



8 март — Халқаро хотин-қизлар куни
АЙЁМИНГИЗ БИЛАН, СЕВГИ, ВАФО ҚАЛЪАСИНИНГ СОҲИБЛАРИ
БЎЛМИШ МУНИС ОНАЖОНЛАР, АЗИЗ ОПА-СИНГИЛАР!

O'ZBEKISTONDA

SOG'LIQNI SAQLASH

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

УЗБЕКИСТАНА

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir.

Высшее благо медицины – здоровье.



✧ Gazeta 1995-yil oktabr oyidan chiqa boshlagan. ✧ № 10 (422) 2005-yil 5-14 mart ✧ Seshanba kunlari chiqadi. ✧ Sotuvda erkin narxda.

Ўсиб келаётган янги авлодни ким она алласи билан эзгуликка ўргатади, ким уни парвариш қилади, ким уни Ватанга, халққа садоқат руҳида тарбиялайди, ким етук инсон қилиб вояга еткази?

Албатта, халқ тақдири, миллат истиқболи учун ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган бу улғу ва масъулиятли иш фақат ОНАЛАРнинг қўлидан келади.

И. КАРИМОВ.

Муҳтарама онахонлар!
Меҳрибон опа-сингиллар
ва мунис қизларим!

Сизларни яқинлашиб келаётган нафосат ва ўзгаллик байрами бўлмиш баҳорнинг ilk айёми 8 март — Халқаро хотин-қизлар куни муносабати билан самимий мувораққод эшаман.

Ҳа, аёл Зотини кўкларга кўтариб, шевр битмаган шиф, таърифу шавсиб бермаган эъзуви, кўшиқ кўнламаган санъаткор бўлма-са керак. Чундан ҳам аёл борки, ҳаётимиз ўзгал, уйимиз саранжом-сариниша, дастурхонимиз файзли.

Хуллас, умр йўлини тиббиёт билан боғлаган, бебаҳо вақтини ва соғлигини бе-морларга бағишлаган, одамларни тавфли касаллик тангалидан ҳимол қилаётган, ҳаста кўнмларга яшаш қувонини ҳадя этаётган жонқуяр, фидойи, юраида ўти бор, Заҳматқаш шифокор, олим ва энгил ҳамшира аёлларимизни яна бир бор қутлуғ айём билан ёни юракдан табриклай-ман. Ҳаётимизни мунаввар элгувчи мўста-бар аёлларимиз ота-опаларни, фарзандларни ва умр йўлдошларни бахтига доимо со-саломат бўлсинлар.

Ҳамшира қалбини эгизини эгизини оқ ҳа-латдек пок ва безубор бўлсин! Баҳор фас-лидаги гуллардек оғлиб, барқ уриб яшнаб тургани азиз аёллар! Сизларга самимий шавҳим қилиб, халқимиз, Ватанимиз ҳамда фарзандларимиз бахтига доимо омон бўлини деб, исшак билдириб қоламан.

Феруз НАЗИРОВ,
 Ўзбекистон Республикаси
 Соғлиқни сақлаш вазири.



ОНА МЕҲРИ

Кўёшдан сўрашибди: «Сенинг ҳароратинг-дан зўрроқ ҳарорат борми?»

«Бор», деб жавоб берибди қўёш: «Она меҳри менинг тафтимдан ҳам кучлироқ?»

Ўлимдан сўрашибди: «Сенга бас келадиган куч борми дунёда?»

«Бор», деб жавоб берибди ўлим: «Она меҳри мени чекинтиради?»

Дарёи азимдан сўрашибди: «Сендан кучли-роқ жонзот борми дунёда?»

«Бор», деб жавоб берибди дарёи азим: «Она меҳри менидан зўрроқ, кучлироқ?»

Жаҳонда нимаики оқ бўлса, унга она сути тим-сол, нимаики жўшқин ва қайноқ бўлса, унга ҳам она меҳри тимсол, нимаики чидамли, сабр-то-қатли бўлса, она иродаси тимсол, кимда ким пок муҳаббат ва меҳридарёлик даъво этса, она-нинг пок қалби тимсол.

РЕКЛАМА VA E'LONLAR: TEL.: 133-13-22, 133-57-73.

Аёл...

Сен - табиаат тухфа этган гул,
Сен - ҳаётда бемақдор ҳилкам.
Сен - борсанки, хопишли булбул,
Сен - борсанки, бунда бисёр бахт.

Аёл...

Сен - муҳаббат сарғашмасисан,
Сен - меҳрини тугамас шазми.
Ҳаё, ифғат, нуф, гулшанисан,
О, сендадир яшамоқ шазми.



Шеъриният гулшани

АСРАГИН ЭЛИМ

Аёлдир - бу ҳаётнинг боши,
Фарзандидир унинг кўёши,
Аёлингни асрагин элим,
Аёлларга тасанно дегим.

Аёл коматин Худо яратган,
Вафдо, меҳрин эрга қаратган,
Аёлингни асрагин элим,
Аёлларга тасанно дегим.

Аёл бу сингил, аёл бу она,
Аёли йўқ эрга дунё бегона,
Аёлингни асрагин элим,
Аёлларга тасанно дегим.

Олам гўзаллигин аёл яратган,
Шоирга илҳом яратган,
Аёлингни асрагин элим,
Аёлларга тасанно дегим.

Эркин ТУРСУНОВ,
тиббӣёт фанлари доктори, профессор.

ЎРНИ БОШҚАЧА

Ҳаётда аёлнинг ўрни бошқача,
У бор останада меҳр кўринар.
Субҳидам сахардан - оқшом чокқача,
Рўзгор ташвишида елиб-югурар.

Уни қиёслашар баъзида гулга,
Гул надир, гулдан ҳам гўзал сумбати.
Муҳаббат улашар мудом кўнглига,
Қалбга ором берар дилкаш суҳбати.

У муштипар она - жафокаш инсон,
Фарзанд-чун кўксини қилувчи қалқон.
У борки, мунаввар бу кўҳна жаҳон,
Умидлар туғилиб, улғаяр ҳар он.

Мени кечиришсин эркаклар андак,
Баъзи оилани тебратар аёл.

Қайсидир бир шоир айтиб ўтгандек:
«Нозик жуссасида минг битта хаёл».

Аёл тимсолида ҳар дам садоқат,
Умр йўлдошига содиқ бека, ёр.
У борки, ниятга боғланур тоқат,
У борки, яшашга илинж, истак бор.

Гулбахор ФИЁСОВА,
ҳамшира, Қашқадарё вилояти.

Шоирим - эсингда тўт:
она нуридийдасини тўккиз
ою тўккиз кун - қорнида,
икки йил - кўлида, бир умр -
қалбида беминнат
кўтариб юради.
Бундан улғу саховат
борми!

ОНАМНИ ҚУШЛАБ

Она сизни қутлайман бугун,
Дилда тўла севинчлар билан.
Юрагимда битмас туганмас,
Соғинчлару, тилақлар билан.

Тилларимда сизнинг номингиз,
Сира ўчмас, абадий қолсин.
Онажоним дил сўзим битта,
Байрамингиз муборак бўлсин.

Сирождидин САПАРБОЕВ,
Навоий вилояти, Навбахор тумани.

Ўқинч СЕН КЕЛДИНГ БОЛАЖОН, МЕНИ СЎРОҚЛАБ...

Бир гўзал гулзор эмиш. Турли хилдаги анвоий гуллар ранг-баранг очилиган. олис-олислардан қандайдир овоз эшитилгандек. Шундай гўзал чаманзор эди-ки, унинг таърифига сўз ожиз... Гулзор оралаб 20 ёшлардаги йигитча мен томонга қараб кела бошлади. Унинг қўлларида беш дона атиргул. Айниқса, унинг чиройидан, ўқтамлик балқиб турган малоҳатидан кўзларим қамашгудек бўлди.

Таниш чеҳра.
... Онажон! Сизни байрам билан табриклайман, - дея бағримга талпинди. Хурсандлигимдан кўзларимдан севиноч ёшлари оқди.

Ўғлим Бобомуродим, нуридийдам. Қаерларда юрибсан, сени шунчалар соғинган эдим-ки... Қарагина, паҳлавон йигит бўлиб қолибсан, сочларинг ўзингга бирам ярашибди-я.

- Ҳа, онажон! Сизни кўргани келдим. Мана, бу гуллар сизга. Байрамингиз муборак бўлсин. Мунслик, поклик, гўзаллик, эзгулик, узоқ умр сизга ҳамроҳ бўлсин!

- Раҳмат ўғилгинам, болажоним. Кел, келақол ёнимга, яна бир озгина ўтиргин.
- Онажон! Мен кета қолай вақтим бўлди.

Беш дона гул кўлимда қолди. Ўғлим эса гулзор оралаб, гўёки учиб кетгандек бўлди. Орқасидан ҳавас билан қараб қолдим.

Гулзор ёнида бир ўзим. Қўлимдаги атиргуллар шунчалки гўзал эди-ки, бир сўз айтишга тилим ожизлик қиларди. Чунки, гулзордаги гулларга боқиб, бундай гулларни излаб тополмадим. Ҳидлаб-ҳидлаб ҳидига тўймас эдим...

Палатани эшиги очилиб, ўйкумдан чўчиб уйғониб кетдим. Ҳамшира қиз кириб келди.

- Онажон, туринг, уколлингизни олинг. Гира-шира тонг ёришиб келаётган эди. Шоша-пиша кўлимдаги гулларни излай бошладим. Гуллар йўқ. Наҳот... Тушим экан.

Негадир бир кун олдин кўнглим ўксиниб, эртага 8 март - Халқаро хотин-қизлар байрами, мен эса ана шу айёмда касалхонада бўлар эканман. Ҳа, майли, қизим, опаларим, дўсти-биродарларим келиб-кеттилар, деб кўнглимдан ўтказиб қўйган эдим...

Биз кўп нарсаларни инкор этамиз, ишонмаймиз. Айтишадки, ўлганлар руҳи доимо тирик деб. Бу ҳақиқат экан. Ўғлим олдинлари ҳам тушларимга кирар, худди шу гулзордан чиқиб, ўйинчоқлар берарди, лекин бир оғиз гапирмасдан кетарди.

Бу галчи: беш дона атиргул, беш хил илқ сўз айтиб кетди. Нуридийдам ҳаёт бўлганида 20 ёшни қарши оларди. Гар ўғлим ҳаёт бўлмасада, унинг бу табриқи мен учун умримнинг охиригача абадий совға бўлди.

Эҳ болагинам, менинг ўқсим қалбимга мадад бердинг. Фарзанднинг она меҳрига, онанинг фарзанд меҳрига қанчалик боғлиқлигини бугун тушимда кўриб, бунга яна бир қарра амин бўлдим.

Оний лаҳзалардан баҳра олиб, вужудим ўртанди, кўзларимда севиноч ёшлари муждаланиб, оғрик дардимга малҳам бўлгудек синаотга эришдим...

Рухлар уйғок, руҳлар тирик,
Безовтадир гирён ҳар дамда.
Вужудимда тўлғонди ўқинч,
Сен келганда болам сўроқлаб.

Ибодат СОАТОВА.

АЁЛ

Ҳаётини мўъжиза яшар кўксиди,
Энг эзгу хислатлар порлар кўзиди.
Ҳатто дард келса-да олмас ўзига,
Сабру матонатдан яралган аёл.

Оламини кўёшдек нурафшон этган,
Инсонни ой мисол шайдо, ром этган.
Бир умр бахт мулкун кошона этган,
Муҳаббат боғида гул, раъно аёл.

Денгиздек қалби кенг, жўшқин, меҳри мўл,
Фаришта файзли, дилбари мақбул.
Фарзандлар камолин, ишқиди масъул,
Ўз номин шарафга буркаган аёл.

Латифлик барқ урар лутфи қарамда,
Ожиздир ўзга гул жаннат қарамда.
Дилларни забт этур аёл бир дамда,
Очунда ягона ҳилқатдир - аёл,
Оллоҳдан оламга неъматдир - аёл.

Марям АҲМЕДОВА,
ҳамшира.

БОРДИР КЕЛАЖАК

Дунёнинг кўзгуси, тиргаги - аёл,
Заминнинг қудрати, билаги - аёл,
Ҳаётнинг томири, юраги - аёл,
Аёл бор эканки, бордир келаҷак.

Гўдақлар тинчлиги, алласи - аёл,
Қурра боқийлиги, яллеси - аёл,
Ҳаёт тарозусин палласи - аёл,
Аёл бор эканки, бордир келаҷак.

Тил бўлиб муроса яратган аёл,
Измага барчани қаратган аёл,
Борлиққа таъсири таратган аёл,
Аёл бор эканки, бордир келаҷак.

Меҳрнинг меҳроби, эгаси - аёл,
Гўзаллик тилсимин бекаси - аёл,
Ҳар не хуш, соҳиб, меваси - аёл,
Аёл бор эканки, бордир келаҷак.

Жамоат жамланар аёл сабабли,
Қаноат жамланар аёл сабабли,
Матонат жамланар аёл сабабли,
Аёл бор эканки, бордир келаҷак.

Мусофир куйинса - аёл туфайли,
Тақдирдан суйинса - аёл туфайли,
Лаззатдан тўйинса - аёл туфайли...
Аёл бор эканки, бордир келаҷак.

Нурмат ОБАБЕКОВ,
тиббӣёт фанлари доктори.

СЎЗЛАЙ СИЗГА ДИЛ РОЗИМ

Авалло сўзимда, бисмиллаҳир раҳмонир роҳийм,
Икки кўлим кўксимда, айлайин сизга таъзим.
Бугун юракдан жўшиб, сўзлай сизга дил розим,
Дунёда йўқ меҳрибон, сиздек мўтабар азим.

Сизнинг дуоларингизла, қўйдим қадам довонга,
Орзуларим йўлида, курашайин мардона.
Гар қанотим бўлганда, учардим сиз томонга,
Улкан чўққини қучсам, сиз ёнимда парвона.

Узоқ тунлар алла айтиб, ухлатдингиз тўйгунча,
Бош эғиб таъзимдадурман, умримнинг охригача.
Елкамда сайр эттирай, жаҳон кезиб толиққунча,
Оқ сутингиз оқлаш учун, тайёрман барчасига.

Онажоним кўмсайман, айтиб берган аллангиз,
Сиз томон талпинаман, эшитсам овозингиз.
Алла айтинг онажон, қўлга олиб созингиз,
Тўйгунимча эшитай, жарангдор овозингиз.

Авалло сўзимда, бисмиллаҳир раҳмонир роҳийм,
Икки кўлим кўксимда, айлайин сизга таъзим.
Бугун юракдан жўшиб, сўзлай сизга дил розим,
Дунёда йўқ меҳрибон, сиздек мўтабар азим.

Ҳолмурод РАББАНАЕВ.



8-Mart

**Меҳрингиз денгиздан буюкрок, дедим,
Сўзингиз жондан-да суюкрок, дедим,
Хуснингиз ойдан-да ортиқроқ, дедим,
Сизни таърифлашга ожизман, она.**

**Кафтингизда турур бу кўхна дунё,
Пойингизда бўлар жаннату рўё,
Аллангизга сано ўқийди маъво,
Сизни таърифлашга ожизман, Она!**

АЁЛ УЧУН ЭНГ ОЛИЙ БАХТ!



— Озода Анваровна мана ўлкамизга баҳор фасли киради келди. Бу аёлларимиз учун ўзгача кайфият бахш этади. Фасллар келинчаги бўлиш баҳорой тўғрисида фикрингиз?

— Биласизми, мен баҳор фаслини аёлларимизга қиёс қиламан. Сабаби баҳор келиши билан олам яшнайди, атроф кўкман либосига бурканади, оппоқ бўлиб қийғос гуллаган дарахтлар қалбимизга эзгулик уруғини сочди. Аёлларимизнинг гўзаллиги, мафтункорлиги, лафозатлилиги, юзларидаги табассуми ақлу хушингни лол қолдиради. Демак, бу ўхшашлик фасли баҳорнинг аёлларимизга бахшида этган тўғриси деб биламан. Аёл — бу эзгулик тимсоли экан, унинг оилада, қолаверса жамоасида ўрни бўлакчадир. Чунки, бугунги кунда жамиятимизнинг барча жабхаларида хизмат қилаётган хотин-қизларимизнинг меҳнатлари таҳсинга лойиқ.

— Фаолиятим давомида тиббиёт ходимларининг коллежисиди, шунингдек, ўтказиладиган барча тадбирларда фаол иштирок этшингизга гувоҳ бўлман. Ишбилармонликнинг, самимийлигингиз ҳамда сўзсизмоллигингиз ҳар бир тадбирга ўзгача фазиз киртиради...

— Ха, мен учун бу қутилмаган савол бўлди. Вазифам ва бурчим бўлса керак, ҳар бир ишда фаол иштирок этишга ҳаракат қиламан. Аслини олганда фаолиятим меҳнатқашларга ижтимоий-иктисодий, ҳуқуқий, маънавий, меҳнат муҳофазаси, кам таъминланган, кўп болали, ногирон ва ёрдамга муҳтож инсонларга моддий ва маънавий ёрдам бериш, уларнинг соғлиғи ҳамда дам олиши каби масалаларга боғлиқ. Шунинг учун республика соғлиқни сақлаш тизимида ўтказилаётган ҳар битта тадбирда иштирок этиш мен учун зарур. Чунки, бизнинг ташилотимиз халқни дарди билан яшаб, уларга ёрдам кўллари қўзиб, савоб ишларни амалга оширишлари керак. Дарҳақиқат, инсонга умр абадий берилмаган. Шундай экан, инсон Оллоҳ инъом этган ҳаёти давомида тинмай изланишга ҳаракат қилади. Наинки, шу давр мобайнида балки, ўзининг ҳалол меҳнати билан халқ орасида обрў-

Дунёда онадек мунис, мўътабар, жафокаш, меҳнатсевар инсон топилмас керак. Оллоҳ уларга шундай мўъжиза берганки, бир кўли билан бешикни тебратса, бир кўли билан дунёни тебратган. Унга тенг келадиган нарсаси бормикин? Ха, оналар ҳақида қанчалар жўшиб ёзсақда, қаламимиз ожизлик қилиб, сўз бойлигимиз етмайди. Чунки, аёл оилада вафоли ёр, фарзандларнинг меҳрибон онаси, жамиятда эса ўз макебига эга инсондир. Айни пайтда жамиятдан ўз ўрнини топа олган оналаримиз Ватанимизнинг обрў-эътибори, фахри-ифтихори десак, янглишмаган бўламиз. Зеро, ўзининг кўп йиллик меҳнат тажрибаси билан эл назарига тушган инсонлардан бири Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш ходимлари қасаба уюшмаси Марказий Кенгашининг раиси Озода Анваровна Мухитдиновадир. Шу боис, аёлларимиз учун қувончли, яъни баҳор ойининг нафосатли байрами 8 март — Халқаро хотин-қизлар кўни муносабати билан Озода Мухитдинова билан суҳбат қуришга жазм қилдик.

эътиборга эга бўлади. Ана шундай пайтда улар меҳнатини эъзозлаш, рағбатлантириш, қасаба уюшмасининг асосий вазифасидан биридир.

— Оилангизда меҳрибон она, фаолиятда эса тажрибали мухтаассисиз. Оила ташвишлари, фарзандлар тарбияси ҳамда жамоадаги масъулиятингиз ҳаётингизда қандай ўрни тутади?

— Албатта, аёл киши учун энг муҳими бу оила тинчлиги. Агар оилангизда тотувлик бўлса, ишларингизда барака ва унум, жамоадаги ўрингиз эса шу даражада мустаҳкамланиб бораверади. Тўғри, баъзан оилавий муаммолар чиқиб, ишларимизда қайси бир маънода тўсқинликлар бўлиб қолади, мен шундай пайтда тушқунликка тушмасдан, вақтни кўлдан бой бермай, барчасини энгил ўтиш учун ўзимда муайян бир куч топа оламан. Энг асосийси, қандай вазият бўлмасин, аёлдаги матонат, сабр-тоқат, бардош ўз ифодасини топа олиши муҳим. Оиламдан бехад мамнунман. Ҳар қандай масъулиятли дамларимизда ҳам оилам мен учун доимий қанот бўлиб келган.

— Кўни кеча Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари Қасаба уюшмаси кенгашининг IV Курултойи бўлиб ўтди. Унда сизнинг маърузангиз ҳам ўзига хос мазмунга эга бўлди. Чунки, беш йил давомида амалга оширилган ишлар хусусида тўхталдингиз. Агар обдон ўйлаб қарасак, республикамизнинг тиббиёт ходимлари учун муайян даражадаги ижобий ишлар ўз аксини топган. Бизни жалб қилган томони шуки, барча йўналишда, яъни ижтимоий-иктисодий, ҳуқуқий, маънавий, меҳнат муҳофазаси, хуллас уларнинг соғлиғи ва дам олишлари учун қулай имкониятлар яратилганлигини таъкидлаб ўтдингиз...

— Ҳақиқатда, бу ҳисобот бир кунлик ёки икки кунлик эмас. Балки кенгашининг беш йил давомида олиб борган фаолиятидир. Фахр билан айтишим мумкинки, бу борада кўплаб тадбирлар амалга оширилди. Аиникса, турли хилдаги кўрик-танловлар, спортни шакллантиришга бағишланган мусобақалар, шунингдек, тиббиёт ходимларининг соғлиғини тиклаш, кам таъминланган, кўп болали,

ногирон ва ёрдамга муҳтож инсонларга моддий ва маънавий ёрдам берганигимизнинг ўзи «Инсонга наф келтириш — олий бахт!» эканлигидан далolat бериб турибди. Бундай хайрли ишларни амалга оширишда республикамиздаги тиббиёт тизимида фаолият юритаётган қасаба уюшма ходимлари Ватанимиз раванқи ҳамда халқимиз соғлиғи йўлида бир ёқадан бир чиқариб меҳнат қилиб келмоқдалар.

— Демак, сиз халқ ишончини қозонган экансизки, ўн йилдан бўён кенгаш раиси лавозимини фаолият юритиб келаясиз. Бугунги курултойда эса яна сизнинг номзодингиз кўрсатилди. Бу сизни «Сихат-саломатлик йили»да шижоат билан ишлашингизни тақозо этади...

— Бу ишонч биргина менинг меҳнатимга берилган баҳо эмас, балки ёнимда кўлқанот бўлиб ишлаётган жамоамнинг ҳам ютуғидир. Таъкидлашим жоизки, кўплаб ташкилотлар билан ҳамкорликдаги ишларимиз бу борадаги жараёнлар янада мустаҳкамланиб боришига замин ҳозирлаяпти, десам хато бўлмайди. Дарҳақиқат, «Сихат-саломатлик йили» экан, бор куч ва имкониятларимизни ишга солган ҳолда барча ташкилотлар билан яқин алоқада бўлиб, юксак режалар асосида ишларимизни давом эттирамиз. Менинг номзодимни қўллаб-қувватлаган инсонларга раҳмат. Улар ишончини оқлаш асосий вазифаларимдан бири экан, токи Оллоҳ инъом этган умр ва файрат-шижоатимизга қараб, юртимиз ривожига ҳамда халқимиз фаровонлиғи йўлида меҳнат қилишга тайёрман.

— Республикаимиз хотин-қизларига байрам олди тилақларингиз.

— Бутун коинотдаги гўзалликлар аёлга бўлган муҳаббат туфайли юзага келган экан, гўзал аёлларимиз ҳеч қачон ғам-андух нималигини билмасинлар, ҳар бир кунлар шодликка бой бўлсин. Оилалари тинч, фарзандлари соғлом, ўзлари эса лафозат бобиди хусн-тароватга тўлиб юрсинлар.

Суҳбатдош:
Ибодат СОАТОВА.

Мунис оналаримиз ва аёлларимизни мадҳ этувчи дилрабо кўй ва кўшиқлари билан юрагимизга яқин бўлиб қолган семимли санъаткор Илҳом Фармоновни танимаган ҳамда унинг хонишларидан баҳраманд бўлмаган бирор бир инсонни орагимдан топши кийин, албатта. Унинг аксарият кўшиқларида ҳаёт жаранги, Ватан муҳаббати, ёр садокати, аёлларга ҳурмат ифодасининг ёрқин намунаси изҳор этилганлигини кўраимиз.

Бўлай десанг жаннати,
Парвардигор химмати.
Муҳаммадининг уммати,
Онажонинг рози қил,
Волидангни рози қил.

Илҳом ФАРМОНОВ:

«ҚАЛБДАН КУЙЛАЙМАН...»

— Ҳа, гўрак торларини чертувчи, дил тўғёнлари битилган бу ажойиб сатрлар оҳангини тинглаган, эшитган киши беихтиёр тўлқинланиб кетиши табиий. Кўшиқларда сеҳр бор. У ошуфта қалбга жон, бемор кўнглига малҳам бўлгудек қудратга эга. Ана шундай бетақорр наволарга жо қалб нолиши билан дилларга ҳамоҳанг, мушфик, меҳ-



— Санъат оламида ўсиш кетаётган бир паллада миллий кўшиқчилигимизга бўлган эътибор, муносабат масаласи орқадда қолаётгандек, назаримда.

— Жуда тўғри айтдингиз. Утмишни билмай туриб, янги ишга кўл уруш табиийки, қийинчилик келтириб чиқаради. Миллий кўшиқчилигимиз ҳам шундай. У узоқ тарихга эга. Уни билмай туриб, кўшиқчидан деган санъаткор, хатога йўл қўяди. Ахир ўзбек миллий кўшиқчилигининг бой хазинаси деб эътироф этилаётган турли мақом ва жанрларнинг ўзи туганмас марварид-ку. Устоз санъаткорларимиз таъбири билан айтганда, миллий кўшиқлар бу — миллиятнинг ўзлиги, унинг ким эканлигини кўрсатиб туривчи, ҳар бир халқнинг маданияти, керак бўлса бой тарихий ҳаётини кўзга мисол ёритадиган машъалдир, деганларининг ўзида жон бор. Эстрада



рибон онахону отахонларнинг дуоси билан уйғун, бетақорр овоз соҳиб, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист Илҳом Фармонов илк байрам кунларида хонадонингиз меҳмони.

— Санъат соҳасига кириб келишингиз ҳар ҳолда тасодифий бўлмас керак. Сабаби, етук санъаткор бўлиб етишиш учун қулай муҳит ва шароитнинг, устозлар ўғитининг ўрни бениҳоят катта бўлиши шубҳасиз.

— Дарҳақиқат, ҳар бир соҳанинг муайян илдиэ отиб шаклланишида оилавий ёки ижтимоий муҳитнинг ҳам таъсири бўлади. Эсимни танибманки, хонадонимизга тез-тез қадамни қўтулуг, машҳур хонанда-ю, ҳофизлар келиб туришарди. Отам санъаткор бўлганлар, ўшанда уларнинг меҳнатларини кўриб, менда санъатга нисбатан ҳавас ва қизиқиш орта бошлаган эди. Ёшлигимдаги ниятним ҳолис экан, мана кўриб турганимиздек, эл хизматидимиз. Халқнинг ишончини қозониш учун шунчаки, қуйлаш ёки қўшиқ ижро этиш билан мақсадга эришиб бўлмайди. Шунинг учун қайси соҳа эгаси бўлмайлик, барибир устозлар ёрдамида қувват оламиз. Ахир халқимизда «Уста кўрмаган шогирд ҳар мақомга йўрғалар» деган нақл мавжуд. Мен ҳам ҳар қўшиғимни яратётганда, албатта, устозлар маслаҳати ва ёрдамига суянман.

йўналиши бу ҳали янглик. Унда хозир санъатимизнинг барча юлдузлари қуйиб, пишиб, қоқилиб, меҳнат қиялтилар. Ўзим ҳам шу йўлда, баъзан миллий кўшиқчилигимизни унутмаган ҳолда, мақомлар оғир этаман. Бўш вақтларимда, янги кўшиқлар яратишда албатта ўтмишга мурожаат этиб, миллий кўшиқларни тинглаб тураман ва бундан роҳатланаман.

— Келинг, суҳбатни шифокорларга бўлган эътиборингиз билан давом эттирсак.

— Шифокорларни мен ноқир фазилат эгалари сифатида ҳурмат қиламан. Улар халқнинг оғир кунда доим бирга бўлиб, бемор қалбларга меҳр улашади. Биз санъаткорлар эса элнинг қувончи байрамларида меҳмонимиз ҳолос. Уларнинг касблари шу қадар масъулиятлики, ҳатто туларни бедор ўтказиб, ҳаёти қил устида турган беморларга умр бахшида этадилар.

— Аёлларимизга байрам табрикларингиз...

— Уйимизни фазизи бўлмиш онажонларни, оиламиз фаршаси аёлларни, ҳаётимизнинг гўзал гуначалари опа-сингилларимизнинг баҳор байрами ҳамда Халқаро хотин-қизлар кўни билан самимий кутлайман. Гўзаллик, нафосат, ибод, ҳаё ва хусн-тароват улар қалбини ҳеч қачон тарқ этмасин.

Фотима ХўЖАЕВА
суҳбатлашди.



ЗА ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

БЕРЕМЕННОСТЬ У КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

Одним из показателей здоровья женщины является нормальное функционирование репродуктивной системы, поэтому следует предупреждать «поломку» этой системы, так как только здоровая мать может иметь здорового ребенка и только здоровый ребенок может в будущем стать здоровой матерью.

Беременность и аборт во время кормления грудью весьма нежелательны, так как приводят к снижению количества и качества молока, ослабляют материнский организм. Материнский организм после родов полностью восстанавливается через два года и женщины с интервалом между беременностями менее этого срока составляют группу риска по различным ослож-

нениям беременности. Грудное молоко обеспечивает уникальную защиту от инфекций и аллергии, а также стимулирует соответствующее развитие собственной иммунной системы у ребенка.

Дети, находившиеся на грудном вскармливании, менее склонны к ожирению, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, острым респираторно-вирусным инфек-



циям, отитам. У них реже отмечаются такие премоорбидные заболевания, как рахит и аллергический диатез.

Лактация имеет не менее важное значение и для самой кормящей женщины. Являясь качественно новым этапом по окончании беременности, она оказывает положительное влияние на материнский организм, улучшая ряд функций в послеродовом периоде. В литературе имеются данные о том, что при полноценной и продолжительной лактации снижается риск возникновения новообразований молочной железы и яичников, а также развитие остеопороза.

Грудное вскармливание экономически выгодно также для семьи, для общества в целом, так как не требуются затраты на изготовление и приобретение смесей, бутылочек, эконимится время матери, уменьшаются расходы на оказание медицинской помощи в связи со снижением заболеваемости детей, вскармливаемых материнским молоком.

Женщина должна знать, что во время кормления грудью менструации часто отсутствуют, но беременность может наступить и при аменорее, поэтому следует предохраняться от нежелательной беременности.

Согласно исследованиям ВОЗ, грудное молоко содержит соти различных компонентов (витамины, белки, жиры, углеводы микроэле-

менты и др.). Грудное молоко обеспечивает уникальную защиту от инфекций и аллергии, а также стимулирует соответствующее развитие собственной иммунной системы у ребенка.

Дети, находившиеся на грудном вскармливании, менее склонны к ожирению, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, острым респираторно-вирусным инфек-

циям, отитам. У них реже отмечаются такие премоорбидные заболевания, как рахит и аллергический диатез.

Лактация имеет не менее важное значение и для самой кормящей женщины. Являясь качественно новым этапом по окончании беременности, она оказывает положительное влияние на материнский организм, улучшая ряд функций в послеродовом периоде. В литературе имеются данные о том, что при полноценной и продолжительной лактации снижается риск возникновения новообразований молочной железы и яичников, а также развитие остеопороза.

Грудное вскармливание экономически выгодно также для семьи, для общества в целом, так как не требуются затраты на изготовление и приобретение смесей, бутылочек, эконимится время матери, уменьшаются расходы на оказание медицинской помощи в связи со снижением заболеваемости детей, вскармливаемых материнским молоком.

**Миля ЛИ,
старший научный
сотрудник
НИИАГ.**

Уроки здоровья РОЛЬ ПАПИЛЛОМАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В РАЗВИТИИ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ШЕЙКИ МАТКИ

В настоящее время рак шейки матки (РШМ) занимает второе место по распространенности среди онкологических заболеваний в мире и первое место среди причин женской смертности от рака в развивающихся странах.

По данным ВОЗ (1999), ежегодно диагностируются почти 370 тысяч новых случаев РШМ. В США, начиная с 1966 года, отмечено пятикратное увеличение количества первичных обращений к врачу с целью диагностики и лечения данного заболевания. Распространенность заболевания на сегодняшний день составила 75 % в Центральной Америке, Южной и Восточной Африке, странах Карибского бассейна, 25 % - в развитых странах Европы, в России ежегодная заболеваемость РШМ составляет 14,9 на 100 тысяч женщин.

В возникновении РШМ имеют значение генетические и модифицирующие факторы, такие, как состояние внутренней среды (эндогенные) и внешней среды (экзогенные). К эндогенным относят гормональный дисбаланс, возраст женщины, трофические нарушения.

По данным эпидемиологических исследований, наиболее важными факторами риска РШМ являются раннее начало половой жизни (14-18 лет), ранняя (до 18 лет) первая беременность, нарушение менструального цикла.

В настоящее время установлено, что одной из причин возникновения РШМ является инфицированность вирусом папилломы человека (ВПЧ).

РШМ является одним из

первых среди злокачественных опухолей, имеющих вирусную этиологию. Существует огромное количество эпидемиологических и молекулярно-биологических данных, свидетельствующих о том, что ВПЧ, передающийся половым путем, является основой возникновения дисплазии и РШМ.

Исследователи отмечают связь между РШМ и частой сменой половых партнеров. Известно, что курение повышает риск развития папилломавирусной инфекции (ПВИ), способствуя накоплению канцерогенных продуктов курения, хотя мнения многих авторов о влиянии никотина на шейку матки разноречивы.

У женщин с положительными результатами определения ДНК ВПЧ риск развития рака шейки матки в 15-50 раз выше, чем у женщин с отрицательными результатами. Выявлено более 85 типов ВПЧ, около 40 из них относятся к аногенитальным, которые подразделяются на типы ДНК ВПЧ: низкоонкогенные, промежуточные и высокой степени.

В настоящее время установлено, что ВПЧ является одним из этиологических факторов развития дисплазии, которая является предшественницей рака.

С помощью скрининговых исследований ВПЧ обнаружен у 40-55 % молодых, здоровых женщин. ВПЧ, как и другие заболевания передающиеся половым путем, вызывают хроническую инфекцию шейки матки, реже вульвы и влагалища.

В США статистические данные показывают, что ПВИ встречается не реже, чем гонорея, и в 3 раза чаще, чем генитальный герпес.

Вероятность заражения ВПЧ при половом акте составляет 60-65 %. Инкубационный период между заражением и развитием кондилом - 3 месяца и более.

ПВИ чрезвычайно сложна для диагностики и лечения. Более 15 % женщин, не имеющих симптомов ПВИ, являются носителями ВПЧ в шейке матки и источниками передачи инфекции.

Клиническими формами являются генитальные бородавки (плоские, остроконечные или экзофитные кондиломы). При субклинической форме видимые симптомы могут отсутствовать, и ПВИ диагностируется при кольпоскопическом или микроскопическом исследовании биоптированной ткани. Латентная форма ПВИ не сопровождается морфологическими изменениями в инфицированной ткани.

Наряду с остроконечными кондиломами (ОК) выделяют плоскую и инвертированную кондиломы, которые представляют определенную сложность для диагностики, т.к. поражение располагается внутриэпителиально и характеризуются бессимптомным течением.

Возможно ли окончательное излечение при ПВИ, остается неясным.

Таким образом, огромную роль имеет скрининг РШМ и выявление ДНК ВПЧ, и цитологическое исследование шеечных мазков.

**Д. АРИПДЖАНОВА,
научный сотрудник НИИ
акушерства и гинекологии
Мз РУз.**

Зеленая аптека ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, ИЛИ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Народные названия: пус-тодуй, пуховка, молочник, молокоед, подойничек, плешивец, русский цидорий, зубной корень, одуй-плешь, попова плешь.

Относится к семейству: сложноцветных (Compositae). **Морфологический тип:** многолетник, с сильно заглубляющимся корнем, переходящим в корневище, и с молочным соком. **Высота от 10 до 30 см.**

Время цветения: с февраля по ноябрь.

Действующие вещества: эфирное масло, многоциклен-

ные горечи, сапонины, дубильные вещества, инулин, холин.

Действующие вещества одуванчика столь разнообразны, а их действие так многообразно, что трудно сформулировать одним словом, для чего употребляется это растение. Оно активизирует деятельность организма - от желез желудка, поджелудочной и слюнных желез до печени и желчного пузыря. Таким образом, одуванчик влияет на обмен веществ, омолаживает, обновляет соединительные ткани, действует против подагры и ревматизма, облегчает состояние боль-

ных сахарным диабетом (в том числе благодаря присутствию инсулина), лечит и другие болезни. В общем, можно лишь рекомендовать весной почаще есть салат из молодых листьев одуванчика и пить чай из него.

Для чая измельчают высушенные листья и корни. На стакан горячей воды берут 5 г сырья, заваривают и настаивают 10 минут. Получают ароматный, слегка горьковатый чай с сильным и разносторонним действием. Пить его можно без каких-либо ограничений и ограничений.

Свежий сок из листьев (одна ложка в день) предотвращает обизвестление костей и преждевременное старение.

**Подготовила
Н. УЗАКОВА.**

Букет для мамы

Сегодня 8-Марта!

В сердце моём столько волнений... В моих руках прекрасный букет цветов...

Дорогая мамочка!

Сегодня я вспомнил Вас и сердце моё переполнилось радостью. Моя дорогая, очень далекая мама! С радостью и улыбкой я вновь и вновь вспоминаю Вас, потому что этот светлый, весенний день напоминает мне

Вашу теплую улыбку, заботливые руки, Ваш мягкий и нежный голос. Я хочу хотя бы немножко внести радость в Вашу повседневную трудовую жизнь. Поэтому Вашему любящему сыну хочется высказать сердечные слова.

Дорогая мама! Как сверкающие звёзды в небе, ваши черты лица светят мне в жизни и не дают угаснуть в душе моей любви к Вам. Тоскую по Вас, в

этот вечер, когда между нами большое расстояние, я помню и люблю Вас, желаю Вам здоровья и счастья. Я шлю Вам мои самые душевные сокровенные пожелания. Мысленно я дарю Вам этот букет цветов, который у меня в руках, и свою сыновью нежность и любовь. Будьте всегда со мной!

Ваш любящий сын.

**Шухрат
БОБОМУРАДОВ.**

Фактор риска - стресс

БЕРЕГИТЕСЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

«Все, что содействует поддержке энергии и жизнедеятельности нервной системы, удлиняет жизнь, все, что ослабляет ее, сокращает жизнь».

П. Мантегаццо (Италия).

Век научно-технического прогресса с возросшим темпом жизни, урбанизацией, информационной перегрузкой, гиподинамией, предъявляет людям повышенные требования в плане их адаптации к новым условиям. Многие из этих факторов риска стрессогенные, вопросы стресса и адаптации стали одной из важнейших социальных проблем, изучаемой под разными углами зрения.

Человеческий организм - это сложный комплекс биологических и физиологических компонентов, которые действуют в строгом соответствии друг с другом. Важную роль в этом играет центральная нервная система, реагирующая на все проявления внешней среды и вызывающая либо положительные, либо отрицательные эмоции, которые мы называем стрессами. Вот они-то и влияют на здоровье человека, укорачивая или удлиняя его жизнь. Ежедневно каждый человек испытывает множество стрессов - дома, на улице в транспорте, на работе, на базаре. Слово «эмоция» происходит от латинского корня «возбуждать, волновать». Примерами положительных эмоций являются радость, наслаждение, удовольствие, примерами отрицательных эмоций - грусть, печаль, неудовольствие, страх. Слово «стресс» происходит от латинского stringere - «затягивать», что означает напряжение, страдание, приступы боли и горя, истощение, изнеможение, утомление. Автор теории стресса Г. Селье (Канада) пишет: «Неважно, приятна или неприятна та ситуация, с которой сталкиваемся; важно одно: насколько интенсивной адаптации она требует от нашего организма». По мнению ученых, при стрессе реакции организма могут не выходить за пределы нормальных реакций, но могут быть и весьма сильными, повреждающими, нарушающими здоровье человека. Стресс может стать и причиной смерти: обычно самые сильные удары стресс наносит по нервной системе. Жизнь многих людей сокращают разного рода перемены: к худшему: конфликты, ссоры, увольнение или выход на пенсию, развод, болезнь, смерть близких и др. или к лучшему: награждение за труд, отпуск, бракосочетание, продвижение по службе и др. В их «судьбе» всегда участвует стресс, нервное напряжение. Сильнейший эмоциональный стресс, как следствие накопления слишком быстрых жизненных перемен, неизменно открывает дорогу многим болезням. Он способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, желудочно-кишечных расстройств, нарушению половой функции. Медики обеспокоены тем, что стресс снижает иммунитет, в результате чего повышается предрасположенность человека к инфекционным, вирусным и онкологическим заболеваниям. Сюда же относятся все случаи стойкого повышения кровяного давления - гипертонии, инфаркты, инсульты. На основе психоэмоционального напряжения образуются различные язвенные болезни, астматические приступы, кожные заболевания, гормональный дисбаланс, дисбактериоз. Есть данные, что рак тоже может начаться со стресса. Известно, что если человек находится в стрессовом состоянии, резко возрастает опасность получить травматизм. Алкоголизм, табакоманья и наркомания, самоубийство - это тоже следствие длительного эмоционально-стрессового напряжения.

Человек все время адаптируется к постоянно меняющимся факторам - к температуре воздуха и магнит-

ным бурям на солнце, к шумам городского транспорта и другим эмоционально-стрессовым переживаниям. Центральная нервная система как надежный диспетчер стремится приглушить эти естественные раздражения, сохраняя оптимальный для полноценной жизни физиологический статус организма. Что повышает общую сопротивляемость организма, что способствует его адаптации к разнообразным неблагоприятным воздействиям? Известно, что жизнь идет через наши нервы, поэтому нервная сила является источником всей жизни. Когда у человека есть нервная сила, он полон энтузиазма, счастья, здоровья и творческой способности. Установлено, что миллионы людей имеют нервную силу ниже нормальной и, как следствие, испытывают бесконечные органические и физические нарушения, которые делают их жизнь некомфортной. Если же люди не имеют нервной силы, не уверены в себе, они начинают принимать стимуляторы, чтобы противостоять жизненным атакам - табак, чай, кофе, колу. Более глубокий нервный упадок - более сильные стимуляторы: успокаивающие и снотворные средства, алкоголь, затем наркотики. Очень многие становятся в последние жертвами сильнейших наркотических средств. Многие люди могут попасть в физиологическую и психологическую зависимость от этих средств. Современный человек проводит большую часть своей жизни в семье, поэтому естественно, что здесь, как и в любой другой социальной среде, он подвержен воздействию стрессовых факторов. Болгарские медики в течение 10 лет наблюдали за жизнью 500 человек и выяснили, что наибольший стресс у супругов вызывает смерть одного из них (100 стрессовых баллов, по специальной шкале), затем развод (73 балла), разлука (65 балла). Роль мощных стрессов играют также отрицательные эмоции, связанные с разводом - ненависть, презрение, злоба, жажда мести, а также последствия развода - одиночество и изолированность, сокращение доходов, проблемы, связанные с дальнейшим воспитанием детей в неполной семье. Однако ошибочно считать, что одни только переживания вызывают нервное напряжение и стресс. Даже такой момент, как бракосочетание - это тоже серьезное испытание для нервной системы. По той же шкале - бракосочетание как стрессор имеет 50 баллов. Беременность, даже желанная, оценивается в 40 баллов, а покупка квартиры - в 31 стрессовый балл и т.д. Доказано, что незначительная, но часто повторяющаяся психическая травма имеет более выраженное стрессовое воздействие, чем однократное сильное переживание. Это надо знать каждому супругу, не обладающему выдержкой, склонному к постоянному недовольству, затевающим ссоры из-за мелочей, что отравляет семейный микроклимат. Наоборот, гармоничная семейная жизнь играет важную защитную роль в отношении стресса.

То, как часто вы испытываете стресс, во многом зависит от вашего характера. Для человека неуверенного в себе, мнительного, угрюмого, завистливого, злопамятного, вспыльчивого и капризного встречи со стрессом - довольно частое явление - утверждают медики. Современная наука упорно ищет способы борьбы со стрессом и его последствиями. Внедряются современные методы профилактики, создаются новые лекарства, но вместе с этим есть много путей предотвратить и уменьшить вредоносные влияния стрессоров. Большинство людей если не ежедневно, то хотя бы раз в неделю попадают в стрессовую ситуацию. При этом многие не имеют никакого представления о том, как бороться со стрессом. А делать это надо обязательно, так как ни одна стрессовая ситуация не проходит для человека бесследно.

**Полезные советы:
как снять стресс**

1. Лучше всего противодействовать стрессам можно анекдотами, юмором, рассказами смешных и веселых историй.
2. Доказано, что нет лучшего средства от стресса, чем мышечная нагрузка: физический труд, физические и дыхательные упражнения.
3. Любить окружающую среду, природу, работу, коллектив, людей, семью и др. по-настоящему полезно и для вашего головного мозга и для всего организма в целом.
4. Помогу снимать стрессы различные формы движения: бег, хождение босиком, пешеходные прогулки, плавание, спортивные игры, езда на велосипеде, аэробика, шейпинг, танцы и др.
5. Помните о невосполнимом вреде от страха и беспокойства, которые делают вас возбужденными, нервными и могут вызвать язву желудка, ревматизм, артрит, кариес зубов, диабет и др.
6. Неумение управлять собой приводит к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Расслабление - главное состояние организма. Для того, чтобы восстановить здоровье, необходимы спокойствие, отдых и естественное расслабление - сон.
7. Длительные нервные перегрузки истощают организм, его нервную систему, нарушают обмен веществ, ухудшают память.
8. Снятию стресса способствуют любимые и вкусные блюда на столе, фрукты, овощи, зелень и молочно-растительная диета.
9. Снятие звуков природы (шум дождя, воды, пение птиц, шелест деревьев и др.) и расслабляющей инструментальной музыки снимает напряжение, позволяет сосредоточиться, разрешить, «неразрешимые» проблемы, восстановить силы и работоспособность, дает удивительный эффект при лечении многих болезней.
10. Чтобы снять стресс, сосчитайте от 100 до 1 или хотя бы от 50 до 1. Если во время счета вас прервет какая-нибудь мысль, начните считать сначала. Вроде бы чепуха, а помогает.
11. Наибольшему стрессу подвержены те, кто с трудом выражает свои чувства, кто неохотно делится с другими своими трудностями, кто в напряженных ситуациях сначала дает волю своим эмоциям, а после старается проявлять мягкость и быть вежливым.
12. Лягте на спину на диван, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы, как губка, впитываете в себя падающие с потолка капли покоя и умиротворения.
13. Мужчинам следует брать пример с женщин, которые при встрече со стрессом сознательно или интуитивно начинают убирать квартиру, стирать белье, мыть посуду. Если мужчины считают домашнюю работу недостойным занятием, возможны варианты: чистка ковров, починка текущих кранов или других неисправных предметов бытовой техники, пробежка по продуктовым магазинам.
14. Попад в калкан к стрессу, вспомните о чем-нибудь приятном в жизни. Возможно, стресс разомкнет от удивления свой калкан - он не любит приятных воспоминаний.
15. Стресс обладает способностью суммироваться, поэтому прерывайте эту цепь, прежде всего положительными эмоциями, это хорошее лекарство.
16. Свой собственный рецепт для снятия стресса должен быть у каждого (природа, дача, охота, домашние животные, коллекционирование, хорошая книга и музыка и т.п.). Вспомните о них в трудную ми нуту.

**Сафар МУХАММАДИЕВ,
доцент.**

В XIX веке это заболевание было известно как злокачественная анемия. Все больные погибли через несколько лет после того, как у них была выявлена эта болезнь. Лишь в конце двадцатых годов XX столетия неожиданно выяснилось, что она легко излечима.

После нескольких лет исследований американские ученые пришли к выводу, что в желудочном соке здорового человека имеется вещество, которое они назвали «внутренним фактором», а в мясе - другое вещество, которое ученые назвали «фактором внешним». Как выяснялось, эти вещества взаимодействуют между собой и недостаток их вызывает анемию. «Внешний фактор» был выделен в чистом виде в 1948 году и назван витамином В₁₂. Витамин В₁₂ выполняет в организме две важные задачи. Прежде всего он переводит в активную форму другой витамин-фолиевую кислоту, которая осуществляет образование тимина - составной части дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК). А без достаточного количества ДНК клетка, и особенно клетки крови, не размножаются. Так что, если в орга-

АНЕМИЯ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

низме не хватает витамина В₁₂, клетки могут расти, но теряют способность размножаться. Вторая задача В₁₂ - содействие образованию и распаду жирных кислот, входящих в состав оболочек нервов. Белок, названный «внутренним фактором», ученые получили в чистом виде лишь в семидесятые годы. Оказалось, что только под его воздействием в организме всасывается витамин В₁₂, иначе 99,5 % полученного с пищей витамина оказывается в кале. Витамин В₁₂ входит в состав продуктов животного происхождения: мяса, молока, яиц. И совершенно его нет в продуктах растительных. Этот витамин практически не разрушается в процессе термической обработки продуктов животного происхождения. Дефицит этого витамина врачи прежде всего связывают с нарушением выработки «внутреннего фактора». Так бывает, если у человека полностью удален желудок или, что встречается значительно чаще, в его слизистой оболочке произошли необратимые изменения: нарушилось образование соляной кислоты, пепсина. Другая причина недостатка витамина - заболевание тонкой кишки, когда исчезают образования, к которым присоединяется «внутренний фактор». Иногда недостаток витамина наблюдается у вегетарианцев, совершенно отказавшихся от яиц и молочных продуктов. Дефицит витамина В₁₂ чаще бывает у пожилых людей. При анемии такого рода нарушается функция нервных клеток, появляются патологические изменения в органах желудочно-кишечного тракта и крови. Больные жалуются на боль в области сердца, отеки, резкую слабость, учащенное сердцебиение. Лицо становится бледным, одутловатым, склеры глаз приобретают желтушный оттенок. Характерны слабость в ногах, ощущение ползания мурашек по ним. Часто воспаляется и болит язык, особенно от кислых продуктов. Лечение такого рода анемии - сегодня задача легко разрешаемая. Но ставить диагноз и назначать лечение может только врач. Не следует заниматься самолечением и тем более использовать для этой цели сырые печень или мясо. Они могут стать источником тяжелых отравлений. После нормализации показателей крови лечение прекращать нельзя, оно теперь будет продолжаться в течение всей жизни. Поэтому будьте внимательны к своему здоровью.

**Ф. КАМИЛОВА,
врач-методист филиала
Ташкентского областного
Института здоровья.**

*Аёл...
Сен шунчалар юксакка тенгсан,
Қаҳринг келса этасан яксон.*

*Аёл...
Қалбинг денгиз, меҳрга кенгсан,
Ширин сўзган эриб кетасан.*

Дилдаги гаплар

КўНГИЛ ХИЁБОНИГА САЙР



– Ёшликдаги Гулнора Махамаджоновна биз қандай тасаввур қиламиз?

– Биласизми, мен ёшлигимда камгап, айтганларини кечиктирмай бажарадиган бир сўзли, шаддодгина қиз бўлганман. Ота-онам тарбияси ўларок, оилада, мактабда ҳам доим ўз ўрнини эга бўлиб, тенгқурларим қатори бекаму кўст унинг ўсдим. Ноҳақликларга асло чидай олмас, ёлгончилик қилишни эса жиним суймасди. Ўғил болалар билан бир масала устида тинимсиз баҳс кетдимми, албатта, у ердаги муаммо ечилимагунча курашардим. Шунинг учун бўлса керак, ўқитувчиларим менга, «сендан яхшигина ҳуқуқшунос чиқади» деб қаттиқ ишонардилар. Бу юксак ишончнинг дилдан ҳис этиб, ўзимни бунга астойдил тайёрладим. Бўш вақтларимни беҳудага

Аёлни Оллоҳ мўъжизаларга бой қилиб яратган. Бу синоат қалитини ечишга уринган неки тирик жонзот борки, тилсим сирларни олдида ожизлик қилади. Инчунун, юрак амри билан қилинган хайрли ишларнинг бари гўзал ва бокира аёлларимизга бўлган садоқат, меҳру муҳаббатнинг сеҳрли кучи ила бунёд бўлганлигини кўрамиз.

Ҳа, аёл ана шундай қудратли дунё. Уни қашф этиш учун фақат илоҳий куч ва матонатгина керак ҳолос. Гўзалликда тенги йўқ аёлларимиз шаънига битилган бу қалам сатрлари уммон тубидан олинган маржон сингари якка-ю ягонадир. Дунёнинг бир устунни бўлган аёллар ҳам оила фариштаси бўлса, ҳам жамиятимизнинг моҳир бунёдкорларидир. Орамизда илиқлик нури билан сугорилган шундай хотин-қизларимиз борки, улар билан курган суҳбатинг дийдориди бир олам кўнгил гавҳарлари ётади. Байрам соғинчи арафасида уюштирган илк суҳбатимиз қаҳрамон Гулнора Махамаджоновна Усмонова юракларга покиза самимийлик, осийишта қайфият руҳини бера олиш билан бирга қалб торларини черта оладиган даражадаги хушқадқалиқлари билан бизни ҳайратда қолдирди. Гулнора Махамаджоновна II ТошДавТИ 1-клиникаси бош шифокорининг «Ҳамширалик иши» бўйича муовин лавозимида хормай-толмай, чарқок нимаалигини билмай меҳнат қилиб келмоқдалар. Келинг, Гулнора Усмонова билан бўлиб ўтган суҳбатимизни сизнинг эътиборингизга ҳавола этсак.

юрак шифокорига муҳтожликларни бор эди. Шу кундан эътиборан дилимда янги ўй, янги оруз илдиз ота бошлади. Энди мен кардиохирург бўлиб, онам дардига малҳам бўлмоқчилигини тушуниб етдим. Довюраклигим, кийинчилардан қўрмай олга боршим мени кучли жароҳ бўлишга ундади. Вақт олий ҳакам! Насиб этгани бўлар экан. Онам орузидаги ҳуқуқшунос эмас, балки ҳамшира бўлиб етишдим.

занатни сақлай билган ҳолда хурсандчиликдан чекинмайман.

Бир сўз билан айтганда Билоҳ инсонни ўзига хос табиат билан яратар экан, ундаги бу фазилатларни бетакор тарзда сайқаллаб боради. Уни тўри йўлга солиш, ҳар биримизнинг ҳаракатимизга ишора.

– Одатда «Ҳамшира» деганда кўз олдимизга мусичадек беозор, мулойим, беморларнинг жону дили келади. Юқоридаги табиатингизга хос феъл-атвор ишлаш жараёнингда панд бериб қўямасмикан?

– Даставвал болалар шифохонасида ишлаганман. Болаларни жуда ҳам севганлигим учун илк фаолиятим шу ердан бошланган. Тўғри, ҳамшира нозиктаъб, мулойим, беморларнинг яқин сўянчилиги бўлиши керак, деб ўргатилади. Лекин мен шифохонада беморлар билан мулойим, ширин муносабатда, баъзан қаттиққўл, талабчанлик билан ишлашимга тўғри келарди. Бу билан бемор кўнглига оғир ботиш ёки уни ранжитиш эмас, балки унинг соғайиб кетиши билан бирор натижага эришилди. Асосийси, беморлар ишончини оқлай билсангиз, шундагина уларда ҳам сизга нисбатан ички бир ишонч уйғонади. Характеримдаги чўрт кесиб гапириш, шунчаки қўрқитиш ёки бўрттириш экан, деб ўйлаш хато бўлади, назаримда.

– Сиз ҳамшираликдаги қайси фазилатларни кадрлайсиз, ҳурмат қиласиз?

– Ҳамшира – ўз номи билан ширинсухан, кўнгилларга илоҳий малҳам ва самимий дилкаш бўла олиши керак. Улардаги бу нодир фазилатларни кўрсам қувонаман. Ҳавасим келади. Мен раҳбар сифатида ходимларимдаги баъзи ҳолатларни тушунишга ҳаракат қиламан. Уларнинг баъзилари оила, ҳаёт ташвишлари билан бўлиб, ишга шошилиб, кеч келадилар. Майли, ҳамшира ўз ишга кеч қолдим деб шошилиб эмас, балки беморимнинг бир кунлик аҳоли қандай кечди, деб ишга шошилсин. Шундагина у чин маънодаги ҳамшира бўла олади. Гувоҳи бўлганимиздек, ҳамширалик ишга эътибор кун сайин ошиб бормоқда. Айниқса, имкониятлар эшигининг кенг очилиши бу жараёни ниҳоят даражада ривожланиб бораётганидан

дарак беради. Ҳамшираларимиз энди мавжуд шарт-шароитлардан фойдаланиб, тинимсиз ўз устлариди ишлашлари ва амалиётда кўпроқ тажриба алмашишлари кераклигини эндиликда давр тақозо этмоқда.

Мана 5-6 йилдирки, ҳамшираларимиз чет давлатларда бўлиб, тажрибалар алмашиб, катта-катта анжуманларда иштирок этиб келмоқдалар. Бу ердаги шароитларнинг кенгроқ яратилишига маълум маънода клиникамиз бош

қўйган хатосини юзига айтиш мен учун тарбиянинг энг яхши йўли. Ҳамма жойнинг ҳам ўз об-ҳавоси бор. Иш сўраб келган ходимга даставвал ўзимдаги хусусият ва камчиликларимни яхшилаб тушунтираман. Маъқул келса, бир оила бўлиб ишлашга тайёр эканлигимни айтаман.

– Суҳбатдан мен шундай хулосага қелдимки, сиздан яхшигина кўриқчи ҳам чиқиши мумкин экан...

– (Кулади) Балким. Агар сиз шундай ўйласангиз фикрингиз қўшиламан. Бунга маълум маънода мучалнинг ҳам таъсири бўлса керак. Йиллим – ит. Биласиз, бу ҳайвон ўта сезgir ва хушёрдир. Унинг ҳар қадами вафодорлик тимсоли ётади. Менда ҳам ана шундай хусусиятлар инсонийлик нуқтаи назаридан муассас этилган десам хато қилмайман. Ходимларимнинг қилаётган ҳар битта ҳатти-ҳаракатларини билиш мен учун муҳим. Ҳамшираларимнинг барчасини кадрлайман, уларни ҳурмат қиламан, керак бўлса ҳимоялай олишга ҳам кучим етишига ишонаман. Ишга келган ҳамшира 6 соатми ёки бир сутка шу ерда бўладими, демек у менинг назаримда, ҳимояда, унинг босган ҳар қайси қадами учун жавобгарлик масъулиятини ҳис



сарф қилмай, доимий изланиш ва ўз устимда ишлаш билан кўпроқ шуғулландим. Энг севимли машғулотим эса спорт эди. Мақтаниш эмас, мактабда қандай тadbир чиқиб қолса, ташкилотчилик қобилиятимдан унумли фойдаланиб, устозларим юзини ерга қаратмасликка ҳаракат қилганман. Элга нафи тегадиган ҳақиқий ҳуқуқшунос бўлиш азалий орузим эди.

– Қизик, ҳуқуқшуносликка бўлган иштиёқингиз бўла туриб, лекин сиз ҳамширалик касбини танлагингиз...

– Ҳа, шундай. Бунинг ҳам ўзига яраша тарихи бор. Мен ҳуқуқшунос бўлман деганимда меҳрибон онажоним бунга қарши чиқиб, шифокор бўлишимни қаттиқ хоҳлаганлар. Чунки оилада қиз боланинг шифокор «ёки ҳамшира бўлишига кўпроқ умид боғланарди. Табиийки, онам истакларига қарши чиқа олмадим. Сабаби, бу пайтда онамнинг аҳоли оғир,

– Бу бир тарих. Табиатингизда раҳбарларга хос қатъиятлик ва дангаллик бордек туюлади. Бу феъл-атворингиздаги ўзига хосликми ёки ижтимоий муҳит таъсирида юзага келган хусусиятми?

– Ҳа, гапингизда жон бор. Кўпчилик мен билан суҳбатлашганда бу хусусиятимдан чўчиброк туради. Аслида эса шундаймикан? Балки важдоҳатим, кўриниш сизни шошилтириб кўяр. Лекин характеримдаги эркакларга хос дангаллик менда тугма бўлса керак. Бир ишни бошладимми, токи у ниҳоясига етмагунча меҳнатдан тўхтамайман. Мен учун ҳамма нарса тенг, гўёки «оқ-қорага» ўшиатмадек. Қатъиятлик эса доимий ширим. Йулда ёки ишда бўлганимда доим атрофдагилар ҳамда ходимларим билан жиддий муносабатда бўламан. Вақти келса, очикқўнғил, самимий, давраларда мавриди билан ҳазил-мутойибалар ҳам қилиб тураман. Мободо ёлғиз қолсам, бундан асло тушқунликка тушмай, табиатимдаги муво-



шифокори Шуҳрат Дадажоновнинг кўрсатаётган ёрдамлари катта аҳамиятга эга. Орамизда бугун ҳавас қилса арзигулик ҳамширалар йўқ эмас, бор. Энди улар сафини кенгайтириш, барчасини олий маълумотли ҳамширалар қаторидан жой олишларига кенг йўл очиб фурсати етиб келди.

– Одам атрофдагиларга қараганда ўзидagi камчиликларни нисбатан камроқ ҳис этади. Ҳеч ўзингизни танқид қилганмисиз?

– Албатта, Очиғи, жаҳлим тез. Бир ишнинг тезроқ, ўз вақтида битишини хоҳлайман. Айниқса, топширилган ишнинг кўнглидагидек, бекаму кўст бажарилмай қолиб кетишига асло беэътибор бўлмайман. Тозалик – соғлиқ гарови. Шундай экан, шифохонада саранжом-сарилталик, озодлик бўлишини таъминлашга эришиш кераклигини доим ходимларимга ўқитиб келаман. Яна бир шукчи, иккиозламачиликни ёқтирмайман ва инсоннинг йўл

этиб яшайман. Шунинг учун бўлса керак, ишхонада ўзимни ҳақли равишда ҳимоячи деб айта оламан.

– Ҳаётингиздаги қувончли кунлар...

– Ҳаётимдаги энг бахтли, энг қувончли куним бу атрофдагиларнинг, ҳамкасбларимнинг мени тушуниб етган кунлари деб биламан.

– Байрам арафасида тилакларингиз.

– Мана баҳор келди. Баҳор уйғониш фасли. Бу ойда байрамлар ҳам кўп. Улардан бири 8 март – Халқаро хотин-қизлар кун. Шу фурсатдан фойдаланиб мен, республикамиздаги барча аёлларга биринчи навбатда оилавий бахт, соғлиқ тилайман. Эркакларга тилагим, доим аёлинигизни ҳурмат қилиб, уларни севинг, ардоқланг. Осмонимиз тинч, бағримиз фарзандлар қувончи билан нурга тўлсин дейман.

Суҳбатдош:
Намоз ТОЛИПОВ.
Асен НУРАТДИНОВ
олган суратлар.

**Иккинчи жаҳон урушида эришилган
ғалабинг 60 йиллиги олдидан**

ЖАНГҒОҲЛАРДАГИ ЖАРРОҒ

Анвар Мухаррамова Тошкентдаги Зебунисо номи мактабининг 7-синфини, кейинчалик — 1936 йили Охунбоев номи тиббий билим юртини битиргач, Тошкент Тиббий институтида (1936-1941-йиллар) тахсил олди.

— Мен оиламизнинг 18-фарзанди бўлиб дунёга келган эканман, — дея сўз бошлади Анвар Абдуллаевна сўхбатда ўз ҳаёт йўлини эслаб, — шулардан олти кишигина қолган эдик. Кейинчалик, олдини-кетин атта акам, отам, онам касалликдан вафот этишди. Бу оғир йўқотишлар менинг ёш руҳимга қанчалик таъсир этмасин, уларнинг муқаддас руҳи олдидан ҳалол, покиза одам бўлишга, яши шифокор, беморлар оғирини енгиб қилишга астойдил ният қилган эдим.

Орзуимга энди етганимда, тўсатдан уруш бошланди қолди. Эл бошига иш тушганда мен ҳам кўнгиллилар қатори Ватан ҳимосига отландим. 1942 йилнинг февралда Москва остоналарида давом этган авёсиз жанглардан сўнг, Елец шаҳридаги 13-армиянинг 148-ўқчи дивизиясига қарашли 199-тиббий батальонни ихтиёрига келиб қўшилдим.

Урушга асаб касалликлари бўйича шифокор эдим. Аммо жангвор вазиет мендан кўлимга тиг олиб, ярадорларга жарроҳлик ёрдами беришимни талаб қилди. Мен бу вазифанинг нақадар мушкуллигини ҳис қилганим ҳолда, ҳеч иккиланмадим: беш нафар жангвор дугонам билан кечани-кеча, кундузни-кундуз демай қийин шароитларда ҳар кун 200 га яқин ярадорга ёрдам кўрсата бошладик. Медсанбатлар урушининг ҳақиқий жарроҳлик хонасига айланиб кетган эди, ўшанда. Ўзимиз ҳолдан тойиб, оёқда зўрга туршимизга қарамай, оғир ярадорларга қон ҳам берадик.

Баъзан ёнимизда бомбалар, артиллерия снарядлари портлаганда ёки душман самолётлари устимизга ажал уругини ёғдирганда ҳам парво қилмай, ишимизни давом эттиравар эдик. Шундай пайтлар ҳам бўлган эдики, хозиргина ёнимизда ярадорларга ёрдам кўрсатиб турган ҳамкасбинг бир лаҳзада душман ўқи туйфайли ҳаётдан кўз юмарди. Бу даҳшат одамнинг кайфиятига жуда қаттиқ таъсир қаларди. Душ-

манга нафратинг ўн чандон, юз чандон ортиб кетарди. Мен билан уруш давомида доимо ёнма-ён бўлган жангвор дугоналарим Д. Раппопорт, Т. Поливцева, Л. Матусевич, К. Мавлюдова, М. Кирпиченко каби турли миллат вакилларига мансуб шифокорларни тез-тез эслаб, улар билан ҳамон хат ёзишиб, хабарлашиб тураман.

— Уруш воқеаларидан бирини гапириб берсангиз? — илтимос қилдим Анвар Абдуллаевнадан.

— Урушда унутилмас воқеалар жуда кўп бўлган, — дея бир оз ҳаёлга чўшиб сўзини давом эттирди у. — Оиламиздан беш киши фронтга кетган эдик. Ҳаммамиз ҳар хил жойда бўлсак ҳам уйдагилар ёрдамида бир-биримизнинг манзилимизни билиб, хат ёзишиб турардик. Акам Исқандар Мухаррамов (рахматли яқинда вафот этди) ҳам олти ойлик фельдшерлар тайёрлов курсини тугатиб, фронтга кетган эди. Тақдирни қарангки, 1944 йилнинг апрель ойида Тернополь шаҳрида, турганимизда у мени қидириб олдимга келди. Ана шунда қанча суюнганимизни билсангиз эди!

Биз кейинчалик акам билан бир дивизияда хизмат қилдик. Ғалабани Прагада қутиб олиб, уйга ҳам бир кунда соғ-саломат кириб келганмиз. Буни тасодиф деймизми, гаройиб деймизми, ҳуллас, эсдан чикмайдиغان қизик воқеа, тақдир тақозоси деса бўлади. «Тог-тоғ билан учрашмас, одам-одам билан учрашар», дейишгани шу бўлса керак-да!..

Анвар Абдуллаевна урушдан сўнг Тошкент Тиббий институтини асаб касалликлари кафедрасида ассистент, доцент бўлиб, халқ саломатлигини муҳофаза қилди, кўплаб юқори малакали тиббий ходимлар етиштиришда фаол иштирок этди, моҳир мураббий, етук олим, тажрибали шифокорлардан бири бўлиб етишди.

Она-Ватанга меҳри, унга бўлган чин фарзандлик бурчини бутун ҳаёт йўли мобайнида эъозлаб келаётган шода-шода жангвор нишонлар соҳибаси Анвар Мухаррамова 1974 йилдан бери нафақада бўлишига қарамай, ҳамон эл-юрт саломатлиги йўлида хормай-толмай меҳнат қилиб келмоқда, ёшларни ҳарбий-ватанпарварлик руҳида тарбиялашда фаол иштирок этмоқда.

Искандар РАҲМОН.

Добрый доктор Санобар-опа!

В Республиканском научно-исследовательском институте гематологии в настоящее время успешно проводится лечение больных с системными заболеваниями крови: острыми и хроническими формами лейкозов, апластическими и различными формами гемолитических анемий.



В этом медицинском учреждении работают высококвалифицированные специалисты, одна из них — кандидат медицинских наук, доктор Садыкова Санобар Солиевна. Санобар Солиевна работает в детском отделении с 1979 года. В 1993 году она защитила кандидатскую диссертацию. Детское отделение научно-исследовательского института рассчитано на 50 больных, из которых 40-45 % составляют дети с острым лейкозом. В отделении проводится их лечение на самом современном уровне, с применением современных приборов, как для диагностики, так и лечения по программам ALL - BFM, AML-BFM. При проведении лечения по этим программам у больных наблюдается до 90 % выхода в ремиссию, а также выживаемость больных в возрасте до 4-5-ти лет и старше, что свидетельствует о том, что острый лейкоз излечим.

В настоящее время эти выздоровевшие дети учатся, занимаются музыкой и спортом, и не отстают от своих сверстников, ни физически, ни умственно, а часто даже обгоняют их.

Кроме лечебной работы Санобар Солиевна занимается научной: ею опубликовано более 30 научных статей, она является старшим научным сотрудником отделения гемостаза.

В канун праздника 8-Марта хочется пожелать Санобар Солиеву крепкого здоровья и успехов в ее очень важной и нужной работе.

Холмухаммад ТОШМУХАМЕДОВ.

КЎЗЛАРИДА СЕҲР

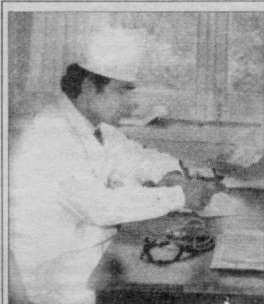


Мана, ўлкамиз узра баҳорой ўз сепини ёйиб, згулик уругини сочиб, хайқириб кириб келди. Мен ана шу фаслни, яъни фаслар келинчаги бўлиш баҳорни муҳтарам аёлларимизга қийёсламан. Чунки, фаслар ичида энг гўзали баҳор бўлганидек, инсоният оламида ҳам аёлларга тенг келадиган гўзал мавжудот йўқ. Баҳорой ҳам ўзидаги гўзаллиқни, згулиқни, гўёки дилбар аёлларимиздан олгандек туюлади. Бир-бирининг ўхшашлигини қаранг. Худди ана шу фаслда хотин-қизларимиз янада чирой очиб, ҳуснига-хусн қўшилади.

Қаҳрамонимиз кўп йиллардан буён хаста диллар дардига малҳам бўлиб келаётган, Тошкент шаҳридаги Мирзо Улуғбек туман ҳудудий бирлашмасига қарашли марказий ташхис поликлиникасининг физиотерапия бўлимида фаолият кўрсатаётган, ўз касбининг моҳир устаси, кўзларида меҳр, қўлларида сеҳр, тажрибали ҳамшира Шоирахан Файзиёва ҳам ана шундай аёллар сирасига қиради. У ўзининг меҳрибонлиги, ширинсуханлиги билан ҳамкасблари орасида обрў топиб, беморлар олқишига сазовор бўлмоқда. Шунингдек, унинг муолажаларидан минглаб бемор қалблар шифо топмоқда...

Мен Шоирахон Шерматовнани ақинлиҳаб келаётган баҳор айёми, 8 март — Халқаро хотин-қизлар байрами билан чин дилдан қутлайман. Тани-соғлиқ, баҳорий кайфият ҳеч қачон тарқ этмасин.

Турсунхўжа АЗЛАРХОНОВ.



Инсон зоти борки, энг масъулиятли касб эгаси шифокорга доимо нажот кўзи билан қарайди, уни ўзининг ҳамдарди деб билади. Шу маънода шифокор наинки беморлар, балки бутун жамият саломатлиги учун пососон бўлган касб эгасидир.

У ўзининг самимилиги, ширинсуханлиги, ноёб инсоний фазилатлари билан дўсту биродарининг қалбидан жой олган олий тоифали терапевт-врач Абдурахмон Жўраевдир. Касбий баркамолликка эришган шифокор нафақат тиббиётдаги жонқуярлиги, балки кенг камровли жамоатчилик фаолияти билан халқнинг обрў-этиборини қозонди.

Ибрат НИЯТИМ — ЭЗГУЛИК

1950 йили Самарқанд вилоятининг Ургут туманида тугилиб ўсган Абдурахмон Жўраев ёшли-гиданоқ шифокорлик касбига ихлос қўйиб, 1967 йилда Самарқанд Давлат Тиббий олийгоҳининг даволаш факультетига ўқишга қиради. Бўлажак шифокор талабалик давридаёқ серзаҳмат, масъулиятли касб танлаганини ни англаб етди. Институтни муваффақиятли тамомлаб, Маргилон шаҳрига йўлланма олган шифокор врач-терапевт сифатида фаолият юритади. У кўп йиллар давомида турли тиббийет муассасаларида ишлаб, бой тажрибага эга бўлиб, 1998 йилдан то ҳозирги кунга қадар «Ипакчи» тиббий санитария қисмида даволаш ишлари бўйича бош шифокор муошени лавозимида фаолият кўрсатиб келмоқда.

Абдурахмон Жўраев тиббийет соҳасида кўзга кўринган ва ўз йўналишига эга бўлган шифокордир. У 32 йилдан буён халқ саломатлиги йўлида меҳнат қилиб келмоқда.

Ҳамиша касбига содиқ шифокор беморга фақат дори-дармон,

тиббий муолажалар билангина ёрдам бериш эмас, балки ширин сўз билан муомала қилишни ўзининг бурчи деб билади. Беморлар қалбига йўл топиб, ўзига ишонч уйғотиб, даволашга киришишга ундайди.

— Менинг ниятим битта, — дейди Абдурахмон Жўраев, — халқ хизматида камарбаста бўлиб, беморлар ишончини оқлаш, хузуримга умид билан келган хаста диллар дардига шифо улашиб, уларни яшашига руҳлантириш.

Дарвоқе, камтарин, одамларга хизмат қилиб, улар меҳрини қозониш, ҳурматга яраша иззат-тўйини жойига қўйишни умр мезонини деб билган шифокор фарзандлари қалбига ҳам шу касбга меҳр-муҳаббат уйғотди, инсон ҳаётидаги энг олий бурч — фарзандлар тарбиясига ҳам алоҳида эътибор билан ёндошди.

Кўп йиллардан бери таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган турмуш ўртоғи Муаззамон опа билан биргаликда 3 фарзандни тарбиялаб, воғга етказишди. Катта қизлари Дилнозахон ота

изидан бориб, шифокорлик касбини танлади. Кичик қизи Шахнозахон журналист. Айни пайтда Мирзо Улуғбек номидаги ЎЗМУ журналистика факультетининг магистратура бўлимида тахсил олмоқда. Ўғли Умиджон эса Марғилон шаҳар «Банк» коллежи толиби.

Кўрар кўзларининг нури илм-дангидир, дейди халқимиз. Илм денгизидан дуру-жавоҳир тегириб, уни инсонларга улашиб, мамлакатимиз илм-фанини тарраққий эттиришга катта ҳисса қўшаётган Абдурахмон Жўраев бутун ўзининг қутлуг 55 ёшли тўйини нишонламоқда. Шу муносабат билан уни оила аъзолари, ҳамкасблари, дўстлари ва барча яқинлари мубороқбод этиб, унга узоқ умр, сийхат-саломатлик, оилавий бахт тилаб қоладилар.

Биз ҳам ўз навбатида: «Беморлар дардига шифо улашадиган ҳеч қачон толманг, Абдурахмон Жўраев!», деб қоламиз.

Раҳима ЖўРАКУЛОВА,
журналист.

ДОНОЛАР АЁЛЛАР ҲАҚИДА

Аёлларни севинг ва иззат қилинг, улардан фақат юланч эмас, балки илҳомингизга куч, маънавий ва ақлий қобилиятларингизни икки баравар оширувчи қудрат ахтарилинг.

Ердаги барча гўзалликлар аёлга бўлган муҳаббат туйфайли юзага келган.

Аёл фидойилиқни тушунибгина қолмай, ўзини фидо қилишни ҳам билади.

Аёлга муносабат — номус, шарм-ҳаё, одоб, олижанобликнинг энг ноқиз ўлчови, раҳмдилликни тарбиялашнинг олий мактабидир.

Ҳамма ерда ва ҳаммаша аёл қилишининг энг олижаноб фазилати камтарликдир.

Шабриклайнмиз!

"Шарк" НМАКнинг барча аёлларига!

Азиз онахонлар, мухтарам опа-сингалар! Сизларни Халқаро хотин-қизлар кuni бўлиши — 8 март баҳор, азулик, азулик ва нарсат байрами билан чин дилдан табриклаймиз!

Сизларга оилавий сарвонлик, тани соғлиқ, дундаги жамийи азу тилакларни билдирар эканмиз, хен қанон гулун чарнази аёллик латосрати марк атмасин, бахт-иқбол хамша хамроҳиниз бўлиб қолсин, деб

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана» газетаси тахририяти.

АЁЛ БОРКИ, ОЛАМ МУНАВВАР!



Оила, ҳаёт асоси — аёл, Аёл борки, олам мунаввар! Йўқотса, турмуш бесамар, увол, Зим-зимистон ўрмонга менгзар.

Дерлар: «Аёл қирқта жони бор, Хар бирининг мингта қалити». Эркак унга йўл, имкон топар, Холис бўлса орзу-нияти.

Яхши, ширин гапга зор, гадо, Эзгуликка бош-қош аёллар!

Севи́лса бас, айлар жон фидо, Мехри дарё, қуёш аёллар!

Хавас қилса арзирлар тақдир, Эгасидир аёлларимиз! Ҳасад қилса арзирлар гурур, Эгасидир аёлларимиз!

Бор бўл, яша олам тургунча, Мехр, вафо сарвари аёл! Искандарлар дилида гунча, Шарму ҳаё меҳвари аёл!

Искандар РАҲМОН.

ПРИГЛАШЕНИЕ НА КОКТЕЙЛЬ

Почему-то многие женщины считают, что уход за кожей лица носит, если можно так выразиться, «внешний» характер — большую роль отводит макияжу, косметике, кремам... Да, лицу необходимы различные маски и питательные кремы, но кожа лица питается не только извне, но прежде всего изнутри.

Что вы ели сегодня на завтрак, обед, ужин? Какое ваше любимое блюдо? От вашего рациона зависит ваша красота. Коктейли, рецепты которых мы вам предлагаем, придадут вашему лицу удивительный цвет. Только не выпивайте бокал до конца! Оставьте чуть-чуть на доньшке — и ватным тампоном протрите коктейлем лицо.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

50 г сока сельдерея, 100 г молока, 1 яичный желток, сок 1 лимона.

КОКТЕЙЛЬ "Сладкая мечта"

200 г морковного сока, сок 1/2 апельсина, сок 1/4 лимона, 1 чайная ложка меда, 1/2 стакана кефира

КОКТЕЙЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ

200 г яблочного сока, сок 1 лимона, 1 столовая ложка меда

КОКТЕЙЛЬ ТОМАТНЫЙ

150 г томатного сока, 50 г лимонного сока, 1 столовая ложка сока сельдерея.

КОКТЕЙЛЬ ОГУРЕЧНЫЙ

100 г огуречного сока, 100 г морковного сока, 50 г сока сельдерея.

Во все эти коктейли хорошо добавить несколько кубиков льда.



Онамга аталган гуллар!

Суратлар муаллифи Асен НУРАТДИНОВ.

Как стать красивой ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Какое у вас лицо — круглое, продолговатое, квадратное, овальное? Одним словом волшебной кисточки вы можете показать его привлекательность и даже красоту. Хорошо подобранный грим позволяет подчеркнуть истинную сущность каждого человека. Красота может конструироваться, и недостаток превратится в оригинальную черту.

Научитесь хорошо разбираться в своем лице.

Для худого и продолговатого лица светлые тени имеют большое значение. Важно их накладывать в ширину, охватывая пространство между бровями и ресницами и верхней частью скул.

Для круглого и крупного лица акцент следует делать под бровями и наносить грим на верхнюю часть скул в сторону и в направлении висков.

Все должно приподниматься и удлиняться. Играть должны глаза, губы, тон кожи.

Если вы используете грим, нанесите его внимательно и прямо до корней волос, не забывая уши, нижнюю часть подбородка и шеи. Выждите несколько минут, а потом можете пользоваться пудрой.

Гримирова глаза, для начала нанесите тени на середину века, потом размазывайте к внешнему краю глаза. Потом вернитесь к другому направлению, но следите за тем, чтобы слой теней был меньше.

Никогда не используйте розовый цвет на внутренней стороне глаз. Чтобы выбрать более подходящий цвет, размажьте тени на обратной стороне ладони, и это вам послужит палитрой. Некоторые глаза нуждаются только в тонкой линии туши.

Теперь — губы. Намажьте их обильно помадой, потом внимательно поправьте карандашом для губ. В последнюю очередь накладывайте румяна, которые наносятся соответственно форме лица.

Женщина с хорошим макияжем вносит свежесть в непогожие дни. Помните, что даже самое «неблагодарное» лицо имеет выигрышные черты. Вам остается их открыть, подчеркнуть их очарование — и вы будете в выигрыше.

«Юмните диманш», Париж.

- Доктор, посоветуйте, что делать. Мой муж постоянно говорит во сне.

- Позвольте ему говорить днем!

- Доктор, когда я дотягиваюсь руками до колен, одновременно пригибаюсь назад и поднимаю сначала одну, а потом другую ногу, у меня обязательно появляется боль в позвоночнике.

- Гм... А зачем вы проделываете такие сложные упражнения?

- Упражнения! А вы что, какнибудь по-другому надеваете брюки?



- М-да, - говорит врач, - ваш кашель мне не нравится.

- Странно, - отвечает больной. - А ведь я целую ночь тренировался.

- Пожилая женщина говорит врачу:

- Поразительны успехи, достигнутые медициной. Когда я была молодой, нужно было раздеться, а сейчас достаточно показать язык.

- Доктор, - жалуется пациент, - у меня болит спина, колет в груди, я страдаю от ишиаса, часто болит голова и порой отнимается рука...

- Боже мой! - восклицает врач. - Чтобы это выдержать нужно иметь железное здоровье!

- Мне доктор сказал, что у меня расширение сердца.

- Говорила я тебе: не влюбляйся сразу в троих!

Больной жалуется врачу:
- У меня это... вот...ну, как называется, когда забываешь?
- Долги?

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана» газетаси жамоаси ЎзР ФА академиги, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган фан арбоби

Ёлқин Холматович Тўрақуловнинг вафот этганлиги муносабати билан марҳумнинг оила аъзоларига ҳамдардик билдиради.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Қ. С. Зоиров номидаги Соғлиқни сақлаш музейи жамоаси ЎзР ФА академиги, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган фан арбоби

Ёлқин Холматович Тўрақуловнинг вафот этганлиги муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

Gazeta muassisi:
O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi

Bosh muharrir: Po'lat MIRPO'LATOV.
Ijrochi muharrir: Ibodat SOATOVA.
Tahrir raisi: F. NAZIROV.
Tahrir hay'ati: B. ARIPOV (Bosh muharrir o'rinbosari), B. ALIMOV, G. ISLOMOVA, O. MIRTAZAYEV, M. MIRALIYEV (Bosh muharrir o'rinbosari), B. NIYAZMATOV, F. OQILOV, N. OTABEKOV, X. RABBANAYEV, R. SOLIXO'JAYEVA, M. TURUMBETOVA, N. TOLIPOV, A. UBAYDULLAYEV, F. FUZAYLOV.

Manzili: 700060, Toshkent, Oxunboboev ko'chasi, 30-uy, 2-qavat. Tel/faks: 133-57-73; tel. 133-13-22. Gazeta O'zbekiston Respublikasi Matbuot va axborot agentligida 2003-yilning 17-noyabr kuni ro'yxatga olingan, guvohnoma raqami 211. Adadi 13,220 nusxa. O'zbek va rus tillarida chop etiladi. Haftaning seshanba kunlari chiqadi. Maqolalar ko'chirib bosilganda «O'zbekistonda sog'liqni saqlash» dan olindi deb ko'rsatilishi shart. Buyurtma F-255.

Gazeta «SHARQ» nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosmaxonasida chop etiladi. Korxonada manzili: Toshkent shahri, Buyuk Turon ko'chasi, 41. Hajmi 2 bosma taboq. Format A3. Ofset usulida bosilgan. Gazeta IBM kompyuterida teriladi va sahifalandi. E'lon va bildiruvlardagi fakt hamda dalillarning to'g'irligi ushbu reklama va e'lon beruvchilar mas'uldir.
Sahifalovchi: Baxtiyor QO'SHOQOV. Bosmaxonaga topshirilish vaqti 19.00.