

**Ушбу
сонда:**

**НУРОНИЙЛАРГА
ЭЪЗОЗ,
ЭХТИРОМ**
2-бет

**САВОЛ —
СИЗДАН,
ЖАВОБ —
БИЗДАН**
3-бет

**Дефицит
витамина
«А»**
4-я стр.

**ХАЁЛЛАРИ
САМОДА
ҚОЛГАН**
6-бет

ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

«Шифокорнинг кўзи лочиндек ўткир,
кўллари қизларнинг кўлларидек майин,
ақли илон каби донишманд,
қалби шоринкидек доғирак
бўлиши керак».

«Врач должен обладать
глазом сокола,
руками девушки, мудростью змеи
и сердцем льва».

Абу Али ибн Сино.



Газета 1995 йил октябр ойдан чиқа бошлаган. № 19 (275) 14 — 20 май 2002 йил.

Сешанба кунлари чиқади.

Сотувда эркин нархда.



Республикамиздаги
тиббиёт
ҳамширалари
12 май — халқаро
ҳамширалар кунини
ўзига хос
кўтаринки
кайфиятда кутиб
олдилар.
Суратларга:
фахрий
ҳамширалар
Хотира
майдонига
«Мотамсаро она»
ҳайкали пойига
гуллар
қўймоқдалар.

А. НУРАТДИНОВ суратга
олган.

В Олий Мажлисе В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ

На состоявшемся вчера заседании Комитета Олий Мажлиса Республики Узбекистан по делам молодежи был рассмотрен вопрос об исполнении Закона «О физической культуре и спорте» в Сурхандарьинской области.

Отмечалось, что в области по соблюдению вышеназванного правового акта проделана определенная работа. В регионе приложено немало усилий для создания спортивных обществ, клубов, объединений. Так, на сегодняшний день успешно функционируют «Ешлик», «Динамо», профсоюзные общества и общество «Ватанпарвар». Все они соответствующим образом зарегистрированы в органах юстиции. В районах же функционируют профсоюзные спортивные общества и спортивно-технические клубы. Спортивными объединениями ежегодно проводится множество различных соревнований.

Наряду с достижениями в этой сфере участники заседания указали на недостатки, допущенные органами власти на местах.

Так, хотя и проводится сдача спортивных нормативов — тесты «Алпомиш» и «Барчиной», — они не получили широкого распространения среди всех слоев населения. Лишь 201 тысяча жителей южной области из 536 тысяч, охваченных тестами, успешно справились с ними.

Пассивна роль и махалли, где не всегда уделяют должное внимание развитию физической культуры. Лишь в каждой четвертой махалле области есть спортплощадки и зоны отдыха.

Жители приграничной области любят и с удовольствием занимаются восточными единоборствами, но в учебных заведениях не всегда учитываются физические особенности учащихся при проведении уроков, внеклассной подготовки, секционных занятий, привлечении их в такие виды спорта, как легкая атлетика, плавание, велосгонки и др.

Не имеют своих спортивных точек — пунктов оздоровления — лица с физическими недостатками. В обычных же спортзалах для инвалидов не создано никаких условий. Все их занятия физической культурой и спортом ограничиваются проведением игр в шахматы.

Участовавшие в прениях парламентарии обратили внимание собравшихся на принятие экстренных мер для устранения отмеченных недостатков, разработку и применение перспективных планов развития физической культуры и спорта.

ТАДБИР КЎНГИЛДАГИДЕК ЎТДИ

Куни кеча республикамиздаги 249 минг ҳамшираларимиз ўзларининг касбий байрамлари бўлмиш халқаро ҳамширалар кунини кўтаринки руҳда нишонладилар.

Соғлиқни сақлаш вазирлигида йилгилан иккинчи жаҳон урушида иштирок этган ва кейинги меҳнат фаолиятларини тиббиёт муассасаларида давом эттирган фахрий ҳамшира онахонларимиз, бугунги кунда халқимиз саломатлиги йўлида хизмат қилаётган ҳамшираларимиз биргаликда Тошкент шаҳридаги зиёратгоҳ бўлмиш «Мотамсаро она» ҳайкалини зиёрат қилишиб, унинг пойига гуллар қўйдилар. Фахрий онахонларимизнинг кўзларидаги ёшлар ўша ўтган муҳиш жанг майдонларидаги воқеаларни эслатди.

Ха, бетакрор ва гўзал Шарқ меъморчилиги аъёнлари асосида қад ростлаган ва сайқал тоналган бу обидада жанг майдонларида дом-дараксиз кетган ота-боболаримиз — акаларимиз, қариндошларимизнинг номлари «Хотира китоби» битикларидан ўрин олгани ҳам Ватан олдидаги хизматларини муносиб қадрлашга, ҳурматиини жойига қўйишга қаратилган эътибордан бири эканлиги фикримиз далилидир.

(Давоми 2-бетда).



ОБУНА—2002

Азиз шифокорлар, ҳамширалар, зиёлилар!

Соғлиқни сақлаш борасида изчиллик билан олиб борилаётган
ислохотлар кўлами Сизни шунга яраша ахборотга эга
бўлишингизни, саломатлиқнинг кундалик юрак уришидан божабар
бўлишингизни тақозо этади.

Сизга бу борада кўмак беришни, янгиликлар билан қадам-бақадам
одимлашингизга мадад бўлишни ўз олдига мақсад қилиб қўйган
«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш» — «Здравоохранение Узбекистана»
газетасига 2002 йилнинг иккинчи ярим йиллиги учун обуна давом этмоқда.

Навр индексимиз: 127.

РЕКЛАМА, ЭЪЛОНЛАР: ТЕЛ.: 133-13-22, 133-57-73.

ЯНГИЛИКЛАР

- НОВОСТИ
- СОБЫТИЯ
- КОММЕНТАРИИ

ГУМАНИТАРНЫЙ ГРУЗ

Посольством нашей страны в Германии осуществлена погрузка и отправка в Узбекистан на трех трейлерах ГАЗ «Урта Осие Транс» очередной партии гуманитарной помощи, выделенной берлинской клиникой «Schoenow» для медицинских центров республики, работающих в сфере реабилитации матери и ребенка.

В данную партию гуманитарной помощи, все которой составляет более 20 тонн, стоимостью около 400 тысяч евро, вошло высококачественное медицинское оборудование, предназначенное для комплексного оснащения отделений интенсивной терапии, центров по реабилитации матери и ребенка и др.

ИА «Жахон».

МУРУВВАТ

АҚШнинг «Каунтерпарт интернэшнл» жамгармиси томонидан Самарқанддаги «Умид» минтақалароқ реабилитация марказига 119 минг долларлик кийим-кечак, уй жиҳозлари инспонпарварлик ёрдами сифатида жўнатишган эди. Марказ уларни Самарқанд, Сурхондарё, Қашқадарё ва Жиззах вилоятларидаги мурувватга муҳтож оилаларга тарқатди. Шунингдек, АҚШнинг мамлакатимиздаги элчи-хонаси томонидан марказга юборилган 20 тонна миқдоридаги озиқ-овқат маҳсулотлари ҳам саховат ва меҳрибонлик уйларига тарқатилди.

УЧИТЬСЯ У СТАРШИХ

«Старшее поколение – наша гордость!» – так называлась состоявшаяся в Ургенчском филиале Первого Ташкентского госмединститута научно-практической конференция. Она проведена по инициативе Хорезмского областного хокимията и Международного фонда «Мбн Сино» в рамках мероприятий, посвященных Году защиты интересов старшего поколения. Преподаватели и студенты вуза, врачи, представители действующих в крае благотворительных фондов и негосударственных некоммерческих организаций обсуждали насущные вопросы. В Хорезме насчитывается более 300 долгожителей, достигших возраста 100 и более лет.

ТАДБИР КЎНГИЛДАГИДЕК ЎТДИ

(Боши 1-бетда).

Айнан шу зияратгоҳда фахрий онахонимиз Жамила ая Нурмухаммедова Хотира ва қадрлаш қуни ҳамда ҳамшираларимизнинг касбий байрамлари тўғрисида тўхталиб, «Хамширалик ишчининг илк етакчиси инглиз аёли Флоренс Найтингейлнинг меҳнатдаги фаолияти ҳақида уруш йилларидаги қажрамонлиги ва жасоратини шунингдек, ўзимизнинг ўзбекистонлик ҳамшира аёлларимиздан Рихси Мўминова, Салипа Қулбанова, Матлуба Эшонқужаева, Антонина Пихтеварашининг ҳам иккинчи жаҳон урушида иштирок этиб, ярадорларга кўрсатган хизматлари ва оғир дамлардаги меҳнатлари учун Халқаро Қизил Хоч кўмитасининг олий мукофоти – «Флоренс Найтингейл» нишони билан тақдирланганликлариини фахр ва ифтихор билан тилга олиб ўтди.

Йилгиланлар ўтганлар руҳи учун 1 дақиқа сукут сақладилар...

Касбий байрамларини нишонлаётган ҳамширалар зияратгоҳдан сўнг Тошкент шаҳрининг мўъжазгина «Хуромат ота» кафе-сига тақлиф этилдилар. Байрамона безатилган дастурхон атрофида йилгиланлар бугунги кунимизга шуқорналар айтиб, ўз дил сўзларини Соғлиқни сақлаш вазирлигидаги «Хамширалик ишчининг ташкилотчиларига изҳор этидилар. Дилрабо қуй ва қўшқлар, жозибали рақслар, дилларга ором бағишладди. Тадбир сўнгиде Республика Урта тиббиёт ва доришунос ходимлари ассоциациясининг раиси Рихси Солиққужаева иштирок этган 20 нафар фахрий хамшираларимизга эсдалик совғаларини ва бугунги кунда жамоасида обрў-этиборга эга бўлган хамшираларга ассоциация томонидан фахрий ёрликларни тақдим этди.

И. СОАТОВА.

БЕГАРАЗ ЁРДАМ

Самарқанд аэропортида АҚШнинг «Heart to Heart international» («Халқаро бегараз ёрдам») ташкилоти томонидан ажратилган инсонпарварлик ёрдамини топшириш маросими бўлиб ўтди. Қиймати қарийб 6 миллион АҚШ долларини ташкил этадиган бу юк дори-дармон ҳамда турли даволаш анжонларидан иборат. Уларни Самарқанд, Сурхондарё ҳамда Қашқадарё вилоятларидаги шифоналарга тарқатиш кўзда тутилган.

АҚШ давлат департаменти томонидан қўллаб-қувватланувчи «Heart to Heart international» ташкилоти 1992 йилдан буён фаолият юритиб келади. Шу кунгача у дунёнинг турли мамлакатларига қарийб 200 миллион долларлик ёрдам кўрсатган.

Ташкилотнинг 1998 йилдан буён мамлакатимиздаги шифо маҳканларига кўрсатган мурувват ёрдами 13 миллион доллардан ошган.

Инсонпарварлик ёрдамини топшириш маросимида АҚШнинг ўзбекистондаги Факултета ва Мухтор элчиси Жон Хёрбест иштирок этди.

ИҚТИДОРЛИ ТАПАБАГАР

Қадрлар тайёрлаш Миллий дастурида кўрсатилган вазифаларни самарали равишда амалга ошириш мақсадида институтимизда иқтидорли талабалар билан ишлаш бўлими ташкил қилинган бўлиб, бўлимининг асосий мақсади талабалар ичидан энг иқтидорлиларини танлаб олиш ва уларга ўз билим, ҳамда имкониятларини намойиш этишлари учун барча шароитларни яратиб беришдир.

Шу йўналишда олиб борилаётган саёй-харажатлар ва қўлга киритилган муваффақиятлар диққатга сазовордир. Масалан, 25 апрелда Жанубий Қозоғистон Давлат тиббиёт Академиясида талабалар халқаро анжумани бўлиб ўтди. Анжуманда Россия Федератив Республикаси, Қозоғистон, Ўзбекистон ва бошқа мамлакатларнинг тиббиёт инсти-

тутларидан келган талабалар ўз илмий маҳоратлари билан қатнашдилар.

Бизнинг фармацевтика институтимиздан ҳам 11 та иқтидорли талаба ўзлари бажарган илмий изланишлари натижалари ҳақидаги маърузалари билан қатнашдилар. 3-курс талабаси Х. Комилов илмий маърузасини «Мўйиб эритмасини пурқаш йўли билан қуритиш технологиясини ўрганиш» мавзусида қилди ва 1-даражади диплом билан тақдирланди. Яна бир талабамиз И. Чўлукованинг «Ванадил (II)нинг пиридинонкарбон кислотаси, В. билан аравалаштириш лигандли биоконплексини олиш» мавзусидаги иши фахрли III-ўринга сазовор бўлди. Институтимизнинг талабалар илмий жамияти халқаро анжуманда фаол иштирок этганлиги муносабати билан фахрий ёрлик билан тақдирланди.

Талабаларни келажақда яхши мутахассис бўлиб етиштириш

учун уларнинг кизиқишлари ҳар томонлама ривожлантириб бориладими. Ана шундай тадбирлардан бири сифатида илмий анжуманда қатнашган талабаларнинг Қозоғистондаги энг йирик фармацевтика корхоналардан «Химфарм» Акционерлик жамиятига таширфини айтиш мумкин. Энг замонавий ускуналар билан жиҳозланган ушбу корхонада талабаларимиз турли дориларни синтезлаш билан танишди. Сафар чоғида биз келгусида ҳам турдош олийгоҳлар ва корхоналар билан доимий ҳамкорлик ҳақида келишиб олдик.

Иқтидорли талабалар билан ишлашда бўлимининг мунтазам равишда турли фанлардан олимпиадалар ўтказиб туради. Бир неча турда ўтказилган олимпиадаларга имкони борича кўпроқ талабалар жалб қилинади. Энг яхши натижа кўрсатган талабалар раҳбарият ва «Қамолот» ёшлар таш-

килоти томонидан тақдирланади. Олимпиада голиблари Республикаимизнинг бошқа олий ўқув юртлари талабалари билан беллашадилар. Ана шундай кунини олимпиадада инглиз тили фанидан Ж. Тўраев фахрли III-ўринни эгаллади. 4 майда шундай тадбирлардан бири – Республика тиббиёт олий ўқув юрти турли талабалари орасида фармакология фанидан институтимиз базасида ананавий олимпиада ўтказилди. Олимпиадада 10 та тиббиёт олийгоҳларидан 30 та талаба тақлиф этилди. Олимпиада юқори савияда ташкил қилиниб, муваффақиятли ўтди. Бунда гуруҳлар натижаси бўйича институтимиз талабалари фахрли учинчи ўринни эгалладилар.

Қомила МАХМУДЖОНОВА, иқтидорли талабалар билан ишлаш бўлимининг бошлиғи, фармацевтика фанлари доктори.

2002 ЙИЛ – ҚАРИЯЛАРНИ ҚАДРЛАШ ЙИЛИ НУРОНИЙЛАРГА ЭЪЗОЗ, ЭҲТИРОМ

Ошхонага чортоқлик Ҳотамбой ота Ҳамидов ва уларнинг умр йўлдошлари Онахон ая таширф буюришганида, ҳамшира Ж. Бойдаевава овқат тарқатувчи Н. Охунвалар илиқ қарши олдилар. Бир зумда ошпаз Р. Мукарромов тайёрлаган мазали таомларни муҳайё қилишди.

Биз тилга олмоқчи бўлаётган Семашко номидаги Республика саломатлиқни тиклаш ва физиотерапия илмий текшириш институтининг Наманган филиалида қариялар юқоридагидек доимо иззат-икромда. Қарияларни қадрлаш йилида уларга эътибор янада кучайган.

– Сихатгоҳимизда ўтган йили 130 нафар уруш, 359 нафар 1-2-гурӯх ногиронлари, 52 нафар ёлғиз қариялар даволандилар, – дейди сихатгоҳ бош врач Тохиржон Турдиев. – Уларга етарли шарт-шароитлар яратиб берилган, имтиёзлардан тўла фойдаландилар. 2 та хона уруш қатнашчилари ихтиёрида. Шифокорлар муолажаларни ўз вақтида ўтказадилар.

Бир гурӯх қариялар билан сихатгоҳда яратилган шароитлар ҳақида суҳбатлашдик.

– Сихатгоҳга келиб, ҳар йили даволаниб тураман, – дейди қосонсойлик У. Юсупов. – Бу йил учинчи мартаба келишим. Бу ерда шароитлар яхши. Қўлинг дард қўрмагулар, оддий ходимдан тортиб катталаригача биз кексаларни хурмат қилишди.

Суҳбатимизга Яниқўрғон туманининг Исковот қишлоғида яшовчи А. Халилов қўшилди.

– Тўғриси, ўзим хушманзара гўшада яшасам ҳам, бу маскан менга жудаям ёқади. Айниқса, кардиология бўлимининг Ф. Матазимов, Р. Нўзманова, М. Қодирова сингари саломатлик қосбонлари, С. Абдуллаева, М. Мухиддинова каби ширинсухан, хушмуомала ходимлари хизматидан хурсандман. Даволаниш баҳона қўлаб дўстлар орттирдим. Ҳар йили оиламиз билан даволаниб, саломатлигимизни тиклаб қайтамиз.

– Бу ерда уруш қатнашчиларига кўрсатилаётган хизматдан мамнунимиз, – дея суҳбатни давом эттирди 2-гурӯх уруш ногирони О. Иззатиллаев. – Муолажалар вақтида қутиб қолмаймиз, навбатсиз хизмат кўрсатилади.

Юқоридагидек илиқ гапларни чортоқлик ва тўрақўрғонлик 1-гурӯх ногирони Т. Валиев, А. Қулиев, тошбулоқлик Х. Тожибоев, уйчилик А. Юсуфбоевлардан ҳам эшитдик.

1993 йил 20 нафар ходим билан ўз фаолиятини бошла-



ган филиал жамоаси шу йиллар мобайнида ҳар томонлама ўсишга эришди. Эндиликда 144 нафар тиббиёт ходими фаолият кўрсатмоқда. Уларнинг 30 нафари врач, 24 нафари илмий ходим, 2 нафари тиббиёт фанлари номзоди. Врач Ф. Матазимов, О. Ғаниев, С. Сўфиконова, М. Исомова, ҳамшира М. Умаралиева, М. Қодировалар малакали тиббий хизмат кўрсатиб, даволанувчилар хурматини қозонмоқдалар. Ўтган йили 2425 бемор даволаниб, оилалари ва жамоаларига соғайиб қайтдилар. Филиалда ҳар ойда 240-250 нафар бемор ўз саломатлигини тиклаётир.

М. Ғамбардиева раҳбарлик қилаётган физиотерапия бўлими доимо гавжум ва муолажаларнинг энг қўпи бажариладиган хонаси саналади. Чунки «Намангангаз» санаторий-профилакторияси даволанувчилари ҳам бўлимда муолажа оладилар. Бу ерда паст ва юқори қучланишли электр тоқлари билан электрор уйқу, айланма дўш, минерал сув, парафин, балчик каби физиологик омиллар

ёрдамида даволаш ишлари амалга оширилади. 24 та замонавий асбоб-ускуналар беморлар хизматида бўлади. Бўлимда даволанувчилар ўтган йили 13 мингдан зиёд турли муолажаларни олишга муваффақ бўлишди. Бўлимининг Г. Боротова, Ф. Исокова, Д. Исомова, М. Мўминова сингари ширин сўз ходимлари қишларга тиббий хизмат кўрсатишдан асло қарчамайдилар.

Сихатгоҳнинг аҳил жамоаси ўзларига юқлатилган инсон саломатлигини муҳофаза қилишдек шарафли ва масъулиятли вазифани бажариш йўлида изланиб ишламоқда. Бу соҳада уларга муваффақиятлар тилаймиз.

Маҳаммадjon ҚОДИРОВ,
Уйчи тумани, «Уйчинома»
газетаси.

СУРАТДА: кардиология бўлими мудири Ғуломжон Матазимов ва мазкур бўлимининг даволочилари врач Матлубахон Жамилвалар иш устида.

А. ЮСУФБОВЕВ олган
сурат.

Хурматли тахририят!
Аллергик тумов оғир
дардми? Бу касаллик
ҳақида мутахассис фикри-
ни билишни истардим.
И. КОМИЛОВ,
Самарқанд шаҳри.

АЛЛЕРГИК ТУМОВ ОҒИР ДАРДМИ?

Аллергик тумов (ринит) — бу
бурун бўшлиғи шиллиқ қавати
касаллиги бўлиб, бунда ҳар
кун беморда бир соат ва ун-
дан кўпроқ вақт давомида ке-
чириш, бурун битиши, бурун
оқиси ва бурун қичиши каби
ҳолатларнинг ҳеч бўлмаганда
иккитаси кузатилади.

Келиб чиқишига кўра аллер-
гик ринитни қуйидаги турлари
мавжуд бўлиб, булар: мавсум-
ий ринит, йил давомида ке-
чувчи ринит; шунингдек, ин-
фекцион-ўткир ва сурункали;
идиопатик, касбга оид, гармо-
нал, дори моддаларга оид хил-
лари тафовут этилади.

Қуйида биз оқорида санаб
ўтилган турлардан энг кенг тар-
қалган ҳамда айни кунларда
ўзини хуруж даврида бўлган
мавсумий аллергия ринит
ҳақида батафсил тўхтаб ўтиш-
ни мақсада мувофиқ деб би-
либ, шу хусусда фикр билдир-
моқчимиз.

Мавсумий аллергия ринит —
ўз номи билан мавсумий ке-
чиб асосан баҳор ва куз фас-
лида хасталик кучли хуруж ало-
матларини беради. Хасталик-
нинг асосий белгилари — бу-
рун бўшлиғининг қичиши ва
таъсирланиши, аксиритиш, бу-
рундан назли келиши, қўнча
бурун битиши билан бирга ку-
затилади. Аллергик ринит то-
моқ қитқилини, қўзлар ва қўз
шиллик пардасининг қичиш-
ли, ёш оқиси ва қўз соҳаси-
нинг шиши билан ҳам куза-
тилиши мумкин. Хасталик оғир
ҳолатларида беморда меҳнат
қобилиятини йўқотишга олиб
келади. Бунда беморда бош
огриғи, ҳолсизлик ва диққатни
қамлашнинг бузилиши синга-
ри асоратларни кузатиш мум-
кин.

Мавсумий аллергия ринит-
нинг асосий сабабчи омилли бу
ўсимлик гулининг чанг зарра-
сидир. Бундай ўсимликлар
қаторига эрмон (шувак) шўра
ўт, бурган, макка, ялғиз синга-
ри маданий ва ёввойи ўт-улан-
лар билан бир қаторда, мада-
ний ва ёввойи ҳолда ўсувчи
дов-дарактлар: ўрик, шафтоли,
бодом, бақа терак, мажунтол,
жиддаларни кўрсатиб ўтиш
мумкин.

Умуман олганда ушбу санаб
ўтган ва бошқа (бу ерда айтиб
ўтилмаган) ўсимликларни айнан
ўзлари эмас, балки улар гули-
нинг чанг заррасига аллергия
қўлат ёки хасталикни келти-
риб чиқаради. Аллергик
ҳолатни чиқариш учун ана шу
ўсимлик гулининг чангидан ав-
вало аллергиялик хусусияти
мавжуд бўлиши керак, қолвер-
са ана шу ўсимлик гули чанг
заррасининг оғирлиги 35 мил-
лимикрондан ошмаслиги
ҳамда у шамолда узоқ масо-
фаларга учувчан бўлиши лозим.
Шулардан хулоса қилиб, шуни
таъкидлаб ўтиш жоизки, мав-

САВОЛ — СИЗДАН, ЖАВОБ — БИЗДАН

сумий аллергия ринитнинг пай-
до бўлиш сабаблари ва тезлиги
шу жойнинг географик иқлим ху-
сусиятларига боғлиқ.

Хасталикни ташхислашда ав-
вало беморлардан аллергиялогик
анализ йиғилади, яъни бемор-
нинг касаллик тарихи ўрганиб
чиқилади. Ана шундан кейин ке-
рак бўлса беморга махсус аллер-
гологик синамалар ўтказилади.
Бундай синамалар тери синама-
лари дейлиб, ҳар бир беморга
унинг аҳоли, ҳолати, клиник
белгиларига қараб олиб берила-
ди. Бундан ташқари беморнинг
қон таркиби тўлиқ таҳлил қили-
нади ва керак бўлса рентгеноло-
гик текшириш усулларида ҳам
фойдаланилади, шариотга қараб
компьютерли томография ҳам
ўтказиш мумкин. Кези келганда
шуни айтиб ўтиш жоизки, қўн-
чилик беморлар айни хасталик куч-
ли хуруж қилиб турган пайтда ёки
бошқача қилиб айтсак жонлари-
дан ўтган пайтдагина шифокорга
мурожаат этидиларда, айни хаста-
ликланиш тинч даврида, махсус
даво оладиган пайтларда эса
шифокор қабулига келишга вақт
ажрата олмайди. Ҳудуд хасталик-
ликлари ҳақида унутиб қўйди-
лар. Ваҳоланки, ўз вақтида ўтказил-
ган (хасталикнинг тинч даврида
албатта) махсус даво ўзининг бир
қатор ижобий томонларини
кўрсатиб келмоқда.

Хасталикнинг хуруж даврида
эса беморларга фақат касаллик-
нинг клиник белгиларини қайта-
рувчи, аллергияк яллиғланишни
пасайтирувчи дорилардан фойда-
ланилади. Бундай дорилар қато-
рига антигистаминлик хусусия-
тига эга бўлган ва узоқ муддат
таъсир этувчи таблеткалардан за-
дитен, кетатифен, гисталонг, гис-
монал, кларитин, латанокслар ки-
ради. Айни яллиғланиш ўчоғи
бўлган бурун бўшлиғига маҳал-
лий даво сифатида алдицин, ал-
лергодиол, ломузол, интал, бек-
наза, назакорт сингари дорилар-
дан, қўз шиллиқ қавати аллергияк
яллиғланишни камайтириш мақ-
садида эса қўзқичир, оптихром
сингари қўз томчи дорилардан
фойдаланиш тавсия этилади.
Кези келганда шу нарсани айтиб
ўтиш жоизки, бу санаб ўтилган
дориларни фақат шифокор мута-
хассиснинг рухсат ва тавсияси
билангина қабул қилиш лозим.

Ҳеч қачон ўзбилармонлик билан
дорилардан фойдаланмаслик
керак.

Мавсумий аллергия ринит хаста-
лигини олдинчи олиш чоралари
ҳақида гапирадиган бўлсак, ав-
вало шу хасталикка йўлқўдан ва
шу хасталикни ўтказётган бе-
морларимиз биринчи галда пар-
хезга яъни гипоаллергик пархез-
га амал қилишлари керак. Бун-
дай беморларга асал ва асал
маҳсулотни қўлдан таомлар исте-
мол этиш қатъиян ман этила-
ди.

Шунингдек, айниқса хасталик
хуруж даврида аччиқ, шўр таом-

лар, еллик овқатлар мош, нўхот,
ловия, ёнғоқ, ер ёнғоғи, pista,
цитрусли мевалар лимон, апель-
син, мандарин, шоколадлар,
рангли чанқовбосди ичимликлар,
хўл мевалардан қўлпўнай, тулки
шафтоли, анжир сингари озиқ-
овқат маҳсулотларидан ўзлари-
ни тия билишлари лозим. Акс
ҳолда бундай беморда хасталик
янада авж олиши ва шу билан
бир қаторда беморлар танасига
турли хил каварчиклар (эшак
еми) тошиб кетиши, оғир ҳолат-
ларда бемор шишиб кетиши
(қинке шишилари) ва ҳатто бўғи-
либ қолиб, бронхоспазм, яъни
нафас сиқиши ҳолатлари юзга
чиқиши мумкин.

Аллергик тумовни олдини
олишда қуйида айтиб ўтилган-
лардан ташқари яна беморлар
қуйидагиларга эътибор бериш-
лари даркор:

- ўсимликларни (яъни аллер-
гик хасталикни келтириб чиқар-
увчи сабабчи омилларни) гул-
лаш мавсуми ҳақида олдиндан
маълумотларни билиш;
 - ҳавосида катта миқдорда
аллерген бўлган ҳудудлардан
вақтинча узоқлашиш;
 - дераза ва эшикларни зич
ёпиш;
 - автомобилларда химоя
филтритдан фойдаланиш;
 - ташқарида қўзойнақ тақиб
юриш;
 - уй хайвонларини сақламас-
лик;
 - уйларни тозалашда албат-
та бурунга ниқобни намлаб ту-
тиш ва чанг ютгич (пылесос)дан
фойдаланиш.
- Ҳар бир хасталикни даволаш-
дан кўра олдини олган афзал-
дир. Шунинг учун ҳам ўзбилар-
монлик қилмасдан, ёхуд «қўлғу
дард ўтиб кетади», деб қўзиб
юрмасдан ўз вақтида мутахас-
сис шифокор ёки аллергиялог-
ларга мурожаат этилса хасталик-
ни даволаш ва уни чекينيши ҳам
шунчалик енгил кечади.

Озод НАЗАРОВ,
Республика илмий
ихтисослашган
аллергология маркази
директори, Т.Ф.Д,
профессор.

Кутбиддин НИЗОМОВ,
2-Тошкент Давлат тиббиёт
олийгоҳи клиник
аллергология кафедраси
ассистенти.

Хурматли ижодий жамоа!
Кейинги пайтларда онколо-
гик касаллар кўпайиб бор-
моқда. Бунга сабаб нима ва
уни даволаш бўладими?
К. СОИБЖОНОВА,
Навоий вилояти.

Хозирги замон тиббиёт илми олдида ечимини қутаётган энг
долзарб муаммолардан бири рақ хасталигидир. Дунё бўйича ҳар
йили бу дард билан олти миллион киши оғриди. Касаллик фақат
катта ёшдагилардагина эмас, болаларда ҳам учрамоқда. Лекин
маълум фойз беморлар шу оғир касаллиқнинг сўнгги босқичида
шифохонага мурожаат қилганлиги сабабли ҳаётдан қўз юмдиладар.
Бу аччиқ ҳақиқатдир.

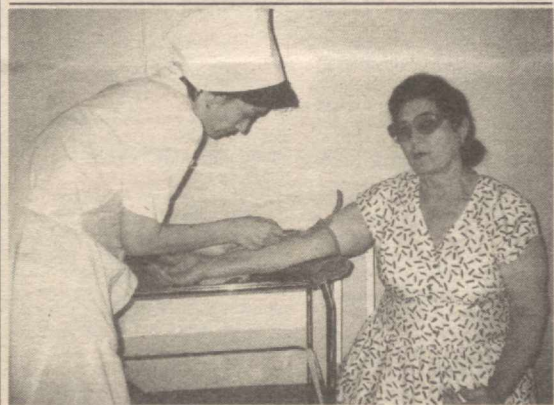
Ўсма тўқима ҳужайраларининг касаллиги кўпайиши натижа-
сида пайдо бўлади. Яъни бу ёмон сифатли ўсмалар секин ўсади,
инсон ҳаётига деярли хавф туғдирмайди.

РАК БЕДАВОМИ?

Рак ибораси эпителиал тўқимадан ривожланувчи ёмон сифатли
ўсмани ифодалайди. Бу ўсманнинг ривожланиши атрофдаги соғ-
лом тўқималарни емириш билан характерланади. Қўлуви
тўқималардан юзга келувчи ёмон сифатли ўсмалар кесиб қўрил-
ганда балиқ гўштини эслатганлиги учун саркома (гўшт) деб ном-
ланган. Рак ва саркома иборалари тиббиётда Гиппократ томонин-
дан киритилган. Хозирга қадар ёмон сифатли ўсмаларнинг 200 га
яқин тури мавжуд. Касаллиқнинг келиб чиқишида таъкид қилинган
учрайдиган кимёвий, физик, биологик омиллар етакчи роль ўйнай-
ди. Инсон танаси аъзоларининг сурункали яллиғланиши натижа-
сида ривожланадиган касалликлар, қуйишдан кейин пайдо бўлган
чандиклар, оқимлар ўсмаолди хасталиклари гуруҳига кириди.
Чекити, носвой истеъмол қилиш, спиртли ичимликлар ичиш нати-
жасида шиллиқ пардаларда сурункали яллиғланиш кучаяди.

Ракнинг ривожланиши тўрт босқичда қайд этилади: дастлаб-
сида ўсма тўқима ва аъзода жойлашган бўлиб, унинг ҳужайра-
лари қон ва лимфага ўтмайди. Кейинги босқичда ўсма ҳужайра-
ларнинг аъзо яқинидаги лимфа тўғулрига ўтади. Ўсманнинг бошқа
аъзоларга ўтишдан пайдо бўлган иккиламчи ўсма метастаз деб
номланган. Сўнг ўсма атрофдаги тўқималарга ўсиб қиради ва лимфа
тўғулрига метастаз беради. Сўнгги босқичда ўсма бирламчи
аъзодан узоқдаги аъзога метастаз бериб, организм бўйлаб тар-
қалиб кетади.

Ўсма хасталиги дастлаб одатда белгисиз ёки ҳар хил сурунка-
ли яллиғланиш касалликлари ниқибда ўтади. Кейинги иккинчи
босқичда ўсма ҳужайрасида ишлаб чиққан захарли моддаларнинг
қонга сўрилиши тўғули ўсманнинг билвосита ва бевосита белги-
лари пайдо бўлади. Буларга ҳолсизланиш, иштаҳанинг сустайиши,
руҳий тушкунлик белгилари, вақти-вақти билан истисманинг кў-
тарилиб туриш, озиш қиради. Сўнгги босқичда хасталикнинг бево-
сита белгилари ва унинг асоратлари кузатилади. Шуни таъкидлаш
жоизки, олимларнинг фикрича рақ касаллиги атрофдагиларга
юқмайди.



2-синфда ўқийдиган қизим қўриш қобилияти пасайганидан шикоят қиляпти.
Маслаҳатларингизга мунтазирмиз.

О. МИРЗАЕВА, Хоразм вилояти.

КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИ ПАСАЙГАНДА

Мақтабдаги машғулотлар ўса-
дан болаларнинг биринчи ўрин-
да кўриш аъзоларига ўз тавсир-
ини ўтказмай қолмайди. Кўриш
жараёни жуда мураккабдир. Бун-
да қўз анализаторининг аҳамияти
катта. Қўз анализатори фақат
қўздан иборат бўлмай, унинг му-
раккаб иши бош мия билан боғ-
лиқдир. Анализатор бир-бирига
тақалиб турган учта пардадан
иборат.

Янги тутилган ва кичик ёшдаги
болаларда қўз нурини сингдириш
қобилияти кучсиз бўлади. У 7-8
ёшга келиб қўз соқасининг ўси-
ши ва тўла шаклланишдан кей-
ин қўзнинг нур сингдириш қоби-
лияти бир меъёрга келиши ке-
рак. Агар бола жисмоний жиҳат-
дан соғлом, унга мактабда ва уйда
қўли шариотлар яратилган бўлса,
у кўриш қобилиятини сақлаб қо-
лади. Бироқ дарсонаси яъни ёри-
тилмаган бўлса, уйдати ҳижолаз
бола бўйига мос тўшмас, ўқиш
ва ёзиш вақтида гавда нотўғри ту-
тилса, меҳнат, дам олиш ному-
таси ташкил этилган бўлса, узоқ-
ни кўраолмаслик, кўриш қоби-
лиятининг пасайиши, гилайлик ри-
вожланиши мумкин.

Болалар ўқитган ва ёзаётган-
да китоб ёки дафтарни қўзга яқин
келтиришга ҳаракат қилишлари-
га, узоққа қараганда қўзларнинг
қисилишига, қўраётган нарсалар-

га яқинроқ боришга интилишлари-
га, тез чарчашлик, бош ва қўз аъзо-
лари оғриётганлиги тўғрисидаги
шикоятларга ота-оналар хушёр
бўлишлари керак. Бундай болалар-
ни тезда шифокорга кўрсатиш, мун-
тазам равишда қўз ойнақ тақил-
ларини талаб этиш керак.

Чўнқи тўғри танланган қўзойнақ
бош огриғини қолдиради, гилайлик
ҳамда бошқа огриқ оқибатларидан
сақлайди.

Келиб чиқишига қўз узокни
кўраолмаслик, яъни мўпия икки
хил бўлади. Улардан бири қўз аъзо-
ларининг нур сингдириш қоби-
лияти бузилиши билан боғлиқ. Мўпи-
янинг иккинчи тури мактаб ёшдаги
болалар ўртасида турли касаллик-
лар ёки узоқ муддат дам олмасдан
ётиб, хира ёруғликда ўқиш натижа-
сида ҳосил бўлади. Бу борада 7-
8 ёшдан 11-12 ёшгача бўлган давр
айниқса, хавфли ҳисобланади. Узок-
ни кўраолмасликнинг олдини олиш
учун бола ўқишга боришдан аввал
ота-оналар уни шифокорга кўр-
са-тишлари ва ҳар олти ойда ёки бир
йилда қўзни текширтириб туриш-
лари керак. Бунда бола дарс тай-
ёрлаши учун махсус жой, унинг
бўйига мос стол ва стуллар бўли-
ши шарт. Қўлай вазиятда ўтириш,
боланинг оёғи ерга, бели стулнинг

сўянчига тегиб туриши шарт,
гавдаси тик ҳолда сақланиши
зарур. Дарс тайёрлайдиган
жойга ёруғлик етарли тутиши,
қўз билан дафтар ёки китобнинг
оралиғи 25-30 см. дан кам
бўлмаслиги, китобнинг юқори
қисми бироз қўтаришган вазия-
тда туриши лозим. 1-3-синф
ўқувчилари 1,5-2 соат, юқори
синф ўқувчилари 3-4 соатдан
ортик дарс тайёрламасликлари
зарур. Болаларга ётиб ўқиш-
лари ихозат бермаслик керак.
Телевизорни қўйганда 2-2,5
метр узоқда ўтиришга, хонанинг
қоронғи бўлмаслигига эътибор
бериш лозим.

Агар боланинг узокни кўра-
олмаслиги 3 диоптриягача
бўлса, фақат узокни қўриш учу-
нига қўзойнақ тақиб, ўқиш ва
ёзишдан ундан фойдаланмаслик
тавсия этилади. Агар бу миқ-
дор 3 диоптриядан ортиқ бўлса
боллага узокни ва яқинни (ўқиш,
ёзиш) қўриш учун иккита қўзо-
нак ёзиб берилади. Қўз — дун-
яни кўриш, яшаш гузаллигини
тўлароқ идрок қилишга ёрдам
берадиган бебаҳо бойлиқдир,
шунинг учун ҳар битта ота-она
ўз фарзандининг қўз уни
туғилган кундан бошлаб таътиб
қилиши керак.

Саҳифани Тошкент шаҳар «Саломатлик» маркази
мутахассслари тайёрлашди.

ХАЛҚ ТАБОБАТИДАН МАСПАХАТЛАР

- Бош огриганда чой, олма, далачай, хом картошка шираси,
ялғиз томчиши оро бўлади.
- Қон босими тушиб кетганда (гипотония) узум шираси,
женьшень ўсимлигининг илдизи фойда қилади.
- Қон босимининг ошишида (гипертония) эса уни пасайти-
риш учун қизилча, саримсоқ, жағ-жағ ўти дамламаси, арслон-
қўйруғ ўти, тирноқгул ўсимлигининг гули тавсия этилади.
- Ўйтал хуруж қилганда нок мураббоси, анжир меваси, турп
шираси ажойиб малҳамдир. Ана шулардан алоҳида-алоҳида
танлаб олиниб, истеъмол қилинса, дарддан фориг бўласиз.
- Ўспиринларда буйрак огриғи бўлса, ошқовоқ уруғидан чой
қилиб ичиш тавсия этилади.
- Дёлларнинг оёқлари шишиб кетганда мум, зайтун мойи
ва сув аралашмасидан тайёрланган суртма дори огриқ жойга
босилса малҳам бўлади. Шу билан зайтун мойи, зира, асал
аралашмаси ҳам шишларга яхши наф беради.

Дефицит витамина А

Ю. К. ДЖАББАРОВА,

профессор, Второй Ташкентский мединститут

для развития зародыша и многих других физиологических процессов, включая сперматогенез, нормальный иммунный ответ, вкусовое ощущение, способность слышать и физическое развитие.

Вместе с витамином С и витамином Е каротин и ретинол выполняют дезактивацию и утилизацию свободных радикалов и активированного кислорода и поэтому обеспечивают защиту от повреждения клеток.

Участвует в механизме зрения: его производное — ретиналь является хромофором зрительных пигментов.

Синтезируется в стенке кишечника из каротина. Превращение каротина в витамин А в кишечнике зависит от поступления с пищей жиров и белков, а также от достаточного поступления в кишечник желчи и активной липазы.

Витамины Е и С и другие антиоксиданты предохраняют витамин А от разрушения в кишечнике. Транспортируется он кровью после образования комплекса со специальным ретинолсвязывающим белком плазмы.

В тканях витамин А находится в виде эфиров пальмитиновой и других жирных кислот, депонируется в печени.

Нутриционные аспекты:

Суточная потребность в витамине А:

взрослого человека — 1,25-1,5 мг;

беременных и кормящих женщин — 1,25-1,5 мг;

детей и подростков — 0,4-1,0 мг.

Источниками витамина А являются: печень, рыбий жир, маргарин, молочные продукты и листовые овощи.

В пище витамин А содержится в виде эфиров жирных кислот (стеариновой, пальмитиновой), но всасывается он в виде спирта ретинола, освобождающегося из жира под влиянием гидролазы, продуцируемой поджелудочной железой и клетками слизистой кишечника.

Содержание витамина А в организме зависит от адекватного поступления с рационом питания жира, белка, витамина Е, цинка и других нутриентов. Абсорбция ретинола и каротиноидов зависит от наличия достаточного количества жиров, стимулирующих секрецию необходимых желчных кислот. По данным FAO (1992), поступление в организм 5 г в день любого жира или растительного масла способствует усвоению ретинола b-каротина.

Пищевой белок необходим для синтеза ферментов, утилизирующих абсорбцию ретинола и каротиноидов, трансформацию ка-

ротиниоидов в ретинол и его транспорт в кровяное русло.

Дефицит витамина А

Легкая степень витамин А недостаточности без клинических признаков характеризуется повышенной восприимчивостью к инфекции.

Дефицит витамина А является фактором, способствующим развитию анемии. Так, недостаточность железа и витамина А установлена у 40% анемичных детей, а у 20% — только дефицит витамина А.



дифференциации их в многослойный плоский ороговевающий эпителий.

Гистохимически в поверхностных слоях эпителия отсутствует кислая фосфатаза, снижается активность сукцинатдегидрогеназы в базальных слоях.

Изменения эпителия связаны с влиянием ретинола на гистогенез и индукцию определенных типов эпителия.

Причиной метаплазии и кератинизации считают воздействие патологических продуктов обмена липидов, нарушение обмена серы и каталитического окисления меди, нейротрофические расстройства, нарушения взаимодействия между ретинолом и половыми гормонами.

Лабораторные параметры:

Содержание в сыворотке (норма) — крови: витамин А 100-200 МЕ или 30-70 мкг%, каротин 80-230 мкг%.

Дефицит: Витамин А < 10 мкг%. Каротин < 20 мкг%.

Темновая адаптация за 3 мин. > 45 сек.

Лечение

Ретинол. Суточные профилактические дозы;

суточные леч. дозы — 33000-100000 МЕ;

взрослым — 5000 МЕ (1,5 мг); беременным — 66000 МЕ (2 мг);

кормящим — 8250 МЕ;

от 1 до 6 лет — 1650-3300 МЕ, не старше 7 лет — 5000 МЕ (0,5-1,5 мг), дети и подростки — 1000-5000-20000 МЕ.

Продукты питания: животные жиры, печень, мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты.

Основные источники витамина А: морковь, шиповник, черешня, тыква, зелень, шпинат, зеленая капуста, сливочное масло, желток яиц, молоко, печень.

В связи с высокой распространенностью, борьба с железодефицитной анемией (ЖДА) у детей, беременных, кормящих матерей и женщин репродуктивного возраста имеет важное медицинское и социальное значение.

Отличительной особенностью ЖДА в гестационном периоде является то, что заболевание носит полидефицитный характер. Наряду с дефицитом железа, бора, микроэлементов, дисбалансом иммунной, гормональной систем и гемостаза, в генезе ЖДА значительная роль отводится витаминной недостаточности (С, В, Е, Д, фолаты и др.), в том числе и витамину А.

Нами изучено содержание витамина А и каротина в рационе питания и в сыворотке крови беременных, больных ЖДА, с целью коррекции антианемичес-

кой терапии.

Расчетным методом установлено, что в суточном рационе стационарного питания беременных в среднем содержится 1,5 мг каротина. В сыворотке крови выявлено достоверное снижение концентрации ретинола в I триместре беременности при анемии средней степени (1,11±0,722 мкмоль/л) и во II триместре — при тяжелой анемии (0,86±0,1 мкмоль/л), по сравнению с аналогичными показателями здоровых беременных (P<0,001). При анемии средней и тяжелой степени коэффициент дефицита каротина также составляет 1,5-2,0 по отношению к контрольным показателям.

Разработанный рацион питания для беременных, страдающих ЖДА, содержащий 2,53 мг витамина А и каротина. С учетом нарастающего дефицита изучаемого витамина в комплексную терапию дополнительно включен гевдевит, содержащий 1 мг ретинола.

Полученные данные свидетельствуют о нутриционном характере возрастающей в динамике беременности А-витаминной недостаточности параллельно степени тяжести ЖДА и перекликаются с данными, полученными в Каракалпакстане.

Как известно, ретинол нуждается в стабилизации токоферолом (витамином Е), который оказывает противокислительное действие витамина А, усиливающееся витамином С.

Параллельно изучено содержание витамина Е в крови беременных, страдающих ЖДА.

Результаты исследований показали, что концентрация токоферала, аналогично ретинолу и каротину, достоверно снижается в 1,3-1,5 раза и находится в зависимости от срока гестации и степени тяжести ЖДА.

Содержание жирорастворимых витаминов А и Е изучено также при ЖДА у родильниц и их новорожденных. При этом установлено, что у матерей с ЖДА уровень их ниже в 1,2-2 раза, чем у здоровых рожениц, аналогичная зависимость прослеживается и в пуповинной крови новорожденных.

Комплексное лечение ЖДА с включением ферропрепаратов и витамина Е позволило значительно улучшить гематологические показатели крови и витаминную насыщенность организма, что обусловило снижение числа акушерских осложнений.

Профилактика

Ликвидация дефицита витамина А может снизить смертность от кори на 50%, от диареи — на 40%, уровень общей смертности — на 25%. В 1997 г в 30 странах профилактическое назначение витамина А среди детей и широкая компания по фортификации основных продуктов питания (масло, маргарин, сахар и др.) более чем в 50 раз позволили снизить распространенность дефицита витамина А.

Актуальность

В последнее десятилетие дефициту витамина А стало уделяться большое внимание. По данным ВОЗ, каждый год от 250 до 500 тыс. детей полностью или частично теряют зрение в результате недостаточности витамина А, и половина из них умирает от инфекционных заболеваний, сопровождающихся дефицитом витамина А, который снижает функциональную активность иммунной системы, задерживает рост и развитие ребенка в целом. Так, ежегодно дефицит его способствует смерти 2,2 млн. детей до 5 лет от диареи и примерно 1 млн. детей от кори.

Установлено, что недостаток витамина А у беременных женщин приводит к отклонениям со стороны органов зрения при внутриутробном развитии плода. В странах, эндемичных по дефициту витамина А, в частности в странах Юго-Восточной Азии, 10-20% всех беременных женщин страдают куриной слепотой.

Оценка уровня витамина А в сыворотке крови женщин фертильного возраста, беременных, детей раннего возраста, страдающих ЖДА, проведенная в рамках пилотного проекта в Кызылорде Казахстана (ЮНИСЕФ, 1997), выявила т. н. скрытый гиповитаминоз А в пределах 77-81% среди всех обследованных групп.

В Муйнакском районе Каракалпакстана (Узбекистан) у 40-60% детей до 5 лет содержание ретинола в сыворотке было ниже 0,35 ммоль/л (100 мкг/л), что указывает на тяжелую степень недостаточности витамина А.

Физиологическая роль витамина А

Ретинол — жирорастворимый витамин А, был открыт в 1915 г. E.V. McCollum и U.V. Davis, которые установили, что рост животных (крыс) зависит от вещества, растворимого в органических растворителях.

Роль витамина А в организме связана с процессами размножения и роста, поддержанием иммунного статуса, функцией зрения (фоторецепцией), дифференцировкой эпителиальных тканей.

Витамин А также незаменим

СМОЙ УСТАЛОСТЬ...

ко на подушке.

● Чтобы смягчить кожу и быстрее заснуть, возьмите лавандовую соль и протрите ею все тело. Потом лягте в теплую ванну. Соль наполнит ее лавандовым ароматом. Затем протрите кожу лавандовым маслом, чтобы она осталась увлажненной.

● Если у вас мало времени, наполните миску теплой водой и выжмите немного пены для ванны. Опустите в миску только кисти рук ладонями вверх и держите до тех пор, пока не почувствуете, что усталость прошла.

● Если у вас есть свежие цветы, держите их не на кухонном

столе, а перед туалетным зеркалом. Тогда утром, подойдя к зеркалу, вы ощутите прилив свежести и бодрости.

● Намочите ватку насыщенным

Для души и тела

бергамотовым маслом и положите в пластмассовую коробочку, возьмите ее с собой и найдите в течение дня.

● Примите ванну, чтобы смыть накопленную за день усталость. Добавьте в горячую воду две столовые ложки питьевой соды, чашку соли для ванны и десять капель лавандового масла.

● Потрите между ладонями кожуру лимона или апельсина, затем помассируйте ступни. Через несколько минут вы почувствуете, как уходит неприятное жжение.

● Чтобы прогнать усталость в верхней части спины, большим и указательным пальцами нежно сжимайте и отпускайте верхнюю часть ушной раковины. (Специалисты по акупунктуре считают, что хрипя ушной раковины напрямую связаны с позвоночником.)

● Соберите сосновые иголки и насыпьте их на пол ванной комнаты. Хвойный аромат «прочистит» мозги.

● Голубой цвет успокаивает. Поэтому побольше голубого цвета — полотенца, халат, баночки с кремами...

● Принимая утром душ, два раза на несколько секунд пустите холодную воду. Это взбадривает и придает коже упругость.

● Добавьте в ванну с теплой водой две чашки порошка сухого молока. Это прекрасно смягчает кожу.

● Выйдя из душа, капните несколько капель душистого массажного масла под нос. Глубоко дышите. У вас появится настоящее чувство покоя, и это приятное ощущение останется надолго.

Быть красивой, как это ни странно, очень просто.

Для этого нужно всего лишь... хорошо себя чувствовать. И не требуется никаких дорогостоящих косметических процедур и массажных кабинетов: по мнению американских специалистов, за 5-10 минут вы сами можете вернуть себе хорошую форму, а потом, не огорчаясь, посмотреть на себя в зеркало.

Предлагаем вам несколько советов, как стать красивее и спокойнее.

● Чтобы избавиться от отеков век, намочите чистую салфетку в холодном молоке и положите на глаза на пять минут. Голову держите высоко.

«В здоровом теле – здоровый дух» – принцип, который исповедовал древнеримский врач Ювенал. Культ единства здорового тела и здорового духа был еще до римлян развит древними греками, которые изобрели спортивную олимпиаду. Олимпиады стали центральным спортивным событием в мире спустя два тысячелетия.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

О. М. МИРТАЗАЕВ.

Институт здоровья Минздрава Республики Узбекистан, г. Ташкент.

Физическая культура является частью культуры в целом. Невозможно поэтому противопоставлять культуру и здоровье. Разумеется, больными могут быть люди различного уровня культуры. Тем не менее, сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры личности и всего общества.

Сейчас в средствах массовой информации много говорят о роли культуры в развитии человека. Об этом много говорили и говорят философы. Культура выражает, прежде всего, меру осознания человеком своего отношения к самому себе, к обществу, к природе. Она также выражает способность человека регулировать своими возможностями. Культура – особый способ освоения человеком мира – природы и общества, а также своего внутреннего мира – для его формирования и развития. Очень важно понимать, что человек есть субъект и одновременно главный результат своей собственной деятельности. Культуру можно также определить как самосознание, как воспроизводство человеком самого себя в конкретных формах деятельности. Культура есть особый род отношения, а именно – отношения к самому себе – это свойственно только человеку.

Наши предки не знали о многих опасностях, грозивших их здоровью, например, о болезнетворных микроорганизмах и вирусах, о тех гигиенических правилах, которые позволяют избежать инфекций. Поэтому во многих отношениях они были значительно более беззащитны перед болезнями, чем мы. Кое в чем их спасали запреты, табу, которые возводились до высоты религиозных понятий. Но и они не всегда и не всеми выполнялись. Современный же человек знает несоизмеримо больше своих предков о природе болезней, о своем организме и, конечно, о том, что полезно и что вредно для здоровья. О болезнях читают и слышат больше всего. Почему же, проживая в несоизмеримо лучших социально-бытовых условиях и пользуясь услугами развитой медицины, люди много болеют? Часто они болеют такими болезнями, для профилактики которых не нужны вакцины, сыворотки и специальные лекарства, а достаточно только вести правильный образ жизни: соблюдать двигательный режим, не переусердывать, не курить и не злоупотреблять алкоголем. Почему люди не избегают этих факторов риска, почему и во имя чего они рискуют?

Очень часто люди не знают, что они способны сделать с собой сами, не подозревают об огромных резервах физического и психического здоровья, которыми они обладают. Если бы они сумели сохранить и задействовать их, то смогли бы значительно увеличить продолжительность активной и счастливой жизни.

Таким образом, на фоне общей грамотности многие люди часто просто не знают, а если знают, то не следуют правилам здорового образа жизни. Для здоровья нужны такие знания, которые стали бы нормой в самой повседневной жизни. Ведь достигнутым можно считать только то, что вошло в культуру, в быт, в привычки, что стало формой самосознания. Но если здоровье является производным духовной и физической культуры, то к понятию здоровья применимы и этические категории. Следовательно, если высока заболеваемость, например, хроническими болезнями типа атеросклероза, ишемической болезни сердца, диабетом, болезнями печени и др., то можно говорить и о наличии соответствующих этических

проблемах в обществе. Если увеличивается число лиц с избыточной массой, пьющих и курящих, это означает, что в целом низка еще культура самого общества.

Поскольку главным носителем культуры всякого общества является интеллигенция, то становится очевидной очень важная роль интеллигенции в формировании здоровой культуры. И. И. Брехман, предложивший название для медицинской науки о здоровье – «валеологии», пишет, что интеллигенты, и прежде всего сами медики, должны быть примером здорового образа жизни. Только тогда они смогут в полной мере выполнять свой долг перед народом и государством.

Низкая культура здоровья связана с потребительским отношением к собственному здоровью. Здоровье становится потребностью личности лишь тогда, когда оно оказывается под угрозой или если оно уже во многом утрачено. В системе ценностей здоровье занимает у современного человека значение чаще всего то же место, что отведено для материальных благ, карьеры, успеха. Конечно, здоровье в большой степени зависит от материального благосостояния, и улучшение его для всего народа – первейшая задача общества. Но верно ли понимать под благосостоянием только материальные вещи?

Материальное богатство находится вне человека и со временем расходуется и должно все время возобновляться. Духовное же богатство, такое, как наука и искусство, передается из поколения в поколение, сохраняется и исторически развивается. Оно не имеет ограничений для своего роста и качественного развития.

Стремление человека к удовлетворению потребностей, вероятно, главная движущая сила общественного прогресса. Никто не может сделать что-нибудь, не делая вместе с тем это ради какой-либо потребности. Гегель предупреждал, что человек может стремиться к тому, чтобы потреблять природу для своих нужд, истощая ее, уничтожая. В том числе это относится к его собственной природе.

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия, направленные на эти цели. Но для каждого действия нужен мотив – осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Нужна совокупность мотивов – мотивация, в большей степени определяющая образ жизни. Следовательно, для сохранения здоровья важна мотивация для формирования и поддержания здорового образа жизни.

Люди понимают значение здоровья и дорожат им. Но проблема в том, что ценность здоровья большинством людей осознается лишь тогда, когда здоровье находится под угрозой или уже в определенной степени утрачено. Существует ли положительная мотивация для сохранения здоровья у здоровых людей? Это вопрос больше психологический, социологический, медицинский и философский. Проблема в том, что здоровый человек не ощущает своего здоровья, не знает величины его резервов, его качества, а заботу о здоровье откладывает на «потом» или на случай болезни. Болезнь же психологически воспринимается как нечто обратимое. Кажется, что болезнь может быть устранена лечением, и тогда здоровье вновь вернется.

Человеку не достает доминанты на положительную ориентацию в сторону здоровья и здорового образа жизни. Не достает культа здоровья, здоровья тела и здорового духа. Сегодня, когда пропагандируем здоровый образ жизни, нужно осознанно

четко осознавать необходимость воспитания этого здорового духа с самого раннего детского возраста, вместе с физическим воспитанием здорового тела. С самых первых шагов маленького человека нужно формировать у него установку на дол-

гую здоровую жизнь, на почве которой он смог бы быстро и адекватно воспринимать информацию о том, как следует сохранять и как развивать свое здоровье.

Работа с интегральной человеко-вещской культурой, включающей в себя физическую и духовную составляющие, работа с мотивацией здорового образа жизни по существу напрямую связана с уровнем государственной политики и национальной идеологии. И тот факт, что наше государство уделяет столь пристальное внимание пропаганде и развитию физического воспитания, вселяет в нас серьезные надежды на будущее. Эта политика полностью отвечает стремлениям Всемирной организации здравоохранения, которая объявила 7 апреля Всемирным Днем здоровья. Девиз этого дня в нынешнем году «Здоровье – в движении» – наиболее полно отражает сущность самой жизни, ибо жизнь и движение во многом являются синонимами. Как свидетельствует ВОЗ, адекватное, рациональное питание и потребление табака – три главных причины, способствующие распространению неинфекционных заболеваний и связанных с ними смертей на планете. Подразделения Министерства здравоохранения, Институт здоровья, в том числе международные проекты «Здрав/Плюс», «Хокимият», «Ташкент, хокимият «Ешлик» и многие другие организации с энтузиазмом откликнулись на призыв ВОЗ сосредоточиться на мероприятиях Всемирного Дня здоровья в этом году на повышении физической активности населения.

Для проведения Международного Дня здоровья был составлен комплексный план мероприятий Министерства здравоохранения республики и Миниссии ВОЗ в Узбекистане, утвержденный первым заместителем министра господином Д. А. Асқадовым.

Согласно этого плана, выпущены достаточным тиражом буклеты и плакаты, посвященные Международному Дню здоровья. Материальные расходы, связанные с изданием этих материалов, спонсировали ВОЗ и проект ЮСАИДа Здрав/Плюс.

Третьего апреля проводились спортивные соревнования по футболу и баскетболу в Республиканском физкультурно-оздоровительном диспансере. 5 апреля в ВУЗ-городе на стадионе национальной университетской состоялся массовый бег-марафон среди студентов высших и средних специальных учебных заведений и лицеев, находящихся на территории хокимията «Ешлик». Победителей этих соревнований были вручены солидные призы, выделенные проектом Здрав/Плюс.

Вчера, 5 апреля, вечер студенческой молодежи в ВУЗ-городе, организованный по инициативе хокимията «Ешлик», был посвящен Международному Дню здоровья, где участвовали представители ВОЗ, Министерства высшего и среднего специального образования, Министерства здравоохранения, различных международных и неправительственных организаций.

Во всех вилоятах и районах нашей республики по инициативе региональных филиалов Института здоровья проводятся различные интересные мероприятия, посвященные Международному Дню здоровья.

Проводимые мероприятия широко освещаются в средствах массовой информации.

Разрешите выразить уверенность в том, что все мероприятия пройдут на должном уровне и станут серьезным стимулом для развития физической культуры в нашей стране.

Рецепты народной медицины

ОТ ЛОМОТЫ В СУСТАВАХ

На 1 флакон тройного одеколona добавьте 10 растолченных таблеток валидола. Наставляйте в течение 10 дней в темном месте. Этим настоем натирайте больные места. Ломота прекратится.

ОТ КАМНЕЙ

Смешайте в равных частях мелко нарезанные корни шиповника, терна и одуванчика. Возьмите столовую ложку в верхом смеси, залейте стаканом воды и кипятите в течение 15 минут. После того как отвар охладится (а заодно и настоится), выпейте его и делайте так трижды в день в течение трех недель.



Это верный способ, который полностью – и безболезненно! – растворяет в организме любые камни.

ПРИ АНЕМИИ

Положите в кастрюлю по 200 г хорошего какао, натурального свиного сала, меда и сливочного масла, смесь доведите на медленном огне до полного растворения, постоянно помешивая. После того как смесь вскипит, снимите ее с огня и дайте остыть, затем поместите в стеклянную банку. Храните в темном прохладном месте. Размешайте чайную ложку смеси в стакане горячего молока, принимайте 3-4 раза в день в зависимости от степени истощения человека (это средство помогает больному в начале заболевания. Если при этом будут запоры, надо есть больше чернослива или других фруктов или соков.).

ПРИ БОЛЯХ В ПОЯСНИЦЕ

Положите в пол-литровую банку свежее куриное яйцо и налейте в нее до половины уксусную эссенцию. Наставляйте трое суток. Скорлупа полностью растворится, а яйцо останется в пленке. Выньте его, снимите мягкую оболочку и оставшуюся массу разотрите в кашу. Влейте в нее 1-2 чайные ложки подсолнечного масла и снова разотрите. Полученную массу поместите в сосуд с эссенцией, растворившей скорлупу. Все тщательно перемешайте и закройте крышкой. Перед применением смесь хорошо взболтайте. Натрите поясницу на ночь. После процедуры укутайте поясницу шерстяным платком и положите грелку.

ЛЕЧИТЕ ОСТЕОХОНДРОЗ ЛИМОНОМ

Смесью сока лимона со спиртовым раствором йода смазывайте весь позвоночник от затылка до копчика сплошной полосой шириной 6-8 см.

Смесь готовится очень просто: смешайте сок лимона с равным количеством 10%-ного спиртового раствора йода. 10%-ный йод нужно заказывать по рецепту, но можно использовать и 5%-ный йод. Придется только лишний раз намазать больное место.

Этот раствор дает неплохой эффект и при лечении неврита, миозита, острого радикулита, ревматоидного артрита.

ОТ ГРИБКА НА НОГТЯХ

Возьмите 70%-ную уксусную эссенцию и разведите ее пополам с водой. Затем замесите на этой жидкости очень крепкое тугое тесто. Ноготь предварительно оклейте вокруг пластырем, а к ногтю приложите кусочек этого «уксусного» теста. Сверху на ногте тесто тоже закрепите пластырем. Через 3-5 дней старый ноготь сойдет, а новый будет расти здоровым. Результат – превосходный.

ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

Отвар шиповника стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях. Залейте 25 г сухого измельченного шиповника 0,5 л кипяченой воды и варите на слабом огне. Настоять 4-6 часов, процедить и пить по полстакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Это пригодится

ЧТОБЫ НЕ СВОДИЛО МЫШЦЫ...

- При обезвоживании. Употребляйте много жидкости, чтобы моча была обильной и светлого цвета.
- При недостатке натрия. В пище должно быть достаточно соли, особенно если вы занимаетесь физическим трудом, много потеете.
- При дефиците калия. Он также обильно выводится из организма с потом. Его много в

овощах и фруктах, особенно в бананах и дыне.

- При нехватке кальция. Ежедневно съдайте не менее 2 порций богатых этим микроэлементом продуктов, например, обезжиренного молока или творога.

Мышечные судороги могут возникать по разным причинам, в частности, из-за недостатка некоторых веществ в организме. В этом случае их можно предупредить с помощью правильного питания.

ХОТИРА

ХАЁЛЛАРИ САМОДА ҚОЛГАН

«Фазога учишни тайёрлашда ва амалга оширишда бевосита турли миллат вакиллари қатнашдилар. Инсоннинг бепойвон киниктага учиб шароитини ўрганаётган ва бу парвознинг бехатарлигини таъминлаётган олимлар, шифокорлар орасида ўзбек халқининг аjoyиб фарзанди, серкуёш Тошкентда туғилиб ўсган, тажрибали шифокор, уруш қатнашчиси, истеъдодли олим ҳам бор...»

Юрий ГАГАРИН.

Дарҳақиқат, 1961 йилнинг 12 апрели Юрий Гагариннинг фазога баҳодирона парвози туфайли тарих саҳифаларига зарҳал ҳарфлар билан битилди. 1960 йилларнинг энг буюк воқеасига айланган бу оламшумул ишга муносиб ҳисса қўшган, фазо тиббиёти билан фаол шуғулланган тадқиқотчи шифокорлардан бири юртдошимиз Абдухалил Ражабович Мансуров эди.

Абдухалил 1920 йилда Тошкент шаҳрида буюкчи қосиб оиласида таваллуд топди. Отаси Мансур Ражабов мустақил ўқиб, ёзиш-чизишни ўрганиб олган, онаси Мохина Мирзақонова эса, етти фарзанд тарбияси билан машғул ўй бекаси, эди. Оила чор-ночор ҳаёт кечирарди.

Абдухалилнинг ёшлиги юпунлик, буздан туқилган кийим-кечада ўтди. У Олмазор кўчасидаги мактабда бошланғич саводини чиқарган, 1933 йили ўсимликларни муҳофаза қилиш техникумининг тайёрлов курсига кирди ва у ерда 1935 йилгача таҳсил қўрди. Бирок, бу ердаги ўқиб унга негизий ёқмас эди. Севимли онаси оғир дардга чалиниб, унинг кўз олдига оламдан ўтди. Абдухалилнинг қалбига табиқ шифокор бўлиш нияти туғилди. Шунинг учун ҳам у техникумин тарк этиб, Тошкент Давлат тиббиёт институтини қўшиб, шундан кейинчалик институтини 2-курсини тугатган, бир гуруҳ уртоклар билан Самарча шаҳридаги харбий-тиббий академияда ўқийшни давом эттирди.

Абдухалил навқирон 21 ёшида тўсатдан бошланган иккинчи жаҳон уруши туфайли унингчун даражали харбий шифокор сифатида Фарбий фронт таркибиди 342-ўқчи дивизияда Москванинг жануб томонида олиб борилган жангларда қатнашди.

— Совуққа ҳам, очликка ҳам

ятла долзарб ва ноёб мавзуда докторлик диссертацияси химоя қилинди. Ушунда машҳур рентгенолог, Россия Федерациясида ўзбекистонда хизмат қўсатган фан арбоби, Тиббиёт Фанлари академиясининг мухбир аъзоси П. МАЗАЕВнинг: «Бир қатор таълиқ олимлар бу ерда айтишганидек, мен ҳам Абдухалил Ражабович Мансуровнинг бу илмий иши ўзининг ниҳоятда чуқур мазмун ва юксак савиясига қўра, ҳақиқатан ҳам ниҳоятда пухта ва ноёб эканлигини яна бир бор эътироф этмоқчиман. Бу илмий иш нафақат Иттифок, балки Бутун Жаҳон тиббиёт ходимлари, фазо тиббиёти ходимлари, фазо тиббиёти билан шуғулланувчи тадқиқотчилар учун ҳам зарур, дастуриламал бўла оладиган муҳим асар сифатида таш олиниши шак-шубҳасиздир», деган сўзлари ҳамон куллом остида янграб, юрагимни ажиб фохр ва ифтихор хислари тўлдириб, эркалаб туради.

Кейинчалик, Абдухалил Ражабович билан Тошкент шифокорлар малакасини ошириш институтида бири ишлаган вақтимиздаги ўзаро сўхбатларимиз чоғида унинг фазогирлар оиласида кечирган ҳаёти, хусусан Юрий Гагарин ҳақидаги илк ва самимий хотиралари билан уртоклашганда ўзи бирдан ёшариб, тўқилгани кетарди.

— Биз фазогирлар оиласида худди бир ота-она фарзандларидек жуда ахил ва иноқ эдик, — деган эди ўтган кунларни мамнунли билан эслаб сўхбатдошим.

— Бу ҳақиқий байналмилал оила эди. Космик парвоздан анча илгариёқ, унга қаттиқ тайёргарлик даврида Юрий Гагарин, Герман Титов, Адриан Николаев, Павел Попович, Валерий Биковский, Борис Егоров каби космонавтлар ўтказилган турли мураккаб тиббий тажрибаларда сабр-бардос, матонат билан иштирок этишарди. Мен шундай тажрибалар чоғида улар билан бир неча бор учрашиб, яқин мулоқотда бўлганман. Ушунда Юрий Гагарин ихчамгина, қатта лейтенант харбий унвонида эди. У доимо, ҳатто ниҳоятда оғир ва мураккаб тажрибалар ўтказилган пайларда ҳам ўзини оёқсизлашга тўтар, табитан хушчақчақ, очик кўнгли, ҳазилкашлигини қўймай, қўлиб



турарди. Унинг аjoyиб хислатларидан бири — қамтарлик, қамсқумлиги эди. Ўзбекистонга келиб, меҳмон бўлиб кетганидан кейин менга халқимизнинг меҳмондўст, меҳнатқаш эканлигини алоҳида мамнунлият билан тўқилганиб ўзлаб берган эди. У Ботир Зокиров ижро этган ҳинд ва араб қўшиқларини жуда ёқтирар, марок билан тингларди. Мен Юрий Гагаринни ҳаммаша софдил, мард, баҳодир, давримизнинг улуг киёиси сифатида юксак қадрлайман, унинг сифатдоши, замондоши бўлганимдан фахрланаман.

Сўхбатимиз сўнггида Абдухалил ака шахсий расмлар альбомидан ўзининг турли даврларда олинган иккита фото расми — тасвири менга эсдалик учун ҳадя қилди. Эндиликда афсуски, бу ноёб суратлар ҳам ўртақмазда бўлиб ўтган самимий сўхбатимиз сингари эсдалик бўлиб қолди. Абдухалил Мансуровнинг босиб ўтган жанговар ҳаёт йўли, фазо тиббиётига оид ноёб илмий ишлари, юксак одамлиги, маданияти хотира мулкига айланди. У гўё қўққа сочилган юлдузлардек, порлаб, чарақлаб турибди. Зеро, у илм йўлида шамдек ёнган, фазога дахлдор, ёркин юлдузларимиздан бири эди! Биз шундай юртдошимиз, қасбдошимиз билан ҳар қанча фахрлансак арзийди.

Искандар РАҲМОН.

ҚИРҚ КҮН ЎТГАЧ

Инсоният барча хасталиклардан холос эътидан дори-дармонни орзу қилар экан, унинг қўл асрилик тарихи мобайнида кенг тарқалган дориларга ўлигини, соғломлаштирадиган энг янги назарияларни бошдан кечирди. Бу борада жисмоний машғулотларни доимий равишда бажариш ва чинқуш жараёнда организмнинг табиқ қаршилик қўрсатиш қобилияти энг муҳим ҳисобга келди ва ҳозир ҳам шундай бўлиб ҳисобланади. Жисмоний машқлар муҳим профилактик аҳамиятга эга бўлади. Бу борада айниқса, бугунги кунларда ҳалқаро миқёсда оммалашиб бораётган Хатха-Йога системасини тилга олиб ўтиш лозимдир.

Бу мавзудаги дастлабки маълумот — Веда битикларида учрайди ва эраимиздан олдинги II-I асрларда яшаб ўтган Патанжаля деган шахс номи билан боғланади ва у жуда машҳур.

Йогларнинг хайратомуз жисмоний ва психик қобилиятлари таърифи ва албатта, шу қобилиятларга эришиш имконини берадиган усуллар доимо инсонлар эътиборини жалб қилиб келган.

Йога, бу — ҳам мақсадни, ҳам ана шу мақсадга эришиш йўллари уз ичига олувчи кенг маънодаги тушунчадир. Санскрит тилидан таржима қилинса, «Йога» сўзи айнан «бирлашиш» деган маънони билдиради, аммо Йога биринчи навбатда диний-фалсафий системасидир.

Инсон руҳини ҳаёт руҳи билан «бириктирувчи» йоглар дунёқарашининг моҳиятини ташкил этади. Айнан шундай «бирликув» орқали йоглар инсонларни хайратлангирлиб келишган.

1937 йилда Хиндистонда йог Харидасани 40 кунга қўмиб қўйишган ва тажриба ўтказилган. Қўмишдан олдин йог нилуфар гул ҳолатига кирган, унинг қўлоқлари ва бурунлари мум билан беркирилган, оғиз бўлигини эса у, гўё ўз тили билан қоллаган. Сўнгра уни ёғоч қўтига солиб, қўмишган ва устига арпа экишган. Қирқ кун мобайнида маҳаража аскарлари бу жойни қўриқлаган ва ниҳоятда қирқ кун ўтгач, қабр қазилди, қўти очилганда йог қандай қўйилган бўлса, ўша ҳолатда бўлган. Ҳатто ўтган вақт мобайнида ақали унинг соқоли ҳам ўсмаган, нафас олинган соқол, лекин тез фурсатда шогирдлари уни тиритилтириб олишган.

Х. РАББАНАЕВ, тайёрлади.

ПОЧЕМУ БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ?

Во время выполнения упражнений усиливается кровообращение в различных органах, которые нужно оздоравливать во время беременности. Роды — серьезное испытание для физиологии женщины. У неподготовленных женщин во время родов часто случаются разрывы, поэтому при выполнении гимнастики уделяйте большое внимание упражнениям для тканей промежности — это профилактика разрывов. Если женщины мучают токсикозом, следует делать больше упражнений, направленных на очищение организма.

Следующий момент гимнастики — психологический. Женщина должна прикладывать усилия, чтобы чувствовать себя здоровой. Не только тело будущей матери становится более подготовленным к родам, но и сама психология женщины должна быть направлена на то, чтобы хорошо выносить и родить ребенка. К гимнастике можно относиться как к определенной игре. Представьте, что орган — это живое существо, имеющее свое сознание. Важно уделять каждому органу особое внимание, например, при проблемах с маткой можно класть руки на живот и представлять, что матка — это дом для ребенка, который его согревает и защищает. Говорить «спасибо» за то, что она хорошо выполняет свою функцию, защищая и питая малыша. Необходимо направлять не только физическое усилие, но и мысль на тот орган, для пользы которого вы делаете упражнение. Во время гимнастики важно также взаимодействие с ребенком, помните, что вы не одни. Если женщина ощущает себя сильной, здоровой и красивой, то эта информация передается и ребенку.

1. Позиция беременной — лежать на боку, например, на правом, правая рука вытянута вперед, левая произвольно; правая нога вытянута, левая согнута в колене.

Из библиотеки Сундучка ПРО БАБОЧКУ, КОРОВУ И КАРАТЕ

ку. Гимнастика для беременных является и терапией для самого ребенка.

Во время выполнения упражнений очень важно взаимодействие с мужем. Вообще, в период беременности нужно как можно больше времени проводить вдвоем. Гимнастика — это еще один из способов общения будущих родителей и ребенка. Гимнастику нужно выполнять в перерывах между едой (за 2 часа до или после, на пустой желудок) и желательно в одно и то же время. В день для упражнений отводить от 30 минут до часа, делать их в хорошо проветриваемом помещении, на полу или на коврике.

При выполнении каждого упражнения необходимо максимально расслабиться, это не спортивная гимнастика, где напрягаются все мышцы. Все движения должны быть плавными и спокойными, в медленном темпе. Перед занятием гимнастикой важно прийти в хорошее состояние духа — пообщайтесь с ребенком, представьте внутреннее состояние своих органов. По мере необходимости и установите для себя перерывы между упражнениями и расслабляйтесь. Расслабляться лучше лежать на спине (если срок маленький). Во второй половине беременности, когда появляется дискомфорт при расслаблении в этой позе, можно посоветовать другие.

2. Позиция ребенка (способствует

успокоению нервной системы, в ней можно рожать, находиться в схватках, потугах, в промежутках отдыхать) — сидеть на пятках, колени как можно шире разведены в стороны. Как бы «упасть» вперед на руки. Голову можно положить на руки или на пол. Попа выше головы.

БАБОЧКА
Профилактика разрывов, работа с тканью промежности, растягивание тканей промежности и внутренней стороны бедра. Исходное положение: позу «бабочка» прямой, стопы как можно ближе к промежности, колени как можно шире в стороны. Тело максимально расслаблено. Представьте, что колени — это крылья бабочки, помашите ими (при этом стараетесь положить колени на пол). В момент выполнения упражнения только внутренняя сторона бедра должна быть напряжена. Упражнение можно выполнять в паре (муж помогает держать спину и делать растяжку). В течение дня «бабочку» лучше делать несколько раз (например, сидя перед телевизором).

СКРУЧИВАНИЕ
Направлено на оздоровление мочевого пузыря, выделительной системы и системы пищеварения. (Органы: почки, поджелудочная железа, печень, кишечник, селезенка, матка и др.). Способствует укреплению позвоночника. Исходное положение — стоя, спина прямая, стопы параллельно друг другу, на расстоянии чуть уже ширины плеч (чтобы посередине можно было поставить стопу). Поворачивайтесь максимально влево, вправо, руками тянуться в сторону поворота.

ЗДОРОВАЯ МАТКА

Направлено на оздоровление мочевого пузыря. Не забывайте, что гимнастика — это своеобразная игра, представляйте органы, с которыми вы работаете. Исходное положение: сесть между пяткой на пол, колени как можно ближе друг к другу, стопы развернуть под углом 90 градусов.

Упражнение выполняется в три этапа. 1 этап — стоя на коленях, пятки разведены, медленно присаживаясь, поочередно перенося вес с одной ноги на другую. 2 этап — вращение туловищем в одну сторону. 3 этап — опуститься назад, опереться на затылок, спину прогнуть, попеременно опускаться то на левое, то на правое плечо.

СОЛНЫШКО

Направлено на укрепление позвоночника, оздоровление всех органов. Исходное положение — стоя прямо. Мысленно представьте свой позвоночник (шейный, грудной, поясничный отделы, копчик). Делайте круговые движения, как бы прокручиваясь вокруг каждого позвонка, начиная с шейного (вращение головы, увеличивая амплитуду). Грудной отдел — опустить правое плечо, затем оба вперед, левое плечо, выгнуться назад (стремитесь соединить лопатки). Движения должны быть плавными и представлять законченный круг. Поясничный отдел — вращение бедрами, амплитуда максимальная. Повторить упражнение, но снизу вверх, от копчика к шейному позвонку.

КАРАТЕ

Направлено на укрепление мышц ног, на оздоровление орга-

нов малого таза. Исходное положение — стоя прямо, ноги как можно шире, стопы параллельно, руки произвольно. Пружиня, медленно присаживаясь вниз, затем вверх, как минимум повторить 3 раза.

ПОЛУБЕРЕЗКА

Помогает принять ребенку правильное положение. На большом сроке (когда голова у ребенка большая) она давит на тазовые кости. Появляются боли в тазобедренных суставах. Во время выполнения упражнения голова ребенка отодвигается ближе к матке и перестает сильно упираться. Также упражнение стимулирует защитные силы и иммунитет организма женщины.

КОРОВА

Укрепляет мышцы, участвующие в родовом процессе. При правильном выполнении упражнения женщина должна почувствовать тяжесть в области груди (приливы молока), мелкое покалывание. Это упражнение хорошо использовать вместо изнуряющего сжигания, т. к. лишнее количество молока вытекает самостоятельно, не травмируя молочные железы. Исходное положение: ноги шире плеч, наклониться вперед и опереться на руки. Походить в таком положении, не сгибая руки и ноги.

Много полезной информации для будущих мам и пап можно узнать в нашей библиотеке и на форумах центра «Эмос».

Напомним, что курсы центра «Эмос» помогут вам найти путь к своему здоровью и здоровью вашей семьи. Вы можете записаться на практические занятия в центре «Эмос». Свои вопросы, предложения и замечания направляйте по адресу emos@sunduk.ru.

1998-2001 Центр «Эмос».

[illegible]

БУ ҚИЗИҚ

ТАВСИЯЛАРГА АМАЛ
ҚИЛИНГ

Япон физиологларининг тажрибаларидан маълум бўлишича, шовқин тавсиясида одам вужудига пиомин деган дармондор кескин қамайиб кетар ва шунинг учун ҳам одам шовқинда ўзини ёмон ҳис қилар экан. Мутахассислар сершовқин жойда ишловчиларга сабзи, тухум, сут истеъмол қилишни тавсия этишмоқда.

Бу сарфланиб кетган дармондорини ўрнини қоплайди.

СУВ ИЧМАЙДИГАН
ҚҲЙЛАР

Франциянинг Ларзак қишлоғида боқиладиган қўйларнинг сугидан рокфор деб аталадиган пишлоқ тайёрланади. Қўйлар ҳеч қачон сув ичмайди. Акс ҳолда қўй гўшти ва жунининг сифати пасаяди. Улар чорвани сувлоққа йўлатмайдилар. Яйловлардаги ўтлар ҳайвонларга ҳам ем бўлади, ҳам сув.

СУТЛИ ГҲШТ

Венгрияда «сутли гўшт» деб аталувчи парҳез озиқлик қўлаб ишлаб чиқарила бошланди. Сунъий равишда сутдан олинмайдиган бу «гўшт»нинг ташқи кўриниши эритилган пишлоққа ўхшайди. У одатдаги гўштдек маза ва калорияга эга.

«Сутли гўшт»ни парча-парча қилиб, қовуриб, шундай майдалаб истеъмол қилиш мумкин.

«Сутли гўшт» касалхоналарда беморларга овқат сифатида берилмоқда.

Миннатдорчилик туйғулар изҳори

БЕМОРЛАР ДАРДИГА
МАЛҲАМ БЎЛГУВЧИ
ШИФОКОРЛАР

Дунёда турфа касблар бор. Уларнинг барчаси ўз ўрнида керак ва зарурдир. Аммо, барча касблар ичида фидойиликни, ўзгалар тақдирини ўз тақдирини деб билиш, жон аросатда қолиб ҳаёт ва мамот учун курашаётган дамда инсон тақдирини кўпинча шифокорларга боғлиқ бўлиб қолади. Бунинг яқинда яна бир бора бошимдан ўтказдим.

Ахволим оғирлашиб қолиб, пойтахтдаги Ўзбекистон Темир-йўллари давлат акционерлик компаниясига қарашли марказий клиник касалхонасига «Тез ёрдам»да оғир аҳволда келтирилдим. Кўз олдим қоронғулашиб, вужудимни ўлим калхати чаңгаллаб олиб, нафасимни сиқаётгандек, оғриқнинг зўридан бутун аъзо баданим зирқирар, ингра эдим.

Касалхонанинг қабулхона бўлимида хушмуомала, ҳаракатлари чақонгина шифокор йигит Умаржон Алижонов зудлик билан қабул қилиб, буйрак ва қовуқ томонда оғриқ зўрайганлиги туфайли уролог врач Одилжон Самандаровни зудлик билан чақиртирди. Шифокорлар мени обдон қўриқдан ўтказишга, тезликда жаррохлик бўлимга етказишди.

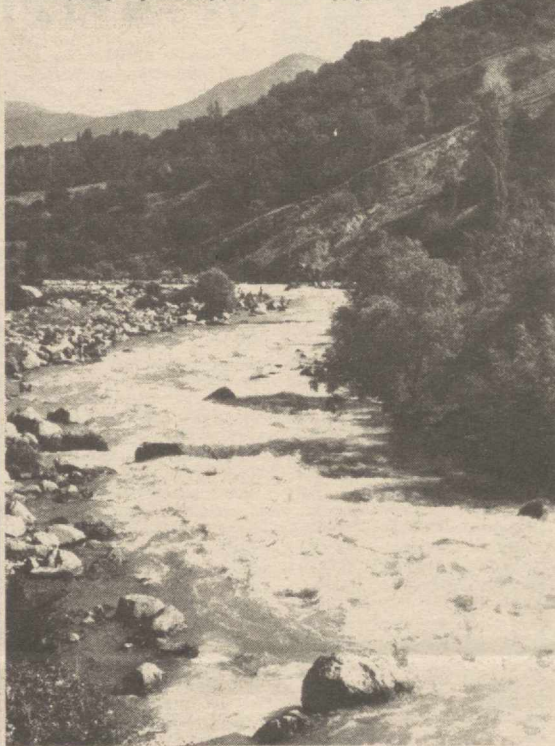
Жаррохлик бўлимида мени ўз соҳасининг пири деса ҳам бўлади, бир вақтлар академик Воҳидовлар билан бирга ишлаган профессор, 85 ёшли врач Саид ака Аъзамхўжаев, у кишининг шогирдлари, кўп йиллардан буюн шу бўлимга раҳбарлик қилиб келаётган Жаббор ака Муродов, клиника бош ҳақими ўринбосари, жарроҳ Матлубахон Шерматов, даволочилар шифокорлардан Муроджон Ибрагимов, Илхомжон Бердимуродов илик қарши олиш-

ди. Шифокорларнинг жонбозликлари туфайли жаррохлик йўли билан буйрак ва қовуқдаги оғриқдан халос бўлдим. Буйрагимда анча йиллардан буюн азоб бериб келаётган тошлар операция йўли билан олиб ташланди. Майда кум зарраларию, майда қиррали тошчалардан иборат дард азобларидан кутулдим. Ёшим 66 да бўлиб юрагим хасталиги туфайли операция қийин ва мураккаб кечди. Соғлигим ночор бўлсада шифокорларнинг ўта фидойилиги, жонбозлиги туфайли жоним омон қолди, десам янглишмаган бўламан. Шифохонадаги кундалик муолажалардан, тиббиёт ходимларининг хушмуомалаликларидан тез орада соғайиб, оилам, фарзандларим, шириндан шакар набираларим кучоғига қайтдим. Ўлим исканжасидан кутулиб, дарддан фориғ бўлган ҳолда ўз оёғим билан уйга кириб борганлигимни кўрган таниш-билишлар, маҳалла-қўй, дўсту ёрларим хурсанд бўлиб қолишди.

Темирйўлчилар шифохонасида беморларнинг тезда соғайиб кетишлари учун барча шарт-шароитлар мўҳайё. Бу ерда беморлар дардида шифо бўлишдек ўта улуғ ва масъулиятли касб эгалари бўлган, қўлаб шогирдлар етиштириб чиқараётган профессор Саид ака Аъзамхўжаев, Жаббор ака Муродов, уролог Одилжон Самандаров сингари шифокорларга қарата «Эл саломатлиги йўлида асло қўлингиз толмасин!», дегимиз келади.

Шонийз ФАРМОНОВ,
кекса темирйўлчи, меҳнат
фахрийси. Жиззах вилояти
Дўстлик тумани, Темирйўл-
чилар кўчаси 3-1.

Нақадар гўзалдир, табиат сурури.

БЕЗГАКНИНГ
ДАВОСИ

Безгак касалининг давоси хинин эканини ҳозир ҳамма билади. Лекин бу дардга шифо бўлган дорининг қандай топилигани кўпчиликка маълум эмас. Воқеа бундан бир неча аср илгари бўлган. Америка қитъасини кезиб юрган европаликлар тропик безгак касалига чалинган Перу қироличасини оддий бир хинду табиби даволаганини эшитиб, «мўъжиза»нинг сабабини суриштиришди.

Кейин билишса, табиб беморга хинин дарахтининг илдизини қайнатиб берган экан. Сершоҳ, чиройли бу дарахт Жанубий Америкадаги Анд тоғларининг шарқий ён бағриларидagina ўсарди.

Европадан шифобахш илдиз қидириб чиққан экспедициячилар бирин-кетин Перуга кела бошлади. Европалик олимлар бу дарахт илдизидан ҳақиқатан ҳам, безгакка даво бўладиган модда борлигини аниқлашди. Шундан сўнг европаликлар Перуданги хининзорларни беаёв ғорат қилишга киришдилар. Кейинчалик эса хинин дарахтини уруғидан кўпайтириб, дунёнинг бошқа жойларида ҳам экабозладилар.

Ҳозир дунёни хинин илдизи билан Ява ороли (Индонезия) таъминлайди.

А. АЛИЕВ тайёрлади.

ИЛОВА
Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2002 йил 24 апрелдаги лицензия
комиссиясининг 4-сонли мажлис қарорига асосан:

№	Корхона номи, манзили	Лицензия рақами	Берилган санаси	Лицензияси бекор қилинган сана
1.	«Дехонов Юсуфжон» номли хусусий амбулатория жаррохлик маркази, Фарғона вилояти Олтиариқ тумани Янгиқўрғон қишлоғи Оқунбобоев кўчасида жойлашган	2159-тиб.	2000 йил 21 апрелда берилган.	2002 йил 24 апрелдан.
	Корхона номи, манзили	Вактинчалик рухсатномасининг рақами	Берилган санаси	Вактинчалик рухсатномаси 1 ой муддатга тўхтатилган сана
2.	«Шифокор» хусусий тиш даволлаш корхонаси, Бухоро вилояти Ромитан тумани Ромитан ж/х «Ёлғир» қишлоғида жойлашган	2707-рақамли вақтинчалик рухсатномаси	2001 йил 27 сентябрда берилган.	2002 йил 24 апрелдан.
	Корхона номи, манзили	Лицензия рақами	Берилган санаси	Лицензияси хозирги кунда ҳаққини эмас деб топилиган сана
3.	«Жавлон» хусусий кичик корхонаси, Наманган вилояти Қосонсой туманида жойлашган	6.	1992 йил 30 июлда.	2002 йил 24 апрелдан.
	Корхона номи, манзили	Лицензия рақами	Берилган санаси	Лицензияси 3 ой муддатга тўхтатилган сана
4.	«Адиба» хусусий фирмаси, Жиззах вилояти Зомин тумани, Муштақиллик кўчаси 15-уйда жойлашган	1069-тиб.	1998 йил 7 августда.	2002 йил 24 апрелдан.
	Корхона номи, манзили	Лицензия рақами	Берилган санаси	Лицензиясининг амал қилиши тўхтатилган сана
5.	«FERERTI» фирмаси, Тошкент шаҳар Шайхонтоҳур тумани, Навоий кўчаси 30-уйда жойлашган	901-тиб.	1997 йил 19 ноябрда берилган.	2002 йил 24 апрелдан.

УЛЫБНИТЕСЬ С НАМИ

– Вы не разговариваете во сне? – спрашивает врач пациента.

– Нет, доктор, хотя я часто говорю, когда другие спят.

– Это как же?
– Я читаю лекции.

– Представьте себе, доктор, мне приснилось сегодня, что я бык и съел за ночь кучу травы!

– Не волнуйтесь, мало ли что может присниться...

– Да, но объясните мне, в таком случае, куда подевался

мой соломенный матрац?

Беседуют два старика.
– Врач сказал, что у меня склероз, ревматизм, астма, стенокардия...

– Хватит, хватит! Скажи лучше, чего у тебя нет.

– Зубов.

Женщина пишет Кашпировскому:

«У меня за ушами были бородавки. Благодаря вашему сеансам уши отпали, а бородавки остались».

«Ўзбекистонда
соғлиқни сақлаш»

«Здравоохранение
Узбекистана»
Газета муассиси:
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш
вазирлиги

Бош муҳаррир:
С. ОРИПОВ,
профессор.

Ижрочи муҳаррир:
И. СОАТОВА.
Тахрир ҳайъати:
М. МИРАЛИЕВ, П. МИРПОЎЛАТОВ
(Бош муҳаррир ўринбосарлари),
Х. РАББАНАЕВ.

Манзилимиз: 700060, Тошкент,
Охунбобоев кўчаси, 30-уй, 2-қават.
Тел/факс: 133-13-22; тел. 133-57-73.

Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат Матбуот Кўмитасида рўйхатга олинган, гувоҳномаси № 00504.
Умумий адади 10.000 нусха
Ўзбек ва рус тилларида чоп этилади.
Ҳафтанинг сешанба кунлари чиқади.
Мақолалар кўчириб босилганда «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш»дан олинди деб кўрсатилиши шарт.
Заказ Г-416.

Рўнома «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилади. Корхона манзилаҳожи:
Тошкент шаҳри, Булок Турон кўчаси, 41.
Ҳажми 2 босма тобюк. Формати А3. Офсет усулида босилган. Рўнома IBM компьютерида терилди ва сақлавланди.
Реклама ва эълонлардаги маълумотларнинг мазмунини ва ҳаққонийлиги учун реклама берувчилар жавоб берадилар.
Саҳифаловчи: Анна ХОХЛОВА.