча ғамхўрлик, эътибор кўрсатилиб, юксак ишонч билдирилаётган ва улар миллий армиянинг мустақил таянчлари экан, Ватанимиз тинч ва осойишта, осмонимиз мусаффо бўлишига имонимиз комил. Зеро, миллий армиямиз мустақил юртимиз ёрқин келажига, халқимиз фаровонлигининг ишончли кафолатидир!

Шу фурсатдан фойдаланиб, юртимиз ҳарбийларини Ўзбекистон Республикаси Қуроли Кучлари ташкил этилганлигининг 20 йиллиги билан самимий кутлаб, уларнинг матонатли ишларига улкан зафарлар талаб қоламан.

Ибодат СОАТОВА суҳбатлашди.

МИЛЛИЙ АРМИЯМИЗ – ЭЛ-ЮРТ ИФТИХОРИ

Авалло, ана шундай жаннатмакон юртда яшаётганлигимиздан фахрланиб, Ватанимизни кўз қорачигидек асраш ҳар биримиз учун ҳам қарз, ҳам фарздир. Зеро, дунёда касблар хилма-хил. Лекин улар орасида ҳарбийлик касби энг масъулиятли, қолаверса машаққатли бўлиб, соҳа вакилларида хушёрлик, матонат, шижоат ва жасорат талаб этади. Чунки, элимиз тинчлиги ва осойишталиги ҳарбийларимиз зиммасида бўлиб, улар туну кун бедор Ватанимиз сарҳадларини қўриқлайдилар. Шу ўринда айтиш муҳимки, Ўзбекистон Республикаси Қуроли Кучлари сафида хизмат қилаётган ҳарбийларга Президентимиз томонидан кўрсатилаётган эътибор ва ғамхўрлик, яратилган зарурий шароит ва имкониятлар, албатта, қувонарли ҳолдир.



Шундай экан, ҳарбий хизматга чақирилган ҳар бир ўғлон соғлом ва баркамол ҳамда кучли, жасур бўлмоғи лозим. Маълумки, бўлажак аскарлар малакали мутахассислар томонидан тиббий кўриқдан синчиклаб ўтказилиб, мутлақо соғлом деб топилсагина, ҳарбий хизматга тавсия қилинади. Албатта бу жараён хатоликка йўл қўймасликни талаб этади. Хизматга чақирилаётган ўғлонларни тиббий кўриқдан ўтказиш тиббий чақирик комиссиялари томонидан амалга оширилади. **Жумладан, бизнинг Тошкент вилоят ўсмирлар диспансерида ҳам бу**

борадаги фаолиятлар изчиллик билан олиб борилмоқда. Вилютимизда 2011 йилда чақирилувчиларни Ўзбекистон Республикаси Қуроли Кучлари сафида тиббий текширувини ўтказиш ҳамда 2012 йилда тайёргарлик бўйича муайян ишлар бажарилмоқда. Диспансеримиз асосан, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 21 февраль 95-сонли, 2009 йил 9 апрелдаги 103-сонли қарорлари ҳамда Ўзбекистон Республикаси Мудофаа вазирлигининг

(Давоми 5-бетда).

Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучларининг 20 йиллигига

МИЛЛИЙ АРМИЯМИЗ - ЭЛ-ЮРТ ИФТИХОРИ

(Давоми. Боши 1-бетда).

2003 йил 1 мартдаги 137-сонли "Тинчлик ва уруш вақтида Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучларида тиббий текширувдан ўтказиш тўғрисида" - ги, шунингдек, Тошкент вилояти ҳокимининг 2010 йил 31 декабрдаги 298-сонли қарорига, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг 2009 йил 18 декабрдаги "Республика бўйича ўсмирлар ва қақирлувчи ёшларга кўрсатилаётган тиббий хизматни янада такомиллаштириш тўғрисида" ги 365-сонли буйруғи ҳамда диспансернинг Низоми асосида фаолият олиб боради.

Вилоятимизда 19 та вилоят тиббий қақирқ комиссияси бўлиб, улардан биттаси вилоят доимий тиббий қақирқ эксперт комиссияси (ВДТЧЭК), 18 таси эса шаҳар ва туман тиббий қақирқ комиссияси (ВТЧЭК)дан иборат. Шу ўринда айтишим жоизки, вилоят қақирқ тиббий комиссиясида фаолият олиб бораётган врачлар учун барча шароит ва имкониятлар яратилган бўлиб, тиббий асбобу-ускуналар билан таъминланган. Бундан ташқари, вилоятнинг Бекобод, Оққўрғон, Паркент, Куйи Чирчиқ ва Янгийўл туманларида қақирқ пунктлари қайта қурилди. Вилоят йиғув пунктида УЗД, ЭФГДС, ЭКГ аппаратлар учун алоҳида, санитария талабларига тўлиқ жавоб берадиган хоналар ажратилган.

Ҳарбий хизматга қақирлувчиларни флюорографиядан ўтказиш марказлашган бўлиб, вилоят йиғув пунктида рақамли флюорография аппарати мавжуд. Ўтказилган тиббий қақирқ комиссиясида 174 нафар шифокор иштирок этди. ВДТЧЭК шифокорлари Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан аттестациядан ўтказилган

ва кўп йиллар давомида фаолият кўрсатган шифокорлар комиссия таркибига киритилиб, Тошкент вилоят ҳокимининг 2010 йил 31 декабрдаги 298-сонли қарори билан тасдиқланган. 2010 йилнинг октябрь ойида ВДТЧЭК ҳамда ВТЧЭК шифокорлари билим ва малакасини ошириш мақсадида методик-инструктаж машғулоти олиб борилди.

2011 йил давомида доимий тиббий қақирқ эксперт комиссияси томонидан вилоят бўйича 22986 нафар қақирлувчилар тиббий кўрикдан ўтказилди. Шулардан 18183 нафари ҳарбий хизматга яроқли деб топилди. Ҳарбий хизматга қақирлувчиларни ниҳоятда жиддий тарзда тиббий кўрикдан ўтказиш талаб этилиши муносабати билан вилоят доимий тиббий қақирқ эксперт комиссиясининг врачлари Соғлиқни сақлаш вазирлиги қошида 2011 йил 2 декабрда аттестациядан ўтдилар. Шунингдек, 2011 йилнинг 28 декабрида ВДТЧЭК ва ВТЧЭК шифокорлари билан методик-инструктаж машғулотини ўтказилди. 2011 йил 31 декабрда вилоят йиғув пунктига рақамли флюорография аппарати ўрнатилди.

Саидумар ҲАМИДУЛЛАЕВ,
Тошкент вилояти,
Кибрай тумани:

– Келажақдаги орзуим ҳарбий бўлиш. Албатта бу касбнинг ўзига яраша машаққатли ва масъулиятли томонлари бор. Агар йигит кишининг қалбида, вужудида мардлик ва матонат бўлсагина, у Ватанини хавф-хатардан, душманлардан асрай олади. Ана шундай фазилатларни ўзимда муҳасамлаштириб, Она Ватаним олдидаги бурчимни бажаришга тайёрман.



Жасур МАҲМУДОВ,
Тошкент вилояти,
Зангиота тумани:

– Она Ватанимизни кўз қорачигимиздек асраш, ҳар қандай ёвуз кучлардан муҳофаза қилиш, шунингдек, ҳудудимиз сарҳадларини сергак кўриқлаш ҳар бир йигитнинг асосий бурчидир. Менинг ҳам орзуим ҳарбий хизматга бориб, ўз бурчимни адо этиш. Юртбошимизнинг ташаббуслари билан шаклланган миллий армиямизда хизмат қилишнинг ўзи мен учун катта фахр бўлиб, Ватаним осойишталиги ва халқим тинчлигини кўриқлашда бор куч ва билимимни аямайман.

Юқоридаги фаолиятлардан хулоса қиладиган бўлсак, тиббий текширув комиссиясининг асосий вазифаси юртимиз сарҳадларини хавф-хатардан сақловчи ҳарбий хизматга қақирлувчилар соғлигини одилона баҳолашдан иборатдир. Фахр билан айта оламаники, миллий армиямиз ҳар томонлама шаклланган экан, юртимиз осмони мусаффо ва тинчлигимиз доимо барқарор бўлади.

Мавжуда ТўЛАГАНОВА,
Тошкент вилоят
ўсмирлар диспансери
бош врач.



Семинар

СОҒЛОМ ФАРЗАНДА - СОҒЛОМ КЕЛАЖАК ДЕМАКДИР

Жорий йилнинг 12 январь куни Республика Давлат санитария-эпидемиология назорат марказида юртимизда 2012 йилнинг 23-28 январь кунлари 8 ва 9 ёшли болаларни вирусли гепатитнинг В турига қарши тўртинчи марта қайта эмлашни ўтказиш бўйича тайёргарлик кўриш ҳамда ушбу тадбирнинг аҳамияти тўғрисида аҳолининг хабардорлигини ошириш борасида тиббиёт ходимларининг оммавий ахборот воситалари орқали тарғибот ишларини амалга оширишларига бағишланган семинар бўлиб ўтди.

Маълумки, Ўзбекистонда 2001 йилдан бошлаб, вирусли гепатитнинг В турига қарши эмлаш ишлари йўлга қўйилди ва бу болалар орасида ВГВ касаллиги

камайишига олиб келди. Вирусли гепатитнинг В турига нисбатан сунъий иммунитет таранглигини ошириш ва ўтказилаётган профилактик тадбирлар самарадорлиги

ни ошириш учун республикада 2012 йилнинг 23-28 январь кунлари 8 ва 9 ёшли болаларга вирусли гепатитнинг В турига қарши 4-марта қайта эмлаш ўтказилади.

Эмлаш учун Ҳиндистоннинг «Serum Institute LTD» фирмаси томонидан ишлаб чиқилган «Вакцина против вирусного гепатита В» вакцинаси олиб келиниб, Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар санитария-эпидемиология назорати марказларига «Совуқлик занжири» қоидаларига тўлиқ амал қилинган ҳолда етказилади. Вирусли гепатитнинг В турига қарши республикага олиб келинган вакцинанинг хавфсизлиги Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг махсус сертификати билан қафолатланган.

Вирусли гепатитнинг В турига қарши эмлаш кунлари давомида хавфсиз эмлашни ташкил этиш ва ўтказиш, бундан ташқари, вирусли гепатитнинг В тури бўйича хушёрликни ошириш мақсадида, касалликнинг клиникаси, ташҳиси ва даволаш мавзуларида республиканинг барча маъмурий ҳудудларида тиббиёт ходимлари



учун семинарлар ўтказилди. Эмлашдан олдин ҳар бир бола ўрнатилган тартибда рўйхатга биноан тиббий кўрикдан ўтказилиши ташкил этилган, кўрикдан ўтмаган болаларни эмлаш қатъиян тақиқланган. Республика бўйича 9636 тага яқин эмлаш бригадалари, 5600 та эмлаш пунктлари ташкил этилди. Эмлаш кунларида махсус тайёргарликдан ўтказилган 10 мингдан ортиқ врачлар, 19 минг 272 нафар эмлаш ва патронаж ҳамширалари, мактабгача таълим-тарбия муассасалари ҳамда меҳрибонлик уйларидаги ходимлари иштирок этадилар. Эслатиб ўтаганимизки, эм-

ланган бола нафақат ўзини, балки атрофдаги болаларни ҳам вирусли гепатитнинг В турига чалинишининг олдини олади. Зеро шундай экан, фарзандларимиз саломатлигига бефарқ бўлмайлик!

Дилором ТУРСУНОВА,
Ўзбекистон
Республикаси Соғлиқни
сақлаш вазирлиги
Санитария-
эпидемиология назорати
бош бошқармаси етакчи
мутахассиси.
Суратлар муаллифи
Анвар САМАТХОДЖАЕВ.



Специалист предупреждает

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ ХОЛОДА

У нас в республике нынешняя зима, со слов старожилов, хотя пришла с некоторым опозданием, протекает по-настоящему. Показатели температуры стойко держатся на низких минусовых точках. Низкая минусовая температура окружающей среды далеко не безразлична для организма человека, особенно для детей и стариков. Охлаждение организма способствует возникновению в нем различных нарушений. Общеизвестно, максимум заболеваний гриппом, различными простудными заболеваниями, пневмониями приходится на осенне-зимние месяцы, т.е. период, характеризующийся низкими температурами. Примерно 45% всех заболеваний гриппом, 60-70% различных простудных заболеваний приходится на долю зимних месяцев.

Вредное воздействие на человеческий организм оказывает не только низкая температура, но и ее резкое колебание в течение дня.

Холод разносторонне отрицательно воздействует на организм человека, на все его органы и системы. Холод вызывает сужение сосудов слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Это приводит к тому, что клетки получают меньше питательных веществ, становятся более ранимыми. Стенки сосудов делаются ломкими, проницаемыми, более доступными для внедрения различных болезнетворных бактерий, микробов. Если при нормальной температуре микробы не могут проникнуть в кровь, то в случаях охлаждения они легко попадают в ток крови, разносятся по всему организму и вызывают заболевание.

В холодное время года особое внимание следует уделять предупреждению отморожений. Этому способствуют сырьость, промокание одежды и обуви. Тесная обувь нарушает нормальное кровообращение и ведет к большому утомлению. Главное, чтобы ноги были в теплой, сухой и в нетесной обуви. В ботинки нужно вкладывать теплые войлочные стельки.

Для предохранения ног от холода желательно надеть шерстяной носок или двое обычных носков, так как находящийся между ними слой воздуха лучше защитит вас от холода. Ещё лучше, если вы между двумя носками проложите мягкую бумагу или газету, это нехитрое мероприятие также способствует сохранению тепла. Одежда должна быть легкой, тёплой и просторной, без тугих ремней и шнуровок. Вместе с тем в холодную погоду надо избегать случаев перегревания, так как при этом человек быстро простужается. На это особенно должны обратить внимание уважаемые мамы, многие из них слишком тепло одевают своих детей, забывая о возможных осложнениях. При помощи правильно подобранной одежды мы создаем себе искусственно регулируемый микроклимат, этим оберегаем наш организм от отрицательного воздействия холода. Теплоизоляционные свойства любого материала (различной ткани, шерсти, меха и др.), применяемого в одежде, зависят от слоя инертного воздуха, заключенного в них. Поэтому шерстяная и меховая подкладка обладают наилучшими теплоизоляционными свойствами. Одновременно уместно отметить, что обычная сетчатая ткань

также обладает свойством сохранять в себе значительное количество воздуха. Значит, комбинированная одежда – сетчатая майка, хлопчатая рубашка, снова сетка, а затем куртка из плотной ткани также могут создать своего рода тепловой барьер от воздействия холода. Желательно, чтобы количество слоев одежды было не более 4-5, так как с увеличением уменьшается теплопроводность и сковывается свобода движения.

В холодную погоду особенно надо уделять внимание головному убору. Здесь уместно остановиться на моде. К великому сожалению, некоторые молодые люди и подростки в последнее время, слепо подражая «моде», в холодную погоду ходят без головного убора, что может привести к печальным последствиям. Систематическое охлаждение головы приводит к стойкому сужению кровеносных сосудов, вызывающему нарушения мозгового кровообращения. Кроме того, такое неумное стремление следовать моде приводит к усиленному выпадению волос. Уместно отметить положительное влияние женской моды – это практичные сапожки, брюки и постепенный переход на макси. В этом плане представители «сильного пола» должны пересмотреть свое отношение к моде и принять практические стороны о целесообразном отношении к требованиям жизни.

Любое новое веяние моды необходимо рассматривать в свете конкретных климатических условий, возраста и постоянно думать о том, что основное назначение одежды – это защита организма от неблагоприятных воздействий внешней среды.

В связи с тем, что в холодную погоду аппетит повышается, питание должно быть калорийным, примерно на 15-20%



выше обычного. Причем калорийность должна быть тем выше, чем больше человек тратит энергии. Это касается всех видов деятельности. Два слова о режиме питания в холодные сезоны года. Есть следует не реже четырех раз в день. В особо холодные дни прием пищи смело можно увеличить до 5-6 раз. Завтрак и обед должны составлять около 80% всего дневного рациона.

В холодную погоду пища, богатая углеводами, лучше всего отвечает требованиям гигиены питания, так как глюкоза значительно повышает сопротивляемость организма к охлаждению.

В условиях холода также эффективна пища, богатая жировыми продуктами. Она даже эффективней, чем пища, богатая углеводами. Менее эффективна в условиях холода пища, богатая белками. Таким образом, в холодную погоду увеличение калорийности питания должно осуществляться преимущественно за счет жиров и углеводов, так как они являются основными источниками тепловой энергии в организме.

Важно, чтобы в условиях хо-

лода любая пища принималась в горячем виде. Важна также и витаминная полноценность питания. Особенно большое значение имеют витамины А, Д, В1 и С.

Здесь уместно отметить, что ошибочным и вредным является понятие о повышении сопротивляемости организма к воздействию холода при приеме алкоголя. Подавляющее большинство различных простудных заболеваний и отморожений встречаются у людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения, а потому утративших самоконтроль и не способных укрыться от холода или принять меры к защите от него каким-либо другим способом.

В морозную погоду хороший эффект достигается при применении различных жирных кремов на открытую поверхность тела.

При соблюдении вышеперечисленных условий можно уберечь себя и своих близких от отрицательного влияния холода.

А. ТОХИРИЙ,
старший преподаватель
ТашиУВ.

Советы врача

СЕРОЗНЫЕ МЕНИНГИТЫ

Серозные менингиты – острые инфекционные заболевания, характеризующиеся серозным типом воспаления мозговых оболочек. В их этиологии ведущую роль играют некоторые вирусы. Серозные менингиты характеризуются доброкачественным течением.

Вирус, попадающий в кровь, проникает через гематоэнцефалический барьер в субарахноидальное пространство и вызывает раздражение сплетений мозговых желудочков, которые начинают продукцию ликвора в избыточном количестве. Кроме того, в субарахноидальное пространство поступает серозный экссудат, что также приводит к накоплению спинномозговой жидкости. При этом нормальная циркуляция и отток жидкости нарушены вследствие набухания оболочек мозга. Все это обуславливает острое развитие гипертензионно-гидроцефально-

го синдрома, который лежит в основе клинической картины заболевания.

Заболевание складывается из общинфекционных симптомов, общемозгового, менингеального и ликворологического синдромов. Как правило, заболевание начинается остро с повышения температуры тела до 38-39°C; появляются симптомы интоксикации, обычно умеренно выраженные: снижение аппетита, вялость, лабильность пульса, приглушенность сердечных тонов. Могут наблюдаться кишечные расстройства в виде поноса или запора; появляется головная боль, чаще сильная, преимущественно в лобно-височной области, вследствие повышения внутричерепного давления и раздражения, при этом барорецепторов мозговых оболочек, а также токсического действия вируса на болевые рецепторы оболочек. Головная боль сопровождается у большинства детей повторной рвотой, иногда многократной, не связанной с приемом пищи и не приносящей облегчения ребенку. Рвота имеет центральный характер и вызвана непосредственным рефлекторным

раздражением рвотного центра и ядер блуждающего нерва.

При остром начале заболевания с повышения температуры тела, головной боли, рвоты можно заподозрить развитие менингита. Необходимо проверить менингеальные симптомы (Симптом Кернига, Симптом Брудзинского). При этом следует помнить, что положительные менингеальные симптомы, хотя и характерны для серозного менингита, но у части больных (10-15%) либо не определяются вовсе, либо кратковременны.

В тяжелых случаях наблюдаются расстройства сознания – угнетение или возбуждение его, бред, галлюцинации. В остром периоде бывают судороги, чаще генерализованного характера.

При подозрении на развитие менингита обязательна спинномозговая пункция, которая производится как с диагностической, так и с лечебной целью. Как правило, извлечение 3-5 мл ликвора приносит быстрое улучшение в состоянии ребенка – происходит исчезновение или уменьшение головной боли, рвоты, снижается температура тела, уменьшается выраженность менингеальных симптомов.

Следует отметить, что в клинической практике существует термин «менингизм». Он используется для характеристики состояния, когда в отличие от менингита



при имеющихся жалобах на повышение температуры, головную боль, рвоту и наличие менингеальных симптомов ликвор не изменен. Менингизм может сопровождать различные острые инфекционные заболевания и обусловлен раздражением мозговых оболочек без развития воспалительного процесса в них.

Для серозного менингита характерно отсутствие выраженных изменений со стороны периферической крови, отмечаются умеренная лейкопения, иногда небольшой лейкоцитоз с относительным нейтрофилезом; СОЭ в норме или несколько повышена.

Холида МАХКАМОВА,
врач 1-й инфекционной
клинической больницы
г. Ташкента.



Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг БУЙРУҒИ

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг
2012 йил 10 январдаги 11-сонли буйруғига илова

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тиббий фаолият билан шуғулланаётган хўжалик юритувчи субъектларнинг лицензия талаб ва шартларига риоя этишларини назорат қилиш бўйича 2012 йилнинг биринчи чорагида ўтказиладиган режали текширишлар жадвали

№	Вилоят	Туман ёки шаҳар	Фирманинг номи	СТРП	Текшириш бошланадиган сана	Текшириш тугаётган сана
1. Бухоро вилояти						
1	Бухоро вилояти	Колон шаҳри	"FAKINDSERVIS"	20571306	10.01.2012	31.01.2012
2	Бухоро вилояти	Бухоро шаҳри	"MAFTUNA-OL-OFAKTI" хусусий табиобат фирмаси	205167648	10.01.2012	31.01.2012
3	Бухоро вилояти	Бухоро шаҳри	"MAFTUNA-MED-SERVIS" хусусий шифонаси	205032140	01.02.2012	01.03.2012
4	Бухоро вилояти	Бухоро шаҳри	"AMGOSTOMA-SERVIS" хусусий тиббий амал қилувчи маркази	206486565	01.02.2012	01.03.2012
5	Бухоро вилояти	Бухоро шаҳри	"Dental Blek" хусусий фирмаси	205082368	01.03.2012	30.03.2012
6	Бухоро вилояти	Ғокудон тумани	"Муромид-эл-Алиева" хусусий табиобат фирмаси	205225206	01.03.2012	30.03.2012
7	Бухоро вилояти	Бухоро шаҳри	"BUDARA M.F.S" МҲК	204731879	01.03.2012	30.03.2012
2. Самарқанд вилояти						
1	Самарқанд вилояти	Самарқанд шаҳри	"ANNAEI" хусусий корхонаси	205287938	10.01.2012	31.01.2012
2	Самарқанд вилояти	Самарқанд шаҳри	Госпиталь "ЭРНАВОН-КАЛИОСРНИ" "	205288336	10.01.2012	31.01.2012
3	Самарқанд вилояти	Самарқанд шаҳри	"KIZAT N K" ЧПФ	202032301	10.01.2012	31.01.2012
4	Самарқанд вилояти	Самарқанд шаҳри	"OPAJON MEDICAL SERVICE" МЧУ	200032384	01.02.2012	01.03.2012
5	Самарқанд вилояти	Самарқанд шаҳри	"KSA MEDIK MED" МҲК	200793834	01.02.2012	01.03.2012
6	Самарқанд вилояти	Самарқанд шаҳри	"HABIBO-SHIFO" қўл тармоқи	204486796	01.02.2012	01.03.2012
7	Самарқанд вилояти	Ғайрак тумани	"SHODKOP TOSHTEMIR" хусусий корхонаси	202717429	01.02.2012	01.03.2012
8	Самарқанд вилояти	Самарқанд шаҳри	"BOKOMAZON FARM" МҲК	205828185	01.03.2012	30.03.2012
9	Самарқанд вилояти	Нуробод тумани	"ABU ALI ISEN SHFO" санаторийси	200776481	01.03.2012	30.03.2012
10	Самарқанд вилояти	Самарқанд шаҳри	"TO'RAJUV MEDICAL SERVICE" ХК	206618112	01.03.2012	30.03.2012
11	Самарқанд вилояти	Самарқанд шаҳри	"SOXIT-SHIFO BOKSH" МҲК	203955932	01.03.2012	30.03.2012
3. Навоий вилояти						
1	Навоий вилояти	Навоий шаҳри	"Stoma info net"	200649929	10.01.2012	31.01.2012
2	Навоий вилояти	Навоий шаҳри	"Stoma info"	204280633	01.02.2012	01.03.2012
3	Навоий вилояти	Хатирчи тумани	"Sovag"	203581797	01.03.2012	30.03.2012
4. Қашқадарё вилояти						
1	Қашқадарё вилояти	Чироқчи тумани	"Спектр-Эко" ИМК Соғлиқ диагностика маркази	205587614	10.01.2012	31.01.2012
2	Қашқадарё вилояти	Қарин шаҳри	"Health Line" хусусий корхонаси	205243607	10.01.2012	31.01.2012
3	Қашқадарё вилояти	Дарробод тумани	"Жамид" хусусий шифонаси	205532320	01.02.2012	01.03.2012
4	Қашқадарё вилояти	Косон тумани	"Medical Service" тиббий маркази	204548172	01.02.2012	01.03.2012
5	Қашқадарё вилояти	Қарин шаҳри	"Max-Draco" хусусий корхонаси	206133394	01.03.2012	30.03.2012
6	Қашқадарё вилояти	Косон тумани	"Фидас Муслимова Гарфонов" хусусий корхонаси	205587657	01.03.2012	30.03.2012
5. Наманган вилояти						
1	Наманган вилояти	Косоний тумани	"YUQOL-AL-ANFOS" хусусий шифонаси	204887935	10.01.2012	31.01.2012
2	Наманган вилояти	Наманган шаҳри	"Mashina-ib info" хусусий фирмаси	205528038	10.01.2012	31.01.2012
3	Наманган вилояти	Косоний тумани	"Муромид-эл-Нозирова" хусусий корхонаси	205882266	01.02.2012	01.03.2012
4	Наманган вилояти	Ридван тумани	"Некол санаторийси" ИМК	200182904	01.02.2012	01.03.2012
5	Наманган вилояти	Косоний тумани	"Medical Service" хусусий корхонаси	206784795	01.03.2012	30.03.2012
6	Наманган вилояти	Наманган шаҳри	"PUSKOP" қўл тармоқи хусусий табиобат фирмаси	201318691	01.03.2012	30.03.2012
7	Наманган вилояти	Чўп тумани	"STOMATOLOG JABOKIP - N"	204384048	01.03.2012	30.03.2012
6. Тошкент вилояти						
1	Тошкент вилояти	Янгийўл тумани	"KLARA"	201477888	10.01.2012	31.01.2012
2	Тошкент вилояти	Янгийўл тумани	"ADIL HOJI OMAD"	205252674	10.01.2012	31.01.2012
3	Тошкент вилояти	Янгийўл тумани	"SAMIYA - SERVICE"	203973952	10.01.2012	31.01.2012
4	Тошкент вилояти	Янгийўл тумани	"DOKTOR SHAMS NUR"	206827194	01.02.2012	01.03.2012
5	Тошкент вилояти	Ангрен шаҳри	"MUSHTARIF GLDARI"	206288939	01.02.2012	01.03.2012
6	Тошкент вилояти	Ангрен шаҳри	"ASIL-DENTIA"	205485734	01.02.2012	01.03.2012
7	Тошкент вилояти	Ангрен шаҳри	"Tavakoliy"	202188239	01.02.2012	01.03.2012
8	Тошкент вилояти	Ангрен шаҳри	"Diyat Fay"	204513383	01.02.2012	01.03.2012
9	Тошкент вилояти	Бўstonлик тумани	"Муслимбай"	201983823	01.03.2012	30.03.2012
7. Тошкент шаҳри						
1	Тошкент шаҳри	Хажо	"STOMSERVIS ASHAR"	200805704	10.01.2012	31.01.2012
2	Тошкент шаҳри	М. Улуғбек	"SHAT NA FAROQAT"	200950277	10.01.2012	31.01.2012
3	Тошкент шаҳри	Мирал Улуғбек	"ZERNUL"	203848925	10.01.2012	31.01.2012
4	Тошкент шаҳри	Челкзор	"MONADA - AMON"	203838147	01.02.2012	01.03.2012
5	Тошкент шаҳри	Яқсарой	"MIVOP - MEDICAL"	200825504	01.02.2012	01.03.2012

6	Тошкент шаҳри	Ҳажо	"DOBIL STOM"	203983384	01.02.2012	30.03.2012
7	Тошкент шаҳри	Яқсарой	"ALO TIBBIYOT SERVIS"	203743175	01.03.2012	30.03.2012
8	Тошкент шаҳри	Шайхонзар	"UZBEKISTON" ИМК шифонаси даволаш ва амал қилувчи чикариш бирлашмаси	201084776	01.03.2012	30.03.2012
9	Тошкент шаҳри	Шайхонзар	"EVRO DENT"	204135202	01.03.2012	30.03.2012
8. Жиззах вилояти						
1	Жиззах вилояти	Жиззах шаҳри	"Дво-Ц" хусусий диагностика маркази	200947622	10.01.2012	31.01.2012
2	Жиззах вилояти	Жиззах тумани	"Фаранго" хусусий тиббий амал қилувчи даволаш маркази	201369542	01.02.2012	01.03.2012
3	Жиззах вилояти	Жиззах шаҳри	"GANGU-SHIFO" хусусий фирмаси	205218485	01.03.2012	30.03.2012
9. Сурхондарё вилояти						
1	Сурхондарё вилояти	Денос тумани	"Жамид-Хушод-Ферузах" хусусий корхонаси	206727857	10.01.2012	31.01.2012
2	Сурхондарё вилояти	Денос тумани	"Байтукмак" хусусий фирмаси	203951145	10.01.2012	31.01.2012
3	Сурхондарё вилояти	Денос тумани	"Сафар" маҳсулоти чикариш жамоати	201359607	01.02.2012	01.03.2012
4	Сурхондарё вилояти	Денос тумани	"Раҳмон-Содиқ-Серах" қўл тармоқи корхонаси	201925384	01.02.2012	01.03.2012
5	Сурхондарё вилояти	Саркони тумани	"Сафар" номидаги даволаш ва амал қилувчи хусусий табиобат маркази	201426329	01.03.2012	30.03.2012
6	Сурхондарё вилояти	Термиз шаҳри	"TERMIZ MED" хусусий корхонаси	200911345	01.03.2012	30.03.2012
10. Сирдарё вилояти						
1	Сирдарё вилояти	Бўёғут тумани	"Дилшод" хусусий тиббий амал қилувчи яшаш фирмаси	201388706	10.01.2012	31.01.2012
2	Сирдарё вилояти	Ғулистон шаҳри	"Шифобахш" киник корхонаси	200321236	01.02.2012	01.03.2012
3	Сирдарё вилояти	Сирдарё тумани	"Баҳодир Стома-сервис" хусусий корхонаси	202620345	01.03.2012	30.03.2012
11. Фарғона вилояти						
1.	Фарғона вилояти	Учкўприк тумани	"ИМК-ШУХРАТ" хусусий поликлиника	203762191	10.01.2012	31.01.2012
2.	Фарғона вилояти	Қўшапа тумани	"Қувонч-Тили" хусусий фирма	203912843	10.01.2012	31.01.2012
3.	Фарғона вилояти	Учкўприк тумани	"ЮПИТЕР" хусусий фирма	203196477	01.02.2012	30.02.2012
4.	Фарғона вилояти	Қўшапа тумани	"Сардор-Самондар" қўл тармоқи хусусий ишлаб чиқариш фирмаси	204887043	01.02.2012	30.02.2012
5.	Фарғона вилояти	Қўшапа тумани	"Оино" даволаш ишлаб чиқариш жамоати бирлашмаси	200172106	01.02.2012	30.02.2012
6.	Фарғона вилояти	Кўкчи	"GAVUM" тиббий хусусий поликлиникаси	204576572	01.03.2012	30.03.2012
7.	Фарғона вилояти	Кўкчи	"ТАБОБАТ" хусусий корхона	202715068	01.03.2012	30.03.2012
8.	Фарғона вилояти	Риштон тумани	"РОШИДОН - ИМПУЛЬСИ" хусусий фирма	205165205	01.03.2012	30.03.2012
12. Андижон вилояти						
1	Андижон вилояти	Олтинқул тумани	"Янгиобод" хусусий хусусий тиббий амал қилувчи даволаш кабинети	202134729	10.01.2012	31.01.2012
2	Андижон вилояти	Андижон шаҳри	"СТОМАТОЛОГ"	200237220	10.01.2012	31.01.2012
3	Андижон вилояти	Андижон тумани	"ЯНГИ АСР" хусусий фирмаси	202018705	10.01.2012	31.01.2012
4	Андижон вилояти	Андижон шаҳри	"ВИЗИОН - ОПТИМА"	205266181	01.02.2012	01.03.2012
5	Андижон вилояти	Андижон шаҳри	"Жумабой ўли Жавлонбек" хусусий тиббий даволаш ва қўйиш муассасаси	203325362	01.02.2012	01.03.2012
6	Андижон вилояти	Андижон шаҳри	"ШОХРУХ-А"	201988007	01.02.2012	01.03.2012
7	Андижон вилояти	Булқоқош тумани	"Қўндоқзон" номидаги савдо ва ишлаб чиқариш фирмаси	203859275	01.03.2012	30.03.2012
8	Андижон вилояти	Андижон шаҳри	"GOLDEN VODIY" хусусий соғломлаштириш-даволаш фирмаси	204102240	01.03.2012	30.03.2012
9	Андижон вилояти	Избоскан тумани	"Дилирашно Малхам" фирмаси	205220571	01.03.2012	30.03.2012
13. Қорақалпоғистон Республикаси						
1.	Қорақалпоғистон Республикаси	Нەкес шаҳри	"ДОКТОР АЙСАТОВА К" қўл тармоқи фирмаси	204833679	10.01.2012	31.01.2012
2.	Қорақалпоғистон Республикаси	Нەкес шаҳри	ЧСП "САБИТ"	200948474	01.02.2012 й	01.03.2012 й
3.	Қорақалпоғистон Республикаси	Калы-кўп тумани	"СТОМАТОЛОГ" ИМК	201237157	01.03.2012 й	30.03.2012 й
14. Хоразм вилояти						
1	Хоразм вилояти	Урган шаҳри	"Тўқар" қўл тармоқи	203885557	10.01.2012	31.01.2012
2	Хоразм вилояти	Урган шаҳри	"Хоразм шифо" ИМК	205228674	10.01.2012	31.01.2012
3	Хоразм вилояти	Урган шаҳри	"Сафар-Содиқ" ЧПФ	204785775	01.02.2012	01.03.2012
4	Хоразм вилояти	Янгибозор тумани	"Иқнос" қўл тармоқи	201045340	01.02.2012	01.03.2012
5	Хоразм вилояти	Янгибозор тумани	"Шарифой Валеев" қўл тармоқи	204384758	01.03.2012	30.03.2012
6	Хоразм вилояти	Урган шаҳри	"Тўқар" д.ғ.м. ИМК	205085427	01.03.2012	30.03.2012



Белая красавица зима мягким снегом все вокруг одела.

Билиб куйган яхши**АСАЛ БИЛАН ДАВОЛАНИШНИНГ АҲМИЯТИ**

Стенокардияни даволашда қадимдан асалдан фойдаланиб келинади. Агар шакар ва ширинликлар керагидан ортиқча истеъмол қилинса, томирларнинг етишмаслигига олиб келади, шакар ўрнига асал қўлланилса бу жараён секинлашишига ёрдам беради. Асални суткасига 50-100 г. миқдорида истеъмол қилинг. Бу миқдорни ўзлаштириш учун мева, сут ёки 1 ош қошиқда творог билан бир кунда икки-уч марта енг. Бу умумий ҳолатингизни яхшилайдиган, гемоглобин миқдори ҳамда юрак-томир тонусини оширади ва томирларни кен-

гайтиради, яъни тож томирларида қон айланишини яхшилайдиган. Сиз, шунингдек, 100 г. алоэ шарбати, 300 г. асал, 500 г. майдаланган ёнғоқ ва 1-2 дона лимон шарбатини аралаштириг. Қоришмани яхшилаб аралаштиригач кунга уч маҳал овқатдан ярим соат олдин бир ош қошиқда истеъмол қилинг. Қоришмани шиша банкада сақланг ва истеъмол қилишдан аввал бошқатдан аралаштириг. Ҳолатингизга қараб ушбу даволаниш курсини бир йилда 3-4 марта бажаринг. Ҳар курс ўртасида бир ой танафус қилинади.

Юрак-томир касалликларида биргина асални эмас, балки асалнинг бошқа маҳсулотларини ҳам қўллаш мумкин. Асал гуллар чангини 1:1 ёки 1:2 миқдорида аралаштириш жуда фойдалидир. Чунки гул чангида инфаркт ва инсультнинг олдини оладиган рутин мавжуд. Гул чанги ва асал аралашмасини икки ой давомида кунга овқатдан ярим соат олдин 1 десерт (ўртача) қошиқда еб, оғзингизда бироз шимасиз. Ундан кейин камида 20 дақиқа мобайнида ҳеч нарса ичманг, чунки сўлақларингиз таъсири остида барча асал маҳсулотлари кучли фойда қилади.

Мутахассис жавоб беради

Тахририятимизга Сурхондарё вилояти, Шўрчи тумани Марказий тез тиббий ёрдам бўлими Толли шахобчаси тиббиёт ходимларидан келган мактубга Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Иқтисодиёт, молиялаштириш ва истиқболни аниқлаш Бош бошқармаси бошлиғи Бахтиёр Хашимов куйидагича жавоб беради

Ўзбекистон Республикаси Молия ва Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 1997 йил 18 ноябрдаги 06-1/650-сонли йўриқномасига асосан, тез тиббий ёрдам бўлими шахобчалари учун штатлар миқдори бир йиллик чақирувлар миқдоридан келиб чиққан ҳолда куйидагича белгиланади:

№	Лавозимлар номи	Тез ёрдам шахобчаларига рухсат берилган штатлар миқдори (минг чақирув ҳисобида)				
		75 дан 100 гача	50 дан 75 гача	25 дан 50 гача	10 дан 25 гача	5 дан 10 гача
Врач тиббиёт ходимлари						
1	Врачлар	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0
Ўрта тиббиёт ходимлари						
1	Бош ҳамшира	Соғлиқни сақлаш бошқармалари ҳудудий молия органлари билан келишилган ҳолда 1 штат бирлиги киритилади				
2	Бош фельдшер	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0
3	Фельдшер ёки ҳамшира	13,5	9,0	4,5	4,5	4,5
4	Маълумотлар столини тиббий рўйхатга олувчи	2,0	1,0	1,0	0,0	0,0
5	Тиббий статис	2,0	1,0	1,0	0,0	0,0
6	Фармацевт	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0
7	Дезинфектор	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0
Кичик тиббиёт ходимлари						
1	Хўжалик бекаси	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0
Бошқа ходимлар						
1	Хайдовчилар	13,5	9,0	4,5	4,5	4,5
	Жами	36,0	25,0	16,0	10,0	9,0

Полезные советы**ГИПЕРТОНИЯ**

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

УСТАЛОСТЬ

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

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

УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

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

АТЕРОСКЛЕРОЗ, УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ

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

ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН

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

АТОНИЯ КИШЕЧНИКА

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

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

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

Подготовила Л. ВОЛОШИНА.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги вазирлигининг Фан ва ўқув yurtлари бош бошқармаси етакчи мутахассиси Салима Қаюмовна Назаровага волидаи муҳтарамаси **Ребия МАМАРАСУЛОВА**нинг вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Тошкент педиатрия тиббиёт институти Нукус филиали директори Орал Аминовна Атаниязовага падари бузруквори **Амин АТАНИЯЗОВ**нинг вафоти муносабати билан ҳамдардлик билдиради.

Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Тошкент педиатрия тиббиёт институти Нукус филиали директори Орал Аминовна Атаниязовага падари бузруквори **Амин АТАНИЯЗОВ**нинг вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

Газета

муассиси:

Ўзбекистон
Республикаси
Соғлиқни
сақлаш
вазирлиги

Бош муҳаррир Анвар АЛИМОВ

Нашр учун масъул

Бош муҳаррир ўринбосари
Ибодат СОАТОВА

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

Манзилимиз: 100060, Тошкент шаҳри,

Истикбол кўчаси, 30-уй, 2-қават.

Тел/факс: 233-13-22, тел.: 233-57-73. Газета Ўзбекистон Республикаси Матбуот ва ахборот агентлигида 2009 йилнинг 11 март куни рўйхатга олинган. Гувоҳнома рақами 0015.

Газета материаллари тахририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

Адади 10319 нусха.
Буюртма Г-145.Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Корхона манзили: Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Газета ҳажми 2 босма табоқ. Формати А3. Офсет усулида босилган.Саҳифаловчи Бахтиёр ҚҶШОҚОВ. Навбатчи Владимир ПОЖОГИН.
Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

