

O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir.



Высшее благо медицины – здоровье.

Gazeta 1995-yil oktabr oyidan chiqqa boshlagan. № 27 (439) 2005-yil 12-18 iyul Seshanba kunlari chiqadi. Sotuvda erkin narxda.

Йўлингиз Нурли бўлсин



Шу кунларда республикамизнинг барча олий ва ўрта-махсус таълим муассасалари битирувчиларига диплом топшириш маросимлари бўлиб ўтмоқда. Жумладан, куни кеча **Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Академиясида** ҳам ана шундай тантанали маросим бўлиб ўтди. Кечага ташриф буюрган ота-оналар ва битирувчиларнинг қувончлари чексиз. Чунки уларнинг фарзандлари нафақат олий маълумотли юрист дипломи, балки лейтенант-офицер унвонини ҳам олиш шарафига муяссар бўлишди.

11 йилдан буён фаолият кўрсатаётган ушбу масканда фидойи ва жонкуяр ўқитувчи-профессорлар замон талабларини тушунадиган ҳар қандай вазиятда ўз ишини пухта, бекам куёт, тезкор уддалайдиган малакали ходимларни миллий мустақиллик мафқураси, маънавийлик намуналарини кўрсатган руҳда тарбиялайдилар ва уларнинг комил инсон бўлиб етишишлари учун бутун куч-ғайратларини аямай келадилар.

– Бизнинг вазифамиз нафақат жиноятчиларни ушлаш ёки тергов қилиш, балки жиноятчиликни олдини олишга қаратилган. Шундай экан, Ички ишлар идораси ходими деган юксак ва шарафли номни кўз қорачигидек асраш, унга доғ туширмаслик, фуқароларнинг конституциявий ҳуқуқларини ҳимоя қилиш каби зиммамизга юклатилган вазифаларни Ватан равнақи учун сидқидилдан бажаришга сўз берамиз, – дейди тезкор-қидирув фаолияти йўналиши мутахассислиги бўйича битирувчи Нодирбек Одилов.

Сўзга чиққан Ички ишлар вазири ўринбо-

сари, полковник Алишер Шарафитдинов, академия бошлиғи, полковник Холмат Зокиров ва бошқалар юртбошимиз Ислоҳ Каримов раҳбарлигида мамлакатимиз ички ишлар тизимида амалга оширилаётган ислохотлар самараси мазкур соҳа вакиллари юртимиз тинчлиги ва осойишталигини янада мустаҳкамлашга катта ҳисса қўшаётганини алоҳида таъкидлаб ўтдилар. Битирувчиларнинг бундан кейинги мустақил ҳаётдаги ишларида улкан зафарлар тиладилар.

Азиз битирувчи офицерлар! Олган билимингиз ва тажрибангиз, одоб-ахлоқ, касб-ҳунар бобидаги камолингиз фақатгина яхшиликка, бунёдкорликка буюрсин. Аввало ўзингизга, қолаверса эл-юртимизга бахту иқбол, тинчлик-осойишталик келтирсин.

Тиловат СОАТОВА,
Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат ва жамият қурилиши академиясининг катта муҳаррири.

СУРАТДА: Академиянинг жанговар байроғи билан хайрлашув.
Суратлар муаллифи: Асен **НУРАТДИНОВ.**

Жорий йилнинг 8-9 июль кунлари пойтахтимизнинг Марказ (собиқ Шератон) меҳмонхонасида оилавий таълим дастурига бағишланган халқаро конгресс бўлиб ўтди.

Конгрессни **Ўзбекистон хотин-қизлар қўмитаси раисининг ўринбосари Н. Туреева** кириш сўзи билан очиб оилавий таълим дастурининг бугунги кундаги натижалари ва келгусида амалга оширилиши керак бўлган вазифалар хусусида тўхталди.

МУҲИМ МАВЗУГА БАҒИШЛАБ

Ушбу дастурнинг самарали амалга оширишида ҳамкорликдаги фаоли-
Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Академиясида

ЮНИСЕФ



халқаро ташкилотларининг ҳам камкорликдаги фаоли-
ят касб этмоқда.
Конгрессда 100 дан ошiqқ хукумат, ва-
халқаро ташкилотларининг зирликлар, халқаро ташки-
лотлар, республика вилоят ва туманларининг вакилла-
ри ҳамда республика тиб-
биёт муассасаларининг

(Давоми 2-бетда).



ОБУНА – 2005

Азиз шифокорлар, ҳамширалар, зиёлилар ва барча муштарийлар эътиборига!
Тиббиётдаги янгиликлар билан қадам-бақадам одимлашингизда Сизга мадад бўлиши ўз олдига мақсад қилиб қўйган
«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Ўзбекистана» газетасига 2005 йилнинг иккинчи ярми йиллиги учун обуна давом этади.
Буни унутманг! Нашр индексимиз: 128.

Ёш
ОНАЛАРГА
МАСЛАХАТ

3-бет.

КОМПЕТЕНТНОСТЬ
МАТЕРИ -
В СЕМЬЕ

4-я стр.

Ushbu
sonda:

ХОЛИС
НИЯТ - УМР
БЕЗАГИ

6-бет.

ЁЗНИНГ
ҚУВОНЧ ВА
ТАШВИШЛАРИ

7-бет.

РЕКЛАМА ВА Е'ЛОНЛАР: TEL.: 133-13-22, 133-57-73.

МУҲИМ МАВЗУГА БАҒИШЛАБ

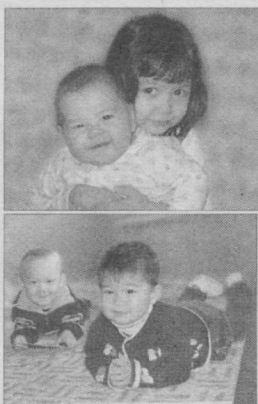
(Давоми.
Боши 1-бетда).

мутахассислари иштирок
этидилар. Дастурнинг асосий



мақсади оилада таълимни шакллантириш, яъни оилада кўпроқ тиббий саводхонликни ошириш, болалар тарбияси ва соғлиғига эътибор бериш масалаларига қаратилди. Ушбу дастур асосида Фарғона, Тошкент, Жиззах вилоятлари ва Қорақалпоғистон Республикасининг районларида фаолият

олиб борилди. Тажрибали мутахассислар томонидан олиб борилган амалий ишлар ўзининг ижобий натижасини берганлигини конгресс иштирокчилари ўз маърузаларида таъкидлаб ўтидилар. Баҳс ва мунозарага бой бўлган конгресснинг иккинчи кун иштирокчилар гуруҳларга бўлиниб, ўзаро тажриба алмашган ҳолда ўз ечимини топа олмаётган муаммолар бўйича таклиф ва мулоҳазаларини ўртага ташладилар.



Конгресс ўз ишига якун ясар экан, иштирокчилар оилавий таълим дастурининг аҳамияти аҳоли учун зарурат эканлигини таъкидладилар ва бу борадаги ишлар янада ривожланишига умид билдирдилар.

Намоз
ТОЛИПОВ.



Қашқадарё вилояти, Шахрисабз туманидаги биринчи касалхонанинг рентген хонаси ходимлари «Узбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана» газета тахририятига йўллаган мактубларида фаолиятлари давомидаги имтиёзлари ҳақида сўраган эканлар. Уларнинг мактубларига Узбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Иқтисодиёт ва молиялаштириш Бош бошқармаси бошлиги Бахтиёр ҲОШИМОВ қуйидагича жавоб беради:

Узбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1997 йил 11 мартдаги 133-сонли Қарорига мувофиқ беморларни рентгенли ташхислаш врачлар, ҳам тиббий хона кунлик иш соатлик иш кадаги иш учун) билан банд бўлган шира ва кичик димларга олти ҳафтасида беш кун (бир ставкадан) белгиланган.

Бундан ташқари, Узбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1995 йил 3 мартдаги 75-сонли Қарорига асосан Соғлиқни сақлаш, Молия ва Меҳнат вазирлиги томонидан тасдиқланган «Сломатлик учун хавфли бўлган ва ўта оғир иш шариоитлари билан боғлиқ ишдаги ходимларнинг мансаб окладларини схемали ошириш ҳужжтини берилган ишлар, муассаса ва уларнинг бўлинмалари, шунингдек, лавозимлар рўйхати»нинг 2.13 бандига мувофиқ касалхоналарнинг рентген ва радиологик хоналарида ишлайдиган врачлар, ҳамшира ва кичик тиббиёт ходимларининг мансаб окладлари асосий иш жойи ва ўриндошлик лавозимлари бўйича 15 фоизга оширилади.

Сўраган экансиз?

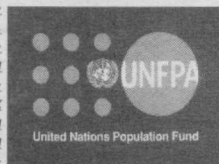


Тошкент шаҳар Сирғали туманида жойлашган 605-болалар боғчасининг 6-7-гуруҳ кичкинтойлари жонажон масканлари билан хайрлашдилар. Улар ёд олган шеър ва қўшиқлари ҳамда жозибали рақсларини тарбиячилар ва ота-оналарига бағишладилар. Энди кичкинтойлар, мактаб қучоғига отланадилар.
Холмурод ТОШМУҲАММЕДОВ олган сурат.

Оналик ва болалиқни муҳофаза қилиш, она ва бола соғлиғини мустаҳкамлаш, репродуктив саломатлиқни яхшилаш, тиббий маданиятни ошириш ва оилада турмуш тарзини соғломлаштириш, жисмоний бақув ва фарзаңлар туғилишини ва уларни баркамол қилиб тарбиялашни таъминлаш лойиҳалари ва тадбирларини амалга ошириш.

«Сихат-саломатлик йили»
Давлат дастуридан.

«Аёллар ва эраклар тенглигини таъминлашга кўмаклашиш, аёллар ҳақ-ҳуқуқларини кенгайтириш ҳамда аёлларга нисбатан ўзвонликнинг барча кўринишларига барҳам бериш, шунингдек қачон ва неча фарзаңд кўриш масаласини аёлларнинг ўзлари мустақил ҳал қилиш ҳуқуқини таъминлаш аҳолишунослик ривожланиш дастурларининг бош мақсадидир. Аёллар ва кизларнинг ҳуқуқлари умуминсоний ҳуқуқларнинг ажралмас ва дахлсиз таркибий қисmidир. Миллий, худудий ва халқаро микёсда жамиятнинг маданий, иқтисодий, сиёсий ва ижтимоий ҳаётида аёлларнинг тўлақонли ва баробар ҳуқуқ билан иштирок этишларини таъминлаш ҳамда жинси бўйича дискриминациянинг барча турларига барҳам бериш — халқаро ҳамжамиятнинг устувор мақсадларидан биридир.»



Аҳолишунослик ва ривожланиш халқаро анжуманининг ҳаракат дастуридан.

УМУМЖАҲОН АҲОЛИШУНОСЛИК КУНИ

Ҳар йилнинг 11 июлида ер қуррасидаги барча халқлар Умумжаҳон Аҳолишунослик кунини нишонлайдилар. Шу кун дунё ҳамжамияти Аҳолишунослик жамғармаси билан биргаликда Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг Мингйиллик Декларациясида белгиланган вазифаларни амалга оширишда эришилган-ютуқ ва ечимини кутаётган муаммоларни қайд этади.

Мингйиллик Декларацияси ҳамда Аҳолишунослик ва ривожланиш халқаро анжумани ҳаракат дастурининг асосий мақсадларидан бири аёлларнинг макъени ошириш, аёллар ва эраклар тенглигини жорий этишдан иборат.

Қаердаки аёллар даромад топиш, ҳаёт неъматлари ва маънавий хизматлардан фойдаланишда тенг имкониятларга эга бўлса, ўша мамлакатда оилалар фаровон бўлади. Агар ҳам эраклар, ҳам аёлларнинг инсон ҳуқуқларидан фойдаланишига амалда риоя қилинса, дунёдаги барча халқлар наф қўради.

Аёллар учун репродуктив саломатлик ва репродуктив ҳуқуқлари, хусусан, неча фарзаңд кўриш, ҳомиладор бўлиш вақтини ва туғиш оралиғи даврини белгилаш масаласини уларнинг ўзлари ҳал қилиш имкониятини таъминлаш аёллар макъени кучайтириш ва тендер тенглигига эришишнинг асосини ташкил этади. Бу ҳуқуқлардан тўлақонли тарзда фойдаланиш имконининг амалга ошириш аёлларга таълим олиш, саломатлигини муҳофаза қилиш ҳамда мамлакатнинг сиёсий, иқтисодий, ижтимоий

ва маданий ҳаётида фаол қатнашиш сингари бошқа ҳуқуқлардан фойдаланишга замин яратяди.

Бирлашган Миллат Ташкилотининг Аҳолишунослик жамғармаси 1993 йилдан бошлаб, репродуктив саломатлиқни муҳофаза қилиш, тенгликка риоя этилишини янада барқарорлаштириш, бу соҳада зарур ахборот олиш ва изматлардан кенгроқ фойдаланиш имкониятини кафолатлаш, аёллар саломатлиғи ва турмуш шариоитларини яхшилашга қаратилган қонунларни тақомиллаштириш, замонавий контрацептив воситалардан фойдаланиш имкониятини яратиш бўйича Узбекистонга амалий ёрдам кўрсатмоқда. Бу борада аёллар ва эраклар тенглиги ва аёллар ҳуқуқларини таъминлаш бўйича салмоқли ижобий ўзгаришларга эришилди. Шу билан бир қаторда ҳали қилиниши керак бўлган ишлар кўп. Ҳозирги даврда Узбекистонда аёллар ва эраклар тенглигини таъминлашга қаратилган ҳаракатларни кучайтириш учун барча имкониятлар мавжуд.

Шаҳнозаҳон
АБДУАЗИМОВА.

Ибрат

ҚАҲРАМОН ИЗДОШЛАРИ

Тўртқўл — Қорақалпоғистон Республикасининг сўлим гўшларидан бири. Узбекистон Қаҳрамони Урозат Холмуротов шу ўлкада туғилган. Қорақалпоғистон дийерининг тўнғич тиббиёт вакилларидан бўлиши Урозат Холмуротов номини кўпчиллик яхши билади. Наники у, балки унинг издошлари саналмиш Сейтмамбет Оқназаров, Сейтбой Жуманазаров, Надежда Зиминалар каби ўнлаб саломатлик посбонлари ҳам ушбу қутлуғ масканда тажрибали шифокорлар сифатида шуҳрат қозонгани.

Ҳозирда Тўртқўл туманида 163 минг киши истикомат қилади. Уларга 250 дан ортққ олий маълумотли шифокорлар, кўп сонли малакали ҳамширалар намунали хизмат кўрсатишмоқда. 600 ўринли марказий касалхона ва бошқа тиббиёт ўчоқларида аҳолининг тиббий эҳтиёжлари учун барча шарт-шариоитлар яратиб берилган. Айни кунларда марказий касалхона таркибида 10 та бўлим, қўпмақ марказ ва лабораториялар фаолият кўрсатяпти. Айниқса, Маммат Рўзимов, Исмомил Сабуров, Бахтиёр Қозоқов, Матчон Жуманазаровлар мудирлик қилаётган терапия, юқумли касалликлар, реанимация ва жарроҳлик бўлимларида даволанаётган ҳар

қайси бемор шифокорлар номига фақат илиқ сўзлар айтишади. Марказий касалхонада олиб борилаётган жарроҳлик операцияларининг ўртача йиллик микдори 4000 га етай деб қолди. Болалар касалликлари шифокори Мақсуд Султонов, анестезиолог-реаниматолог Рустам Отажоновларнинг Украина мамлакатининг Харьков шаҳрида малака ошириб қайтганликлари туман тиббиёти равнақига ўзининг ижобий таъсирини кўрсатмоқда.

Марказий касалхона 43 турдаги замонавий асбоб-усқуналар билан жиҳозланган. «Саломатлик-1» лойиҳаси асосида 11 та қишлоқ врачлик пунктларига янги турдаги тиббий анжомлар тақдир тилди. «Саломатлик-2» лойиҳаси

асосида туманининг «Мискин» деҳқон-фермер хўжаликлари уюшмаси худудида ҳомиيالри ҳисобидан янги қишлоқ врачлик пункти қуриб, фойдаланишга топширилди. «Узбекистон» деҳқон-фермер хўжаликлари уюшмаси худудида мавжуд врачлик пункти қайта таъмирланди.

«Сихат-саломатлик йили» давлат дастури бўйича амалга оширилётган ишлар дилларни хушнуд этмоқда. Ҳар гагидек, бу йил ҳам ўқув ўринлари ва кенг жамоатчилик ўртасида соғлом турмуш тарзи фалсафасини тарғиб қилиш, оналар ва болалар соғлиғи, репродуктив саломатлик масалаларига кенг эътибор ажратилиши, аҳолининг моддий ва маънавий ёрдамга муҳтож қатлами ҳақида қайғуриш туман шифокорларининг қалб широрага айланган.

Тожимурод
ЭШМУРОДОВ,
Қорақалпоғистон
Республикаси,
Тўртқўл тумани.

Ёш оналарга маслаҳат

(Давоми. Боши ўтган сонларда).

ЧАҚАЛОҚНИНГ БИРИНЧИ ЧЎМИЛИШИ

Чақалоқни чўмилтиришдан олдин сочик ва ювиниш анжомларини тайёрлаб олинг. Албатта яқинларингиздан бирортасини ҳам ёрдамга чакиринг. Агар уни қўлқоп билан чўмилтирмоқчи бўлсангиз, албатта пахтали қўлқопдан фойдаланинг. Умуман мочалкадан фойдаланманг, чунки унда бактериялар бўлади.

Босқичма-босқич

1. Чақалоқни чўмилтирмоқчи бўлган хонангизни иситинг.

2. Чақалоқни тоғорага солишдан олдин кўзларининг ташқи бурчагидан ички бурчаги томон илиқ сувда намланган тампон билан артинг, ammo унчалик ички қисмига киришликка ҳаракат қилманг. Ҳар бир қўлқон алоҳида тампон билан артиб яхшилаб куришти керак.

3. Тоғорага 37° ҳароратли илиқ сувни тўлдириг.

4. Сув ҳароратини тирсагингиз билан яна бир ўлчаб кўринг.

5. Тоғоранинг сатҳига чақалоқ сирланиб кетмаслиги учун тоза сочик солиб кўйинг.

6. Чақалоқни тоғорага солинг, бошини қўлингизга қўйиб кафтингиз билан бўйинни ушлаб туринг (А ва Б). Чақалоқ бошини бир ҳафтада икки маротаба шампун билан ювиш керак.

7. Чақалоқ баданини совунланган қўлқоп билан ювинг. Киндигини сувда узоқ ушлаб турмасликка ҳаракат қилинг. Чақалоқнинг бўйин қатламлари, қўлтиқ ва тизза орти чуқурликлари, думба қисмини синчиклаб ювинг (В).

8. Чўмилишининг сўнггида унинг кафтларини секин очиб, бармоқ ораликларини ювинг.

Фарзандингизни бир дақиқа бўлса ҳам эътиборсиз қолдирманг, айниқса чўмилтиришдан вақтингизда.

9. Чақалоқни тоғорадан олаётми бир қўлингизни унинг думба остига қўйинг (Г). Иккинчи қўлингиз билан эса унинг бошини орқага кетиб қолмасликдан ушлаб туринг. Чақалоқни дарҳол юмшоқ сочикқа ўраб куристинг.

10. Киндик қисмини тиббий пахта тампони билан куристинг.

11. Бурун тешикларини буралган пахта тампонлари билан куристинг.

12. Чақалоққа янги тагликни қийдиригач, тоза чойшабга ўранг (Д).

ПЕДИЯТР МАСЛАҲАТИ Нималарни тайёрлаб олиш керак

Чақалоқни ҳаммом ёки ошхонада чўмилтириш мумкин. Куннинг қайси қисмида чўмилтиришининг аҳамияти йўқ, ammo имкон қадар бунининг ухлаш вақтидан олдин бажаринг.

Куйидагиларни тайёрлаб қўйинг:

- * Тоғора, сочик ва чақалоқнинг сирланиб кетмаслиги учун тоғора сатҳига сочик;
- * Куриштиш учун катта ва юмшоқ сочик. Бу сочикдан фақатгина чақалоқ фойдаланиши лозим;
- * Агар чақалоқинланган қўлқоп бўлса, тарақ ҳам тайёрланг;
- * Учи юмалоқланган қайчи;
- * Юмшоқ шампун;
- * Чақалоқни чўмилтиришда пахтали тампон, илиқ сувли кўза ва сув ҳароратини ўлчаш учун термометр ҳам керак бўлади;
- * Чақалоқнинг тоза кийими ва таглик;
- * Ҳаммом анжомлари.



Гўдак учун қандай кийим харид қилинади?

Болалар кийими юмшоқ бўлиб, оддий матолардан тикилган бўлиши лозим. Кийим харид қилётганингизда унинг қадалишига ва тешикларига эътибор беринг. Тугилган чақалоқ ҳаётининг биринчи ҳафталарида унга куйидагилар керак:

- Пахтали матодан орқаси тешикли ички кийим (распашонка).
- Пахмоқ ёки пахтали матодан қўлқоп.

- Камиди 3 та пайпоқли иштонча (кечаси ҳамда сайр учун). Улар елкада ёки остида қадалиши лозим, чунки тагликларни осон алмаштириш учун қулайдир.

- Пайпоқчалар юмшоқ ва юпқароқ бўлиши лозим.

- Пуловерларнинг бўйин кесими кенгроқ ва ёндан қадаладиган бўлиши керак. Улар жуда пахмоқ бўлмаслиги, тугун ва иплардан ҳоли бўлиши лозим, чунки чақалоқнинг кичик қўлчаларига илашиб қолади.

Гўдакни қандай кийинтирилади?

Гўдакнингизни кийинтиришдан аввал, унинг барча кийимлари тайёрланганлигига ишонч ҳосил қилинг. Гўдакни ётқизиш, кийимидаги барча тугмаларни ечинг. Сизнинг барча ҳаракатларингиз

ГўДАКНИ ҚАНДАЙ Кийинтириш КЕРАК?

оҳиста бажарилиши лозим. Орқаси тақиладиган ички кийимни кийгиштиш учун аввал енгларини шимариб олиб, гўдак қўлларини ўтказинг. Сўнг кийимни қорин томонга тортиб, орқасини тўғрилаш учун, қорин томонга агаринг. Шундан сўнг боғламларни ёнбош томонга боғланг. Боши томонида тешиги бўлган кийимни кийгиштиш учун бошқача усул қўлланилади. Аввал, қўлақ пастки томонининг барчасини бўйин томонга йиғинг. Гўдак бошига кийгиштиб, дахани томонга тортинг. Агар қўлақ енгли бўлса, гўдак бармоқларини ушлаб турган ҳолда, аввал бир қўлни, сўнг иккинчи қўлни кийгиштиш керак. Қўлақни тўғрилаб қўйинг. Кобинезон кийгиштиш учун тугмаларни ечинг ҳамда гўдакни унинг ёқасига тенглаштириб ётқизинг. Гўдак оёқларини қўлингиз билан олиб аввал бир томонга, сўнг иккинчи томонига кийгишинг. Енгларни кийгиштиш, барча тугмаларни қаданг.

Қўлақни қандай кийгиштиш керак?



Аввал қўлақни пастки томонининг барчасини бўйин томонга йиғинг. Гўдак бошига қўйиштиб, дахани томонга тортинг.



Агар қўлақ енгли бўлса, унинг енгига унингизнинг бармоқларингизни қирғизиш, енгини шимариш ва фарздунгизни қўлақ оҳиста ушлаган ҳолда, уни ёнга қўйишинг.

Янги туғилган чақалоқни кийинтириш катта ёшдагилардан фарқ қиладими?

Янги туғилган чақалоқ ўзини хавфсиз сезиши учун уни тинчлантириш керак. Унга таглик ва ички кийимни кийгиштиш, пахмоқ кўрпага ўранг.

Оёқларида юмшоқ, иссиқ пайпоқчалар бўлиши лозим. Гўдакнингизнинг қўлақ ва оёқлари иссиқ бўлишига эътибор беринг. У ётган хона шамоллаб турилиши зарур.



Худди шундай ҳаракатни бошқа кўп балалар ҳам амалга оширади.

ПЕДИЯТР МАСЛАҲАТИ

Чақалоқнинг позик ва ўйинчи ғарқлари жуда тез ривожланади. Уларни бир ҳафтада икки бор парвартиш қилмоқ лозимдир. Парвартишда гўдаклар қайчи-сидан фойдаланинг. Буни сиз чақалоқ ухлайётган вақтда қилсангиз осонроқ бўлади. Тирикликларни олаётганда бармоқлар учидан териини кесиб олмаслик учун, бармоқдан тери ёстиқчасини тирикдан тери томонга аста босмоқ керак.



Гўдакнинг мияси тоза ҳолатда ўхшайди. Боланинг кунги кашфиётларга тўла, тун эса кун бўйи билганларини тушиниш учун керак бўлади. Шунинг учун унинг тундаги уйқусини ҳеч нарса бузмаслиги керак.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги.
(Давоми бор).

Ватанинг, халқнинг севимли фарзанди ва улкан истеъод соҳиби бўлмиш, Мусо Тошмуҳаммад ўғли Ойбек ўзбек адабиётининг мумтоз адиби бўлиб, у том маънода халқчил ижодкордир ҳам.

Мустанлигимиз шарофати билан қўлчил маърифатпарварларимиз қатори Ойбек хотираси қайта тикланди. Унинг ҳаёт йўли, серқирра ижоди янги ҳаёт талқин қилина бошланди. Адибиётининг ҳақига жуда қўллаб қўллайи мақолапар, рисоалар ёзилаётганлиги бу фикрларимизнинг яққол исботидир. Тўғрироқ қилиб айтганда, адиб

ХАЛҚ ТАҚДИРИДА ЯШАГАН ШОИР

асарларига бўлган муҳаббат халқ орасида кун сайин ошиб бормоқда. Ойбекнинг мерос қилиб қолдирган ижодини улкан бир боққа ташбеҳ қилиш мумкин. Ноёб истеъод соҳиби ўзидан шундай бир катта боғ қолдирганки, бу боғ ўзининг лаззатбахш ҳосили билан халқимизни хушнуд этиб келмоқда. Мамлакатимизда ҳеч бир инсон йўқки, ушбу боғ меваларидан баҳра, соясида дам олмаган бўлса. Халқимизда «Яхшидан

боғ қолар» деган шундай бир нақл борки, ушбу нақл ўзида мана шундай кишиларнинг ҳаёт йўлини мужассам этган десак, муболага бўлмайди.

Ойбек лирик шоир ва улкан адиб сифатида донг таратган. Унинг камалакдек товланувчи сержило ва қудратли шеърини, пуриқчи ва ҳикматли нарсини биз китобхонлар севиб мутолаа қиламиз. Ойбекнинг «Кутлук қон», «Навоий» каби шоҳ асарла-

ри олтимдан ортиқ хорижий тилларга таржима қилинган. Шоир Ойбек ана шундай юксак қобилият эгаси эканлигини ўз асарлари орқали кўрсатиб беради. Хаттоки, унинг ижодини ўрганиш ва абадийлаштириш учун республикамизнинг турли жойларида қўлаб тадбирлар, кечалар ва давра суҳбатлари ўтказилаётгани, бу ҳам адиб ижодининг нақадар буюк эканлигини кўрсатиб беради.

Мана бир неча ойдики, улуг адибимизнинг 100 йиллик юбилей-тантаналари муносабати билан Навоий давлат кончиликти институтида ҳам бу санага муносиб тайёргарлик ишлари олиб

борилмоқда. Оммавий ахборот воситаларида адибимизнинг ҳаёт йўлига, ижодий фаолиятига, асарларига бағишланган телекўрсатувлар, илмий мақолапар чоп этиб келинмоқда. Хулоса қилиб айтганда, адиб асарлари миллий адабиётимизнинг жаҳон миқёсидаги шуҳратини кенг ёйишда жуда муҳим аҳамият касб этмоқда, десак хато қилмаган бўламиз.

**Н. ҲАМИДОВА,
Н. ҲАНИЕВ,
Навоий давлат кончиликти
институтининг ўқитувчилари.**

Здоровая семья - здоровый образ жизни

КОМПЕТЕНТНОСТЬ МАТЕРИ - В СЕМЬЕ

В Республике Узбекистан проводится большая работа по защите интересов и здоровья детей, создания всех необходимых условий для их всестороннего развития, повышения образовательного уровня. Это касается и детей, оказавшихся по воле судьбы в группе детей, нуждающихся в особых мерах защиты. Поэтому в нашей стране вопросы воспитания, обучения и реабилитации детей и подростков с отклонениями в физическом и умственном развитии являются одной из основных проблем, требующих неотлагательного решения.

Однако в настоящее время недостаточными являются более глубокие специальные исследования, посвященные изучению и выявлению медико-биологических и социальных причин инвалидности. Не хватает специальных практических мероприятий, направленных на обучение родителей, имеющих детей с особыми нуждами, в

ответственности, махалля. Только тогда родители могут чувствовать, что они не одиноки. Конечно, никто из нас не учился быть родителем, более того, быть родителем ребенка с ограниченными возможностями. Исходя из этих соображений, ученые Узбекистана, в том числе сотрудники, медики Республиканского центра «Оила», всецело поддерживают

дела и последствия отсутствия ответственности;

- человек, способный защитить себя и близких от возможных негативных последствий любого поведения;

- человек, который в любой экстремальной ситуации, находит в себе знания, умения и выдержку, чтобы выйти из нее.

Компетентность матери в кругу семьи - это прежде всего ее знание, умение и навыки, связанные с сохранением собственного здоровья, а также здоровья всех членов семьи, детей, умение организовать здоровый образ жизни, т.е. ортобиотические способности матери как личности.

Во время исследований на эмпирическом уровне нами выявлен ряд закономерностей, от которых зависит здоровый образ жизни семьи, способность женщины оказывать посильную помощь своему ребенку, который нуждается в особых мерах защиты.

Следовательно, медицинская, и, скорее всего психологическая

случае имеют среднее и профессиональное образование. Они практически не имеют стажа профессиональной работы. Средний возраст респонденток, охваченных исследованием, - 21-23 лет. Следовательно, обнаруживается определенная связь между профессиональным и образовательными уровнями респонденток и наличием в семье проблем, связанных с рождением не здорового ребенка.

К каким последствиям может привести отсутствие компетентности молодой женщины?

- 1) к неумению вести здоровый образ жизни во время беременности;
- 2) к употреблению различных антибиотиков в период беременности;
- 3) к риску рождения больного ребенка, несмотря на плохие скрининговые анализы;
- 4) отсутствие элементарных представлений о том, что нужно во-время обращаться к врачу, когда ребенок болен;
- 5) полное доверие к врачу, собственная беспомощность матери даже в том случае, когда медработник во время не поставил правильный диагноз;
- 6) мать во-время не может провести реабилитационные меры;

направлена на учащихся, студенток-девушек, чтобы у них формировался новый склад ментальности относительно брачного возраста, своего места в будущей семье, и материнства. В условиях Узбекистана необходимо пересмотреть брачный возраст для девушек с учетом всех глобальных изменений на законодательном уровне.

Во-вторых, если уж в семье появился ребенок с особыми нуждами, основные усилия нужно направить на обучение не только матери, но и других близких членов семьи навыкам ухода за нездоровым ребенком, необходимо разработать специальные программы и учебно-методические пособия, доступные для тех, чья компетентность ниже среднего.

В-третьих, в махаллях нужно организовать специальные семинары для семей, которые имеют ребенка-инвалида, чтобы изменить их ментальность на счет беспомощности в оказании эффективной помощи собственному ребенку, т.к. некоторые родители очень грамотно могут разработать для себя систему обучения и воспитания ребенка с особыми нуждами. В данном случае кооперация семей и проведение целенаправленных занятий могут быть полезными для этих семей, для соцработников, организаторов встреч.

В-четвертых, на научно-практическом уровне нужно провести комплексное исследование для определения групп людей, которые нуждаются в семейном образовании. Такое исследование должно иметь скорее психологический характер, т.к. без применения психологических методов воздействия и привлечения к образованию ждать ощутимых эффектов трудно.

В-пятых, в Программу семейного образования должно входить и то, что необходимо подготовить специальные буклеты и видеоролики о знаменитых людях, которые, являясь инвалидами, благодаря собственной воле, и образованности добились в жизни больших успехов, при этом особо подчеркивая роль семьи, матери и отца.

В-шестых, должна быть система поощрения семей, которые участвовали в Программе семейного образования.

В-седьмых, в реализации Программы семейного образования особое внимание должно быть уделено психологической помощи семьям, имеющим ребенка с особыми нуждами, потому что без соответствующей подготовки невозможно даже привлечь такие семьи в систему образования вообще, семейного, в частности.

Мы готовы внести свой вклад в решение именно данного вопроса, связывая его с повышением психологической компетентности членов семьи, участвовать в разработке специальной программы, апробации ее в семьях различного типа.

В. КАРИМОВА, директор Республиканского научно-практического центра «Оила», доктор психологических наук, профессор.

Фото: Асена НУРАТДИНОВА.



частности, у них нет навыков проведения коррекционной педагогической работы с ребенком-инвалидом в условиях семьи и подготовки его к обучению, обеспечивающих возможность направления детей в специальные заведения только в качестве последней меры.

Кроме того, представляют социальную значимость меры, эффективно защищающие интересы и здоровье детей-инвалидов с рождения. Эти меры направлены также на работу с их родителями, чтобы формировать у них элементарные навыки по уходу, а также организации правильной и адекват-

Программу семейного образования Международного детского фонда ЮНИСЕФ, внеся свои предложения по внедрению здоровых идей среди населения. Находясь среди населения, мы сами убедились, насколько народ нуждается в семейном образовании.

Мы считаем, что в первую очередь Программа семейного образования должна охватить родителей, нуждающихся в помощи. Это родитель, попавший в период кризиса, или который ищет поддержку и информацию о заболевании своего ребенка. Проведенные нами многие исследования показали, когда речь идет об особой группе детей, ка-



компетентность требуется особенно в тех случаях, когда в семье растет ребенок с особыми нуждами или родился инвалидом. У нас нет таких традиций, когда за новорожденным ухаживает нянечка или другой член семьи. Даже в неразделенных патриархальных узбекских семьях свекровь оказывает в определенной степени помощь молодой матери, однако такая помощь бывает весьма ограниченной. Поэтому в некоторых семьях мать молодой мамы забирает ее к себе домой и учит ее всем тем навыкам, которые необходимы для здоровья внука или внучки.

Однако когда речь идет о ребенке-инвалиде, часто старшие члены семьи ограничиваются в лучшем случае материальной поддержкой молодой семьи. Опор членов семьи, где воспитывается ребенок-инвалид, показывает, что основная ответственность и нагрузка ложится именно на мать, а свекровь только в 7-8 % случаев считает, что она должна на себя взять обязанность по уходу ребенка, так как «молодой маме самой нужна помощь». Мужья в данном случае еще хуже представляют свое место в данной ситуации, считают в основном себя «бессильными» что-либо изменить (38%). Наши исследования также показали, что более 70% женщин в данном

7) несмотря на инвалидность первых детей, может пойти на риск рожать следующих больных детей;

8) выйти замуж за своего родственника, не имея представления, что могут родиться больные дети.

Когда речь идет о компетентности женщины-матери, мы заметили еще одну закономерность. С одной стороны, именно в ранних браках, чаще встречается рождение детей с различными аномалиями, т.е. где девушка не завершив свое образование, выходит замуж, как правило рождаются не совсем здоровые дети, и с другой - именно такие мамы не умеют ухаживать и растить детей так, чтобы у них не появлялись приобретенные аномалии, тем более не родились инвалиды. Когда в семье рождается неполноценный ребенок, это отнимает много времени у матери, так что она становится неспособной работать над собой, быть грамотной, чтобы правильно и корректно ухаживать за больным ребенком.

Как быть в данном случае? Во-первых, сегодня все усилия общественности должны быть направлены на то, чтобы брачный возраст соответствовал уровню компетентности женщин. Первая часть Программы семейного образования должна быть



ной коррекционной педагогической работы в семейных условиях, оказание психологической помощи семьям, имеющим детей с особыми нуждами. В связи с этим проблема изучения состояния инвалидов на сегодняшний день в теории и практике является чрезвычайно актуальной и своевременной.

Для семьи, которая нуждается в поддержке, очень важно, чтобы она почувствовала, что ее проблема является проблемой многих, например, в наших условиях это близкие родственники, соседи, обще-

кими являются дети-инвалиды, почти все проблемы связаны бывают именно с компетентностью матери.

Что такое компетентность человека вообще?

Психологически, это тот человек, которого можно оценить по следующим критериям:

- способен отвечать за свои дела и поведение это, по сути, теория поведения, в том числе, касающаяся рождения и воспитания полноценных детей в браке;

- человек, который понимает суть и ответственность любого

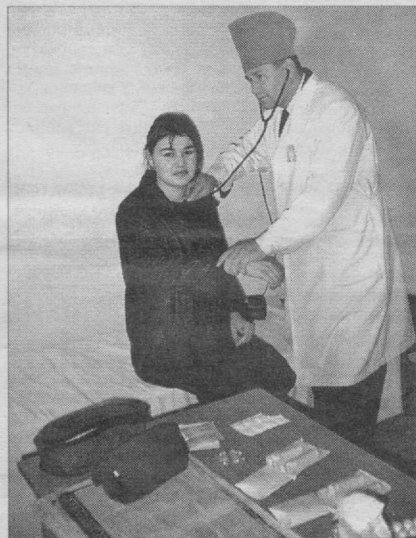
ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА



Каршинская городская поликлиника № 1, расположенная в центре города - старейшая в городе. Она была создана в 1943 году. Вот уже более 16 лет ее работой руководит Мехмон Ахмедов. Многие сделано за

проводят занятия врачи-гинекологи и другие специалисты Феруза Мамадиярова, Гули Рузиева, Соня Надыршина. Открыт пункт доверия по профилактике СПИДа среди наркоманов.

Изменился также внешний облик поликлиники. После капитального ремонта здания преобразилось, оно стало современным, красивым, соответствующим его новейшим методам лечения. Внешний год - Год здоровья. А значит, здоровью населения уделяется особенное внимание.



Многие известны в городе благодаря их знаниям, добро-

эти годы для создания условий работы врачей различной специализации, укрепления материальной базы поликлиники, обеспечения необходимой медицинской аппаратурой, приборами и материалами.

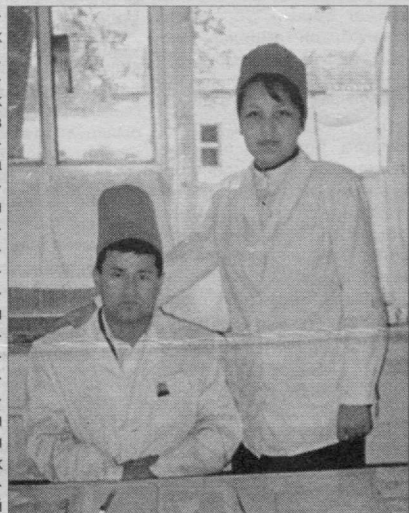
Построено дополнительное к основному здание мощностью на 400 посещений за одну смену. Создан и оборудован рентгенологический кабинет. Спонсором для приобретения рентгеновского аппарата РУМ-20 является ГПУ «Мубарекгаз». Также создан флюорографический кабинет. Построено здание пункта для стерилизации, где ежедневно проводится стерилизация медицинских перевязочных материалов и инструментов. Теперь есть возможность использовать этот пункт как детскую поликлинику № 1. Организован кабинет лечебной физкультуры, работой которого руководит опытный врач Зулхумор Шониязова. Создана в поликлинике школа молодых матерей, где

совместному отношению к своей работе. Среди них такие врачи, как Исокул Бурiev - онколог-хирург, Гулсара Ханкельдиева - заведующая терапевтическим отделением, Раиса Мавлюдова - гинеколог, Зулфия Кувватова - заведующая кабинетом при педиатрическом колледже и другие. Ойбек Арзикулов - хирург первой категории, стаж его работы составляет 8 лет. За эти годы многим больным он оказал помощь, избавил от страданий. А недавно он побывал на курсах повышения квалификации в Ташкентской городской больнице № 2, где проходил обу-

чение новым методам лечения, используемым в хирургии, под руководством профессора Фархода Абдурасулловича Даупова. Много интересного и нужного в работе он узнал на занятиях по общей и грудной хирургии, ознакомился с новиками в работе.

- Наука не стоит на месте. Более восьми лет прошло со времени окончания Самаркандского медицинского института. Поэтому я с интересом посещал занятия ведущих хирургов города Ташкента, узнал много нового и теперь использую знания в своей практике. Профессор Даупов сумел организовать занятия очень эффективно и целенаправленно. Наша задача - нести здоровье людям. Ведь здоровье - это радость жизни, это благополучие и счастье. Это радость бытия, радость общения с природой, родными и близкими. Здоровье - это нормальное состояние организма человека, представляющее ему возможность жить и трудиться. Поэтому в каждой семье необходимо поставить на первое место здоровье, - рассказывает Ойбек Арзикулов.

Медицинская сестра Клара Садыковна Козимова работает в физиотерапевтическом кабинете поликлиники сорок восемь лет - таков общий стаж ее работы, в том числе 40 лет - в данной поликлинике. За эти годы она досконально изучила используемые в ее работе аппараты: кварц, СНИМ, УВЧ, электрофорез и другие. Она умело оказывает помощь больным при проведении различных процедур. Хорошие отзывы боль-



ных также о медицинских сестрах: Эргашой Юлдашевой - главной медсестре, Олки Шамсиевой - медсестре хирургического отделения, Раъно Захидовой - медсестре процедурного кабинета.

Лариса БОРТКОВСКАЯ.

Статья «Молодежь и наркомания», опубликованная в № 24 газеты, вызвала неоднозначную реакцию со стороны читателей. Мы приводим сегодня мнение авторов исследований и статьи - как часть откликов. И ясно главное: проблема актуальна и требует дальнейшего внимания общественности и специалистов.

ОТ РЕДАКЦИИ.

По поводу статьи в Вашей газете «Молодежь и наркомания», опубликованной в № 24 от 21 июня 2005 года имеется ссылка на результаты исследования, проведенного нами в 2003 году. (М. Л. Аграновский с соавт., 2003).

Авторы статьи не являются участниками исследования и не имеют отношения к институту, лишены понятия об истинной распространенности наркомании, неправильно оперирование психологическими терминами привело авторов к искажению результатов наших исследований.

Хотим дать следующие разъяснения и выразить свое мнение и отношение как специалиста и человека, непосредственно проводившего данное исследование.

Действительно в 2003 году нами было проведено анонимное анкетирование студентов младших курсов.

На контрольный вопрос «Пробовали ли Ваши друзья однократно наркотики», «да» ответили 69 студентов, что составляет 8,8 %. То есть каждый 11 студент, по словам друзей в разные периоды своей жизни хоть один раз пробовал наркотические препараты в связи с соматическими заболеваниями, перенесенными травмами и хирургическими операциями.

Наше исследование относится к психологическому анкетированию и приведенные результаты не должны восприниматься читателями как истинная распространенность наркотизации среди молодежи. Тем более, что ни одного случая истинной наркомании и употребления наркотиков среди студентов выявлено не было.

На основании полученных данных нельзя сделать заключение, что определенная часть студентов употребляет наркотики, и тем более является наркоманами. Целью данного исследования являлось не выявление склонности наркотизации, а координация профилактических мероприятий против наркотизации среди молодежи.

Проблема наркотизации молодежи в нашей республике действительно очень актуальна и в связи с этим чрезвычайно важна профилактическая работа среди подрастающего поколения, в том числе и среди студентов вузов.

М. АГРАНОВСКИЙ,
зав. кафедрой психиатрии,
наркологии и медицинской
психологии АГМИ, профессор.

В статье, опубликованной в вашей газете за номером 24 от 21 июня «Молодежь и наркомания», приводятся данные об анонимном анкетировании студентов, проведенном профессором М. Л. Аграновским с соавторами в 2003 году, где речь шла не об изучении распространенности наркомании среди молодежи, а только лишь о первом контакте с наркотиками и информированности студентов о наркомании, тем более мы в этом исследовании не принимали участия.

Из-за непонимания психологической терминологии в нашей статье неправильно интерпретировали данные профессора М. Л. Аграновского с соавт, которое привело к искажению фактов, что каждый 11 студент употребляет наркотики. Я, доцент Т. Жалилов, работая в институте в течение 34 лет, не видел ни одного студента наркомана, в проведенном исследовании не участвовал.

В связи с этим приносим свои извинения руководству института, редакции и читателям за допущенные неточности в выводах указанной статьи.

Н. НАЗАРОВ,
директор Андижанского филиала
Республиканского института здоровья.
Т. ЖАЛИЛОВ,
доцент АГМИ.
Д. СОДИКОВА,
врач,
М. ЖАЛИЛОВА,
врач Андижанского филиала
Республиканского института здоровья.

Меҳнати таҳсинга лойиқ

ХОЛИС НИЯТ - УМР БЕЗАГИ

**Кимки соф виждонли бўлса, ўз ишин аъло қилур,
Ўзига мафтун этиб, ҳар дилни ҳам шайдо қилур...
... Халқ учун, юрти учун меҳнатни чин севган киши,
Бахтининг ҳар бобига ҳар кун ўзи имзо қилур.**

Чустий.

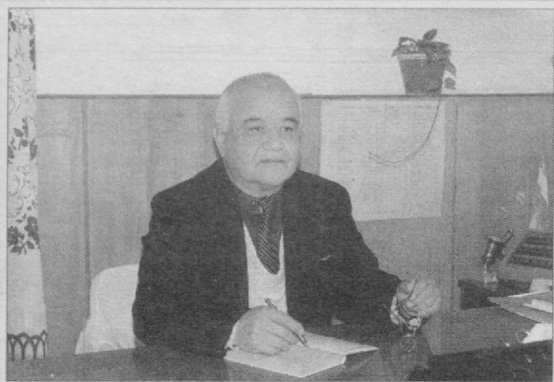
да ишловчи санитария-гигиена лабораторияси ишга тушди. Лабораториядан тушадган маблағ ҳисобига, муассасамиз учун турли хилдаги тиббиёт асбоб-анжомлари сотиб олдик. Фахр билан айтиш мумкинки, ўтган йили лабораториямиздаги тажрибали шифокор Муҳиддин Турғунов бошлиқ мутахассисларнинг аҳолига кўрсатган хизматлари эвазига 13.397.078 сўм миқдорида даромад қилдик. Ушбу даромад туфайли кўплаб ижобий натижаларга эришдик. Шу жумладан, 321 нафар фуқароларнинг берган аризаларига кўра, улар тақдим этган турли маҳсулотларга 446 та сифат сертификатини бердик. Бундан ташқари ўн турдаги техника воситамизга керакли эхтиёт қисмлар сотиб олган бўлсак, иккита дезокамерамизни тўлиқ таъмирлаб, бенуқсон ишлатилмиш. Икки миллион сўмлик янги газли храмотограф аппарати сотиб олганлигимиз ҳам ишларимизни янада ривожланишига катта ёрдам берди десам муболаға бўлмайдди. Кадрлар масаласига бўлган эътибор ҳам бундан мустасно эмас. Уларнинг оидлик маошларини ўз вақтида бериб, тушадган даромадлардан қўшимча иш ҳақи билан таъминлаб турибмиз. Жамоамизда ўзларининг бой тажрибалари би-

лан меҳнат қилаётган ходимларимизнинг дам олишлари ҳамда соғлиқларини тиклаш мақсадида уларга моддий ёрдам бериб келмоқдамиз. Қачонки инсон соғлом бўлсагина, унда меҳнатга иштиёқ баланд бўлади. Шу боис, ходимларимиз учун барча қулай шароит ва имкониятлар мавжуд. Чунки бу соҳа вакилларининг тиббиётдаги ўрни ўзига хос маъсулиятни талаб этади. Таъкидлашим жоизки, шифокор ва ҳамшираларимиз кийшюк жойларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ва уни тарғиб қилишда муайян ишларни амалга ошириб келмоқдалар. Ўтган йилги натижаларимиз шунини кўрсатдики, ич терлама паратиф касаллигининг «А» ва «В» гуруплари рўйхатга олинмади. Шу қатори сальмонеллёз, қизамик, шол, бўлма каби юқумли касалликлар қайд этилмади. Шунингдек, эмлаш ишлари ҳам ўз вақтида олиб борилганлиги сабабли, силга қарши эмланиши зарур бўлган 2560 нафар болаларнинг 1365 нафарини қайта эмлашга эришдик. Нафас аъзолари силдидан бошқа барча касалликлар билан оғриш даражаси сезиларли камайдди. Вирусли гепатитнинг «А» гуруппаси билан касалланишни камайтириш мақсадида туман миқёсида 2005-2007 йиллар давомида фаолият олиб бориш учун чора-тадбирлар дас-

турини ишлаб чиққанмиш. Бугунги кунда ушбу режа асосида муайян ишлар амалга оширилмоқда. Мақсадимиз барча турдаги юқумли касалликларни олдини олиш ва шу билан бирга ўтган йилгига нисбатан кўрсаткичларни янада камайтириш. Бу муҳим вазифаларни ижобий ҳал этишда тажрибали шифокор ва ҳамшираларимизнинг меҳнатлари беқийёсдир. Эришилаётган ютуқларда аҳил жамоамнинг хизматлари беқиёс қатта эканлигини яна бир бор эътироф этаман.

Ха, Абдуваҳид Воҳидов раҳбарлик қилаётган жамоага ҳавас билан қарайсан киши. Жамоадаги аҳилик, ўзаро ҳурмат, самимийлик улар эришган ютуқларда, уларнинг меҳнатларида ўз ифодасини топган. Бу ўринда тажрибали шифокор Абдуваҳид Воҳидовнинг ташаббускорлиги, қаттиққўллиги, касбига бўлган меҳрини таъкидлаш ўринлидир. Ана шундай ўз касбига садоқатли, фидойи инсонларимиз доимо бор бўлсинлар. У кишининг холис ниятлари умрларининг беэзаги бўлганлиги ёш тиббиёт ходимларига ибрат бўлади дегган умиддамы.

**Асқарали МАМАТОВ,
Наманган вилояти.**



Халқимизнинг севимли газалнавис хассос шоирининг юқоридаги дилга манзур шеърини мисралари Абдуваҳид Воҳидовнинг узок йиллик беназир меҳнати самарасига бағишлангандек гўё. Боиси, Абдуваҳид Воҳидовни нафақат Наманган вилоятининг Учкўрғон туманида, балки вилоятдаги санитария-эпидемиология назорати тизимида ҳам алоҳида ўрни, обрў-эътибори бор.

Бундай дея эътироф этиши-мизга эса қаҳрамонимизнинг маслакдоши – туман Давлат санитария-эпидемиология назорати марказининг бош эпидемиолог Жамолиддин Жалоловнинг куйидаги сўзлари сабаб бўлди.

– Жамоамизнинг аҳилигига ҳавас қилсангиз арзийди. Нечаки, ярим аср мобайнида марказимизда атиги икки кишигина бош шифокорликни намунали адо этган. Дастлаб, раҳматлик Абдулхай Ақромов ўттиз йил узлуksиз шу лавозимда самарали ишлаган бўлса, улардан кейин муносиб шогирд Абдуваҳид Воҳидов бўлди. У киши ҳам йиғирма йилдан бери раҳбарлик вазифасини сидқидилдан адо этиб келаяпти. Биз бундай муқимлик билан ҳақли равишда фахрланамиз.

Бундай ҳаётий тажриба асосида билдирилган эътирофни маъқулламаслик мумкин эмас. Ходимнинг бошлиги ҳақидаги самимий фикри Абдуваҳид Воҳидов билан суҳбатлашимизга сабаб бўлди.

– Мен, 1971 йилда Санитария ва эпидемиология станциясида фаолият бошлар эканман, бу ерда шароит, моддий-техник таъминот кўнгилдагидек эмас эди. Тажрибали шифокор, устозим Абдулхай Ақромов билан ҳамкорликда иш бошладик. Раҳбаримизнинг саъй-ҳаракатлари билан замонавий бино қад кўтариб, марказда барча имкониятлар яратилди. Унда ўз касбининг моҳир устаси бўлган шифокор ва ҳамширалар фаолият юрита бошлашди. Шунингдек, тасарруфимизда вилоят қийшлоқ туманлари орасида ягона бўлган ҳўжалик ҳисоби-

Саломатлик сабоқлари

КУН ҚИЗИГАНДА

Республикамиз Марказий Осие минтақасининг энг иссиқ худудларидан бири десак муболаға бўлмаса керак. Дарвоқе, айни пайтда ҳам ҳароратнинг баланд бўлаётганлиги ҳаммага аёндыр.

Албатта, ҳароратнинг юқори бўлиши одам танасидаги физиологик жараёнларнинг мўътадил кечишига салбий таъсир кўрсатади. Инсон танасининг муҳим ҳунсусиятларидан бири, унинг кескин ўзгарувчан муҳитга мослаша олишидир. Иссиқ иқлим шароитига мослашишда танани чинқиштириш, иссиқ иқлимга хос кийиниш, овқатланиш, меҳнат ва дам олишни тўғри ташкил қилиш муҳим аҳамиятга эга.

Одам танасида мураккаб модда алмашин жараёнида ҳосил бўладиган иссиқлик қуввати узлуksиз равишда ажралиб туради. Чунки, қушлар, тулки, бўри ва кўпчилик ҳайвонларнинг танаси бундай имкониятлардан маҳрумдир. Шунинг учун улар саратон иссиғида оғизларини катта қилиб очиб юришга мажбурлар. Уларнинг тер безлари асосан тилларининг юза қисмига жойлашган. Агар инсонда терлаш имкони бўлмаганда эди танасининг ҳарорати 1 соат ичида 1,5 даражадан кўтарилиб 30-35

соатдан сўнг қайнаш нуқтасига етиши мумкин бўларди. Танамизда иссиқ алмашин жараёни издан чиққан вақтларда ҳароратимиз 3-4 даражага кўтарилиши ва бу ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин...

Кимдир кўп терласа, бошқиси кам терлайди. Бунинг бир қанча сабаблари бор: ирсий мойиллик, кунлик ҳаво ҳарорати, суюқликни кам ёки кўп исьтьёмол қилиш, куёш нурининг таъсири, шамоллашнинг тезлиги, ҳавонинг нисбий намлиги, устки кийимнинг ранги, матонинг тури ва бошқа омиллар бўлиши мумкин.

Ҳар бир киши терлаганда кунига 2-3 литр сув, 20-30 грамм ош тузи ва сувда эрувчи витаминларни йўқотиши табиий.

Иссиқ ҳаво ва куёш нуридан одам танасида куйидаги ҳолларни кузатиш мумкин: гипертермия, тананинг қизиб, маълум миқдорда сув йўқотиши, димланиши, офтоб уриши. Бундай кўнгилсиз ходисалар вазиятга қараб алоҳида ёки аралаш ҳолда бўлиши мумкин.

Енгил ҳолатдаги гепертермияда инсон иштаҳасини йўқотиб, қаттиқ чанқоқликдан шикоят қилади, лоҳас бўлади ва бундай ҳолатга тушган кишиларнинг уйқуға мойилликлари ортади. Шу билан бирга уларнинг тана ҳароратлари кўтарилиб, қон томирларининг уриши, нафас олишлари тезлашади, тананинг терлаши кучаяди. Ўртача гепертермия содир бўлганда юқоридаги шикоятларга бошининг оғриши, айланishi, нафас қисилиши, юз терисининг кўқариб кетиши ҳамда бутун тананинг бўшашиб кетиш аломатлари кўшилади. Иссиқ урганида эса тана ҳароратининг кўтарилиши билан бирга бехушлик, дабларнинг кўқариб кетиши, қон-томир уришининг тезлашиши ва сусайиши, тананинг терлаш қобилияти кескин камайиб, айрим ҳолларда бутунлай тўхтаб қолиши мумкин.

Ташналикни қондириш мақсадида кўп сув ичиш ярамайди. Чунки, кучли терлаш оқибатида танадан чиққан тер буғланишга улгурмай оқа бошлайди ва тана ҳарорати кўтарилади. Оқибатда иштаҳа пайсиши, дармонсизлик бошла-ниши ҳамда ошқозон-ичкак фаолияти бузилиши туфайли беморнинг ҳолати ёмонлашиши мумкин. Юқоридаги кўнгилсиз

ҳоллар содир бўлса, беморни тезлик билан соя-салқин ерга олиб, тананинг эркин нафас олишини таъминлаш, тоза сув ичириш, боши ва кўкракга совуқ сув билан ҳўлланган латтани босиб керак. Беморнинг аҳолига қараб тиббий ёрдам кўрсатиш лозим. Бундай беморларнинг боши кўтарилган ҳолда бўлишига катта эътибор беришни унутманг. Беморга сув ичиришининг иложи бўлмаса ёки юзига сув селгандан сўнг ҳам ўзига келмаса, тез тиббий ёрдам бериш керак. Овқатланишга келганда серёғ, кучли таомлар ўрнига тез ҳазм бўладиган, сабзавотларга бой чанқок босар таомлар, шарбат ва мевалар тановул қилинса бўлади. Уй шароитида мева шарбатлари, олча қўшиб қайнатилган туршак сувларидан фойдаланилса яхши. Ёз кунлари кечга яқин суюқликни тўйғунча ичиши зийн қилмайди. Туш маҳалида ишқорий ҳолатни юзга келтиради. Ишқорий шароитда эса ошқозон ва ичакларда касал чакїрувчи микроорганизмлар тез кўпайиши инсоннинг касалланишига олиб келиши мумкин. Бошдан то оёққача пахта ёки юпка оқ юндан тўқилган матолардан кийим-бош кийиш мақсадга мувофиқдир.

**Абдуваҳоб ТОХИРИЙ,
Тошкент врачлар
малакасини ошириш
институтини.**

Табобат сирлари

ҚОН КАМАЙИБ КЕТГАНДА...

Бу касаллик қонда эритроцитлар сони ва гемоглобин миқдорининг камайиши билан характерланади.

Камқонлиқнинг келиб чиқишига қон яратилиш жараёнининг бузилиши, тўсатдан ёки сурункасига қон йўқотиши, қизил қон таначаларининг меъёридан ортқ даражада парчаланиши сабаб бўлиши мумкин. Камқонлиқнинг белгилари жуда кўп бўлиб, аввало камқонликка чалинган бемор тез-тез чарчайдиған, юраги уришидан безовталадиган ва боши айланадиган бўлиб қолади. Унинг айни вақтда иштаҳаси ҳам пасаяди. Камқонликни даволашда куйидаги тавсияларга риоя қилинг:

* Олхўрини кўп исьтьёмол қилиш қон таркибиди қизил қон таначаларининг кўпайишига ёрдам беради. Шу билан биргаликда қон босимини ҳам пасайтиради, ундан буйрак хасталигини даволашда ҳам фойдаланиш мумкин.

* Ибн Сино исмалоқни камқонлик касаллигини даволашда ишлатган. Ундан қайнатма тайёрлаб, қони камайиб кетган беморга ичирган. Қайнатма тайёрлаш учун 1 ош қошиқ миқдорда мурғак исмалоқ ўти ёки барг қуқуни 200 грамм сувда 10 дақиқа қайнатилиб, 1 соат тиндириб қуйилади. Кейин докдан сувзоб олиниб, қуқиға ярим пиёладан 3 маҳал исьтьёмол этилади. (Давоми бор).

Зеленая аптека

БОРОДАВКИ

Бородавки - вирусное заболевание, при котором на коже кистей рук, лица, подошвах и др. появляются опухолевидные образования. Они могут локализоваться и в нескольких местах одновременно. Бородавки незастывают, а некоторые из них, например, подошвенные, отличаются и значительной болезненностью. Немало огорчений они доставляют детям и взрослым, но особенно - подросткам, столь чувствительным к своей внешности. Конечно, по поводу бородавок необходимо обратиться к специалисту-дерматологу. Но есть и народные средства для их удаления.

Вот основные из них:
 * Бородавки можно безболезненно удалить, если их ежедневно, несколько раз в день смачивать концентрированным настоем полыни обыкновенной. Для этого пучок полыни мелко нарезать, залить небольшим количеством кипятка так, чтобы он только покрывал траву, настаивать до остывания.
 * В течение двух-трех недель протирать бородавки несколько раз в день касторовым маслом.
 * Две столовые ложки измельченной зелени лютика залить одним стаканом кипятка, накрыть крышкой, настаивать в течение 10 минут, процедить. Затем смачивать салфетку маленького размера и накладывать ее на бородавку, закрепляя пластырем. Менять несколько раз в день.

* Смазывать бородавки белым соком молочая. (Нельзя применять дольше 14 дней).

* Смазывать бородавки желтым соком чистотела.

* Смачивать их утром и вечером несколькими каплями настоек туи.

* Смачивать бородавки несколько раз в день соком одуванчика.

* Размять ягоды рябины обыкновенной (красной). Кашицу из ягод наносить на бородавки несколько раз в день.

* В течение 7-10 дней несколько раз в день наносить на бородавку 4-5 капель свежесваренного сока или разведенные листья черемухи.

* Ежедневно смачивать бородавки несколькими каплями чесночного сока.

* Накладывать на бородавку компресс из пиетрума.

* Можно на бородавку наносить один раз в день кашицу из тертого репчатого лука, сверху накладывать повязку.

* Прикладывать кашицу из свежих измельченных листьев плюща обыкновенного, повязку менять дважды в день.

* У детей бородавки легко свести искусственным льдом. Нужно прикладывать его несколько раз и держать некоторое время, пока можно терпеть. Бородавки исчезают через несколько сеансов.

* Небольшую картофелину разрезать пополам (очищать ее не нужно). Разрезанной стороной натирать бородавки 2-3 раза в день.

* Накладывать размятую траву, заячьей капусты на бородавки и перевязывать. Повторять несколько раз.

* Быстро удаляют бородавки и размятые свежие листья истода толстолистной.

* Растолочь семена василька, присыпать ими обильно бородавки и перевязать. Повторять несколько дней подряд до исчезновения бородавок.

* Растолочь семена василька, смешать в соотношении 1:1 со свиным нутряным жиром. Полученную массу приложить на бородавки, перевязать. Повторять процедуру несколько дней подряд до исчезновения бородавок.

Подготовила
Л. ВОЛОШИНА.

Шу куннинг мавзуси

ЁЗНИНГ КУВОНЧИ ВА ТАШВИШЛАРИ

Ёз ҳақиқатдан ҳам яйраб-яшнайдиган фасл. Бу фаслда катталар кўпроқ табиат кўнида бўлишга, дала, тоғ сайрига чиқишга ҳаракат қиладилар. Уйингоҳлар, сайлгоҳлар одамлар билан гавжум бўлади. Айниқса, болажонлар учун бу давр завқли ўйинлар, оромбахш сайллар фасли. Бу фаслдаги завк-шавқни таъминловчи асосий омиллар иссиқ, узун ва кўёшли кунлар, ям-яшил табиат, зилол сувлар, пишчилик ва тўкинчилик, сўлим дёғирмиз гўзаллиги, она табиатимизнинг саховати. Бу фасл тоза ҳаво, илиқ ҳарорат, кўёш нурлари, витаминларга бой озиклар, маъданли сувлар ва шулар каби табиий соғломлаштирувчи омиллар ҳисобига саломатлиқни мустаҳкамловчи ҳам фасл дейиш мумкин.

ободонлаштириш ва кўаламзорлаштириш ишларига эътиборни ошириш ва шу кабилардан иборат. Бу соҳадаги асосий талаб раҳбарлардан масъулият, ходимлардан ва аҳолидан талабчанликдан иборат. Лекин бизни бу ишларда ҳар бир кишининг фаол қатнашиши кўпроқ қизиқтиради. Шунинг учун ёз фаслида саломатлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашда кишини ўзига боғлиқ тадбирлар ҳақида батафсилроқ тўхталамиз.

Бу даврнинг асосий талабларидан бири ёзда кийинишни тўғри ташкил қилиш. Ёз кийимлари имкони борича пахта, ипақ матолардан тайёрланган оқ ёки очик рангда бўлиши керак. Чунки бу рангдаги материаллар терни ўзига тез сўради, теридаги ҳаво алмашинуви таъминлаб кўёш нурларининг бир қисмини ўзидан қайтиради. Нейлон, капрон, паралон, жерси, парча ва шулар каби синтетик материаллардан тайёрланган кийимларни кийиш, айниқса улар билан чақалоқларни йўрғаклаш, гўдакларга кийим сифатида кўллаш ниҳоятда зарарли. Бу матолар биринчидан организмда ҳаво алмашинуви ва тернинг сўрилишига ҳалақат қилса, иккинчидан уларнинг таркибидеги қимёвий моддалар баданга захарловчи таъсир этади. Курилиш ёки ишлаб чиқаришда ишловчилар ёз об-ҳавосида ва ишлаб чиқаришнинг хусусиятидан келиб чиққан ҳолда махсус иш кийимлари билан таъминланганлари керак. Қишлоқ ҳўжалик ходимларига оқ рангдаги пахта, лафсан ёки ипақ матолардан тайёрланган уст кийимлари, бошларига панамга типидеги соябонли шляпалар, оёққа брезент ёки чармдан тайёрланган эрик ҳамда туфиллар кийишни тақлиф қилиш мумкин. Шу билан бирга дала ишларини эрта-лабки ва тушдан кейинги ҳаво ҳароратининг пасайган вақтига тўғрिलाб ҳам катта аҳамиятга эга.

Хуллас, бу даврдаги асосий талаб организмни қизиқ қотиш ва кўёш нурларидан ҳимоя қилиш. Ҳар кун ҳарорат ва вазиётга қараб душ остида туриш, устидан сув куйиш ёки оцик сувларда чўмилиш йўли билан танани салқинлатиш, иш жойларида хоналарни шамоллатиш, салқинлатувчи ичимликлар ва ишни тўғри ташкил этиш масалаларига катта эътибор бериш лозим бўлади. Ҳаво ҳароратининг кўтариллиши организмни кўп терлашга, кўп терлаш эса унинг кўп сув йўқотишига олиб келади. Баъзан юқори ҳарорат ва жисмоний оғир ишларда киши кунига 5-6 литрга сув истеъмоли қилиши мумкин. Бундай ҳолат юрак ишига, организмда сув ва тузлар мувозанатида салбий таъсир кўрсатади. Бундай вақтларда ҳам асосий талаб танани салқинлатиш чораларини кўриш. Сув ичганда эса оз-оздан тез-тез, баъзан оғизни чайиш ёки бир-икки қул-

тумгача ичиш билан чегараланиш керак. Бу ҳам чанқоқни босишда ёрдам беради. Агарда иш жойларида қайнатилган сув, чой ёки яхна кўк чой ташкил қилинса эпидемиологик жиҳатдан катта аҳамиятга эга. Борди-ю бажариладиган иш катта жисмоний кўч талаб қиладиган ва кўп терлаш билан боғлиқ бўлса бундай иш жойларда бир литрига бир чой қошиқ ҳисобда ош тузи солинган шўр сув ташкил қилиш керак. Чунки ош тузи организм кўп терлаши натижасида йўқотган минерал тузлар ўрнини қоплайди ва организмда тузлар ва сув мувозанатини сақлаб туради. Чанқоқни босишда айрон ҳам жуда катта аҳамиятга эга. Лекин айронни тайёрлаш ва сақлашда озодаликка ниҳоятда катта эътибор бериш керак. Чанқоқни қондиришда жуда катта аҳамиятга эга бўлган яна бир ичимлик – бунчи таом деса ҳам бўлади – айрон кўқдир. Бунда айронга бироз кўк пиёз, укроп, петрушка ва ҳар бир литрига бир чой қошиқ ҳисобда туз қўшиб тайёрланади. Айрон ва айрондан тайёрланган ичимликлар организм чанқоқини босиш билан бирга унинг минерал тузлар, микроэлементлар ва витаминларга бўлган талабини ҳам қондиради.

Ёз ойларида, айниқса, ҳавонинг ҳарорати юқори бўлган жойларда овқатланишни тўғри ташкил қилиш катта аҳамиятга эга. Таомлар организмда осон ўзлаштириладиган, минерал тузлар ва витаминларга бой, тез ва осон ҳазм бўладиган бўлиши керак. Овқатни оз-оздан ва тез-тез истеъмоли қилиш лозим. Ёзда куннинг узунлигини ва овқатни оз-оздан истеъмоли қилиш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда 3 марта овқатланиш ўрнига 4 марта таба, ҳатто 5 марта таба овқатланиш тартибини киритса ҳам бўлади (соат 7-8 ларда эртабақчи ноношута, 11-12 да тушлик, соат 13-14 ларда бироз салқинлатувчи ичимликлар – компот, мева ёки полиз махсулоти шарбати, айрон, айрон кўк билан чегараланиб, соат 16-17 ларда тушдан кейинги ноношута, кечқурун соат 19-20 ларда бирон-бир енгил овқат). Бу энг яхши овқатланиш режими. Овқатликлар таркибиди ҳар хил салатлар, мевалар ва уларнинг шарбатлари, кўпича қайнатиб пиширилган, сўт махсулотларидан тайёрланган таомлар организмда енгил ҳазм бўлади ва унинг зарурий оксиллар, витаминлар, минерал тузларга бўлган талабини яхши қондиради.

Ёз ташвишларининг олдини олишга қаратилган яна бир муҳим тадбир – бу юқумли ошқозон-ичак касалликлари ва овқатдан захарланишдан сақланиш. Бу ҳар биримиздан ейтиладиган ва ичиладиган нарсаларга эътиборли бўлишни талаб этади. Ҳозирги бозор иқтисодиёти шароитида аҳолига тақлиф қилинаётган озик-овқатлар ва ичимликлар сифатини назорат қилиш қийин. Тадбиркорни эса ҳаммаша махсулотнинг сифатидан кўра кўпроқ

даромади қизиқтиради. Унинг учун сақлиниш муддати ўтган, сифати бузилган ва хаттоки яроқсизлиги шундай кўриниб турган овқатликлар ёки ичимликларни йўқ қилишдан кўра амаллаб сотиб юбориш фойдалироқ. Бундай ҳолларда харидор сифатида овқатликлар ва ичимликлар устидан ҳақиқий назоратчи фақатгина ўзингиз бўлишингиз мумкин. Шунинг учун сотиб олаётган махсулотларингизнинг кўриниши, сақланиш сифат белгиларини тасдиқловчи тузлар ўрнини қоплайди ва организмда тузлар ва сув мувозанатини сақлаб туради. Чанқоқни босишда айрон ҳам жуда катта аҳамиятга эга. Лекин айронни тайёрлаш ва сақлашда озодаликка ниҳоятда катта эътибор бериш керак. Чанқоқни қондиришда жуда катта аҳамиятга эга бўлган яна бир ичимлик – бунчи таом деса ҳам бўлади – айрон кўқдир. Бунда айронга бироз кўк пиёз, укроп, петрушка ва ҳар бир литрига бир чой қошиқ ҳисобда туз қўшиб тайёрланади. Айрон ва айрондан тайёрланган ичимликлар организм чанқоқини босиш билан бирга унинг минерал тузлар, микроэлементлар ва витаминларга бўлган талабини ҳам қондиради.

Ёз эътиёткорликларидан яна бири, баъзи бир беморларнинг бировлардан эшитган таассуротлари ва тақлифлари билан туз конлари, кум, балчиқ, маъданли сувлар, тоғ ҳавоси ёки муқаддас жойлар кавибалардан ўзбошимча шифо топишга ҳаракат қилиш. Бу тадбирлар ўринли, меъёрли, организмнинг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда қилинади, кишига шифо ёки яхши кайфият бахш этишига ҳужуба йўқ. Лекин таваккалчилик баъзан кўнгилсизликларнинг ҳам сабабчиси бўлиши мумкин. Шунинг учун бундай қарорга келишдан олдин максимизингиз доволоччи шифокорингизга айтиш ва унинг маслаҳати билан иш қилинг.

Хуллас, қувончлар ва ташвишлар фасли дейишимизга асослар кўп. Уни соғлиқка хизмат қилдириб гаштли ўтказиш ҳам ёки бирон бир ташвишлар орттириб, кўнгилсиз ўтказиш ҳам фақат ўзимизга боғлиқ.

Ҳақимбой МўМИНОВ,
Республика Саломатлик институтининг, олий тоифали шифокор.
Набижон ЖўРАЕВ,
тиббиёт фанлари номзоди.

Билиб кўйган яхши

ЖИГИЛДОН ҚАЙНАШИ

Инсон организмда бирор етишмовчилик туфайли ошқозон ачиқти ажралиши хусусияти тасайган ҳолларда унинг жигилдони тез-тез қайнайдиган бўлиб қолади. Жигилдон қайнашини тўхтатиш учун шифобахш зардобдан фойдаланиш зарур. Уни тайёрлаш учун сигир, қўй ёки эчки сути қатиқ қилиб ивитилади, ивигандан кейин уни халтага солиб осиб қўйилса, зардоби оқади. Шу зардобдан уч җўппам ичилса, жигилдон қайнаши таққа тўхтайдди. Зардобни сув ўрнида истеъмол қилиб туриш лозим. Бундан ташқари, яна махсус усул билан тайёрланган мастава ҳам жигилдон қайнашини даволашда муҳим аҳамиятга эга. Мастава қўйидагича тайёрланади: гуруч илик сувда ювиб, беш-олти соат мобайнида ивйтиб қўйилади, сўнгра мантиқасқон листига доқа ёпилиб, устига гуруч сочилиб, юмшагунга қадар буглаб пиширилади. Аввал ажратиб қўйилган зардоб қозонга солиниб, пиёз, сабзи ҳамда ёгли гўштдан тайёрланган қийма маълум вақт мобайнида қайнатилади. Сўнгра пишган гуруч қўшилиб, яна бироз қайнатилади. Ёз пайтларида зардобнинг ҳар бир литрига бир ош қошиқдан асал солиб, қайнатилади. Сўнгра, шишаларга қўйиб, салқин жойда сақланади ва яхна ичимлик сифатида ичилади.

ОФТОБ УРГАНДА

Офтоб уриш ҳолати ёзининг жазирама кунларида содир бўлиши мумкин. Кўпинча офтоб уриши натижасида кишида лоҳаслик, кучли бош оғриғи, кўнгил айниши, мадорсизлик, кучли даражада чанқаш юз беради. Ана шундай ҳолат рўй берганда, аввало хасталанган кишини салқин жойга ётқизиб, тез-тез ёлиб турилади, илоҳи борица кўпқоқ минерал сув берилади. Бунда инсон организмдаги захарли моддалар ташқарига чиқиб кетади. Шундан сўнг турли хил сут маҳсулотлари, қатиқ бериш зарур. Хасталанган киши ўзига келиб ол-

гунча таркибида Д витамини кўп бўлган таомлар билан парвариш қилинади.

**ОНА СУТИ КАМАЙИБ
КЕТГАНДА**

Эмизикли аёллар сути баъзи сабабларга кўра камайиб кетиш ҳоллари кузатилади. Бундай пайтда қадимги шарқ табобатида қўлланган воситаларга мурожаат этиш мумкин. Анжирнинг шарбати эмизикли аёлларнинг сутини кўпайтиришга ёрдам беришини Ибн Сино аниқлаган ва бу усулни қўллашни тавсия этган. Шарбат тайёрлаш учун: 15-20 грамм мева қоқиси олиниб, 200 грамм қайноқ сувда 30 дақиқа давомида дамланади. Кунига 4 маҳал 1-2 стакандан ичилади.

Нилуфар гулини дамлаб, шарбати олинади ва унга арпа дамламаси аралаштирилиб, кунига 3-4 маҳал 1-2 пиёладан ичилади.

Халқ табобатида укропнинг ер устки қисми ҳамда мева дамламаси эмизикли аёлларнинг сутини кўпайтирувчи дори сифатида ишлатилади. Булардан ташқари, укроп дамламаси юрак урнини тезлатувчи (чарчаб қолган ҳолларда), қон томирларини кенгайтирувчи, қон босимини туширувчи, балғам кўчирувчи ва сийдик ҳайдовчи таъсирга эга.

ОДДИЙ ТАРОҚ БИЛАН

Сочни тараш одамга жуда ҳузур бахш этиб, тинчлантиради, чарқоқни кетказди ва қон айланишини яхшилади. Қўлингизга оддий тароқ олиб, бармоқларингиз асосидан учига қадар бир неча марта силайдиган қилиб таранг. Қўлингиздан то елкангизгача ҳам худдиди шундай қилинг. Аввал товонларингиздан бошлаб, кейин ҳар бир оёбингизни узунасига қаратиб, ана шу хилда ўзига хос массаж қилинг. Тароқ дастасини тилингиз учига охира (уч минутгача) босинг.

«Юз дардга юз даво» китобидан.

Эҳтиёт бўлинг!

КЕМИРУВЧИЛАР ҲАҚИДА

Кўнглимизни ҳижил қилиб, озиқ-овқатлар устида ёки атрофларида, ошхона кафеллари, хонадонга ёпиштирилган гул қоғозлар ичидан чиқиб келган суваракларни кўрганнимизда улар қаердан чиқиб ва кўпайиши ҳақида ўйла-ниб қоламиз. Бунинг учун сувараклар ҳақида озрок бўлса ҳам тушунча бериб ўтмоқчимиз.

Суваракларнинг ер юзида бир неча юзлаб хиллари мавжуд бўлиб, бизнинг республика-мизда сариқ, қора сувараклар кўплаб учрашнинг гувоҳи бўлаемиз.

Усти очик озиқ-овқат, нон ва нон қолдиқлари уларнинг кўпайиши учун қулай шароит яратади. Шунингдек, улар газ плитасининг ичи, кафел ёриқ-лари, иситиш тармоқлари, пол ораллиқлари ва гул қоғозларнинг ораларида яшаб, кечкурунлари ҳаракат қилади. Шунинг учун, уларга қарши курашишда барчамиз биргаликда зарарсизлантириш ишларини олиб бурсак, яхши самара бериши табиийдир...

Уймиздаги бирин-бир буюмни, оёқ кийим ёки ўрин-кўрпаларни кемирувчилар кемириб кетгандагина уларга қарши қандай курашиш лозимлиги ҳақида мулоҳаза юрита-миз.

Табиатда кемирувчиларнинг бир неча тури мавжуд бўлиб, хонадонларда асосан, уй сичқонлари ва каламушлар кўплаб учрайди. Улар ўз йўлларида учраган жамики нарсаларни, ҳатто электр кабелларини ҳам кемириб кетганлигининг гувоҳи бўлганмиш.

Хозирги вақтда кўпчилик одамларга кемирувчилар зиён

етказяётганлиги, яъни тишлаганлиги ҳақида хабарлар келиб турибди. Кемирувчилар асосан қолдиқ озиқ-овқатлар, сабзавот қолдиқлари ва бошқа маҳсулотлар билан озиқланади. Киш фаслида эса ушбу маҳсулотларни тополмай, пол, дераза, эшик уфотидаги тиркишларини яратади. Шунингдек, улар газ плитасининг ичи, кафел ёриқ-лари, иситиш тармоқлари, пол ораллиқлари ва гул қоғозларнинг ораларида яшаб, кечкурунлари ҳаракат қилади. Шунинг учун, уларга қарши курашишда барчамиз биргаликда зарарсизлантириш ишларини олиб бурсак, яхши самара бериши табиийдир...

Агарда ўз кучингиз билан сувараклар ва кемирувчилар билан курашолмасангиз ўзингиз яшаб турган туман Дезинфекция станциялари сизларга келишиланг нархларда пуллик хизмат кўрсатишади. Ушбу муассасаларда кемирувчи ва суваракларни йўқотиш учун керакли дезинфекция моддалари етарли миқдорда мавжуд.

**Мукаррам ЮСУПОВА,
Собир Раҳимов туман
Дезинфекция станцияси
бош шифокори.**

Бу қизик!

УЧУҚНИНГ ОСОН ДАВОСИ

Герпес (учуқ) вирусини чики аъзоларга ўтиб кетса, кўпгина ташвиш келтиради. Хозирги кунда герпесга қарши самарали воситалар бор, лекин улар қиммат бўлиб, кўшимча асоратлар пайдо қилиши мумкин.

Англиялик Жоан Хибберд патент берадиган идорага «Лаблардаги учуқни чой билан даволаш ҳақида»ги руҳсат-ҳужжатни олиш учун хат топширди. Бу усулда дамлаб совутилган чой билан лаблардаги «иситмалаётган» ҳой ҳўлланади, шаманга

сина лабларга бир неча дақиқа қўйиб туриш керак бўлади. Хибберднинг айтишича, шу хилда даво қилинса 4-5 кунда иситма қолади, герпес эса йўқолади.

Патент идораси Ж. Хибберд номига ҳужжат берган бўлса-да, қой нимаси билан учуққа таъсир қилишини сўраб-суриштиргани йўқ...

Биласизми

Одатда сочининг бевақт оқаришига оғир изтиробли кечинмалар, касаллик туфайли ички секретция безлари фаолиятидаги бузилишлар, ҳаётбахш дармондориларнинг етишмаслиги сабаб бўлиши мумкин. Бу сочранги, шунингдек, жигар фаолияти билан ҳам узвий боғлиқ. Жигар меърида ишлаб турса, организмда пигментлар етарли даражада бўлиб, соч рангида кескин ўзгариш учрамайди. Айтиш лозимки, жигар ҳам бошқа аъзолар каби бош мия назорати ос-

СОЧ НЕГА ОҚАРАДИ?

тида ишлади. Шу боис, бош миядаги ўзгаришлар жигар фаолиятига таъсир қилиши мумкин. Рўҳий кечинмалар эса бош мия фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Сочни оқарган одам бошқалар томонидан рўқач қилинмаслиги лозим. Илоҳи бўлса, унга соғлом жигар пишириб бериши, сувидирек едириш, шифокорлар тавсияси билан антианемин, В₁₂ балки дармондорилар қабул қилдириш мумкин.

* Адолатсиз билан адолат беллашганини сезган о дарҳол адолатга мададкор бўл, чунки адолат голиб чиқса, барча учун у бахт ва иқбол келтиради.
* Дили бузуқ киши коронги ва эгри йўлни излайди, дили пок одам ёруғ

**ДОНОЛАР
ДЕЙДИ...**

ва тўғри йўлни танлайди.
* Бирор кишининг қилаётган иши халқ учун зарарли иш эканлигини кўра била туриб, унинг олдини олиш

ўрнига, ўзини четга оладиган ёки унинг зарарли ишларини қўллаб-қувватладиган одам жамият учун гоят зарарлидир.
* Ҳар доим жамиятимиз учун, одамлар учун керак бўлиб яшай олиш инсон учун энг катта бахт.

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. BALIMOV, G. ISLOMOVA, O. MIRTAZAYEV, M. MIRALIYEV (Bosh muharrir o'rinbosari), B. NIYAZMATOV, F. OQILOV, N. OTABEKOV, X. RABBANAYEV, R. SOLIXOJAYEV, M. TURUMBETOVA, N. TOLPOV, A. UBAYDULLAYEV, F. FUZAYLOV.

Manzilimiz: 700060, Toshkent, Oxunboev ko'chasi, 30-uy, 2-qavat. Tel/fax: 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 tilidagina chop etiladi. Haftaning seshanba kunlari chiqadi. Maqolalar ko'chirib bosilganda O'zbekistonda sog'liqni saqlashdan olindi deb ko'rsatilishi shart. Buyurtma 1-856.
Gazeta «SHARQ» nashriyot-matban aksiyadorlik kompaniyasi boshqariladigan chop etildi. Korxonamanzili: Toshkent shahri, Buyuk Turon ko'chasi, 41. Hajmi 2 bosma taboq. Formati A3. Oset usulida bosilgan. Gazeta IBM kompyuterida terildi va sahifalandi. E'lon va bildiruvlardagi fakt hamda da'iraviy to'g'ri rii'g u shun reklama va e'lon beruvchilar mas'uldir.
Sahifalovchi: Baxtiyor QO'SHOQOV.
Bosmaxonaga topshirilish vaqti 19.00.