

# 1 ИЮНЬ - ХАЛҚАРО БОЛАЛАРНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШ КУНИ

## О'ЗБЕКИСТОНДА

## СОҒ'ЛИҚНИ SAQLASH ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

## УЗБЕКИСТАНА

Tibbiyotning oliy maqsadi — inson salomatligiga erishishdir.



Высшее благо медицины — здоровье.

❖ Gazeta 1995-yil oktabr oyidan chiqqa boshlagan. ❖ № 21 (433) 2005-yil 31 may-6 iyunь ❖ Seshanba kunlari chiqadi. ❖ Sotuvda erkin narxda.

*Ўзбекистон болалари замонга мос, Ватанимизга, халқимизга муносиб равишда ўзгариб бормоқда. Бу бизнинг энг катта бахтимиздир.*

Ислон КАРИМОВ.

### ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИНИНГ ҲАЙЪАТ ЙИГИЛИШИ КУН ТАРТИБИДАГИ ДОЛЗАРБ МАВЗУЛАР ВА МУҲИМ МАСАЛАЛАР

2005 йилнинг 27 май кунини Соғлиқни сақлаш вазирлигининг мажлислар залида вазирликнинг навбатдаги ҳайъат йиғилиши бўлиб ўтди. Кун тартибида асосий эътибор шу куннинг долзарб муаммолари бўлган масалаларга қаратилди.

Йиғилишда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири Феруз Назиров бугунги кунда тиббиёт тизимида олиб борилаётган фаолиятлар хусусида тўхталар экан, ушбу соҳанинг барча тизимларида иш олиб бораётган — кадрлар масаласидек долзарб мавзу бўйича фикр билдириб, шу соҳага оид айрим йўналишларда кадрларнинг етишмаслиги ва уларнинг билим даражаси ниҳоятда саёз эканлигини алоҳида таъкидлаб, ҳайъат йиғилиши аъзоларининг эътиборини мана шу масалага қаратди. Вазир қайд этиб ўтганидек, чиндан ҳам кейинги пайтларда айниқса, тиббиёт коллежлари ҳамда олий ўқув юртлирида тахсил олаётган талабаларнинг кўпчилиги акушер-гинеколог, шунингдек, акушерлик касбини танлаётганликлари одамни чуқур ўйга толдиради. Уларни тиббиётнинг айнан шу соҳасини танлашларига нима туртки бўлапти-ю, кўнглида қандай орзу-ўйлар бор? Инсон бир касбга интилар экан, аввало, уни билиш доирасида мукамал тахсил олиб, билим ва тажрибасини ошириб бориши лозим. Аммо бизни ўйлантираётган ва ташвишга солаётган масала шундаки, ёшларимизда халқимиз учун ниҳоятда савобли бўлган ушбу касбни эгаллашга доир малака ва маҳоратлари етарлимикин? Назаримда кўпчилик ёшларда ушбу йўналишга бўлган иштиёқ кучли бўлгани билан асли, касбга нисбатан чин қизиқиш ва маҳоратнинг йўқлиги аён бўлиб қолмоқда.

Шу кунги йиғилишда вазир ушбу соҳа мутасаддиларига ўз эътирозини маълум қилар экан, биргаликда ушбу долзарб масalani атрофлича ҳал этиш йўлларини топишга чақирди.

Ҳайъат йиғилишида Ф. Назиров республика аҳолисига бирламчи тиббий санитария ёрдамини кўрсатишни янада такомиллаштириш мақсадида умумий амалиёт врачларини тайёрлаш муҳим аҳамият касб этиши ва аҳолига сифатли ҳамда малакали тиббий хизмат кўрсатишда айниқса, бирламчи тиббий санитария ёрдамини таъминловчи мутахассислар тажрибасини ошириш ва уларни замонавий жиҳозларга таянган ҳолда даволаш ишларини пишиқ-пухта олиб боришларига катта замин ҳозирлаш зарурлиги хусусида тўхталди.

Йиғилишда 2004 йилда Республикадаги даволаш-профилактика бошқармаларининг фаолияти, дори воситалари ва тиббий буюмлар, тиббий техника сифатини назорат қилиш, репродуктив саломатлик ҳамда ўткир ичак оқумли касалликларига бағишланган мавзулар ҳам кўтарилди. Айниқса, республикамизнинг дорихоналарида аҳоли эҳтиёжи учун зарур бўлган кўплаб дори воситалари билан таъминланиш даражаси анча яхшиланганлигини эътироф этиш билан бирга, ҳамон айрим савдо нуқталарида қалбакилаштирилган дори воситалари сотилаётганлиги, уларга қарши кескин чоралар қўрилаётган бўлишига қарамай, бозорлар ва дорихоналарда сифатсиз, қалбаки дорилар сотиш ишлари давом этмоқда. Шунингдек, айрим дорихоналардаги санитария ҳолати мутлақо талабга жавоб бермайдиган даражада фаолият юритаётганлиги бу муаммоларнинг ҳали-ҳануз тиббиётимиз учун долзарб бўлиб қолаётганидан дарак беради.

Ибодат СОАТОВА.



*Буюк мамлакатнинг жажжи қизчаси,  
Истиқболи порлоқ ширин меваси.  
Дайрагин, яшнагин, униб ўс эркам,  
Сен учун муҳайё ҳар нарса муқом.*

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

## Ёш оналарга маслаҳат

## СИЗНИНГ БИРИНЧИ УЧРАШУВИНГИЗ

Сизни чақалоқ бошидаги сочлар миқдори, тиришган бадани, япалоқлашган боши ва бир оз кўз гилайлиги ажаблантириши мумкин. Аммо бунда ҳеч хавотирга ўрин йўқдир. Бир неча ҳафтадан сўнг у чиройли бўлиб қолади. Унга

**Фарзанднинг дунёга келиши – ҳаётингиздаги энг бахтиёр ва унутилмас кундир. 9 ой мобайнида сиз ўзингиздаги янги жоннинг ривожланаётганини ҳис этардингиз. Унинг кимирлашларини сезардингиз. Ҳар бир куннинг ўтиши билан чақалоқ ҳақиқатга айланиб боради. Сиз чақалоқнинг тезроқ оламга келишини ва унинг қандайлигини кўришликни орзу қилардингиз. Ва ниҳоят...**

**Чақалоқнинг биринчи нафаси ва биринчи йиғлаши бутун оламни унинг дунёга келганлигидан хабардор этади. Шунда сиз ўша орзиқиб кутган бахтиёр дақиқаларга етишганингизни биласиз.**

огирлиги икки баробар оғирлашиб, кейингина тўғри ривожланиш йўлига тушади. Ўшиш гармонлари асосан уйку вақтида ишлаб чиқарилади. Чақалоқнинг тезроқ ухлаб қолиши учун унга алла айтиб беришингиз ҳам мум-



Сиз ва сизнинг фарзандингиз бир-бирингизни ўргатаёсиз

янги туғилган ҳолатидан ўтиб олишлигига бир оз вақт берсангиз бўлгани.

**Тери:** туғилганининг биринчи кунларида қизил, вақт ўтиши билан эса ранг очариб ва ниҳоят пушти тусини олади.

**Бош:** бир оз деформациялашган бўлиши мумкин. Баъзида эса у думалоқ шаклдан кўра конус шаклини эслатиши мумкин (бошнинг юмшоқ суяклари чақалоқнинг туғилишида тор каналлардан ўтишга мослашган ҳолда шаклланади). Чақалоқнинг бошида икки лиқилдоқ, бошнинг тепа ва орқа қисмида бўлади. Одатда чақалоқ боши айланаси 31 см дан 38 см гача бўлади.

**Киндик:** чақалоқ туғилганда Сиз (она) билан киндик орқали боғланган бўлади. Унга киндик айланасидан 2 см га қисқич қўйилиб кесилади. Қолган қисми эса қурийд ва тўғри парвариш қилинганда 4-5 кунга келиб тушиб кетади. Тўғри парвариш деганда киндикка шифокор тайинланган дезинфекцияловчи ва қуритувчи дори воситаларини тез-тез суртиб туриш тушунилади.

**Юз:** туғилиш вақтидаги кийинчиликдан пайдо бўлган кўзнинг ички бурчакларидаги тери тахламлари ва шишлари кўзларга гилайлик кўринишини беради. Хавотирланманг, бир неча кундан сўнг кўзнинг шиши йўқолиши ва буруннинг одатий шаклини олиши билан чақалоқингиз кўзлари тўғри ва ажойиб бўлиб қолади. Чақалоқингиз сизнинг барча умидларингизни оқлайди. У қувноқ, меҳрга тўла кулгичлари билан сизни ўзига янада ром этади.

### НЕГА ЧАҚАЛОҚ ТЕРИСИНИНГ ҚУРУҚ БЎЛИШ БУНЧАЛИК МУҲИМ?

Чақалоқнинг териси ўта нозик ва сезгир бўлади. Айнан шу сабабли терининг тўғри парвариши кичкинтойингизнинг соғлиги ва яхши кайфияти учун зарурдир.

Тўққиз ой мобайнида чақа-



лоқ ташки муҳит хавфларидан сақловчи биологик муҳит, яъни она қорнида бўлади. Чақалоқ дунёга келиши билан унинг ҳимоя вазифасини ўз организми бажара бошлайди. Бунда чақалоқнинг териси асосий ҳимоячилардан бири бўлиб ҳисобланади. Тери бадан ҳароратини бир маромда сақлайди, уни зарарли бактериялар таъсири ва ультрабинафша нурланишдан ҳимоя қилади.

Чақалоқ терисини тўғри парвариш этиш жуда муҳимдир, чунки унинг тузилмаси катта ёшлар терисидан фарқ қилиб, уч ёшдан кейингина мустақкам ривожлана бошлайди.

Докази таглиқдаги нам тери пардали дерматитнинг пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин. Чақалоқ терисининг таглиқда сийдик билан

### ПЕДИАТР МАСЛАҲАТИ

Чақалоқнинг нозик ва ўткир тирноқлари жуда тез ривожланади. Уларни бир ҳафтада икки бор парвариш қилмоқ лозимдир. Парваришда гўдақлар қайчисидан фойдаланинг. Бунда сиз чақалоқ ухлаётган вақтда қилсангиз осонроқ бўлади. Тирноқларни олаётганда бармоқлар учидagi терини кесиб олмаслик учун, бармоқдаги тери ёстиқчасини тирноқдан тери томонга аста босмоқ керак.

алоқа қилишига йўл қўймаслик керак. Шундагина тери ўзининг ҳимоя вазифаларини бажара олади.

### ЧАҚАЛОҚ ТЕРИСИНИ ПАРВАРИШЛАШ

Чақалоқнинг нозик ва таъсирчан териси махсус парваришга муҳтождир. Терини яхши ҳолатда сақлаш



\* Чақалоқ ётадиган уйни тез-тез шамоллатиб туриг.

\* Чақалоқни ҳар кунлик тоза ҳаво сайилларига олиб чиқишни унутманг.

\* Чақалоқнинг кийимларига катта эътибор беринг. Улар тўла табиий ипақлардан тайёрланган, юмшоқ ва ҳаво ўтказувчан бўлиши шарт. Чақалоқ атрофидаги ҳаво циркуляциясининг тўғри йўлга қўйилиши тананинг қизиши ва терлашидан сақлайди. Қулайлик ва эркин ҳаракатланиш чақалоқ кайфиятини яхши бўлишлиги гаровидир.

\* Чақалоқингиз таглиқларига унинг кийимларига бўлган каби муносабатда бўлинг. Уларнинг тери ва ҳаво алоқасига тўсқинлик қилмаётганлигига ишонч ҳосил қилинг. Намликни юқори синдирувчи ва ҳаво ўтказувчи таглиқлар, кийимлар, тоза ҳаводаги тез-тез сайрлар чақалоқингиз учун ҳаводек зарурдир!

### УЙКУ ЧАҚАЛОҚ УЧУН ОБҚАТЛАНИШ КАБИ МУҲИМДИР

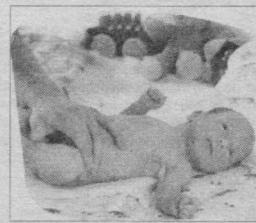
Чақалоқингиз ўсиб улғаймоқда. Ҳар кун у ўзини қандайдир бир янгилик



очади. Шунинг учун ҳам у соғлом, ҳаракатчан ва бақувват бўлиши керак. Айнан уйку чақалоқингизга ором бериб навбатдаги янгиликларни очишга кўмаклашади.

Уйку чақалоқингиз тўғри ривожланиши учун зарурдир. Биринчи ойларида чақалоқнинг

кин. Чақалоқингиз уйкусини ва осуда ўтишига ҳарқат қилинг. Чақалоқнинг уйкусини иссиқ ёки совуқдан, шамол ёки нам таглиқдан бузилиши мумкин. Чақалоқ ўз қонунига риоя қилган ҳолда яшайди, ҳеч ким унга қачон ўйнаши ёки ухлашишни ўқтира олмайди. Биз уни фақатгина уйқунини уйқоқликдан ажрата олишликка ўргата оламиз. Чақалоқ уйқонганда уни беланчагидан аста



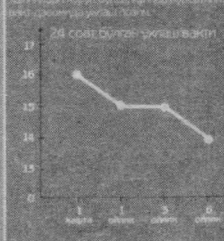
қўлингизга олиб бир оз гаплашинг. Шунда чақалоқ беланчанинг уйку билан боғлиқ жисм эканлигини англаб, унга ётқизилганда ухлаш керак эканлигини тушуна бошлайди.

Чақалоқни тушлик уйкуга ўргатиш учун уни ухлатаётганингизда кўёш ёруғлигини тўсманг. Кечки уйку вақтида эса хонани имкон қадар қоронғу сақланг. Чақалоқни ухлашдан бир соат аввал чўмилириш лозим.

Ўзбекистон  
Республикаси  
Соғлиқни сақлаш  
вазирлиги.  
Давоми бор.

### Бола қанча вақт ухлаши керак?

Агар Сизнинг фарзандингизнинг уйқу вақти кўп бўлса, бу ҳақда қўриқингиз.









## Уроки здоровья

# ГИПЕРТОНИЯ – ОПАСНАЯ И КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ

**Это болезнь, которая не только опасна, но и коварна. Коварна потому, что поначалу люди ее могут и не чувствовать. Само по себе высокое давление не имеет никаких симптомов, то, что человек болен, чуть ли не всегда выясняется случайно, во время медицинского обследования. Гипертония - «молчаливый и таинственный убийца». Так образно названа артериальная гипертония в 1973 году в Америке.**

У медиков существует шуточный триумф: «Половина больных гипертонией не зна-

ют, что они больны. Из тех, кто знают, половина не лечатся. Из тех, кто лечатся, только половина делают это правильно». Удивляет спокойное, безразличное отношение к этой болезни людей, которые забывают, что равнодушие к собственному здоровью, недостаточная информированность приводят впоследствии к развитию и осложнению тяжелых форм заболевания. **Повышенное артериальное давление - гипертония - приводит к тяжелым болезням, таким, как мозговые инсульты, инфаркты миокарда, почечная и сердечная недостаточность, ангина, расстройства центральной нервной системы** каждая из которых может закончиться весьма печально. По данным статистики, гипертония и ишемическая болезнь сердца (ИБС), атеросклероз и вытекающие отсюда инфаркты миокарда и инсульт - вместе дают 85-87 % всех смертей от сердечно-сосудистых причин. Остальное дополняют аритмии и врожденные пороки сердца. И очень часто уходят из жизни мужчины в расцвете физических и творческих сил, так необходимых своим детям, семьям, друзьям и обществу. Если у юношей уже после 12-14 лет может начинаться подниматься давление, то женщины защищают их половые гормоны - эстрогены, оказывающие кардиопротективное (защитное)

действие на сердечно-сосудистую систему. Но после 50 лет, с наступлением менопаузы, естественная гормональная защита утрачивается, женщины очень быстро догоняют мужчин по распространенности гипертонии, и число страдающих гипертонией женщин увеличивается примерно в два раза.

Стремительный ритм современной жизни, засоренная экология, сложная экономическая ситуация, постоянные переживания за судьбу свою и своих близких у многих людей приводят к долго не проходящим неврозам, стрессу и, в конечном итоге, к стойкому повышению артериаль-

реакторами, иными словами чрезмерно реагирующими. Они отличаются повышенной нервной возбудимостью и, как показывают наблюдения, больше других предрасположены к гипертонической болезни.

Неустойчивость давления у них особенно выражена при переутомлении, умственном напряжении, неприятных переживаниях, тревоге, испуге, бессоннице.

**Борьба с гипертонией - процесс непрерывный, и разовыми акциями здесь не обойтись. Заболевание следует лечить комплексно. Прежде всего нужно снизить вес. Кроме того, необходи-**

мому «выходцам» из гипертонических семей нужно как можно раньше обследоваться на холестерин и зная свое артериальное давление. Женщинам - начиная с 18 лет, чтобы во всеоружии встретить беременность. Мужчинам - начиная с 30 лет.

**В народной медицине существует очень много средств, позволяющих мягко, без всяких побочных эффектов и какого-либо вреда для организма снизить кровяное давление. Вот некоторые из них:**

1. Помогают стабилизировать артериальное давление, особенно в начальной стадии гипертонической болезни, настои и отвары - корня валерианы, пустырника, мяты перечной и др.

2. Две столовые ложки мелиссы, две столовые ложки ромашки, чайная ложка лимонного сока, смешанные с томатным и морковным соком (по полстакана), нужно пить мелкими глотками.

3. Калий понижает давление. Он содержится в бананах, овощах, овсяных хлопьях, плодах бобовых растений, рисе, картофеле.

4. Смешать в равных пропорциях сок свеклы, моркови, редьки и пчелиный мед. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-5 раз в день.

5. Приготовить свежий свекольный сок, смешать его с медом в пропорции 1:1 и принимать по 2-3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

6. Натереть один лимон или один апельсин с кожурой, смешать с сахаром и принимать по одной чайной ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель при гипертонической болезни в начальной стадии.

7. Картофельные очистки тщательно промыть, залить кипятком, проварить 10 минут, настоять и пить по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

8. Каждое утро до полного выздоровления съедать натощак 1 измельченный зубчик чеснока, заливая его 0,3 стаканом воды, в которой растворена одна чайная ложка яблочного уксуса.

По мнению специалистов, примерно в каждом десятом случае гипертонию вызывает болезнь почек. Поэтому врач должен заниматься лечением основного заболевания. Одновременно хорошо принимать отвар из золотарника, березового листа, ивовой коры и петрушки (по столовой ложке каждого растения на 1 литр воды). Выпивать по 2 чашки в день.

Первое время, начав пользоваться народными средствами, не отказывайтесь от лекарств. Однако скоро вы почувствуете, что вполне можете сократить дозу назначенных вам химических препаратов. Возможно, впоследствии вы сможете полностью заменить лекарства народными средствами из целебных трав.

**Сафар МУХАММАДИЕВ,**  
доцент.



ют, что они больны. Из тех, кто знают, половина не лечатся. Из тех, кто лечатся, только половина делают это правильно». Удивляет спокойное, безразличное отношение к этой болезни людей, которые забывают, что равнодушие к собственному здоровью, недостаточная информированность приводят впоследствии к развитию и осложнению тяжелых форм заболевания. **Повышенное артериальное давление - гипертония - приводит к тяжелым болезням, таким, как мозговые инсульты, инфаркты миокарда, почечная и сердечная недостаточность, ангина, расстройства центральной нервной системы** каждая из которых может закончиться весьма печально. По данным статистики, гипертония и ишемическая болезнь сердца (ИБС), атеросклероз и вытекающие отсюда инфаркты миокарда и инсульт - вместе дают 85-87 % всех смертей от сердечно-сосудистых причин. Остальное дополняют аритмии и врожденные пороки сердца. И очень часто уходят из жизни мужчины в расцвете физических и творческих сил, так необходимых своим детям, семьям, друзьям и обществу. Если у юношей уже после 12-14 лет может начинаться подниматься давление, то женщины защи-

щают их половые гормоны - эстрогены, оказывающие кардиопротективное (защитное) действие на сердечно-сосудистую систему. Но после 50 лет, с наступлением менопаузы, естественная гормональная защита утрачивается, женщины очень быстро догоняют мужчин по распространенности гипертонии, и число страдающих гипертонией женщин увеличивается примерно в два раза.

Стремительный ритм современной жизни, засоренная экология, сложная экономическая ситуация, постоянные переживания за судьбу свою и своих близких у многих людей приводят к долго не проходящим неврозам, стрессу и, в конечном итоге, к стойкому повышению артериаль-

ного давления. Основной причиной развития гипертонической болезни ученые считают фактор психологического перенапряжения и травматизации. Предрасположенность организма к тому, чтобы развивалась гипертония, - наследственна. Впрочем, непосредственно вызывают ее всегда какие-то дополнительные факторы. Самый основной - это лишний вес. За ним следуют курение, избыток жиров и соли в питании, алкоголь, стрессы, постоянная спешка, нагрузка в работе, в результате чего кровеносные сосуды теряют эластичность и сужаются. Чтобы поддерживать на необходимом уровне снабжение организма кислородом, сердцу приходится прогонять кровь через суженные сосуды с повышенным давлением...

**Повышенным считается артериальное давление более 140/90 мм ртутного столба.** Устойчивое же повышение верхнего и нижнего давления, сохранившееся и в отсутствии нагрузок, свидетельствует о гипертонической болезни. Показатели артериального давления весьма подвержены колебаниям даже в течение суток. Например, у некоторых практически здоровых людей вечером оно несколько выше, чем в утренние часы, ночью снова снижается. Может понизиться после еды, но если выпить много жидкости, повышается. Все эти изменения обычно кратковременны. Однако у некоторых колебания артериального давления бывают резкими и частыми. Врачи называют таких людей гипер-

мо изменить образ жизни и рацион питания, отказаться от курения, сократить потребление соли, животного жира, алкоголя, постепенно увеличивать физическую нагрузку, уменьшать стрессовые ситуации. Главное, чтобы эти изменения носились раз и навсегда, то есть стали нормой жизни. Здесь уместно напомнить пациентам, что китайские врачи предлагают лечить людей, страдающих от гипертонической болезни, не медикаментами, а ежедневным диетическим рационом питания. Главное лекарство от этой болезни - минимальное употребление соли и животных жиров и увеличение кислых на вкус фруктов. Расширять сосуды следует с помощью кофе, употреблять продукты, богатые витамином С. Из напитков лучше всего действует на гипертоников молоко - оно содержит кальций, способствующий сохранению эластичности сосудов. Рабочий день хорошо бы спланировать так, чтобы заниматься физическим трудом или упражнениями во второй половине дня, а также совершать прогулки на свежем воздухе.

Если врач прописал лекарства от гипертонии, их надо принимать без пропусков и не отменять самостоятельно, даже если самочувствие кажется хорошим, так как это очень часто становится причиной гипертонического криза. Не занимайтесь «лекарственным» самолечением. Помните! Генетический фактор - самый сильный, по-

## Травник для школьника и взрослого

**Повышенное артериальное давление у детей младшего возраста чаще всего встречается при заболевании почек, эндокринной патологии, болезнях сердца и сосудов. В период полового созревания оно наблюдается чаще, что обусловлено гормональной перестройкой организма.**

Гипертонию провоцирует чрезмерное количество дополнительных учебных и физических нагрузок, нервное перенапряжение, конфликтные ситуации в школе или семье, гиподинамия, избыточный вес. У детей, как правило, повышенное артериальное давление нестойко: оно значительно колеблется в течение суток. При лечении огромное значение имеют нор-

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ГИПЕРТОНИИ

мализация режима дня ребенка, обязательное ежедневное пребывание на свежем воздухе, умеренная физическая нагрузка.

Гипертоническая болезнь - удел многих педагогов, профессия которых связана с частыми стрессами и нервным перенапряжением. Для снижения артериального давления существует множество рецептов и советов народной медицины. Вот некоторые из них.

\* Свежевыжатый сок свеклы, смешанный пополам с медом, принимают по одной столовой ложке 4-5 раз в день до еды.

\* Две столовые ложки цветков боярышника колечком с листьями заливают двумя стаканами воды, доводят до кипения, настаивают 5-6 часов. Принимают в течение месяца по 1/2 стакана 3 раза в день.

\* Смешивают в соотношении 1:1 аптечные настойки плодов боярышника и прополиса. Принимают по 15-20 капель 3 раза в день до еды.

\* Сок рябины черноплодной принимают по 50 мл за полчаса до еды 3 раза в день в течение двух недель.

\* Свежий сок рябины красной принимают по одной столовой ложке 3-4 раза в день до еды в течение месяца.

\* Отвар валерианы: 10 г коры и корневища, измельченных как можно мельче, заливают 300 мл воды, кипятят 15 минут, охлаждают, принимают по 100 мл 3 раза в день.

\* Настой валерианы: 10 г коры и корневища валерианы заливают стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане 30 минут, настаивают 2 часа, процеживают, принимают по столовой ложке 3-4 раза в день.

\* Перед сном нюхают настойку валерианы в течение минуты каждой ноздрей. Быстро действует валериана не оказывая, но постепенно, через 2-3 месяца давление начинает снижаться.

\* Употребляют в пищу репчатый лук: 1-2 луковицы в день.

**Л. ВОЛОШИНА.**  
(Окончание на 7-й стр.)

## Тиббий фаолият кўрсатувчи лицензиатлар диққатига!

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1994 йил 19 апрелдаги 215-сонли Қарорига биноан Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан 1996-1999 йилларда амал қилиш муддати кўрсатилмаган тиббий фаолият кўрсатиш ҳуқуқини берувчи лицензиялар ўз кучини йўқотган деб ҳисоблансин.

Тиббий фаолият учун лицензиялар 5 йил мuddатга берилишини инобатга олиб, Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан 2000 йил 31 майгача берилган тиббий фаолият кўрсатиш ҳуқуқинини берувчи барча лицензиялар ўз кучини йўқотган деб ҳисоблансин.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан 2001-2003 йилларда берилган тиббий фаолият кўрсатиш ҳуқуқини берувчи «вақтинчалик рухсатнома»лар янги жорий этилган лицензия бланкаларига ва лицензия битимларига (шартномаларига) алмаштирилиши шарт.

## К сведению лицензиатов, осуществляющих медицинскую деятельность!

В соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан № 215 от 19 апреля 1994 года, лицензии на право занятия медицинской деятельностью без указания срока действия, выданные Министерством здравоохранения в 1996-1999 годах, считать утратившими силу.

Учитывая 5-летний срок действия лицензий на право занятия медицинской деятельностью, все лицензии, выданные Министерством здравоохранения до 31 мая 2000 года, считать утратившими силу.

«Временные разрешения» (вақтинчалик рухсатнома) на право занятия медицинской деятельностью, выданные Министерством здравоохранения в 2001-2003 годах, подлежат обязательному обмену на новые бланки лицензий и лицензионные соглашения.

## МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

«Меры предупреждения и ликвидации оборота фальсифицированных и некачественных лекарственных средств и медицинских изделий, гармонизация нормативно-правовых актов, регулирующих их оборот».

отель «Le Grande Plaza»  
г. Ташкент, Узбекистан  
13-15 сентября 2005 год

### Уважаемые коллеги!

13-15 сентября в г.Ташкенте состоится Международная конференция, посвященная проблемам предупреждения и ликвидации оборота фальсифицированных и некачественных лекарственных средств и медицинских изделий «Меры предупреждения и ликвидации оборота фальсифицированных и некачественных лекарственных средств и медицинских изделий, гармонизация нормативно-правовых актов, регулирующих их оборот».

В рамках конференции запланировано проведение очередного заседания Межгосударственной комиссии по стандартизации, регистрации и контролю качества лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники государств-участников СНГ.

Основные направления для обсуждения: проблемы гармонизации программ по борьбе с фальсифицированными и некачественными лекарственными средствами и медицинскими изделиями, принятие неотложных мер к предупреждению и выявлению их экспорта и импорта, разработка нормативных, правовых и других актов, регламентирующих их оборот в государствах-участниках Содружества Независимых Государств, а также совершенствование и унификация методов контроля качества, выбор оптимальных требований для процедуры регистрации и сертификации, способствующих выявлению фальсифицированной и некачественной медицинской и фармацевтической продукции, обеспечение рационального и безопасного применения лекарственных средств и медицинской техники.

Тезисы докладов и научных статей, посвященных данной проблеме, будут опубликованы в специальном выпуске журнала «Фармацевтический вестник Узбекистана».

Желающих принять участие в работе Форума просим сообщить фамилию и форму участия, а также сообщить название публикации и фамилию автора до 1 июня 2005 года.

Желающих принять участие в публикации просим присылать материалы до 15 июня 2005 г в адрес Главного управления по контролю качества лекарственных средств и медицинской техники:

г. Ташкент 700002,

ул. Усманходжаева, проезд К. Умарова, 16,

тел: +(99871) 144 48 23; тел: +(998712) 49 46 88.

факс: +(99871) 144 48 25.

E-mail: uzpharm@rol.uz, gtillaeva@yahoo.com, knmt\_uzb@mail.ru

Место проведения конференции отель «Ле Гранде Плаза».

Для членов Межгосударственной Комиссии расходы за проживание принимающая сторона берет на себя (не более 2-х участников делегации от каждой из участвующих стран), если более 2-х человек, то оплата за свой счет.

Отель «Ле Гранде Плаза»,

г. Ташкент, ул. Узбекистон Овози, 2, ориентир станция метро «Амир Темура».

ОРГКОМИТЕТ.

### Травник для школьника и взрослого

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ГИПЕРТОНИИ

(Окончание. Начало на 6-й стр.)

\* Употребляют в пищу арбуз - как средство для выведения из организма излишней жидкости, что способствует снижению артериального давления.

\* Две столовые ложки сушеных ягод черной смородины заливают стаканом кипятка, настаивают один час, процеживают, принимают по 1/4 стакана 4 раза в день в течение 2-3 недель.

\* Смешивают в соотношении 1:1 сок клюквы и мед. Принимают по столовой ложке 3 раза в день до еды. (Противопоказано при болезнях желудка).

\* Съедают ежедневно перед едой по 80-100 г ягод черной смородины.

\* Как можно чаще используют в питании картофель, запеченный в кожуре.

\* 20 г кашицы из чеснока смешивают со 100 г сахарного песка, разводят стаканом кипятка, размешивают, настаивают

от 6 часов. Хранят в темном прохладном месте. Принимают по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

\* 20 г лаврового листа заливают 1 л холодной кипяченой воды, настаивают час. Принимают по две столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 5 дней.

\* Экстренно снизить повышенное артериальное давление можно простым способом: приложить на 10-15 минут к пяткам ткань, смоченную яблочным или обычным столовым уксусом.

\* При гипертонии у женщин в климактерическом периоде рекомендуют следующий рецепт: 15 штук кулинаруной гвоздики залить с вечера 300 мл теплой (39°C) воды, настоять, укутав, в течение ночи, утром выпить.

Всем страдающим гипертонией полезно пребывать вблизи дубовых деревьев. Летучие фитонциды дуба снижают артериальное давление.

Л. ВОЛОШИНА.

### ҲИКМАТЛИ СЎЗ...

Оиладаги ноиттифоқлик боланинг асабига, унинг соғлиғига отилган захарли ўқдир.

## ҚАЛБИ МЕҲРГА ТУПА

«Фарзанд — ҳар бир ота-онанинг ширин меваси. Ортидан қолажак келгуси авлод учун муносиб ворисларидир», деган эди донишмандлардан бири. Бу пурмаъно ҳикмат замирида тананинг бир бутун ҳосиласи, инсон юрагининг бир бўлаги уйқун ётади. Эндигина муқаддас оила даргоҳига қадам қўйган ёш ота-оналарнинг фарзанд қувончини нақадар интизорлик билан кутаётганликларини сўз билан ифода этиш қийин бўлганидек, ширин жонлари бўлган фарзанднинг ҳам дард чекиб қийналиши она-оналар учун қанчалик изтироб эканлигини тасаввур қилиш мушкул, албатта. Фарзанд ана шундай тотли неъмат.

Тошкент вилояти, Чиноз тумани марказий шифохонаси болалар бўлимидининг жонқуяр ходимлари бу йўлдаги меҳнатлари билан нафақат ота-оналарнинг, балки бегубор, уйинқарок бола-

жонларнинг юрағига абадий қолувчи қайноқ меҳрлари билан улар ишончини оқламоқдалар.

Шифохонанинг болалар бўлими ўттиз уринга мўлжалланган бўлиб, унда қўллаб тажрибали ши-

фокор ва ҳамширалар бемор болаларга сифатли ва малакали тиббий хизмат кўрсатиб келмоқдалар.

— Шифохонада болаларни даволаш учун барча имкониятлар мавжуд, — дейди биз бўлган суҳбатда болалар бўлими мудири, олий тоифали шифокор-педиатр Машхура Одилхонова. — Бўлимнинг ҳар бир ходими ўз фаолиятини белгиланган маълум бир режалар асосида давом эттириб, доимий ўтказилаётган «Сихат-саломатлик» тадбирларида иштирок этиб, ўз билим салоҳиятларини ошириб келадилар. Ходимларимнинг кўрсатма, тақлиф ва талабларини ҳисобга олган ҳолда сиёсий ахборотлар, тиббий мавзудаги йиғилишлар ўтказишни бош мақсадлардан бири қилиб қўйганман. Бу билан уларнинг тиббий дунёқарашларини кенгайтиришга эришиш мумкин.

Президентимиз томонидан 2005 йил — «Сихат-саломатлик йили» деб эълон қилингандан буюн муассасадаги барча бўлимларда дастур доирасидаги тадбир бўлиб ўтмоқда. Жумладан, бизнинг болалар бўлимимизда ҳам ана шу каби тадбирларни уюштириш доимий назорат остига олинган. Буларнинг асосий-



лари шуки, биринчи навбатда бемор болаларнинг ҳолидан хабар олиб, уларга қараш учун келган оналар тиббий кўриқдан ўтказилиб, биохимик, клиник, баклаборатория таҳлиллари олиб берилади. Иккинчи навбатда эса фертить ёшидаги оналар акушер-гинеколог кўриқдан ўтиб, керакли даво муолажаларини амалга оширадидилар. Яна бир муҳим жиҳати, бўлим қошида оналар мактаби ташкил этилган бўлиб, унда оналар ўртасида керакли тушунириш ишларини олиб бориш тўғри йўлга қўйилган.

Гувоҳи бўлганимиздек, болалар бўлимида айна пайтда иш қизгин. Олти ўринга эга реанимация бўли-

мида эса замон талабларига мос равишда барча имкониятлар яратилган. Етуқ, тиббиётнинг оғир синовларига дош бериш учун астойдил бел боғлаган бу каби тиббиёт ходимларининг шарафли меҳнатлари ҳар қачон қадри ва эъзозда бўлган. Чиноз тумани марказий шифохонаси болалар бўлимидининг ҳамма шифокору меҳрибон ҳамширалари болажонларнинг юксак ишончлари йўлида фаолият юритиб, асло чарчамайдилар, деб тилак билдирамиз.

Намоз ТОЛИПОВ,  
Суратлар муаллифи  
Холмухаммад  
ТОШМУХАММЕДОВ.



**«Ишончим комил — ана шундай мард ва фидойи ёшлари бор юртни ҳеч ким ўз танлаган йўлидан қайтара олмайди».**

Президент Ислон Каримовнинг «Баркамол авлод» спорт ўйинлари қатнашчиларига йўллаган табригидан.



# ЁШЛИК ВА ДЎСТЛИКНИНГ ЁРҚИН ТАНТАНАСИ

Мана 24-29 май кунлари Чирчиқ шаҳрида бошланган «Баркамол авлод» спорт ўйинлари ҳам повнига етди. Бир hafta давомида ўқувчи ёшлар мардлардек спорт майдонларида беллашдилар. Эътироф этиш жоизки, «кичик олимпиада» мақомида бўлиб ўтган ушбу спорт байрами ёшларимиз калбида мангуга муҳрланиб қолади.



Президентимизнинг ташаббуси билан мамлакатимизда ёш авлодни жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб этиш бўйича уч босқичли ўзига хос тизим шаклланди. Ўзбекистонда яратилган мазкур тизим дунёда янги педогогик технология сифатида эътироф этилди.

24 май куни Ўзбекистон ёшларининг спорт, дўстлик ва бирдамлик байрами Тошкент вилоятининг Чирчиқ шаҳрида тантанали равишда очилган эди. Икки йилда бир марта ўтказиладиган аънавий «Баркамол авлод» Республика спорт

ўйинларининг байрамони шукуҳига Президент Ислон Каримовнинг «Баркамол авлод - 2005» спорт ўйинлари иштирокчиларига йўллаган табриги ўзгача мазмун касб этди. Уни Президентнинг давлат маслаҳатчиси Х. Султонов ўқиб ашиттирди.

2003 йили «Баркамол авлод» ўйинлари эстафетасини андижонликлардан қабул қилиб олган Тошкент вилояти мезбон сифатида «кичик олимпиада»ни мазмунли ўтказиш борасида ушбу тadbирга қизгин тайёргарлик кўрди. Айтиш мумкинки, спорт ўйинлари ўтказилган барча майдонлар за-

монавий типда бунёд этилгани ва кўркамлиги билан таҳсинга сазовор бўлди. Чирчиқ, Бўстонлик ва Қибрай туманларидаги янги спорт иншоотлари ва Тошкент шаҳридаги бир қатор спорт майдонлари ўқувчи ёшлар ихтиёрида бўлди.

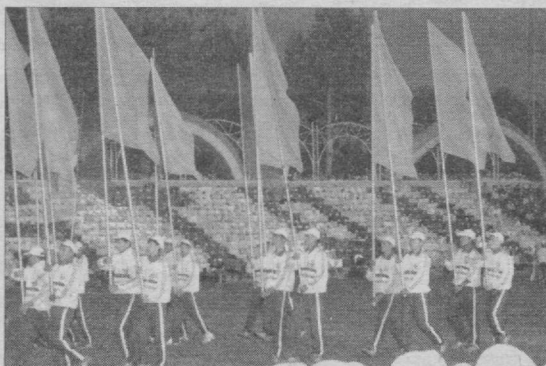
Мусобақаларнинг биринчи кунидан беллашувларга қизгин тайёргарлик кўрганни намойиш этган спортчилар орасида 50 метрга брасс усулида сузиш бўйича олтин медални қўлга киритган Александр Цойнинг қувончи чексиз бўлди. Шу кунги 50 ва 100 метрга чалқанча сузиш бўйича Евгений Ливиева олтин, Зумрад Бобоева эса кумуш медални қўлга киритиб, «Баркамол авлод - 2005» спорт ўйинларининг тарих саҳифаларидан жой олишди.

Чирчиқ Олимпия заҳиралари коллежи ва «Семурғ» оромгоҳида ҳам баҳслар шиддатли тус олди. Бу майдонларда волейбол, кўлтўпи, шахмат, енгил атлетика, ядро улоқтириш ва футбол бўйича мусобақалар умидли спортчиларимизнинг нималарга қодир эканлигини намойиш этди.

«Баркамол авлод - 2005» спорт ўйинларининг очилиш ва ёпилиш маросимлари ўзининг ниҳоятда жозибалилиги билан ушбу тadbирда иштирок этган ёшларнинг калбида ёрқин таассурот қолдирди ва ишончимиз комилки, келажакда уларнинг орасидан юртимиз шарафини жаҳон спорт ареналарида муносиб ҳимоя қиладиган мард ва жасур қиз-ўғлонлар етишиб чиқади.

Кўпчиликини «Баркамол авлод - 2005» спорт мусобақаларининг умумжамоа натижалари қизиқтириши табиий. Қуйида эътиборингизга биринчи ўчилини эгаллаган жамоаларни ҳавола этамиз: Андижон вилояти 201,5 очко билан биринчи ўринни эгаллаган бўлса, Тошкент шаҳри вакиллари - 178,5 очко билан иккинчи, Тошкент вилояти жамоалари эса - 174,5 очко билан учинчи ўринни эгаллашди.

Жамоаларнинг «Баркамол авлод - 2005» медалларини қўлга киритиш борасидаги беллашувда Тошкент шаҳрининг ўқувчи ёшлари ҳар томонлама пешқа-



дамлик қилиб, 85 та олтин, 26 та кумуш, 24 та бронза медаллари соҳибига айланишди. Андижонликлар жами 43 та медалга эга бўлишди. Шулардан 14 таси олтин, 15 та кумуш ва 14 таси бронза. Тошкент вилояти вакиллари 11 та олтин, 36 та кумуш, 36 та бронза билан жами 83 та медалга сазовор бўлишди. Мазкур спорт ўйинларида сурхондарёлик ўқувчи ёшларнинг бирорта ҳам медалга эга бўлолмаганлари ачинарли, албатта. Умид қиламизки, бу йилги «Баркамол авлод - 2005» спорт ўйинлари уларга ибрат бўлади ва Тошкент вилоятидан эстафетани қабул қилиб олган Тошкент шаҳрида бўлиб ўтadиган 2007 йилдаги «Баркамол

авлод» спорт мусобақаларида юқори ўринларни эгаллаб, алплар юртининг муносиби фарзандлари эканликларини амалда исбот қиладилар, деб ишонамиз.

Бир сўз билан айтганда, узок кутилган спорт байрами бир hafta давомида кўз очиб юмгунча ўтиб кетди. Аммо унинг эҳтиросларга бой, ҳаяжонли дақиқалари хали кўп вақт ўқувчи ёшлар қалбини жунбушга келтириб туради.

**М. МИРАЛИЕВ.**  
Суратларда «Баркамол авлод - 2005» спорт мусобақаларидан лавҳалар.



## Боланинг тили ширин

— Отанг онангга 50 минг сўм беради. Кейин 20 минг сўмини қайтариб олади. Ҳўш, Вали кейин нима чиқади?  
— Жанжал чиқади, устоз.

Иван дадасидан сўради:  
— Дада, нима учун ер айланади?  
Унга жавобдан дадаси бақирди:  
— Яна менинг коньягимни ичиб кўйдингми, зумраша?

— Ханс, бугун нега кинога бормаддинг?  
— Отамга уй вазифаларини бажаришда ёрдамлашиб юбордим.  
— Жим! - дейди ўқитувчи. — Овоз чиқармай ўтиринглар. Пашша учгани билсин.  
Болалар жим бўлиб қолиш-

ди. Ниҳоят, ўқувчилардан биттаси чидаб туролмай қичқирди:  
— Нимани кутяписиз, дома!  
Кўйиб юборинг пашшани!  
Отаси беш яшар ўғлига тушунтирапти:  
— Сен энди анча катта бўлиб қолдинг. Шуни билмодинг керакки, ҳеч қанақа Қорбобо йўқ.

«Қорбобо» мен эдим...  
— Биладан, биладан... Лайлак ҳам сизсиз...  
Онаси Тотога:  
— Пианино чалсанг бир франк бераман.  
— Қўшнимиз пианино чалмасанг икки франк бераман деб ваъда қилганди...



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

**Bosh muharrir:**  
**Po'lat MIRPO'LATOV.**  
**Ijrochi muharrir:**  
**Ibodot SOATOVA.**  
Tahrir hay'ati raisi: F. NAZIROV.  
Tahrir hay'ati a'zolari: 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.

Manzillimiz: 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 12.850 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 G-455.  
Gazeta «SHARQ» nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosmaxonasida chop etildi. Korxonaning manzili: Toshkent shahri, Buyuk Turon ko'chasi, 41. Hajmi 2 hosna taqob. Format A3. Ofset usulida bosilgan. Gazeta IBM kompyuterida terildi va sahifalandi. E'lon va bildiruvlardagi fakt hamda dalillar to'g'ri ushuncha reklama va e'lon beruvchilar mas'uldirdi.  
**Sahifalovchi: Baxtiyor QO'SHOQOV.**  
Bosmaxonaga topshirilish vaqt: 19.00.