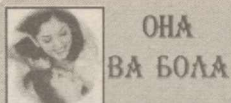


Ушбу сонда:



ОНА  
ВА БОЛА

3-бет.



Приветственное  
слово  
г-жи Антонеллы  
Деледда,  
Регионального  
Представителя УКНПП ООН  
в Центральной Азии

4-я стр.



ФАРМЛАРНИНГ  
ЯНГИ  
ТЎҒИЛМАСИ

6-бет.

СЕХРЛИ  
БАРМОҚЛАР

7-бет.

# ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ЎЗБЕКИСТАНА

«Шифокорнинг кўзи лочиндек ўтқир,  
кўллари қизларнинг кўлларидай майин,  
ақли илон каби дониниқақ,  
қалби шерикидек доворак  
бўлиш керак».

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

Абу Али ибн Сино.



Газета 1995 йил октябр ойдан чиқа бошлаган.

№ 27 (283) 9 июль – 15 июль 2002 йил.

Сешанба кунлари чиқади.

Сотувда эркин нархда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг  
ФАРМОНИ

## Матбуот ва ахборот соҳасида бошқарувни такомиллаштириш тўғрисида

Ўзбекистон Республикасининг «Оммавий ахборот воситалари тўғрисида» ва «Ноширлик фаолияти тўғрисида»ги Қонунларига мувофиқ ҳамда мамлакат ижтимоий ҳаётини демократлаштириш ва эркинлаштириш шарафатида республика аҳолисининг ахбороти га бўлган талаб-эҳтиёжларини янада тўлиқроқ қондириш, оммавий ахборот воситалари, ноширлик ишлари ва матбаачиликни кенг қўламда ривожлантиришга кўмаклашиш, ахборот хизматларининг замонавий бозорини шакллантириш мақсадида:

1. Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот қўмитаси Ўзбе-

кистон Республикаси матбуот ва ахборот агентлиги этиб қайта ташкил қилинсин.

2. Куйидагилар Ўзбекистон Республикаси матбуот ва ахборот агентлигининг асосий вазифалари этиб белгилансин:

оммавий ахборот воситаларининг мустақил фаолиятига доир конституциявий ҳуқуқлар ва қонунчиликнинг сўзсиз бажарилиши, сўз ва матбуот эркинлиги кафолатлари таъминланиши мониторингини олиб бориш;

республика фуқароларининг ахборотга бўлган талаб-эҳтиёжларини янада тўлиқроқ қондириш, аҳолининг, аввало ўсиб келаёт-

ган ёш авлоднинг билим, маънавий ва маданий савиясини ошириш манфаатларидан келиб чиққан ҳолда оммавий ахборот воситаларини, ноширлик ишлари ва матбаачиликни кенг миқёсда ривожлантиришга кўмаклашиш;

ноширлик ва матбаачилик фаолияти, оммавий ахборот воситалари, даврий нашрларни тарқатиш, шу жумладан, мазкур фаолият турларида рўйхатта олиш ишларини бажариш соҳаларида давлат сиёсатини амалга ошириш;

нашриётлар, оммавий ахборот воситалари, телевидение, радиоэшиттириш ҳамда республика

ахборот бозорининг бошқа қатнашчилари томонидан ахборот соҳасида амалдаги қонунчиликка риоя этилиши устидан мониторингини амалга ошириш;

ахборот тайёрлаш, тарқатиш ва ундан фойдаланиш соҳасида республика фуқаролари ҳамда юридик шахсларининг ҳуқуқ ва манфаатлари ҳимоя этилишини таъминлаш;

ноширлик фаолиятини лицензиялашни ташкил қилиш;

ноширлик ва матбаачилик фаолиятида, даврий нашрларни тарқатишда ягона техникавий сиёсат ўтказиш;

(Давоми 2-бетда).

Ўзбекистон Республикаси Президентининг  
ФАРМОНИ

## 2002 йилнинг 1 августидан бошлаб иш ҳақи, пенсиялар, стипендиялар ва ижтимоий нафақалар миқдорини ошириш тўғрисида

Республика аҳолисининг турмуш даражасини янада ошириш ва фуқароларнинг ижтимоий муҳофазасини кучайтириш мақсадида:

1. 2002 йилнинг 1 августидан бошлаб бюджет муассасалари ва ташкилотлари ходимларининг иш ҳақи, барча турдаги пенсиялар ва ижтимоий нафақалар, олий ўқув юрталари талабаларининг ўрта махсус, касб-хунар билим юрталари ўқувчиларининг стипендиялари 1,15 баравар оширилсин.

2. 2002 йилнинг 1 августидан бошлаб Ўзбекистон Республикаси ҳудудидан энг кам:

иш ҳақи – ойига 4535 сўм;  
ёшга доир пенсиялар – ойига 8970 сўм;  
ягона тариф сеткаси бўйича бошланғич (нулинчи) разряд – ойига 4535 сўм;

болалиқдан ногиронларга бериладиган нафақа – ойига 8970 сўм;  
зарур иш стажига эга бўлмаган кекса ёшдаги ҳамда меҳнатга лаёқатсиз фуқароларга бериладиган нафақа – ойига 5435 сўм миқдорида белгилансин.

3. Белгилаб қўйилсинки, иш ҳақига қўшиладиган устама ва қўшимча ҳақларнинг барча турлари, шунингдек пенсиялар, икки ёшгача бўлган болаларни тарбиялаётган оналарга, болалиқ оилаларга бериладиган нафақалар ҳамда энг кам иш ҳақига нисбатан белгиланган бошқа туловлар 2002 йил 1 августидан бошлаб мазкур Фармонда белгиланган энг кам иш ҳақи миқдоридан келиб чиққан ҳолда амалга оширилади.

4. Ўзбекистон Республикаси Меҳнат ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш вазирлиги вазирликлар, идоралар, Қорақалпоғистон Республикаси, Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳри ҳокимликлари бюджетдан молияланадиган ташкилот ва муассасалар билан биргаликда мазкур Фармон қоидаларидан келиб чиққан ҳолда пенсиялар, нафақалар, стипендиялар ҳамда бюджет муассасалари ва ташкилотлари ходимларининг мансаб маошлари миқдорини ўз вақтида қайта ҳисоблаб чиқишни таъминлансинлар.

5. Бюджет муассасалари ва ташкилотлари ходимларининг иш ҳақи, пенсиялар, нафақа ва стипендияларнинг оширилиши билан Боғлиқ харажатлар республика Давлат бюджети ва бюджетдан ташқари Пенсия жамғармаси ҳисобидан амалга оширилсин.

6. Хўжалик ҳисобидидаги қорхона ва ташкилотлар ишлаб чиқариш самардорлигини ошириш ҳамда меҳнат сарфини камайтириш ҳисобидан белгиланган тартибда 2002 йил 1 августидан бошлаб иш ҳақи миқдорини мазкур Фармонда белгиланган энг кам иш ҳақи миқдорига мувофиқ оширилсинлар.

7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 26 мартдаги ПФ-3045-сон Фармони ўз кучини йўқотган деб ҳисоблансин.

8. Ушбу Фармон матбуотда эълон қилинсин.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг  
И. КАРИМОВ.

Тошкент шаҳри, 2002 йил 1 июль.

### Новости

## НОВОЕ СП В САМАРКАНДЕ

В Самарканде вступило в строй действующих совместное предприятие «Доктор Обидий фарм», созданное совместно с иностранными партнерами. Имя иранского производителя фармацевтической продукции доктора Обидия хорошего известно не только на его родине – в Иране, но и в Англии, Японии, других странах. Создание нового предприятия позволит увеличить производство лечебных препаратов, медикаментов.

– Новое предприятие построено на средства, предоставленные Англией, Ираном, Узбекистаном, – говорит руководитель СП «Доктор Обидий фарм» Ганжи Хабиб Гаргари. – Одновременно с лекарственными препаратами мы производим одноразовые шприцы, парфюмерную продукцию. Уже в предстоящем году объем выпускаемой продукции предположительно будет увеличен в шесть раз, а число работающих достигнет 400 человек.



## – Келажакимиз

бўлган

чақалоқларимизнинг

жарангдор овозига

нима етсин, –

дейди

Мирзо Улуғбек

туманидаги

20-оилавий

поликлиникасининг

ёш дояси

Холида Исмоилова.

## 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 бохабар 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.

Нашр индексимиз: 127.

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

## Матбуот ва ахборот соҳасида бошқарувни такомиллаштириш тўғрисида

(Давоми. Боши 1-бетда).

реклама тайёрлаш, шунингдек уни оммавий ахборот воситалари орқали тарқатиш соҳасида давлат сиёсатини ишлаб чиқиш ва амалга оширишда қатнашиш;

ноширлик-матбаачилик фаолиятининг ишлаб чиқариш-техника базасини ривожлантириш ва янгиллаш, стандартлаштириш ҳамда сертификациялаш соҳасидаги чора-тадбирларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш.

3. Қорақалпоғистон Республикаси Матбуот кўмитаси Қорақалпоғистон Республикаси матбуот ва ахборот агентлиги этиб; вилоят ҳокимликлари ҳузуридаги матбуот ҳудудий бошқармалари тегишли равишда матбуот ва ахборот ҳудудий бошқармалари этиб қайта ташкил қилинсин. Тошкент шаҳар ҳокимлиги

ҳузурида матбуот ва ахборот ҳудудий бошқармаси ташкил этилсин.

4. Ўзбекистон Республикаси матбуот ва ахборот агентлигига цензура, тахрир қилиш, таъкиллаш ҳамда оммавий ахборот воситалари фаолиятига ўзгача тарзда ғайриқонуний аралашуш қатъиян ман этилади.

5. Ўзбекистон Республикаси матбуот ва ахборот агентлигига матбуот ва ахборот соҳасидаги қонунчиликни бузувчи давлат бошқаруви органларига, жойлардаги ҳокимият органларига, ҳўжалик юритувчи субъектлар ва уларнинг мансабдор шахсларига ўз ваколати доирасида қонунчиликда белгиланган тартибда қарорлар (тақдимномалар) юбориш ҳуқуқи берилсин.

Белгилаб қўйилсинки, Агентликнинг ўз ваколати доирасида

қабул қилган қарорлари ва тақдимномалари вазирликлар, идоралар, маҳаллий ҳокимият ва бошқарув органлари, муассасалар ва ташкилотлар, мулкчилик шаклидан қатъи назар ҳўжалик юритувчи субъектлар ва уларнинг бирлашмалари, мансабдор шахслар ва фуқаролар томонидан ижро этиш учун мажбурий ҳисобланади.

Оммавий ахборот воситалари ҳамда нашриётлар томонидан матбуот ва ахборот соҳасидаги қонунчилик мунтазам равишда бажарилмаган ҳолларда Ўзбекистон Республикаси матбуот ва ахборот агентлиги уларга берилган лицензия ҳамда рўйхатга олиш

Ўзбекистон Республикаси Президенти

Тошкент шаҳри,  
2002 йил 3 июль.

тўғрисидаги гувоҳноманинг амал қилишини суд орқали тўхтатиб қўйишга ҳақлидир.

6. Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги тегишли идоралар билан биргаликда бир ой муддат ичида қонунчиликка ўшбу Фармондан келиб чиқадиган ўзгартириш ва қўшимчалар кириштириш тўғрисидаги таклифларни Вазирлар Маҳкамасига тақдим этсин.

7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси бир ҳафта муддатда мақсуд Фармонни ижро этиш юзасидан қарор қабул қилсин.

8. Ушбу Фармон матбуотда эълон қилинсин.

И.КАРИМОВ.

### Новости

#### НА ЛЕЧЕНИЕ – В ГЕРМАНИЮ

19 детей с пороками развития и нарушениями функций центральной нервной системы будут в ближайшее время направлены для лечения и реабилитации в лучшие клиники Германии, расположенные в Оберхаузене и Дюссельдорфе.

Эта акция – первый шаг в реализации долгосрочного соглашения, заключенного Международным неправительственным благотворительным фондом «Соглом авлод учун», Министерством здравоохранения Узбекистана с германской гуманитарной организацией «Пис виледж интернейшнл».

Как отметила на церемонии подписания этого документа председатель правления фонда «Соглом авлод учун» О. Мусурмонова, в Узбекистане с первых дней независимости ведется планомерная и масштабная работа, направленная на улучшение охраны материнства и детства. Реализуется Государственная программа «Здоровое поколение». На активизацию этой деятельности нацелено также постановление Кабинета Министров «О дополнительных мерах по укреплению здоровья женщин и подрастающего поколения». В выполнении такой задачи участвует и фонд «Соглом авлод учун», который привлекает для этого своих многочисленных зарубежных партнеров.

Участвовавший в подписании соглашения заместитель министра здравоохранения А. Комилов проинформировал собравшихся об основных результатах такой работы, проводимой в республике. Так, в частности, за десять лет в два раза снизились показатели материнской и детской смертности, налажена система предупреждения рождения детей-инвалидов, в рамках которой создана сеть региональных скрининг-центров. Продолжается оснащение специализированных учреждений здравоохранения современной лечебной и диагностической аппаратурой. Большие изменения произошли и в подготовке квалифицированных медицинских кадров.

– Меры, предпринимаемые в Узбекистане для воспитания здорового поколения, вызывают большой интерес у международных организаций, – сказал руководитель «Пис виледж интернейшнл» Рональд Гегенфуртер. – Мы надеемся, что реализация заключенного долгосрочного соглашения будет способствовать осуществлению государственных гуманитарных программ в вашей республике.

## СП «ГУФИК-АВИЦЕННА»

Предлагает свои фармацевтические препараты со складов в Ташкенте и Бухаре

1. СУКСИЛ 250 МГ №30 (Цефилексин) в капсулах.
2. ТЕДИН 60 МГ №20 (Терфенадин) в таблетках.
3. МЕТРОНИДАЗОЛ 200 МГ № 20 (Метронидазол) в таблетках.
4. АМАКСИН 250 МГ № 20 (Амоксициллин) в капсулах.
5. РУПРОКС 20 МГ № 20 (Пираксикам) в капсулах.
6. ФУРОСИД 40 МГ № 30 (Фуросемид) в таблетках.
7. ОЛИН 250 МГ № 20 (Ампициллин) в капсулах.
8. ТОМИД 10 МГ № 50 (Метоклопрамид) в табл.
9. КОТРОКС 480 МГ № 20 (Ко-тримаксазол) в табл.
10. АСТИЛ 4 МГ № 50 (Сальбутамол) в таблетках.
11. ФЛУЦИН 15 г (Флюоцинолона Ацетонид).
12. ФЛУЦИН-Н 15 г. (Неомицин сульфат и Флюоцинолона Ацетонид).

### ДЛЯ ОПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ СУЩЕСТВУЕТ ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК

Для совместной работы требуются дилеры, дистрибьютеры и торговые агенты по продаже продукции СП «Гуфик-Авиценна» во всех регионах Республики Узбекистан.

Резюме отправлять по адресу: г. Бухара, ул. Намозгох-74, факс (8 365) 226-14-11.

Представительство СП «Гуфик-Авиценна»

г. Ташкент, ул. Буюк Ипак Йули, 160 «Б», гостиница ООО «Илес», ориентир – чайхана «Салом». Тел 8(3712) 65-25-42.

СП «Гуфик-Авиценна»

г. Бухара, ул. Намозгох, 74. Тел. (365) 226-17-30, 226-14-11, 226-20-55. Факс: 226-14-11.

### ГУФИК-АВИЦЕННА – ЗАБОТА О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ.

#### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

• Чтобы избавиться от камней в мочевом пузыре, мелких глистов, болей в пояснице и запоров принимайте каждый день настойку из лука. Лук мелко порежьте и наполните половину бутылки. Затем залейте доверху спиртом или водкой и настаивайте в теплом месте или на солнце в течение 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедите. Пейте по 1-2 ст. ложки 2 раза в день перед едой.

• При временной потере зрения от нервного потрясения, шока, сильного стресса рекомендуется сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам, удалить желток, и горячие половинки белка накладывать на глаза так, чтобы по окружности белок плотно прилегал к глазам, внутренняя же его часть не должна касаться глаза. Время выполнения этой процедуры – несколько минут, пока яйцо не остынет.

### Новости

## АЗБУКА ЭКОЛОГИИ ДЛЯ ВСЕХ

Какое место занимает в нашей жизни природа? Зачем нужны экологические знания и что такое охрана окружающей среды? Как сберечь растительный и животный мир Узбекистана для будущих поколений? Емкие, содержательные ответы на эти и многие другие вопросы можно найти в новой книге «Окружающая среда и безопасность нашей жизни (Экологическая азбука для детей и родителей)». Ее презентация с участием известных ученых, специалистов, организаторов и активистов экологического движения, журналистов республиканских СМИ состоялась в Государственном комитете Республики Узбекистан по охране природы.

Авторы вышедшего свет издания, в числе которых опытные научные работники – исследователи Э. Авдеева, Е. Гройсман, А. Каримова из столичного НИИ «Водгео», а также студенты Первого ТашгосМИ И. Кипрушов и К. Павлова, не стремятся к строгим наставлениям и дидактике. Они предлагают своим читателям – детям и их родителям – очень интересное и познавательное экологическое путешествие от «А» до «Я».

Принимая во внимание, что просто лучше узнать уникальную и самобытную природу нашей страны, но и привить бережное к ней отношение. На конкретных примерах убедить, что окружающий мир не должен быть заложником и тем более жертвой цивилизации и технологических процессов. Ведь когда люди относятся к окружающей среде варварски – отравляют вредными отходами воздух, загрязняют водоемы, – она отвечает им тем же. Не потому ли ухудшается климат, становятся бесплодными земли, множится число опасных отравлений и заболеваний?

Если судить по содержанию книги и высказываниям участников презентации, то коллективу авторов, похоже, удалось справиться с поставленными задачами. Уже с самой первой своей страницы, очень популярно и убедительно рассказывая, к примеру, об Арале, причинах и следствиях произошедшей в этом регионе экологической катастрофы, книга-азбука ведет читателей от одного понятия или термина к другому. Ведет через все свои 72 страницы с красочными смысловыми рисунками, рассказывает, расширяет кругозор, убеждает любить и беречь природу, активно пополняя тем самым затравленные ряды движения «зеленых» в Узбекистане.

Всем известно, что практическая ценность и значимость любого печатного произведения лучше всего оценивается читательским интересом к нему. Бывает, проходят годы, сменяются поколения, а книга, пусть даже скромно изданная, но содержательная, всякий раз находит своих читателей. Находит потому, что авторы смогли в доступной и яркой форме рассказать о самом главном и злободневном в нашей жизни, смогли добиться ответного отклика в умах и сердцах людей. Очень хочется верить, что новая азбука о природе нашей республики станет именно такой книгой.

## ДИАРЕЯ (ИЧКЕТАР)

тез-тез учраб турадиган ошқозон-ичак йўлини яллиглантйрвчи, боланинг нафақат соғлиғига, балки ҳаётига ҳам таҳдид солиши мумкин бўлган юкумли касаллик ҳисобланади.



Диареянинг асосий белгиси бу ичнинг тез-тез (бир кечакундуз давомида 3 ёки ундан кўп марта) суюқ кетишидир. Куйидагиларга риоя қилсангиз, ичкетарнинг олдини олиш мумкин:

- Болага янги тайёрланган овқат ва қайнатилган ичимлик сувини беринг.
  - Овқатланиш ва суюқлик бериш учун ҳар хил идишчалар ўрнига қосача, ликопча ва қошиқчалардан фойдаланинг.
  - Хожатдан сўнг, овқат таёрлаш ва уни тановул қилишдан олдин қўлларни тозалаб совунлаб ювинг.
  - Болангизни озода тутинг. Кийим-бош ва ўринларини тез-тез алмаштириб туриг. Ифлосланганларини тозалаб, ювиб, дазимлаб сўнг ишлатинг.
  - Гўдак ётадиган хона ва унинг ўйинчоқларини доимо тоза тутинг.
  - Пашша ва бошқа ҳашоратларни қиринг (сабаби биргина пашшанинг ўзи танасида миллионлаб касаллик қўзғатувчи микробларни олиб юради).
- Ичкетарнинг олдини олишда энг самарали усул – бу болани кўкрак сути билан эмишидир.

## ОНА ВА БОЛА



1. Хайвонот махсулотлари ўрнига асосан ўсимликдан тайёрланган турли хил таомларни истеъмол қилиш. Агар сиз истеъмол қилаётган таом иложи борича турли-туман бўлса, витаминли қўшимчаларни ва ўсимлик моддаларидан олинган ширани қабул қилишнинг ҳеч қандай зарурияти йўқ.

2. Таомнинг барча асосини бўғдой (иложи борича дағал янчилган), дон махсулотлари, гуруч, макарон махсулотлари ва картошка ташкил этади. Бу махсулотлар семиртиради деган таассурот нотўғридир, ҳақиқатдан эса ёғ, тозаланган шакар ва спиртли ичимликлар истеъмол қилганда инсон семиради.

3. Турли хил сабзавот ва меваларни иложи борича янгилигида ва маҳаллий турларидан истеъмол қилиш. Бутун Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилати (БЖССТ) бу махсулотларни кунига камида 400 гр. истеъмол қилишни тавсия қилади. Юртимизда етиштирилган махсулотлар яхши ҳазм бўлади. Кўклатлар, сабзавотлар ва бошқа махсулотлар (бўғдой, қизил ловия, соя, нўхот, ерёнғоқ, ҳамиртуруш, крупа ва б.) таркибидаги фолиевая кислотани истеъмол қилиш ҳомиланинг бош мияси ривожланиши бузилишларининг ва оналарда камқонлик ривожланишининг олдини олишга имконият яратди. Шунинг учун фолиевая кислотага бой махсулотларни ҳомилдорликнинг биринчи ҳафтасида истеъмол қилиш муҳимдир.

4. Овқат вақтида чой, кофе истеъмол қилмаслик.

Овқатланиш вақтида ичимликларни истеъмол қилиш, темир моддасини ҳазм қилишни қийинлаштиради. Бу, айниқса аёллар ва болалардаги камқонликнинг асосий сабабларидан биридир. Ҳар қандай бошқа ичимликларни овқатланишдан олдин ва ундан 1,5-2 соат ўтгач истеъмол қилиш овқат ҳазм

сир кўрсатади. Мева ва қуруқ мевалар истеъмол қилиш йўли билан қанддан воз кечиш мумкин.

9. Тузи кам таомларни истеъмол қилиш. Кўп мамлакатларда таом тайёрлаш вақтида ҳам, уни истеъмол қилишда ҳам туз қўшиш расм бўлган.

Туз истеъмолини қандай қилиб камайтириш мумкин?

## ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ МУМКИН?

бўлишини яхшилайти ва ошқозон-ичак йўли касалликларини сезиларли камайтиради.

5. Ёғ махсулотларини кам истеъмол қилиш, уларнинг ўрнини ўсимлик мойи ва маргарин билан алмаштириш. Ўсимлик мойларида керакли витаминлар (А, Д, Е ва К) миқдорда жуда кўп.

6. Ёғлиқ гўшт ва гўшт махсулотларини ловия, нўхот, ёсмиқ, балиқ, парранда гўшти ва ёғсиз гўшт билан алмаштириш. Ҳозирда хайвонотдан ва ўсимликдан олинган оқсил моддалари бирдек фойдални эканлиги исботланган. Овқатланиш рақсонидаги оқсилнинг асосий қисмини нон, макарон махсулотлари, ловия, нўхот ва крупа бера олади. Оқсилни, айниқса хайвонотдан олинганларини қўшимча истеъмол қилиш, ижобий таъсир қилмайди.

7. Ёғи ва тузи кам бўлган сут ва сут махсулотлари (кефир, простокваша, қатиқ ва пишлоқ)ни истеъмол қилиш. Бу махсулотлар оқсил ва кальцийга бой бўлиб, аёллар, болалар, ўсимрлар, айниқса қиз болаларга зарурдир. Кальций моддаси суюқлар ва тишларнинг соғлом бўлиши учун зарур. Сливка ва қаймоқ таркибида катта миқдорда ёғ ва кам миқдорда кальций бўлганлиги сабабли бу махсулотларнинг қадри тушади.

8. Қанд, айниқса тозаланган қанд миқдори кам бўлган махсулотларни истеъмол қилиш, ширин ичимликлар ва ширинликлар истеъмол қилишни камайтириш. Қанд моддасига эга махсулотларни соғлиқ учун зарарсиз овқатланиш рақсонидан олиб ташлаш мумкин. Ширин сунъий ичимликлар таркибида қанд моддасидан ташқари бўёқ моддаси ҳам бўлиб, соғлиқ учун, айниқса болаларнинг соғлиғига салбий таъ



● Таркибида тузи кўп бўлган (дудланган, консерваланган ва қурутилган) махсулотлар истеъмол қилишни камайтириш;

● Сабзавот ва мевалар истеъмол қилишни кўпайтириш;

● Овқат тайёрлаш чоғида тузи камайтириб, унинг ўрнига кўклатлар ва зирворлардан фойдаланиш;

● Махсулотлар таъмини туз қўшмасдан олдин татиб кўриш (бир оз вақт ўтгач, уларнинг таъми туз қўшилгандан мазалироқ эканлигига амин бўласиз);

Марказий Осиё регионида яшовчилар учун йодланган туз истеъмол қилиш, айниқса болаларга, ҳомилдор аёлларга ва эмизликли оналарга жуда ҳам муҳим.

Таомни қандай тайёрлаш яхшироқ:

1. Хавфсизлик мақсадида қайнатилмаган ёки қовурилмаган махсулотлар (ҳом сут, тухум, гўшт ва бошқалар)ни истеъмол қилмас-

лик;

2. Янги тайёрланган таомларни истеъмол қилиш;

3. Тайёрланган овқатларни сақлаш қоидаларига риоя қилиш. Таом 4 соатдан кўп муддатда сақланадиган бўлса, ё иссиқ ҳолатда (камида 60°C да) ёки совутилган (10°C дан кам) ҳолда сақланади. Кичик ёшдаги болалар истеъмол қила-

диган озиқ-овқатларни умуман сақлаш мумкин эмас.

4. Овқатларни иситиш 70°C дан кам бўлмаган иссиқликда амалга оширилади.

5. Бугда тайёрланган, пиширилган, қайнатилган овқатлар қовурилган овқатлардан маъқулроқдир.

6. Ҳом ва пишган махсулотларнинг бир-бирига тегиб туришига йўл қўймаслик.

7. Овқат тайёрлашдан олдин ва сўнг қўлларни ювиш, айниқса чақалоқнинг таглигини алмаштиригандан, ҳожатхонага кириб-чиққандан, уй хайвонларига кўл тегизгандан сўнг. Ҳом гўшт махсулотларига резина қўлқоп кийган ҳолда тегиш ва таъмини тил теккизиб текширмаслик.

8. Ошхонадаги барча юзаларни тоза ҳолда сақлаш. Сабзавот, нон ва гўшт махсулотларини алоҳида-алоҳида тахтачаларда кесиб тўғраш. Ошхонада сочик ва пол латталарни тез-тез ювиб ва алмаштириб туриш.

9. Озиқ-овқат махсулотларига ҳашоратлар, кемирувчилар ва бошқа жониворлар тегмаслигини таъминлаш.

10. Тоза сувдан фойдаланиш. Сувнинг тозаллигига озгина бўлсада гумон бўлса, яхшиси уни қайнатиб олиш (айниқса болалар учун овқат тайёрлаш чоғида).

6 ойликкача бўлган гўдакни қўшимча овқатлар ва суюқликлар (қайнатилган сув, ширин чой ва б.) бермасдан фақат кўкрак сути билан боқиш муҳимдир.

5 ёшгача бўлган болаларга чой, кофе бериш уларнинг саломатлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

## НИМА УЧУН КЎКРАК БИЛАН ЭМИЗИШ НИҲОЯТДА ЗАРУР?



Ҳа, албатта, кўкрак билан эмизиш ниҳоятда зарур.

Сабаби гўдак учун она сутининг аҳмияти доимо бекиёс бўлиб келган ва шундай бўлиб

қолаверади. Фақат ва фақат она сутигина гўдакнинг тўғри ўсиши, ривожланиши ва соғлом бўлиши учун зарур шарт-шароитларни тўғри бера олади. Она сути гўдак ўсиши учун зарур озиқ моддалар ва юкумли касалликка қарши қурашувчи бошқа моддаларни шундай нисбатда ушлайти-ки, бамисоли у худди ҳар бир гўдак учун махсус тайёрлангандек.

Кўкрак сути, инсониятга маълум бўлган озиқлар ичида гўдак учун ўта монанд, зарур моддаларга бой энг лазиз ва энг азиз таомдир.

Болалар учун мўлжалланган турли сунъий аралашмалар билан боқилаётган бойнинг боласи, фақат кўкрак сутини эмиб катта бўлаётган камбағалнинг боласига қараганда зарур озиқ моддаларни камроқ қабул қилади.

## ЭМИЗИКЛИ ГЎДАКЛАРГА ЧОЙ ВА СУВ ИЧИРИБ ТУРИШ КЕРАКМИ?

Она сути ва бирламчи оғиз сути ҳам гўдак учун энг монанд егулик ва ичимлик бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун бола ҳаётининг дастлабки 6 ойлиги мобайнида она сутидан бўлак егулик ҳам, ичимлик ҳам керак эмас. Оддий ичимлик суви, шакар ёки қанд қўшилган доғ сувлар, чой, гиёҳлардан тайёрланган дамлама, компот, сок, сут ва бошқа суюқликлар, шу жумладан болаларга мўлжалланган сунъий сутли аралашмалар, эмизиш учун зарур бўлган кўкрак сути миқдорини камайтиради. Жуда кам ҳолатларни инобатга олмаганда, буларнинг бирортасини ҳам беришга ҳожат йўқ, ҳаттоки улар гўдакка зиён ҳам келтириши мумкин. Бу суюқликлар билан гўдак танасига ҳар хил юкумли касалликларнинг қўзғатувчилари кириб боради. Ошқозон-ичак йўллари яллигланади, аллергияларни юзага келтиради. Гўдак туғилиши билан тез кунларда бу суюқликларни бериш кўкрак билан эмизиш жараёнини секинлаштиради ва кўкрак сути миқдорини камайтиради.

Она сути ҳаттоки энг иссиқ ва қуруқ иқлим шароитида ҳам гўдакни зарур бўлган сув миқдори билан таъминлай олади. Бунинг устига гўдак она сутидан сувни бошқа ичимликларга қараганда жуда яхши ўшлаштиради.

Жаҳонда нимаики оқ бўлса, унга она сути тимсол, нимаики жўшқин ва қайноқ бўлса, унга ҳам она меҳри тимсол, нимаики чигамли, сабртоқатли бўлса, она иродаси тимсол, кимда-ким пок муҳаббат ва меҳригарёлик гаъво этса, онанинг пок қалби тимсол. Хуллас, барча-барчасига она сутининг моҳияти бекиёсдир.



Гўдак учун энг зарури – бу она сутидир. Бошқа барча суюқликлар болани эмизиш жараёнига ҳалақит беради.

## Приветственное слово г-жи Антонеллы Деледда, Регионального Представителя УКНПП ООН в Центральной Азии



Г-н председатель, уважаемые участники, дамы и господа, мне приятно приветствовать вас на «Региональной Конференции по проблемам наркомании в Центральной Азии: Изучение ситуации и ответные меры».

Хочу поблагодарить правительство Республики Узбекистан за теплое гостеприимство и готовность любезно принять данную Конференцию на самом высоком уровне.

Также хочу поблагодарить делегацию из других стран Центральной Азии, которые приеха-

ли в широком составе и представлены на высоком уровне.

Нам льстит видеть большое количество представителей международных организаций и зарубежных стран, что указывает на внимание к вопросам, которые мы будем обсуждать в эти дни.

Мы уверены, что такого рода инициативы имеют смысл только в случае, если они поддерживаются тесным сотрудничеством между национальными властями и международным сообществом. Поэтому я бы хотела особенно поблагодарить посла Соединенных Штатов Америки, посла Австрии, ВОЗ и ОБСЕ за сотрудничество в организации данной Конференции.

26 июня – Международный День борьбы против наркомании и незаконного оборота наркотиков, а тематикой празднования в этом году стало «Злоупотребление наркотическими веществами и ВИЧ/СПИД». Этот День отмечается во всем мире, так как наркомания наносит ущерб наиболее ценному достоянию общества – молодежи и, следовательно, надежде на будущее. Более того, ее последствия для здоро-

вья непоправимы, в частности ввиду распространения ВИЧ/СПИДа, что происходит в Центральной Азии в основном из-за инъекционного потребления наркотиков.

В течение этих дней мы намерены сфокусироваться также и на этих вопросах, и, я надеюсь, нам удастся согласовать общий подход к ним.

Разрешите мне вкратце напомнить вам о пути, который привел нас к этой Конференции, которая является одновременно завершением одного процесса и началом другого.

Всем известно о быстром распространении наркомании в Центральной Азии, которая является одним из наиболее вредных последствий транзита наркотиков, воздействующих на регион с начала 90-х. Правительства стран Центральной Азии и несколько международных партнеров осознали необходимость инициатив для борьбы с наркоманией, и было предпринято много мер превентивного характера.

Но, как это случилось до этого во многих странах, первое и наиболее сложное, с чем пришлось столкнуться, была необходимость глубокого понимания динамики этого явления, институциональных нужд и нужд общества. Поэтому в течение более одного года УКНПП работало с правительством каждой из стран Цен-

тральной Азии для достижения этого понимания, создания условий для продолжения мониторинга изменений на регулярной основе.

Национальные контактные лица, работавшие с нами в течение этого периода, сегодня присутствуют здесь для того, чтобы представить результаты своих исследований и узнать ваше мнение, которое поможет им в их дальнейшей работе.

Как уже было сказано, у Конференции две основные цели: основываясь на наиболее глубоком знании ситуации, мы хотим рассмотреть возможность будущих действий, определяя приоритеты и обсуждая координацию.

К концу Конференции мы стремимся собрать достаточно элементов для того, чтобы разработать конкретные предложения для ближайших действий в Центральной Азии. Такие предложения должны включать меры в области предупреждения наркомании, ее лечения, реабилитации, сбора информации и пропаганды, а также предупреждения ВИЧ среди инъекционных потребителей наркотиков.

Но разрешите мне также отметить, что одним из эффектов Конференции станет немедленное воздействие на общественное мнение в Центральной Азии. Присутствие такого числа представителей средств массовой

### Конференции

информации сегодня обеспечит широкое освещение наших дискуссий и вместе с этим распространение информации о проблеме наркомании в регионе. Для того, чтобы правильно решать эту проблему, необходимо понять ее реальные характеристики, чтобы общество в целом могло выработать иммунитет и механизм противостояния.

Г-н председатель, разрешите мне завершить мое выступление словами Генерального Секретаря ООН, Г-на Кofi Аннана по случаю Международного Дня борьбы против наркомании:

«Четыре года назад на Специальной Сессии Генеральной Ассамблеи страны члены ООН взяли на себя обязательство активно бороться с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. А в прошлом году на Специальной Сессии, посвященной проблемам ВИЧ/СПИДа, они обязались разработать политику и программы, направленные на инъекционных потребителей наркотиков как на причину, которая делает людей особенно уязвимыми перед ВИЧ-инфекцией. Давайте в этот Международный День мы проявим решимость, сдержим данные обещания и будем вместе бороться за мир без наркотиков».

Я уверена, что в Ташкенте мы внесим конкретный вклад в достижение этой цели.

## Предварительное содействие в сокращении спроса на наркотики: Экспресс-оценка положения в области злоупотребления наркотиками в странах Центральной Азии

### Региональный отчет (Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан, Узбекистан)

После распада Советского Союза в 1991 году, новые независимые государства Центральной Азии (Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан, Туркменистан и Узбекистан) столкнулись с проблемой постоянно растущего числа транзита наркотиков из соседнего Афганистана, пунктом назначения которых стали российские и западноевропейские рынки. По опыту других стран, доступность дешевых наркотиков в Центральной Азии способствует росту наркомании. Мелкие курьеры часто получают оплату за работу товаром, наркотиками низкого качества, которые они должны затем обналечивать, находя новых клиентов.

С обретением независимости государства Центральной Азии находятся в стадии сложного экономического, социального и политического переходного периода. Не находясь более в общей экономической системе бывшего Союза, а также не получая субсидий из Москвы, молодые государства остались один на один с суровыми последствиями переходного этапа, выраженными бюджетным дефицитом, высоким уровнем инфляции, производственным спадом и ростом безра-

вности в области злоупотребления наркотиками (ЭОП) в Центральной Азии, для выявления масштабов и тенденций проблемы наркомании в каждой из стран региона. ЭОП проводилась в течение 2001 года с привлечением местных исследовательских групп, прошедших специальную подготовку под руководством международных консультантов. Были сформированы и оснащены (как концептуально, так и технически) национальные опорные пункты для продолжения дальнейших исследований в этом направлении и взаимодействия с другими группами эпидемиологов на региональном и глобальном уровнях. Кроме сбора и анализа данных о текущей ситуации с употреблением наркотиков в регионе, данный проект был направлен на развитие национальных возможностей по проведению регулярного сбора, анализа и распространения информации, связанной со злоупотреблением наркотиками.

В связи с тем, что до настоящего времени исследование в Туркменистане не завершилось, в данный отчет включена информация только по четырем центральноазиатским государствам – Казахстану, Кыргызстану, Таджикистану и Узбекистану.

Результаты исследований показывают, что за последние несколько лет проблема злоупотребления наркотиками в Центральной Азии приобретает угрожающий размах, особенно это касается внутривенного употребления героина, которое является причиной распространения заболеваний ВИЧ/СПИДа.

Данные по оценочному количеству наркозависимых в регионе Центральной Азии:

	Оценочное кол-во	Население	Показатель на 100,000 населения
Казахстан	165,000-186,000	14,869,021	1,110-1,251
Кыргызстан	80,000-100,000	4,867,481	1,644-2,054
Таджикистан	45,000-55,000	6,131,000	734-897
Узбекистан	65,000-91,000	24,813,109	262-367

Существующая разница может быть объяснена частично различием порядка регистрации и качеством информации, использованной для анализа. Вероятно, что уровень распространенности наркозависимых в Казахстане и Кыргызстане завышен, а в Узбекистане – занижен. Однако, сравнивая данные с показателями других стран мира, уровень распространенности наркомании в регионе Центральной Азии очень высок. К примеру, в Великобритании самый верхний предел степени распространенности составляет – 580, в Италии – 569, а то



ботицы. Более того, на процесс государственного строительства затрачивалось огромное количество ресурсов, тем самым оставляя недостаточные средства для поддержки социального сектора.

До середины 90-х годов проблема наркотиков воспринималась в Центральной Азии, как проблема, касающаяся только зарубежных стран, и содействие международных организаций этим странам были направлены на усиление правоохранительных аспектов борьбы против наркотиков. В 1995 году, когда в Афганистане начали перерабатывать героин, а затем перевозить через территорию Центральной Азии, процветающие местные потребительские рынки привнесли изменения в восприятие существующей проблемы, призывая правительство принять соответствующие меры.

Однако принятие ответных мер может основываться исключительно на глубоком понимании проблемы злоупотребления наркотиками; как раз такая информация была в большей мере недоступна в странах Центральной Азии.

В 2000 году Региональное представительство УКНПП ООН в Центральной Азии запустило проект, целью которого стало проведение экспресс-оценки положе-

время как в Пакистане верхний предел оценочного количества потребителей героина и других потребителей инъекционных наркотиков составляет 360. Принимая во внимание существующие масштабы, можно выделить следующие тенденции:

- Количество вновь выявленных лиц, употребляющих наркотики, выросло в 20 раз (в Казахстане) за последние 10 лет с пиком роста в 1995 году, показывая стабильную тенденцию роста.

- Героин, особенно для внутривенного употребления, становится наиболее часто используемым наркотиком в Центральной Азии, плохого качества, стоимость которого составляет \$ 1-2 за дозу.

- Внутривенное потребление наркотиков – основная причина стремительно распространяющегося заболевания ВИЧ/СПИДом (в Кыргызстане более 90% зараженных ВИЧ являются инъекционными потребителями наркотиков) и других заболеваний, передающихся через кровь. В то же время уровень осведомленности населения и наркоманов о негативных последствиях злоупотребления наркотиками остается на очень низком уровне.

- Возраст начала употребления наркотиков стремительно «молодеет» во всех странах Центральной Азии; растет количество наркозависимых женщин;

- Увеличивается число преступлений, связанных с наркотиками.

Центральноазиатские государства недостаточно подготовлены к противостоянию со сложившейся ситуацией. Учитывая, что проблема злоупотребления наркотиками имеет тенденцию к росту, являясь результатом транзита наркотиков на западные рынки, представляется необходимым сбалансировать помощь международного сообщества не только в области борьбы с наркотрафиком, но и в сфере сокращения спроса на наркотики.

Лекарство с огорода

**«Какие только болезни не одолевали меня! — пишет наш читатель Николай Евгеньевич Пягай. — И какие только лекарства я не пил, пытаясь избавиться от них. Но ничего не помогало, пока не стал применять то, что растет на моем садовом участке. Теперь я здоров, бодр. И хочу поделиться своим опытом на страницах любимой газеты «Здравоохранение Узбекистана».**

Двадцать лет назад появились у меня гипертония и сахарный диабет, а чуть позже началось отложение солей. Кровяное давление подскочило до 240/120, сахар в крови доходил до 17,7. Сидел на диете. Но, несмотря на свои болячки, потихоньку копался в саду.

Десять лет назад начал сажать топинамбур — земляную грушу и использовать в пищу, хотя ни сам, ни друзья не знали, «с чем ее едят».

Начал с того, что стал употреблять сырые клубни — в салатах, затем варил варенье на скелите и сорбите. Сушил клубни, а потом варил из них компоты.

Стал делать ванны с отваром из стеблей и листьев земляной груши. Через два года регулярного употребления топинамбура у меня нормализовалось давление (140/80, а мне 64 года). Сахар в крови снизился до 7,1. Я отказался от диеты и вот уже более двух лет ем все, кроме сахара.

После трех ванн из стеблей и листьев земляной груши у меня ушли боли в коленных суставах. А еще после двух ванн — целый год не просто ходил, а даже бегал по лестнице (живу на 3-м этаже). Через год принял для профилактики еще пять ванн. Болей в ногах и позвоночнике не стало совсем. Кроме того, перестало болеть сердце (а раньше и валидол не помогал). Сейчас не употребляю никаких таблеток.

Стал я делиться опытом с друзьями, те — со своими друзьями, и скоро мне стали приходить благодарственные письма из многих городов. Вот что, например, написал 76-летний Тимофей Сергеевич Канонихин из Усть-Каменогорска: «... после 20 ванн бросил костыли, стал ходить своими ногами и делать всю домашнюю работу...». Еще один пример: женщина после правостороннего паралича начала употреблять земляную грушу. Паралич прошел.

Но прежде чем дать рекомендацию, как использовать

топинамбур, расскажу об этом растении то, что узнал сам.

Оказывается, о целебных свойствах земляных груш известно давно. Еще академик Н. Вавилов предрекал большое будущее топинамбуру. Он эффективен при сахарном диабете, панкреатите, язве желудка, мочекаменной и гипертонической болезнях. Попадая в организм человека, топинамбур расщепляет нитраты, шлаки, камни, соли. Постепенно

нормализуется обмен веществ, и незаметно уходят недуги. В этой овощной культуре содержатся витамины С и В, железо, фосфор... А по пищевым качествам топинамбур не уступает картофелю, но более урожайный: каждый куст дает по ведру клубней. Почву под топинамбур готовят весной, как под картофель. Растение любит солнце, не переносит переувлажнения, предпочитает песчаные почвы. Размножается в основном клубнями. Высаживаю я их на расстоянии 12-15 см друг от друга. Клубень засыпаю землей слоем 8-10 сантиметров.

Культура эта неприхотливая. После всходов и роста стеблей на 40-сантиметровую высоту боковые ростки удаляю, оставляя один, самый мощный. При достижении им метровой высоты вношу в землю перегной, обильно поливаю водой и через 1-3 дня окучиваю растение. На этом в общем-то заботы на его выращивании закончены. Если лето сухое, один раз в 20 дней поливаю.

Топинамбур можно сажать и под зиму, в сентябре — октябре, до замерзания почвы. Благодаря этому клубни дают ранние всходы и быстро созревают, что особенно ценно там, где короткое лето.

Убираю земляную грушу после картофеля. Клубни выкапываю и перерабатываю, а зеленую массу измельчаю и использую в

сыром и сушеном виде на лечебные цели. Особенно хороша ботва топинамбура для выведения солей из организма. Клубни идут в пищу — как в сыром виде, так и вареном, тушеном, жареном. Зимой клубни храню в погребе или на корню в огороде. А теперь расскажу, как использовать топинамбур для лечения.

**ВЫВЕДЕНИЕ СОЛЕЙ ИЗ ОРГАНИЗМА**

Взять 1-1,5 кг зеленой массы (листья и стебли), порезать на дольки 5-10 см, заложить в 5-8-литровую кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Кипятить 20-25 минут, затем отвар процедить в ванну, корыто, таз или бочку, разбавив горячей водой в соотношении не менее

1:5, но не более 1:7.

Если есть ванна, полежите в этом зеленом отваре 10-15 минут, а затем вымойтесь с мылом. Если ванны нет, попарьте в одном тазу руки, ноги, а в другом в это же время посидите.

Чтобы приготовить раствор для ванны из сырых клубней, надо взять их не меньше килограмма. Вымыть, порезать и сделать такой же отвар, как из зеленой массы.

Ванно можно принимать как ежедневно, так и с перерывами в 1-2 дня. Цикл зависит от «стажа» болезни. Одни чувствуют облегчение через 3-5 процедур, другие — через 20-40. Но имейте в виду, что после каждых 20 ванн нужно делать перерыв на 15-20 дней. И так — до полного выздоровления.

Ванно можно принимать как ежедневно, так и с перерывами в 1-2 дня. Цикл зависит от «стажа» болезни. Одни чувствуют облегчение через 3-5 процедур, другие — через 20-40. Но имейте в виду, что после каждых 20 ванн нужно делать перерыв на 15-20 дней. И так — до полного выздоровления.

Ванно можно принимать как ежедневно, так и с перерывами в 1-2 дня. Цикл зависит от «стажа» болезни. Одни чувствуют облегчение через 3-5 процедур, другие — через 20-40. Но имейте в виду, что после каждых 20 ванн нужно делать перерыв на 15-20 дней. И так — до полного выздоровления.

Ванно можно принимать как ежедневно, так и с перерывами в 1-2 дня. Цикл зависит от «стажа» болезни. Одни чувствуют облегчение через 3-5 процедур, другие — через 20-40. Но имейте в виду, что после каждых 20 ванн нужно делать перерыв на 15-20 дней. И так — до полного выздоровления.

Ванно можно принимать как ежедневно, так и с перерывами в 1-2 дня. Цикл зависит от «стажа» болезни. Одни чувствуют облегчение через 3-5 процедур, другие — через 20-40. Но имейте в виду, что после каждых 20 ванн нужно делать перерыв на 15-20 дней. И так — до полного выздоровления.

**НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА, ГИПЕРТОНИИ, ИНСУЛЬТА**

Плоды, листья и молодые побеги тщательно промыть, нарезать, полить растительным мас-

(паралича).

Советую делать сок из зеленой груши. Очищенные и вымытые клубни пропустите через соковыжималку. Сок слейте в стеклянные банки и храните в холодильнике, утром натощак 2 столовые ложки сока разбавьте двумя столовыми ложками кипяченой холодной воды (лучше «себрейной») и выпейте. Если пить ежедневно в течение года, то излечиваются многие болезни, в том числе и туберкулез.

Для восстановления сил рекомендую пить чай из листьев и трав в следующей пропорции: листья черной смородины (3-5 шт.), красноплодной рябины (5 шт.), вишни (5 шт.), молодые листья топинамбура (3-4 шт.), веточка мяты или Melissa. Все листья мюют, закладывают в керамическую посуду емкостью не менее литра, заливают кипятком. Можно добавить чайную ложку чая и дать настояться не менее 10 минут. Стакан такого отвара быстро снимает усталость.

Можно из топинамбура готовить и вкусные, полезные блюда.

**СЫРНИКИ И БЕЛЯШИ.** Клубни промыть и протереть на терке. Полученную массу перемешать с мукой в пропорциях, необходимых для приготовления теста. Далее по традиционным рецептам.

**САЛАТ «ВЕСЕННИЙ».** Протереть на терке два клубня и одну

морковку, добавить 5-8 листочков огурчонной травы. Соль и уксус по вкусу.

**САЛАТ «ОСЕННИЙ».** Протереть клубни, квашеную капусту (пропорции 1:1), пару яблок, лук, растительное масло, соль. Перемешать.

Сырые клубни топинамбура можно добавлять в любой салат и винегрет.

**ГРУША ПЕЧЕНАЯ.** Клубни укладывают на противень и пекут в духовке на слабом огне 35-40 минут, солят, перчат, обливают маслом или любым соусом.

**ГРУША ЖАРЕНАЯ.** Клубни нарезают, бланшируют, подсушивают и жарят как картофель или пончики в кипящем масле.

**ЗАПЕКАНКА.** 125-150 г тертого клубня, 50-60 г мелко нарезанного зеленого лука (можно и репчатого) перемешать, обжарить на растительном масле, залить взбитыми яйцами с молоком, добавив чайную ложку манной крупы, все перемешать и запечь в духовке.

**КЛУБНИ КВАШЕННЫЕ.** Клубни нарезают толщиной 3-4 мм, и укладывают в эмалированную посуду, заливают подсоленной водой. После периода брожения их используют как гарнир ко вторым блюдам или как сухарики, употребляют с кофе, чаем.

**КЛУБНИ ОТВАРНЫЕ.** Горячие, сваренные в подсоленной воде клубни залить приготовленным заранее соусом из грибного бульона, в который добавив сметану, размешанную с поджаренной мукой. Дать закипеть, заправить лавровым листом и черным перцем и через 5 минут снять с огня. В горячий соус положить зелень: укроп, лук, петрушку.

**ДИЕТИЧЕСКИЙ КОФЕ.** Клубни нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм поджаривают в духовке, перемалывают в кофемолке и применяют как заменитель кофе.

**НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ.** В квашеную капусту добавить натерты клубень (1:1). Пирожки с такой начинкой очень вкусные. А если пирожки начинить одним только тертым клубнем, они будут пышными, ароматными, словно с повидлом.

Николай ПЯГАЙ.

**ТОПИНАМБУР**

күлланилади. Гулларидан дамланган чойи, шохларидан тайёрланган кайнатмасы ва баргланинг дамламасы милк яллигланган пайтларда, ангиналарда, бадан куйган пайтларда, оғиз, томоқни чайиш ва куйган жойларга қўйиш учун ишлатилади. Илдиэларидан тайёрланган кайнатмасы ич сурғи ўрнида қўлланилади. Қадимги ҳақимлар олча меваларини умуман қувватта киргизадиған, қонни қўпайтирадиған, қандқоқни қолдирадиған, балғамни қўчирадиған восита тарикасида қўп ишлатиған. Олча ични қотирадиған хуссията ичн эгадир. Унинг бу ху-

сусияти қокисида янги мевасидиған кура қулироқ. Замонавий таабобатда олчадан иштаха очиш учун, сийдик ҳайдайдиган, балғам қўчирадиған, яллиғланишга қарши таъсир қўсатидиған, антисептик, антианемик, антисклеротик восита тарикасида фойдаланилади. Олча ич кетишга ҳам даво бўлади, шунингдек, камиллар ўтқузучанлигини қамайтиради. Олчада бўладиған кумаринлар ва оксимаринлар қон изувчанлиги қўпайиб кетган маҳалларда яхши-

**Ўз неъматлари**

литлар, ичак атонайсига даво қилишда ишлатилади. Сутда қайнатадиған янги барглари сарик касаллиғида (гепатитларда) бир қадар наф беради. Олча мева барглари ва новдалардан тайёрланган қайнатмасы яллиғланишга, ревматизмга қарши ва қон тўхтатувчи хуссиятга эгадир. Уни энтероклитларда, баданга шиш қелган ва ҳайз пайтида қўп қон кетаётганда қўлланилади. Шунингдек, камқонлик, иситма ҳолатларида умуман қувватта киргизадиған ва энгил сурғи воситаси тарикасида буорилади. Олча мевасининг эти ва суви антисептик хоссага эга бўлиб, микроабларга қарши таъсир қўсатлади.

**Тайёрлаш ва ишлатиш усуллари.**

1. 2 ош қошиқ микдордаги олча меваси устига солиған сирли идишга 400 мл қайноқ сув қўйилиб, у бошқа идишдаги сувда 20-30 дақиқа қайнатилиб, кейин идиш сувдан олиниб, қайнатма совитилади, умуман қувватта киргизадиған восита тарикасида орвқатдан илгари ярим-бир стакандан қунига 2-3 маҳал ичилади.

2. 10 г микдордаги олча мевалари яхшилайди, чанқоқни босиб, ични бир қадар бўшаширади. Олча уруғларидан тайёрланадиған эмульсия ва мева бандларидан тайёрланадиған қайнатмалар сезиларли даражада сийдик ҳайдовчи таъсирга эга бўлиб, сийдик-тош касаллиги, хроник қо-

**АБРИКОСОВЫЙ СОК**

Абрикосовый сок приготавливается вместе с мякотью. Мякоть абрикосов содержит в себе желтое красящее вещество каротин, который является для человека источником витамина А.

Отсортированные, хорошо промытые абрикосы кладут в кастрюлю с кипящей водой (на 1 часть воды 4-5 частей плодов) на 10-15 мин. У размягченных плодов удаляют косточки, а мякоть протирают через сито или дуршлаг.

Для улучшения вкусовых качеств сока к протертым абрикосам добавляют сахар. Отдельно готовят сахарный сироп 15%-ной концентрации (на 850 г воды 150 г сахара). Сироп кипятят и фильтруют через марлю, затем смешивают протертые абрикосы с сахарным сиропом (на 1 кг протертой массы добавляют 1 кг сиропа).

Готовый абрикосовый сок доводят до кипения и разливают в ошпаренную тару, которую накрывают крышками и стерилизуют при 85°С: банки емкостью 0,5 л — 15, емкостью 1,0 л — 20 и 3-литровые бутылки — 30 мин.

Бўйи 3-7 м га борадиған мевали дарахт. Мевалари пушти, тўқ қизил рангда, думалоқ бўлиб майда (диаметри 15 мм дан 17 мм га боради), эти ширин сал норддорқ. Навлари кўп, барглари навбатма-навбат жойлашган, тўқ қизил рангда, тескари тўхумсимон, чети тишли, меваси шарсимон бўлиб, данаги этидан ажралмайди.

Олча март-апрелда гуллайди, июн-июл ойларига ошадир.

**Ишлатиладиган органлари:**

илдиэлари, барглари, гул бандлари, мевалари.

**Кимёвий таркиби.** Олча меваларида 3,84% — 5,24% глюкоза, 3,31 — 4,31% фруктоза ва 0,29 — 0,8% сахароза; 0,1% гемицеллюлоза, 0,5% клетчатка, 0,4 — 11% пектин, 0,8% моддалари, 0,4% ёғлар бўлади. Умумий кислоталар микдори олчанинг навларига қараб 1,46% дан 2,16% гача боради. Олчада талайгина витаминлар, витамин Е, Р, каротин, биотин бор. Олча таркибидаги макро ва микроэлементлар микдори (мг % ҳисобидан): калий 256; кальций — 35, магний — 26; натрий — 20; олтингурут — 6; фосфор — 30; хлор — 6; бор — 125; ванадий — 35; темир — 500; йод — 2; кобальт — 1; марганец — 80; мис — 100; молибден — 3; никель — 15; фтор — 13; рux — 150, олчада ошловчи моддалар кумарин, катехин ва бошқалар ҳам бўлади.

**Таъсири ва ишлатилиши.** Халқ таабобатида олча сувини трахеитлар, бронхитларда балғам қўчирувчи восита сифатида,

**ОЛЧА**



гина шифобахш таъсир қўсатди. Шунинг учун олча мокард инфарктини кечирган одамларга фойдалидир. Олча меваларида яллиғланишга қарши ва буриштирувчи таъсир қўсатидиған ҳамда ичқандан захарли моддалар сўрилишини қамайтирадиған пектин бор.

# АБУ АЛИ ИБН СИНОНИНГ ХОРАЗМДАГИ ФАОЛИЯТИГА БИР НАЗАР

## Ибн Синони ўрганамиз

Президентимиз И. А. Каримовнинг кўрсатмалари билан юртимиз, аждодларимиз тарихини ўрганишга бекиёс, кенг имкониятлар яратилмоқда. Хоразм диёри жуда узоқ тарихга эга. Бу заминда қанчадан-қанча авлиёлар, олимлар, пахлавонлар яшаб ўтган. Шу ўринда шоирнинг «Хоразм тарихини оҳсангиз агар, Ал Хоразмий, Берунийдек сиймолари бор. Хоразм бўлмас нетардинг дунё, Авесто ҳам Зардуштиниз ўтардинг дунё», деган шеърини эслаб ўтишга тўғри келади.

Президентимизнинг Хоразмда Хиваннинг 2500 йиллик юбилейида Хивада Маъмур академиясини қайтадан ташкил қилиш керак деган сўзларини эшитганимизда буюк қомусий олим Абу Али ибн Синонинг мана шу академияда ўтказган таърифи ақс олдимга келди. Шундан бери мен бобомиз Ибн Сино ҳақида бир нималар ёзишни ўйлаб юрадим, бунга яна бир бор туртки яқинда Хоразмда «Ибн Сино халқроқ жамғармаси» томонидан Қарияларни кадрлар йили муносабати билан ўтказилган илмий Конфе-

ренция бўлди. Маъмур академияси 997-1017 йилларда Хоразм шоҳ Маъмур Ибн Маъмур-II даврида ташкил топади. Маъмур Фазнавий Хоразмни истило қилгунга қадар Абу Али ибн Сино ҳам шу академияда хизмат қилади.

Абу Али ибн Сино Хоразмда яшаб ижод қилган даврида ўзининг энг буюк кашфиётларини очди. Шундай кашфиётлардан бири юқорида эслатиб ўтилган иккита кўзичоқ ва бўри билан ўтказган таърибасидир. (Кейинчалик бу таърибаси бутун дунё олимлари томонидан Ибн Синонинг классик таърибаси деб тан олинди). Таърибанинг моҳияти шундан иборат: бир чоғга 3 та кафасда бўри ва иккита кўзичоқ жойлаштирилади. Кўзичоқнинг биттаси бўри жойлаштирилган кафасга қўйиб жойлаштирилади, иккинчи кўзичоқ жойлаштирилган кафас бўридан сал узоқроққа қўйилади. Ибн Сино унчала жониворга ҳам ўт, сув, овқатликлар бериб туради. Маълум вақтдан кейин бўри кафасига яқинроқ жойлаштирилган кафасдаги кўзичоқ ўлади. Бу таърибаси орқали Ибн Сино шундай хулосага кела-

ди: узоқ вақт ночор аҳволда қолиш, кўрқинч, ҳис-ҳажон доимий тақорланиб туриши, ички аъзолар: юрак, қон томirlлари, ўпка нерв системаси фаолиятини ишдан чиқариб, ҳатто, ўлимга ҳам олиб келиши мумкин. Замонавий тиббиёт тили билан айтганда Ибн Сино биринчи бўлиб, Стресс теориясига асос солади.

Ибн Синодан 1000 йил кейин эса канадалик олим Ганс Селье шу таърибга ўхшаган таърибларни ишдан тақорлаб стресс-дистресс теориясини яратиб, Нобел мукофотига сазовор бўлган.

Ибн Сино бошлаб берган йўналиш дунё олимлари томонидан хозиргача ўрганилиб келинмоқда. 1956 йилда Сўхумида Миминошвили маймунлар билан таърибга ўтказиб конфликт ҳолатларини моделлаштириш усулини очди. 1977 йилда америкалик физиолог ДЖ. Генри Зоосоциологик Лабиринт ясаб ҳайвонларнинг ҳолатини текширади. Стресс таъсирида қон томirl юрак системаси, нерв системаси, гормонлар, амино кислоталар, ҳужайраларда бўладиган манфий ўзгаришлар касалликларга олиб келиши мумкин, булар: биринчи

навбатда неврозлар, артериал гипертония, миокард инфаркти, юрак артемиялари, бош миёда қон айланишининг бузилишлари. Бу касалликлар асримиз эпидемиологияси ҳисобланади.

Ибн Сино Хоразмда яшаган даврда беморларни гиёҳлардан дори-дармонлар тайёрлаб даволашдан ташқари уқалаш, кўл билан аъзолар фаолиятига таъсир қилиб, даволаган яъни мануал терапия усулларини қўллаган. Фикримизни архилогик қазилма-лар жараёнида топилган тошларга ёзилган миниатюра санъати намуналари қолдиқлари тасдиқлайди.

Бу усул 1000 йиллар давомида халқ орасидаги табиблар орқали бизгача етиб келган.

Хоразмда Абдурахмон табиб яшаб ўтган. Биз у табибдан елка периастритларини мануал терапия усули билан даволашни ўзлаштириб олдик. Елка периастрити билан оғриган 154 та беморни амбулатория шараитида ҳеч қандай дори-дармонсиз даволадик ва 85-90% гача яхши натижа олдик.

Хоразм воҳаси иккита кум оралигида жойлашган. Туз кон-

лари шўр тузли кўллар бўлган. Ибн Сино кум билан, туз қонларида, шўр сувлардан даволаш усулларига ҳам асосланган замонавий тиббиётда кум билан даволаш псаммотерапия, туз билан даволаш спелеотерапия дейилади.

Кум билан даволаш дунёнинг 8 та мамлакатида қўлланилади. Республикаимизда кум ва туз билан даволашни Семашко номидаги физиотерапия ва курортология илмий текшириш институти Термиз филиали директори Зокиржон Зунунов илмий асослаб берган. Хоразмда шўр сувли кўллардан бири Богот туманида жойлашган. Кўлнинг атрофи кум барҳанлари билан ўралган. Бу ердан ҳар йили 3-4 минглаб одамлар кум билан даволашиб ўз дардларига шифо топиб келишади. Ибн Сино бобомизнинг меросини ўрганиб кейинги авлодга етказиб бериш тарихи ва шифокор олимлар, муқталик республикамиз ҳар бир шифокори учун катта бир шарафли бурч ҳисобланади.

**Ибодулла АБДУЛЛАЕВ,**  
Богот тумани марказий шифохонаси шифокори,  
Олий тоифали терапевт,  
тиббиёт аълочиси.

**Азиз муштарийлар! Аввало бизнинг газетамизни мунтазам ўқиб бораётганлигингиз учун ташаккур. Мана кўлимизда кўплаб хатлар, турли хилдаги мавзулар. Айниқса, сизларни «Савол сиздан – жавоб биздан» руқниимизга йўллаётган мактубларингиз саломатликларингизга бўлган эътиборларингизни асосий ифодаси эканлигига амин бўлдик. Кейинги пайтларда хатларнинг кўпчилиги қисмини оналаримиз фарзандларининг соғлиғи тўғрисида қизиқтирган саволлар билан мурожаат қилишиб, таърибали мутахассисларимиздан маслаҳатлар сўрайдилар. Бухоро вилоятидан Раҳима Усмонова «Болаларимизнинг кўз гигиенаси» тўғрисида маълумот беришимизга сўраган эканлар. Муштарийнинг саволига Ўзбекистонимиздаги таниқли олимга, кўз касалликларининг мўъжизавий соҳибаси, тиббиёт фанлари доктори, профессор Муҳтарам Ҳамидова жавоб берадилар.**

## Билганингиз – фойдангиз

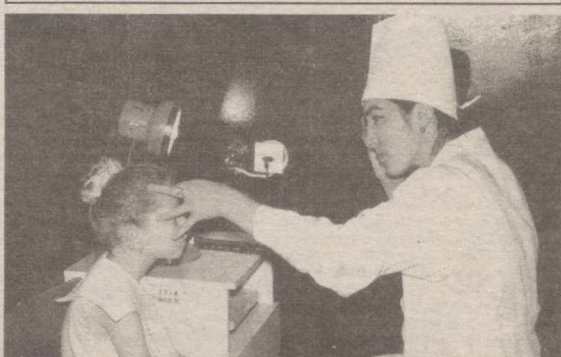
Ҳурматли ота-оналар!  
Биз болаларимизни боғча ёшидан то уларнинг қамолга етгунча қадар билим олиши учун интиламиш. Уларга зарур имониятлар яратиб бериш билан бирга, уларнинг соғлом, эсли-хушли ва билимдон бўлиб ўсишлари ҳақида ҳам ташвишланиб, қайғуришимиз табиий ҳолдир. Чунки бундай ҳиссиёт билан болаларимизга ғамхўрлик қилишимиз – давр талабидир.

Болани соғ-саломат бўлиши учун уни энг кичкинот вақтидан ўй шараитида ҳам, кейинчалик боғча ёшида ҳам муносиб тарбиялаш зарур. Бу демак – уларга яхши муомала, маълум режа билан вақт-вақтида овқатлантириш, ухлатиб дам олдириш, тоза ҳавога олиб чиқиш ва бошқалардир. Шу жумладан, болаларни тетиклик, ҳушёрлик, хушмуомалалик ва ота-онага меҳрли бўлишини ҳам, албатта, назарда тутишимиз шарт.

Бола 7-8 ёшга тўлишидан илгарироқ унга мактабга бориб ўқиши кераклиги ҳақида тушунча, ўқишга қизиқиш ҳиссиётлари тўғрисида насихат ва маслаҳатлар беришимиз зарур. Чунки мактабга бориш, мактабдаги тартиб-интизомга ўрганиш биринчи вақтларда бола ҳиссиёти учун янги бир ҳолат бўлади. Ва яна ўқиш машғулотлари ўсиб келаётган бола организмга ва биринчи навбатда, унинг кўриш аъзоси фаолиятига маълум даражада оғирлик қилиши – кўзни зурқитириши мумкин. Шунга асосланиб, айрим гигиеник талабларга риоя қилиш, кўзни салбий таъсирланмишлардан ҳимоя қилиш ва унинг кўриш фаолиятини бир умрга пайсийишдан сақлаб қолиш мақсадга мувофиқ эканлиги тўғрисида фикр юритмоқчи бўлдик.

Янги туғилган ва кичик болаларда кўзининг нур синдириш қобилияти кўнсуз бўлади. Бола 7-8 ёшга тўлиб, кўз соққасининг ўсиши ва унинг шакли тўла етилиб шаклландан кейин, кўзининг нур синдириш қобилияти нормал бўлиши керак. Агар бола жисмоний ҳижатдан соғлом бўлса, у кўрв қобилиятини яхши сақлаб қолади. Бироқ у «Соғлом бола – соғлом бола»дек муҳим қоида

## ФАРЗАНДЛАРИМИЗНИНГ КЎЗ ГИГИЕНАСИ



асосида эмас, носоглом туғилган бўлса ва яна ҳатто соғлом бўлса ҳам ноқулай шараитда дарс қилса, жойи яхши битрилмаган бўлса, мебел боланинг бўйига мос бўлмаса, ўқиш ёки ёзиш жойида гавдаси нотўғри тўтилса, меҳнат ва дам олиши мутаносиб ташкил этилмаса унинг кўзида яқиндан кўриш (миопия) ёки ёмон кўриш (гиперметропия) пайдо бўлиб, кўриши псайиб, бора-бора ҳаттоки гилайлик ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Болалар ўқитганда ёки ёзаётганда китоб ё дафтарни кўзлари га яқин келтиришга ҳаракат қилишлари га аҳамият бериб, ёки узоққа қараганда кўзларини қисиб қарашлари га, ёки кўраётган нарсасига яқинроқ боришга интилишлари га ва яна уларнинг тез чарчашлик, бошлари ва кўзлари оғриётганлиги тўғрисидаги шикоятлари га ҳам ота-оналар тезда аҳамият бериб, ҳушёр бўлишлари керак.

Бундай болаларни тезда кўз шифокорига кўрсатиш, яқиндан кўриш (миопия)лари аниқланганда кўзойнак ёздариб олиб, бола-

тури – бола организмдаги туғма патологик ўзгаришлари натижасидир. Ёки мактаб ёшидаги болаларнинг турлича касалланиш оқибатида ва яна болаларнинг хира ёруғликида китоб ўқиши, ёки узоқ вақт давомида кўминча ётиб ўқиши натижасида пайдо бўлади. Бу борада боланинг 8-9 ёшидан 11-12 ёшгача бўлган давр, айниқса, хавфлидир. Миопия вужудга келишининг олдини олиш учун болани мактабга жойлаштиришдан аввал ота-оналар уни офталмологга кўрсатишлари ва ҳар 6 ой ёки бир йилда кўзини текширтириб туришлари керак.

Хозирги кунда мамлакатимизнинг мустақиллик шараитида ёшларнинг ўқиши, билим ва касб-ҳунар ўрганиши учун ҳамма шароитлар мавжуд.

Мактаблар, академик лицейлар ва яна касб-ҳунар коллежлари учун замон даражасидаги ҳамма шароитлар, улар учун айрим-айрим кўринишдаги парта, стол-стуллар бўйига лойиқ қилиб тайёрланмоқда. Уларнинг шакл тузилиши, ўтириқлари, ёзув столлари кенглиги, айниқса, ёзув-чизув учун ўнғайлигини ҳисобга

олиб, 1-3-синфлар, 4-6- ва 7-10-синфлар учун – ўша ёшдаги ўқувчиларнинг бўйи, қадду-қомати га мослаб ясаилиш кўзда тутилиши керак. Шу қаторда бошланғич синф ўқувчиларининг ўй шараитида дарс тайёрлашлари учун ҳам махсус жой, уларга лойиқ стол-стуллар бўлиши шарт. Ёки бола ўтириб дарс тайёрлайдиган ўтириқлар ҳам талабга мувофиқ бўлиши, ёки ўтириқнинг устига бўйига муносиб танланган тахта, оёғи остига эса кичкина стулча қўйиш лозим. Дарс тайёрлаётган боланинг гавдаси қулай вазиятда бўлиши учун унинг товони ерга ёки столнинг остидаги танлаб қўйилган тўсинга тегиб туриши ва бола ўз гавдасини тик сақлаши зарур. Бола ўтирган стул эса, стол четидан 3-5 см ичкарироқда бўлиши, ёзиш вақтида боланинг иккала қўли стол устида эркин ва ўнғай қўйилиши лозим. Бола ёзаётганда ёки ўқитганда букчайиб ёки жуда энгашиб ўтириши мумкин эмас. Чунки бу ҳолатда у тез чарчайди ва кўзлари ҳам толиқади. Бола дарс тайёрлайдиган жой деразанинг олдида бўлиши, у ерда ёруғлик етарли бўлиши керак. Агар юқори синф болалари кечкурун дарс тайёрлайдиган бўлса, унинг чап томонида оқ хирароқ абажур остида 75-100 ваттлик лампочка бўлиши лозим. Кўз билан дафтар ёки китобнинг оралиғи 30 см дан кам бўлмаслиги, ўқилаётган китобнинг юқори ярмиси бир оз кўтарилган вазиятда туриши ўқиш учун қулайлик туғдиради.

1-3-синф болалари 1-5-2 соат, юқори синф ўқувчилари 3-4 соат дарс тайёрлашлари лозим. Ҳар 30-40 дақиқадан кейин ўқувчи тоза ҳаводан нафас олиши керак ва шу вақтда узоқларга қараб кўзга дам берилиши керак. Бошланғич синф ўқувчиларининг ота-оналари ўз болалари учун кун тартиби тузишлари ва фарзандларини шу тартибга риоя қилишлари назорат қилишлари зарур. Бунда бола биринчидан – тартибга ўрганиди, иккинчидан ўз соғлиғини яхшилади.

1-2-синф болалари мактабдан келганларидан сўнг кийимларини алмаштиришлари, овқатланишлари ва тоза ҳавода 1-2 соат ўйнашлари лозим. Болалар ўйнаётганда маҳалла аҳли иложи борица нуруний ота-оналар бир оз назорат қилиб юришса нур устига аъло нур бўлар эди.

Болаларни дарс тайёрлашга ҳар куни бир хил вақтда ўтиришга ўргатиш мақсадга мувофиқ. Соат 5-6ларда бола яна бир марта овқатланиб, 8,5-9ларда уйкуга ёттишлари лозим.

Дарс тайёрлаш учун ажратилган жойда ҳар куни бир хил вақтда ишлаши натижасида болада мунтазам равишда ишлаш кўнжик-

маси ҳосил бўлади. Бу унинг яхши ўқишига ҳам гаров бўлади. Болаларни ётиб ўқишлари га ижозат бермаслик керак. Бошланғич синф ўқувчилари га телевизиорни кечкурун қисқа мультфильмлари кўришга рўхсат бериш мумкин. Улар телевизиордан камида 2-2,5 метр нарида ўтиришлари га, ҳонани жуда қоронғи бўлмаслиғига эътибор бериш керак.

Миопиянинг энг кам даражасини ҳам тўлиқ тайинлайдиган кўзойнак берилиши керак. Агар болалардан бирида миопия 3,0 диопетр гача бўлса, унга фақат узоқни кўриши учун тўлиқ кўзойнак керак, ўқиш-ёзиш вақтида кўзойнақдан фойдаланмаслиги тавсия қилинади. Чунки кўзининг мосланиш қобилияти ақкомодация-бар бўлиб у ўқиш-ёзиш вақтида 1,0-3,0 диопетр гача қувват бериши мумкин.

Миопиянинг ўрта ва кучли даражасини (М – 6,0 диопетр гача ва ундан юқори даражаси) тузатишда эса узоқни кўриш учун тўлиқ коррекция берилади. Уларга ёзиш-ўқиш вақтида фойдаланиш учун баридан 3,0 диопетр кам даражадаги яна бир нар кўзойнак берилиши керак. Бу усул кўздаги ақкомодатив мускулларни зўриқтирмастик, уларнинг вазифасини енгиллаштиришга мадд беради. Хозирги вақтда миопияни тузатиш учун кўз соққасининг устига жуда нозик кичкина контакт линзалар қўйдириш мумкин.

Ота-оналар бу хусусиятларни билишлари керак. Ўз болаларининг кўзойнакни тўғри тақшишлари ни кузатиб юришлари, айниқса, уларнинг кичкиналик вақтида ниҳоятда зарурдир. Миопияси юқори даражада бўлган болаларга тақшиш учун ёзиб берилган кўзойнакни улар мунтазам тақиб юришлари, яъни уйқудан ўйғониб ювинган тақиб олишлари, фақат уйкуга ётаётганда олиб қўйишлари керак. Шу асосий қоидаларга риоя қилгандагина кўз кўришини бир хил даражада сақлаш мумкин.

Ҳар 6 ойда ёки бир йилда болани кўз шифокорига олиб бориб, кўзи нур синдириш ҳолатини ҳамда кўзойнакнинг тўғрилиги (ўзгарганлиги) ни текширтириб туриш керак. Ақ ҳолда кўз физиологияси тобора бузилиши, кўзининг ички пардаларига зарар етиши, ёки болада гилайлик пайдо бўлиши мумкин. Гилайликни махсус кўзойнаклар билан тузатишнинг иложи бўлмаса, уни жарроҳлик усули билан тузатиш мумкин.

Кўз – дунё гўзаллиқларини кўриш, ўқиш-ёзиш имкониятига эга бўлиш, ўсиш, меҳнат қилиб муҳир уста, ёки улуг олим бўлиш учун Оллоҳ берган ноёб бир мўъжизадир. Бу мўъжизани ало-асраш ҳаммамизнинг муқаддас бурчимиздир.

**Муҳтарам ҲАМИДОВА,**  
тиббиёт фанлари доктори,  
профессор.

Шифокор маслаҳати

# «МАЙХЎРЛИКНИ НАФАС АЪЗОЛАРИГА ТАЪСИРИ»

Қадаҳ кўтариб соғлиқ тилаймиз  
Аслида соғлиқни емириб жарга қулаймиз!

Р. АЪЗАМИЙ.

Ашаддий майхўрлик (алкоголизм) жуда қадимдан бери инсонлар ҳаётини заҳарлаб, сон-саноксиз нохушлиқлар келтириб чиқариб келаётган омилардан бўлиб, у одамлар ўрта-сида турли касалликларни келиб чиқишига сабаб бўлади.

Майхўрликка бўлган муносабат, дуненинг ҳамма мамлакатларида бир хил бўлмай, унга таъсир этадиган омиларга боғлиқдир. Бундай омилардан бири динга бўлган эътиқоддир. Мусулмон дини спиртли ичимликларни «харом» деб эълон қилган, шу сабабли мусулмон динига эътиқод этувчи мамлакатларнинг фуқаролари майхўрликдан ўзларини тийишга ҳаракат этдилар. Натигада бу мамлакатларда спиртли ичимликлар ниҳоятда кам истеъмол этилади. Россияда эса майхўрлик жуда авжига чиққан бўлиб, асосан уни кучиллари (ароқ ва самагон) ичилади. Подшо Иван Грозний давлат хазинасини тўлдирish мақсадида ароқ истеъмол этишни кенг тарғиб этган ва кўплаб ишлаб чиқарган. Урта Осиёда то Оқ империя ҳукмрон бўлгунга қадар спиртли ичимликлар жуда кам истеъмол қилинган, ичилганда ҳам фақат мусаллас иштилатилган. Чор Россияси қўшилари билан бирга кириб келган спиртли ичимликлар Туркистон кенг тарқала бошлаган. Лекин ислом динига эътиқод кучли бўлган жойларда алкоголь интервенциясига қарши кучли ташвиқот ва тарғибот ишлари билан бирга баъзи чора ва тадбирлар ҳам ўтказилган, чунинчи, 1917 йил Октябрь революциясига Ташкент шаҳрини ўрда суви икки қисмга ажратиб, ундан юқориси «Янги» ва Хадрага қараган томони «Эски шаҳар» деб аталган. Янги шаҳар қисмида рестороанлар ва майхўрлик маконлари мавжуд бўлиб, айрим мусулмон вакиллари шу «Янги

шаҳар» қисмида бўлиб, спиртли ичимликлар истеъмол этганлар, лекин ҳеч қачон маст ҳолда эски шаҳарда кўринмаганлар, чунки маст ҳолдаги кишини тошбурон этиб, қаттиқ жазолаганлар.

Октябрь революциясидан кейинги Қизил империя даврида, атеизм таълимоти кенг тарғиб этилиб, худосизлар жамияти таъсис этилган, диннинг алкоголизми ни жиловлаб турувчи вазифаси кескин суръатда пасайиб, ҳар би «шодликларимиз»ни ичкилик билан боғлаб олиб борадиган бўлди. Айниқса ўсиб келаётган ёшларимиз, уларда ота-оналари ҳар қандай йиғинда яхши тиллақларни алкоголь қадаҳларини кўтариш билан бирга олиб боришини кўриб, унда бир «хикмат» бўлса керак, деб ўсирилган ичкилик гирдобига тушиб қолдилар. Спиртли ичимликлар инсон танаси учун нақадар зарарли эканини бироз бўлсада эсингизга солиш мақсадида биз қуйидаги маърузамизни сизларга – муҳтарам ўқувчи, тақдим этмоқдамиз.

Инсон умрининг узок бўлишини таъминлайдиган омилардан бири организмни химоя этувчи кўчларни мустаҳкам бўлишидир. Агар шу организмда химоя кўчлари етарлича ўз вазифаларини ўтаб турсалар, одам касалликларга дучор бўлмайди. Лекин кўнунча турли зарарли одатлар туфайли организмни химоя кўчларини заифлаштириб инсон ўзи сабабчи бўлади.

Хозирги вақтда одамлар ўртасида кўп тарқалган зарарли одатлардан бири спиртли ичимликларни истеъмол қилишидир. Алкоголь – заҳар. Инсоннинг бирор хужайраси, бирор тўқима-си ёки бирор аъзоси унинг заҳарли таъсиридан четда қолмайди. Бу эса алкогольнинг биринчи навбатда ҳаётнинг асоси бўлмиш оқсилга ҳалокатли таъсири билан боғлиқ.

Спиртли ичимликларда этанол деб аталувчи модда бўлиб, у тананинг барча аъзоларига заҳарли таъсир кўрсатади. Чунки бу модда таъсирида барча тўқима ва хужайраларда модда алмасинуви бузилади. Организмнинг турли хасталиқларга чидамлилигини таъминлаб берадиган тананаги рағдиган ҳар қандай зарарли микрорганизмларни ва турли моддаларни зарарсизлантирадиган, иммунитет деб аталувчи таълимасини вазифаси кескин камайиб кетади. Яъни инсон танасини химояси кучсизланади. Шунингдек алкоголь хужайраларни қобили мембраналарни вазифасини кескин бузиб юборади. Одатда бу мембраналар хужайра ичкарисига керакли моддаларни киргизиб, керакмасларининг йўлини тўсади. Алкоголь таъсири натижасида хужайраларни «девори» бузилиб, зарарли нарсаларни хужайраларга кириши оқибатида, уларни нормал ҳолати ўзгартириб ҳар хил таъсирларга ҳалдан ташқари кучли жавоб қайтаради.

Яъни хужайраларнинг сезгирчанлиги ошиб кетади. Буни тиббиётда аллергия деб аталади. Нафас аъзоларида учрайдиган кўп хасталиқлар аллергия билан боғлиқдир. Масалан кўп учрайдиган бронхит астма (нафас қисими) касаллиги кўпчилик вақтда шу сабабдан келиб чиқади.

Баъзилар алкоголь организм учун фойдали энергия манбааси, у ишлаш қобилиятини, иштаҳани оширади ва овқатни ҳам қилиши яхшилайти, деган фикр юртишади. Аммо бу мутлақо асоссиз мулоҳаза. Чунки бир юмжа ичилгандан кейин пайдо бўладиган «бадан қизиши» ҳақиқатан ҳам терининг, қон томирларининг кенгайишидан пайдо бўлади. Лекин бу организмда иссиқликнинг сақланиши ўрнига тери орқали уни кўпроқ йўқолишига олиб келади. 1 грамм алкоголь ёнганда 7 катта калория ажралиб чиқишига қарамай киши организмни исимай, балки температураси пасаяди. Шунинг учун ҳам алкогольликлар тез-тез шамоллайдилар ва ўпканинг турли касалликларига дучор бўладилар.

Алкоголни иштаҳа оширишига келганимизда, ҳақиқатан ҳам унинг таъсири ошқозон ширасини бирмунча кўпроқ ишлаб чиқаради, лекин алоҳида олиб бориладиган текширишлар шуни кўрсатадики, бу ортиқча ишлаб чиқарилган ошқозон шираси бир қадар ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, унда кўп миқдорда кислотро, кислота, шиллик модда бўлади, аммо овқат ҳазмида керак бўлган ферментлар жуда кам экан. Буларнинг ҳаммаси овқат-

нинг ҳазм қилинишини бузилишига, кейинчалик эса шира ишлаб чиқарадиган хужайраларнинг емирилишига олиб келади. Шундай қилиб «алкоголнинг» «фойдали» томонлари бор деган фикр мутлақо илмий асоссиз. Алкоголь инсон нерв системасига ҳалокатли таъсир қилади. Чунки алкогольнинг энг кўп миқдори шу ерда йиғилади. Натигада одамни тез-тез заҳли чиқадиган бўлиб, уйқусизликка мубтало бўлади, ақлий ишлаш қобилиятини пасаяди. Оқибатда одам ақл-идрокдан ажраб, турли касалликларга дучор бўлади, бундай одамлар ўзини аҳоли нақадар оғир эканлигини тушунмайдилар, тарбияга риоя қилмайдилар, шахсий гигиена ва даволаниш талабларини бузадилар. Шунинг учун ҳам алкоголь истеъмол қилганларнинг касалликлардан тамоман тузалиши жуда қийин бўлади.

Алкоголь ошқозон, ичаклардан қонга сўрилади. Аммо ошқозон ва ичаклардан қайтиб келаётган қон организмнинг хужайраларига етиб боришдан олдин жиддий тўқсандан – асосий лабораториядан – жигардан ўтади.

Ҳар галги ичиш – образли қилиб айтганда, жигарнинг турли мураккаб вазифаларини бажарувчи хужайраларга берилган зарбидир. Жигар хужайраларининг ўз вазифаларини етарлича бажара олмаслиги, организмда модда алмасинувини турли соҳаларни ишдан чиқишига олиб келади. Бу – организмни химоя кўчларини ҳолсизланиши демакдир. Натигада сил касаллигини келиб чиқиши учун шароит яратилади.

Р. АЪЗАМОВ,  
тиббиёт фанлари доктори, профессор.  
(Давоми бор).

## БИЛАСИЗМИ? ЯНА КЎК ЧОЙ ҲАҚИДА

Кундалигимизда, умуман турмуш тарзимизда кўп иштиллашадиган кўк чойнинг ўзига хос сир-синаотлари халигача тўлиқ ва батафсил ёритилмаган. Лекин, барибир шундай бўлсада, биз кўк чойдан ҳар дарда даво қўлланадиган лозим бўлган, истеъмол доираси кенг бир гиёҳ-шарбат сифатида унумли фойдаланиб келдик. Бугун ҳам бу ҳақдаги изланишлар тўхтаб ёки юрмай қолгани йўқ, албатта!

Кўк чой таркибида мавжуд бўлган катехинлар бевосита ичбурғ, паратиф ҳамда коккли бактерияларга таъсир этиб, кирон келтириши аниқланди. Бу ҳам биз учун фойдадан ҳоли нарса эмас. Яна шуни айтиш керакки, чой таркибида мавжуд бўлувчи витамин кислотаси асабни тинчлантирувчи бўлиб хизмат қилади. Чойдаги темир моддаси эса гемоглабинни кўпайтиришда ҳамда қизил қон таначаларини шакллантиради, фтор элементни эса тишларни нурашдан сақлайди, йод ҳам ўз навбатида склероз касаллигининг олдини олади. Умумий қилиб айтиш мумкинки, кўк чой қон босимини пасайтирувчи омилардан ҳисобланад-да, кези келганда ҳам ижобий ҳам салбий жиҳатларга олиб келишидан бироз тийла олсак бас! Шу ўринда тарихга бир назар солсак, биз билган ўша буюк бобоқолларимизнинг муқаддас китобларида ҳам, уларнинг халқ орасидаги ардоқли ва самарадор ишларида ҳам ўзгача ривож ва интилиш бўлган. Бу ривож, интилиш эса хозирда қай даражада эъл қелиши, тўғривоғи, ақсоштиши ижобий самарадорлиқни оширса, эртанги кунимиз учун аса бу ўзбеки кўра билувчи дастур бўлиб хизмат қилади, деган ҳулоса кўнглимизни янада хотиржамроқ қилади.

Намоз ТОЛИПОВ  
тайёрлади.

## «Хурматли тахририят. Турли соҳа вакиллари ҳақидаги қизиқарли мақолаларингизни севиб мутлола қиламан. Навбатдаги чиқишларингизда уқаловчилик (массаж) касбини эъзозлаб, беморлар оёқ-қўлларига жон киритаётган ҳамширалар ҳақида ҳам мақола эълон қилсангиз.

Салом билан Гулсанам ВАҲОБОВА,  
Хоразм вилояти Хива тумани»

Журналист Файзулла Исаев ушбу хат юзасидан Ўзбекистон Республикаси Миллий реабилитация марказининг ҳамшира-уқаловчиси Гавҳар Бобонова билан урчишиб, бу касоба илос қўйишининг боиси, унинг моҳияти, сир-асрорлари хусусида гапириб беришни сўради.

– Аллоҳга ҳамду санолар бўлсинки, истиқлолимиз туфайли ҳар соҳа қатори тиббиётимизда ҳам самарали ўзгаришлар бўлмоқда. Ибн Синодек табобат илми султонининг издошлари – ҳамюртларимиз ўз ютқларини жаҳонга намойиш қилишаётир.

Мен 13 ёшимда ўнг оёғим сунги йиринглаб, Самарқанддаги 1-шаҳар болалар касалхонасига келдим. Бу масканда Зоя исмли навбатчи ҳамшира доимо атрофимда парвона бўлиб, хушмуомаллик билан бошимни силаб, оёқларимни уқалаб доволарди. Ўша кезлари бу аёлга меҳрим тобора ошиши боис ўзимга-ўзим «Худо хохла-са, тузалиб чиқсам, албатта Зоя опамдек ҳамшира-уқаловчи бўлиб, элга хизмат қиламан», деб ният қилгандим. Ниятга қараб амал деганларидек, орзум Самарқанд тиббиёт билим юртига етаклади. 1983 йили кечки бўлим умумий профилдаги ҳамширалар гуруҳига ўқишга кирдим. Кундуз кўчлари эса шохар шифохонасининг жисмоний даволаш бўлимида фаррош бўлиб ишлаш бошладим. Табиб табиб эмас, бошидан ўтган табиб деганларидек, уқалаш моҳияти, сир-асрорларини ўзимда ва биринчи ўғлим Шерзода синаб, кўп нарсаларни билиб олдим. Тўнғичим

Шерзод етти ойлик туғилиб, яхши ўсмади. Ушунда шифокорлар уни уқалашни тавсия этдилар. Шаҳардаги 4-болалар поликлиникасига мурожаат этдим. У ерда дардимни обдон тинглаган ёши улуг рус аёли Евгения Егоровна менга

## СЕҲРЛИ БАРМОҚЛАР

далда берди: «Уксинманг синглим, ўлгингиз ҳеч нарса кўрмагандек бўлиб кетади, ўзим хоҳласангиз уйингизга бориб уқалаб доволайман», деганда қувончдан кўзларимдан ёш томчилганимни ҳали-ҳали эслаб юраман. Шундай қилиб, у уйда доволаниш бошлаб юборди.

Унинг ҳар бир хатти-харакатини ҳамон эслайман. Евгения опа ўғлим ўринда ётганида унинг боши танасининг бошқа-булакларидан юқори турмоғи кераклигини, ётар ўрни унинг бўйини, қўлоёқларини ва умуртқа устунини қийшайтириб қўйишдан сақламоқлик лозимлигига алоҳида эътибор бериш кераклигини таъкидларди.

Ёз кўнлари боламни ўртача иссиқ сув билан, қийда эса иссиқроқ сув билан чўмилганимни Чўмилтириш вақтида уни ўнг қўлидан ушлаб чап қўлининг илагига кўкраги билан ётқизарди. Сунгра юмшоқ соқик билан артиб бўлган, аста-секин уқаларди. Қўпична баданини маълум муддат силаб бўлган, бармоқ учлари билан сиқиб-сиқиб қўярди. Бу

билан аъзолари тез шаклланишини менга уқтирарди. Кейин эса боламнинг қўлларини ёзиб, икки тирсагини икки тиззасига теккизиб, бошига лойиқ қалпоқча кийгизиб, ҳавоси ўрта даражали, иссиқ ҳам совуқ ҳам бўлмаган уй тайёрлаб уқаларди. Буни қарангик бундай мулоқаддан кейин инжиқ, ухламайдиган ўғлим тўрт соат ором олди. Уйғонган иштаҳаси ҳам яхши бўлиб борарди. Ўттиз кунлик уқалашдан кейин этига ҳам эъ битиб яхши бўлиб қолди. Шундан сўнг кас-

## Сўраган экансиз

бошдаги ўзгаришларни меъёрлаштиради. Кўп беморлар инсултдан кейин бир томон қўлоёқлари ишламай қолган, юзлари қийшайиб тилдан қолган ёки дудуқлашган кишиларни тузатиб юборганман. Масалан, ҳамшираларим Гулноза Шоймардонова, Бибиғул Сарсенбоева, Дилшод Улуғов, Самандар Нуоров шулар жумласига қиради. Улар хозирда ҳам мен билан ҳамфикрликда саломатликларини тиклаб юрибдилар.

Айниқса, болалар билан ишлашни ёқтираман. Уларнинг қўлоёқлари ўз холига келганида қувнаб кетганликларини кўриб, ўз касбимдан ниҳоятда фахрланаман.

Маълумки, шифокорлар ўн кун уқалашни тавсия қилишади. Менимча, бу етарли эмас. Қамида бир ой уқаланса мақсада мувофиқ бўлади. Ушунда натижа ҳам кўзга ташланиб қолиши табиий. Болалар соғлом бўлсалар ҳам йилга бир мартаба уқалаш бўйича доволаниб турсалар, ҳар қандай касаллигининг олди олинади.

Ҳаёт тақозаси билан ҳозирда Ўзбекистон Республикаси Миллий реабилитация марказида ишлаяман. Мени бу ерга марказимизда (кардиолог-терапевт) юрак ва ички касалликлар бўйича илмий котиб Холида Ҳасанова тавсия этдилар. У кишидан, шунингдек, психолог Феруза Мусаевадан шифокорлик касбига доир кўп нарсаларни ўргандим. Мен улардан ва хозирда физиотерапия бўлимида фаолият юритаётган раҳбаримиз ва барча касбдошларимдан чексиз миннатдорман. Зеро, улар меҳри дарё, ҳар кунни ногиронларнинг кўнглини кўтариб, уларнинг оёққа туриб кетиши учун қалб-қўрларини аямётган кишилардирлар.

### Жаҳон пазандалигидан ширинлик шайдолари

Муқаддас Елена оролининг аҳолиси учун энг шарафли ва биринчи ўринга қўйиб, истеъмол қиладиган таоми асал ва қанд ҳисобланади. Ширинхўрликда булардан ҳам шведлар устун туришади. Статистика маълумотларига кўра бир швед йилига 47 кг. қанд еяр экан. Қанд, конфет, ҳар хил мураббаларни ўзини ейишдан ташқари барча таомларига ҳам қўшишади. Ҳатто жигардан тайёрланган паштетга, сирка ва бошқа зирavorлар солиб тузланган балиққа ҳам шакар сепиб ейишади. Турли хил нонларни ҳам қанд қўшиб тайёрлашади. Швецияда яна шакар қўшиб тайёрланган колбаса ҳам бор, буни кесиб дастурхонга тортганда мевадан қайнатилган ширин компот билан келтирадилар. Шведларнинг энг шарафли ва севимли оши чўчка ёғида тайёрланган ловияли қора шўрвадир, бунга ҳам пича шакар сепишади. Ушбу шўрвани дастурхонга тортишда брусника қиёми солиб тайёрланган блин билан бирга берадилар. Ичига асал солиб қайнатилган балиқни айтмайсизми?!

Бизда, масалан, помидор ва бодрингга туз сепиб ейлади, уларда помидорга шакар сепилиб, бодринг эса қиёмга ёки асалга ботириб истеъмол этилади. Еб кўрганларнинг айтишларига қараганда асалга текзиб ейилган бодрингнинг мазаси тарвузга ўхшар эмис.

### ОФТОБДА НОН ВА ҚАЛАМПИР СОМСА

Жаҳонда фақат Панжоб пазандалигигагина хос офтобда нон пишириш усули бор. Пхурвали деб аталувчи ушбу ноннинг хамири жуда суяқ килиб, гуруч унидан қорилиди. Шу хамирни оқ сурпга юпка қилиб суяқ офтобга ёйиб қўйишади. Бирор соатлардан сўнг хамир қотиб матодан ажралганда олиб дастурхонга тортдилар. Ушбу нонни панжобликлар суяқ ошларга тўғраб истеъмол этадилар. Жаҳонда энг ачиққ сомса ҳам Панжобда бўлади. Хамиртурушсиз хамирдан жилд ёйиб худди биздагидек уч бурчак сомса тўғишади. Нони ҳам ўзбекчасига ўхшаш «сомса-са». Фақат қиймаси ачиққ қалампирнинг кўк ва қизилдан чопиб тайёрланади. Бунга туздан бошқа масаллик қўйилмайди.

Офтоби нонни тайёрлаш осон, ўзи ҳам кўсурмачак, шўрвага тўғраса бўртади. Ачиққ сомса эса панжобликлар учун жуда хушхўр туюлади. Тасаввур қилинг: уйқудан туриб ёки чарчаб, қанчаб келиб бир чойнак ачиққ чой инганимиздан кейин қандай сермалиб кетамиз, танамиз ярайди, майин тер чиқиб, шаббода юргандек салқинлаб хузур қиламиз. Қалампир сомсанинг ҳам панжобликларга ана шундай ихобий таъсири бор.

### ЎТИННИ ҲАМ ЮВИБ...

Ҳиндистонда аҳоли паст, ўрта ва олий табақаларга бўлинади. Ана шу ўрта ва олий табақадгиларнинг хонадон ошхонасига ёт кишининг қадам қўйиши мутлақо ман этилади. Учоқ бошини сигир тезаги аралаштирилган лой билан ёки суяқ тезакнинг ўзи билан сувашади. Мол тезаги уларнинг тушунчасида энг покиза нарса ҳисобланар экан. Шундай сувалган ўчоқда пилган овқат ҳам энг тоза ҳисобланар экан. Мабодо ошхонага паст табақадгилар одам, ё мусулмон, ё христиан ёки европаликдан бирон киши тасодифан кириб қолгудек бўлса иш тамом: пиширилган овқат ҳаром бўлди деб, тўкиб ташлашади. Қайта овқат тайёрлаганида эса барча масалликларни неча бор ювиб сўнг таом тайёрлашади. Бу-ку майли-я, ўчоққа қаланадиган ўтинни ҳам ювиб, офтобда қуритиб, сўнг ўт қалашади. Бу асосан гонди деб аталувчи халқнинг индуизм динидаги раджалари ошхонасида содир бўлади.

«КИЗИҚАРЛИ ПАЗАНДАЛИК» китобидан олинди



Ёз ўтмоқда — соз!

### «НА ЗАРЕ»

Повышенное содержание антиоксидантов в этом нехитром коктейле помогает защититься от свободных радикалов. Возьмите 6 средних морковок, 1 маленький апельсин, по пучку петрушки, сельдерея и половинку лимона. Поместите ингредиенты в соковыжималку. Разлейте по бокалам.

### «ВНУТРИ СОЛНЦА»

В этом коктейле очень много витамина С. Шлаки легко и непринужденно выводятся из организма естественным путем. Большое яблоко, 1 банан, 1 лимон, 1 киви и 2 столовые ложки с горкой ледяной крошки. Яблоки и лимон пропустите через соковыжималку. Ос-

### Лечебные коктейли

тальные ингредиенты измельчите. Добавьте лед.

### «ГОРЕ ОТ УМА»

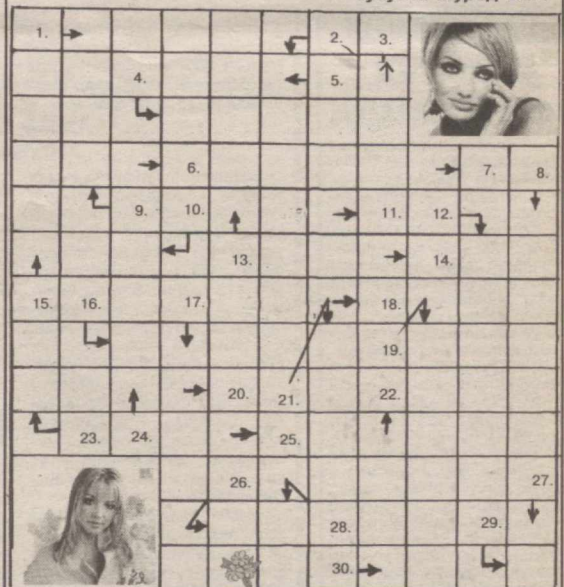
Если в организме не хватает фолиевой кислоты, то человек теряет память и начинает тупо сообщать что-

бы такой беды с вами не приключилось, пейте этот коктейль. Сок 1/2 моркови, 1 апельсин, 1 столовая ложка меда, немного имбиря, 250 граммов биоюгурта. Все ингредиенты смешайте и взбейте.

## СКАНВОРД

1. Клизма. 2. Доя. 3. Боу Ко... 4. Ойлардан бири. 5. Сочи йўқ. 6. Чуқур. 7. Қўшиқ. 8. Қизлар исми. 9. Ножўя хатти-ҳаракат. 10. Фарзанд. 11. Пул бирлиги. 12. Дори номи. 13. Товоқ. 14. Саратон касаллиги. 15. Ночор. 16. Ўрик қоқи. 17. Баркамол. 18. Ини. 19. Халқасимон суяк. 20. Тиқиш қуроли. 21. Йиртқич балиқ. 22. Улус. 23. ... суяқсиз. 24. Куй. 25. Нота. 26. Фаҳм, идрок. 27. Дона. 28. Ота. 29. Нота. 30. Ранжиган.

Тузувчи Мурод БЕК.



### ЎТГАН СОНДАГИ СКАНВОРДНИНГ ЖАВОБЛАРИ

1. Қорин. 2. Маза. 3. Қош. 4. Киндик. 5. Момо. 6. Укроп. 7. Рашк. 8. Илон. 9. Кинна. 10. Нам. 11. Ома. 12. Амуг. 13. Эра. 14. Ила. 15. Драп. 16. Нил. 17. Ат. 18. Опел. 19. Тери. 20. Икра. 21. Ко. 22. Диабет. 23. Ларзон. 24. Фа. 25. Улкан. 26. Из. 27. Арк. 28. Арра. 29. Нок.

Производим полиэтиленовые фитинги, монтаж и реализацию полиэтиленовых труб для газа, воды и канализации.

Товар сертифицирован.  
Тел.: 35-02-46, 35-44-85.

### Фаолиятлари давомида Ўзбекистон Республикаси қонунчилигига риоя этмаганлиги сабабли йўл қўйилган қонунбузарликлар учун лицензияларининг амал қилиши 3 ой мuddатга тўхтатилган юридик шахслар рўйхати

№	Ташкилот, корхона, дорихона муассасасининг номи ва манзили	Лицензия рақами ва берилган сана	Лицензия бериш ҳайъати қарорлари
1	«Муқаддас» хусусий дорихонаси – Тошкент вилояти, Бекобод шаҳри, С. Раҳимов кўчаси	П-0245 19.05.99й.	6.06.02й. №8

### Ўз аризаларига мувофиқ лицензияларининг амал қилиши тугатилган юридик шахслар рўйхати

№	Ташкилот, корхона, дорихона муассасасининг номи ва манзили	Лицензия рақами ва берилган сана	Лицензия бериш ҳайъати қарорлари ва санаси
1	«Сино» хусусий дорихонаси – Наманган вил. Чуст шаҳар.	№0801 26.10.99 йил	6.06.02 й №8
2	«Али Акбар бизнес» мчж дорихонаси – Тошкент шаҳар	№1798 2.07.01 йил	6.06.02 й №8
3	«Насиба» хусусий фирма дорихонаси – Сирдарё вилояти	№0151 19.05.1999 йил	22.05.02 й №7
4	«ANGOR» хусусий фирма дорихонаси – Андижон вилояти	№1050 17.02.2000 йил	22.05.02 й №7
5	«Сарбонтекс» ҳиссадорлик ишлаб чиқариш савдо тижорат жамияти дорихонаси – Сирдарё вилояти	№2543 9.01.2002 йил	22.05.02 й №7
6	«Педиатр» хусусий фирма дорихонаси ва шаҳобчаси – Тошкент шаҳар	№1025 2.02.2000 йил	22.05.02 й №7
7	«FARSAL» мчж дорихонаси – Тошкент шаҳар	№1380 10.08.2000 йил	22.05.02 й №7

### «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш»

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

### Бош муҳаррир: С. ОРИПОВ, профессор.

Ижрочи муҳаррир:  
И. СОЛТОВА.  
Тахрир ҳайъати:  
М. МИРРАЛИЕВ, П. МИРЎЛАТОВ  
(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 Қўмитасида 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.  
Буюртма Г-616.

Ўзнома «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акцидорийлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Корхона манзили:  
Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41.  
Ҳажми 2 босма тобоқ. Формати А3. Офсет усулида босилган. Ўзнома IBM компьютерида терилди ва сақлаланди.

Реклама ва эълонлардаги маълумотларнинг мазмунини ва ҳаққонийлигини учун реклама берувчилар жавоб берадилар.

Саҳифаловчи: Анна ХОХЛОВА.  
Босмахонага топширилиш вақти 20.00.