

**АМАЛИЁТ-
БУ
ҲАҚИҚИЙ
ФАОЛИЯТ**
2-бет.

**О ДРЕВНЕЙ
МЕДИЦИНЕ**
5-я стр.

**Ушбу
сонда:**

**АЁЛАРНИНГ
ЦИСТИТИ-Ю,
ЭРКАКАЛРНИНГ
ПРОСТАТИТИ...**
6-бет.

**ИНФАРКТ
МИОКАРДА**
7-я стр

ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ЎЗБЕКИСТАНА

«Шифокорнинг кўзи лочиндек ўткир,
қўллари қизларнинг қўлларидек майин,
ақли ялон қабл дошнамид,
қалби шориникдек доворак
бўлиши керак».

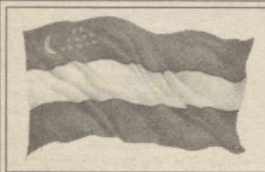
«Врач должен обладать
глазом сокола,
руками девушки, мудростью змеи
и сердцем льва».

Абу Али ибн Сино.



Газета 1995 йил октябрь ойдан чиқа бошлаган. № 33 (289) 2002 йил 20–26 август.

Сешанба кунлари чиқади. Сотувда эркин нархда.



Ўзбекистон Республикаси Мустақиллигининг 11 йиллиги олдида



Меҳнати таҳсинга лойиқ ЭЛ ИШИГА КАМАРБАСТА

Одам боласи ҳаётда ўзидан бир чимдим бўлса-да, нурли из қолдириб яшашни истайди. Шу боис, халқимиз ортида солиҳ фарзандлари бор киши ҳақида: «фалончининг чирогини ёқадигани бор» ёки «фалончининг чирогини ўчмайди», дейишади. Эр кишининг диёнати, уй-фикрли фарзанди унинг номини раҳмат нурларига буркайдиган. Азалий урф-одатимизга кўра, иморат қуриб қолдирмоқ ҳам чин инсон учун фарзидир. Қолаверса, Яратганнинг инояти билан илмда кашфиётлар қилиб, олимлик бобида шуҳрат топиб, илм яратиб, китоблар қолдирган инсоннинг нафақат ўзига, балки аждодларига ҳам Оллоҳнинг раҳматлари ёғилар экан.

Эҳтимол, бу ҳикматларни Хотам Турсунович Нишонов болалигиданок қўлига қўйиб олмагандир. Эҳтимол, турмушнинг ўзи, авлодлар қонидидаги илмга иштиёқнинг сўйма тафти уни шу нурли йўлга бошлагандир. Ҳарқалай у ўсмирлик чоғидаёқ тиббиётнинг сир-асрорларига ўзида катта қизиқиш туйди. Бунга яна бир воқеа кучли туртки берганини ҳам айтиб ўтиш лозим. Хотам ўн бир ёшида падари бузруқоридан ажралди – Нишон ака жигар хасталиги туфайли вафот этди. Тўққиз нафар фарзандни оқ ювиб-оқ тараб, воёга етказишдек машаққат Хикматой аянинг елкасига тушди. Хотамнинг қалбини қаттиқ

(Давоми 3-бетда).

Машаққатсиз юксак мақсадга эришиб бўлмайди



КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ЧС?

названием «Лидерство в реакции на чрезвычайные ситуации и система управления травматизмом» будет проведен на базе Центрального военного госпиталя Министерства обороны Республики Узбекистан.

Целью его является развитие коалиции партнеров в реакции на

чрезвычайные ситуации и травматизм. Специалисты получат возможность улучшить навыки и понятия в данной сфере. Расширить знания в деле описания управления ресурсами (население, оборудование, инфраструктура) и понятие военно-гражданского сотрудничества. При

этом особое внимание будет уделяться подготовке инструкторов, повышению уровня систем травматизма, а также поддержанию этих навыков на надлежащем уровне.

Во время занятий организаторы надеются также установить прочные международные связи в развитии и укреплении региональных систем травматизма и реакций на чрезвычайные ситуации.

ЯНГИЛИКЛАР

• НОВОСТИ • СОБЫТИЯ
• КОММЕНТАРИИ

ОНА ВА БОЛА МУҲОФАЗАСИ

Андижон шаҳридаги 3-туғруқхона жамоаси икки йил муқаддам БМТнинг Болалар жамғармаси – ЮНИСЕФнинг махсус дипломи билан мукофотланган эди.

Яқинда мазкур туғруқхонада «Гўдакларни она сўти билан боқишни қўллаб-қувватлаш бўйича бутунжаҳон ҳафталиги» доирасида кўргазмали семинар ўтказилди. Унда гинеколог-шифокорлар, олимлар, шаҳар ва туманлар соғлиқни сақлаш муассасалари раҳбарлари, шунингдек, жамоатчилик ва илмий-тадқиқот марказлари вакиллари иштирок этдилар.

– Республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва халқаро ташкилотларнинг амалий ёрдамлари натижасида мажмуамиз замонавий ташхис ва даволаш ускуналари билан жиҳозланди, – дейди бош шифокор С. Аҳмаджонова. – Шу боис ҳам бизда оналар ва болалар учун барча шароитлар яратилган.

Ёш оналар, қайнона ва келин, ёш оталар клублари, шунингдек, маҳалла кўмиталари ва уй шифокорлари лойиҳалари бўйича ташкил этилган жамоатчилик асосида ишловчи маслаҳат марказида олиб борилаётган ишлар кўргазмали семинар қатнашчиларида катта таассурот қолдирди.

ПРОТИВ АНЕМИИ

В Каракалпакстане Международный детский фонд ЮНИСЕФ в сотрудничестве с Комитетом женщин, Министерством здравоохранения, Научно-исследовательским институтом гематологии и переливания крови приступил к реализации программы «Вместе против анемии».

Выделенные для реализации этой программы 3 миллиона долларов США расходуются на обучение медицинских работников, закупку медикаментов и их распределение среди населения. В соответствии с программой медицинский осмотр пройдут дети от 6 месяцев до двух лет, женщины детородного возраста и беременные женщины.

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

Азалий анъаналаримизга айланиб қолган «Хамшира-2002» кўрик-танлови Республикаимизнинг барча вилоят ва шаҳарларида бўлиб ўтмоқда. Шу жумладан, кун кеча Ўзбекистон миллий академик театри биносида Мустақиллигимизнинг 11 йиллиги ва «Қарияларни қадрлаш йили» муносабати билан Тошкент шаҳар ҳокимияти, ҳамда Тошкент шаҳар Соғлиқни сақлаш Бош бошқармаси ҳамкорлигида Тошкент шаҳридаги туман ҳамшираларининг «Хамшира-2002» кўрик-танлови бўлиб ўтди.

Театр кошонаси ташриф бурурган тиббиёт ходимларию, томошабинлар билан гавжум. Гулдурас қарсақлар остида 11 нафар ҳамшира қизлар даврага таклиф этилдилар. Кўрик-танловни Тошкент шаҳар Ҳокимиятининг ижтимоий масалалар бўйича ўринбосари Р. Курбонов кириш сўзи билан очиб, тиббиёт муасссаларидаги ҳамшираларимиз меҳнатини нечоғлик масъулиятли эканлигини таъкидлаб, иштирокчиларга омадлар тилади. Шунингдек, Соғлиқни сақлаш вазирининг ўринбосари, Тошкент шаҳар Соғлиқни сақлаш Бош бошқармасининг бошлиғи М. Исмоилов ва «Камолот» Ешлар ижтимоий ҳаракати Тошкент шаҳар кен-

гашининг раиси Ф. Махмудхўжаевлар сўзга чиқиб, ўтказилаётган беллашувнинг мақсад ва моҳияти тўғрисида тўхталиб ўтдилар.

Ниҳоят, томошабинлар орзикаб кутган дақиқалар ҳам етиб келди. Сухандон томонидан 1-шартнинг вазифалари ўқиб эшиттирилди. Қалбларидаги ҳаяжон ила 11 нафар ҳамширалар бирин-кетин ўз вазифаларини, яъни «Таништирувни»

қойилмақом қилиб бажарган бўлсалар кераки, биргина томошабинлар эмас, балки ҳайъат аъзолари томонидан ҳам илиқ кутиб олинди. Энди навбат эса ҳамшира фаолиятида асосий ўрин тутат оладиган назарий саволларга ўтилди. Иккитадан тузилган назарий саволларга туманлардан сардор бўлиб келган ҳамширалар жавоб бера бошладилар.

Хўш, ҳамширалар назарий саволларга тўғри жавоб бера олдиларми? Ҳа, бир оғиз сўз билан айтганда тўғри жавоб беришди, дея олишимиз мумкин. Чунки улар ушбу беллашувга неча кунлаб тайёргарлик кўрганлар, қолаверса, фаолиятларида кўп мартабалаб қўллаган жараёнлари бўлиши керак. Бу шарт ҳам ҳайъат аъзолари томонидан ҳолисона баҳоланди.

«Хамшира-2002»

Ўзбек миллий академик театрининг раҳбари, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист Ёқуб Аҳмедов ғолиблик шохсупасига чиққан ғолибларни даврага таклиф қилди. Ва ниҳоят, 3-ўрин Ҳамза тумани ҳамшираси Назокат Абдуллаевага, 2-ўрин Шайхонтоҳур туманининг ҳамшираси Дилором Ҳақимовга, 1-ўрин эса А. Икромов туманининг ҳамшираси Нилуфар Рустамоваларга насиб этди. Ғолиблар ва иштирокчиларга ҳомийлар ҳамда ўз жамоалари томонидан эсдалик совғалари тақдим этилди.

Биз Нилуфархонни Рес-



ҳамшира мутахассис бўлганда эди айрим камчиликлар юзага келмасинди (назарий ва амалий саволлар бўйича)? Сиз хафа бўлманг, мен бу билан кўрик-танловдаги тайёргарликни инкор этаётганим йўқ. Ҳамширалик иши учун яратилаётган шарт-шароитлардан унумли

АМАЛИЁТ — БУ ҲАҚИҚИЙ ФАОЛИЯТ



Кикую Урата — Япония давлати, «Жайка» агентлигининг «Ҳамширалик иши» бўйича эксперти.

— Сизнинг серкўёш Ўзбекистонингизга илк бор ташриф айлалашим. Ҳаёт, халқининг меҳмондўстлиги, хуш-чақнақлиги ҳамда меҳнатсеварлиги менга жуда ёқди. Айниқса, мана бугунги кўрик-танловда иштирок этишим ҳам ҳамширалик ишига бўлган меҳр-мухаббатларингизни асосий мақсади эканлигининг гувоҳи бўлдим. Чунки 11 нафар ҳамширанинг 5 та шарт асосида билим ва истеъдодларини саҳнада намойиш этишларининг ўзи бўлмайди. Улардаги билимдонлик, чаконлик, касбларига бўлган чанқоқлик сезилиб турибди. Мен бундай кўрик-танловда иштирок этаётганимдан афъ мамнунман. Ана шундай анъаналарингизни давом этиши омадлар тилаб қолам.

Рихси Солихўжаева — Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг «Ҳамширалик иши» бўйича бош мутахассиси.

— Мен бир нарсадан жуда хурсанд бўлиб кетаман. Бу нарса ҳар бир соҳада бўлаётган ўзгариш ва юксалишлардир. Ана шундай ўзгариш ва юксалишлар Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимида ҳам ўз ифодасини топаётгани бежиз эмас. Бутун Ўзбекистон халқимизнинг соғлиги учун меҳнат қилаётган тиббиёт ходимларимиз қўлларидан келгунча шундай юксалишлар сари ҳаракат қилмоқдалар. Шу жумладан бизнинг 250 минг ўрта тиббиёт ходимларимизнинг ўрни ҳам ўзгараётган. Мана гувоҳи бўлиб турибсиз-ки, ҳамшираларимиз кўплаб томошабинлар даврасида ўзларининг зукколикларини, касбларига бўлган масъулиятларини намойиш этаётганлар. Мен биргина Тошкент шаҳриникини эмас, балки, Республикаимиз вилоятларида бўлиб ўтаётган кўрик-танлов иштирокчиларига омад тилаб, ғолибларни Республика босқичига ёрғуз билан кириб келишларини тилаб қолам.

3-шарт эса ижтимоий ва сиёсий бўлиб, видеотасмага туширилган саволлар ва унинг жавоблари экранга чиқарилди, ҳамшираларимиз эса саволларга қониқарли жавоб беришди.

Кейинги шарт ҳамшира фаолиятини яққол намойиш этаётган амалий вазифа эди.

Қаранг-а 11 нафар ҳамширага ҳам бир хилдаги амалиёт берилган. Улар 3 дақиқа ичида вазифани бажардилар. Лекин бундай ҳолатни ўша ерда томошабин бўлиб турган мутахассисларимиз қандай баҳоладилар экан?

Ахир, замон талаби даражасига жавоб бераётган ҳамширанинг театр сахнасида бажарётган амалиёти Республика шохлинич тиббий ёрдам илмий маркази ёки унинг филиалларида ўтказилса беллашувнинг асл мақсад ва моҳияти ўз ифодасини топган бўлиб, ҳамширанинг бемор билан мулоқоти, чаконлиги, ҳамширалик жараёни унинг фаолиятидаги масъулиятини кўрсата оларми? Кўриниб турибдики, эндигина иш фаолиятини бошлаган ҳамширалар учун дебоча мактаб бўлиб, уларнинг ўз касбларига бўлган меҳрларини яна оширамиди?

Сўнгги шарт эса эркин мавзуда бўлиб, ҳамшираларимиз ўзларининг иккинчи истеъдод эгаси эканликларини намойиш этдилар. Улар томонидан ижро этилган жозибали рақслар, дилларни ҳушнуд этувчи қўшиқлар, саҳна кўринишлари томошабинлар олқишига сазовор бўлди.

Ғолибларни аниқлаш ва уларни эълон қилиш навбати ҳайъат аъзоларига берилди.



публика кўрик-танловида иштирок этиши билан қизгин кутлаб, омад ёр бўлишини тилаб қоламиз.

Ҳар бир тадбирнинг ҳулоаси бўлади деганларидек, танлов ҳар ҳолда ўзига хос кутаринкилик руҳда ўтди-ю, негадир ҳайъат аъзолари орасида «Ҳамширалик иши» бўйича мутахассисни кўрмадик. Ҳар қалай халқ нақли билан айтганда «Чучук сўйса ҳам қасбоб сўйсин» дейишди. Агар ҳайъат аъзолари орасида тажрибали

фойдаланишингизни назарда тутаямман ҳолос. Чунки ҳеч биримизни вақт кутиб турмайди. Шу боис, фурсатни кўлдан бой бермай, ҳар бир дақиқадан қанчалик тезкорлик билан фойдалансак, ишларимиз ривожига янада ривож қилилиб, халқимиз саломатлиги йўлида олиб бораётган меҳнатларимиз зое кетмайди.

Ибодат СОАТОВА.
Суратлар муаллифи:
А. НУРАТДИНОВ.



Аёл билан мунаввар олам

Кутлов!



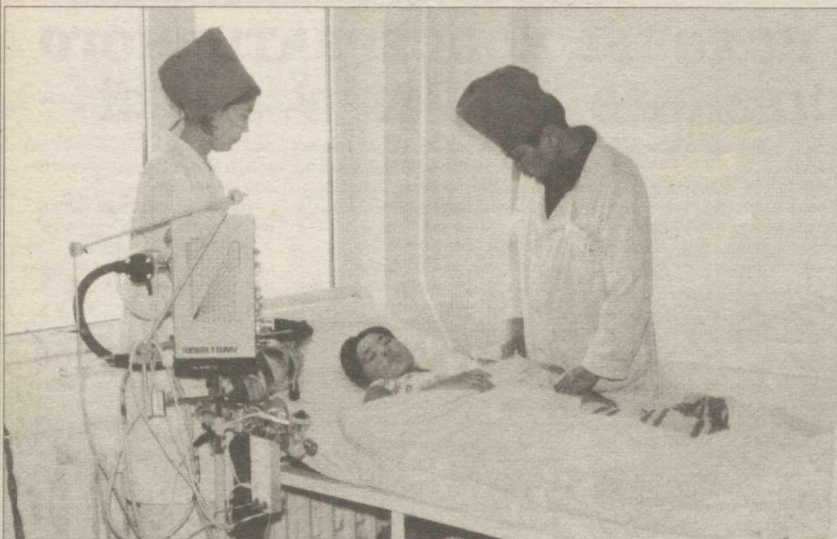
Қаранг-а, қандай пурмаъно ҳикмат. Аёл — бу онамиз, опасингимиз. Ана шу биргина аёл — она сўзида қанчалар маъно муҳассас. Ҳа, аёлларимиз, оналаримизни қанча таъриф-таъсифласак ҳам оз. Улар номига дostonлар битганимизда ҳам сўзлар етишмай қаламлар ожизлик қилади.

Бугунги ўзбегим аёлларининг ҳам оилада, ҳам жамиятда ўзига хос мавқеи бор. Худди шундай аёлларимиздан бири Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Саломатлик институти шифокори — Раҳима опа Чўлпоновадир. Раҳима опа бир неча йиллардан бундан саломатлиги йўлида фидокорона меҳнат қилиб келмоқда. Р. Чўлпонова ўз касбининг

моҳир устаси, шу билан бирга иккинчи истеъдод эгаси, яъни ажойиб қаламкаш ҳамдир. Раҳима опа бундан топдими дейишлари билан қўлига қалам олиб, оқ қорғонни қоралайди.

Мана, бугун тажрибали шифокор, ажойиб қаламкаш соҳибаси Раҳима опа Чўлпонова кутлуг 50 ёшга қарши олдилар. Биз Раҳима опани таваллуд айёми билан чин қалбдан муборакбод этиб, келгуси ишларида каттадан-катта муваффақиятлар тилаймиз.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Саломатлик институти ва «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш» — «Здравоохранение Узбекистана» газетасининг жамоаси.



(Давоми. Боши 1-бетда).

ўқитган бу айрилиқ унинг иродасини тоблади — ўсмир шифокор бўлишга, отаси каби хасталикка учраган беморларни даволаб, оёққа турғазига аҳд қилди. Бу пайтда у Жиззах вилояти, Жиззах туманидаги Хамид Олимжон жамоа ҳужалигида улғаяр, шу ердаги ўрта мактабда тахсил оларди...

Мана, ўша армонли йилларнинг ортда қолиб кетганига ҳам кўп бўлди. Бу орада қанча сувар оқиб кетди. Ўсмирлик чоғида дилига маҳкам туққан орауси йўлида сабот билан ҳаракат қилган Хотам Нишонов дастлаб Самарқанд Давлат тиббиёт институтини имтиёзли диплом билан битирди. Унга шу илм дарғохининг ўзи «харадор» бўлди. Хотам Нишонов институтнинг Жаррохлик кафедрасига клиник-ординатор бўлиб ишлаб қолди. Тажриба орттиришни илмий изланишлари билан уйғун тарзда олиб борган ёш шифокор 1981 йили «Ошқозон ости беэи ўткир яллиғланишининг олдини олиш» мавзусида номзодлик диссертациясини муваффақиятли ёқлади ва шу йиллик II ТошМининг жаррохлик бўлими кафедрасида ассистент бўлиб иш бошлади.

Ўқоридида қайтлар қаҳрамонимиз Хотам Нишонов таржимаи ҳолининг айрим саналарида таассурот қолдириши мумкин. Бироқ айтиш шу босқичлар етук олим ва машҳур шифокорнинг сермашаққат ҳаёт йўли ва катта салоҳият билан олиб борган илмий фаолиятининг туб асосларини ташкил этди. Ва энг асосийси... унинг ҳаётида янги саҳифа очган буюк воқеа 1991 йили содир бўлди: Ўзбекистон мустақилликка эришди. Илм кишиси, олим ва зиели сифатида бу тенгсиз бахт Хотам Нишоновга учқур қанот бағишлади, қалбда беҳад рағбат уйғотди. Ана шу қувонч ва рағбат қўмағида у ўзоқ йиллар мобайнида олиб борган тадқиқотларини ҳулосалаб, жигар хасталикларига бағишланган докторлик илмий ишини ёқлади. Ва бу муваффақиятли ўтган тадбирдан сўнг беихтиёр ўсмирлик чоғини отасининг бевақт вафот этгани-ю, ўша аламли кезларда кўнглидан кечирган армонли йўларини хотирлади. Мухими кўнглига туққан аҳдининг устидан чиқа бошлаганидан маммулик ҳиссини туйди.

Истиқлол бу моҳир шифокорнинг ташкилотчилик, раҳбарлик лаёқатини кашф этди десак, муболаға бўлмайди. Ёш, мустақил Ўзбекистоннинг соғлиқни сақлаш тизими туб ислохотларга катта эҳтиёж сезаётган бу паллада Хотам Нишонов энг шимариб юрт ишига камарбаста бўлди! Уни Республика фавқуллодда вазиятларда шошилчин тиббий ёрдам кўрсатиш маркази директориликга тайинлашганда ҳали бу жаҳабда ўзгаришлар қилишга энгдига киришилган эди. Ўзгаришларнинг мантаний давоми сифатида ташкил этилган Рес-

ЭЛ ИШИГА КАМАРБАСТА

публика «Шошилчин тиббий ёрдам» илмий маркази бош директори ўринбосари вазифаларида фаолият кўрсатган Хотам Нишонов кучли салоҳиятга эга бўлган янги тизимнинг шаклланишида фаоллик кўрсатди. Айни пайтда яъни 2000 йилдан бошлаб у Республика «Шошилчин тиббий ёрдам» илмий марказининг Сирдарё вилояти филиалининг раҳбари сифатида фаолият кўрсатмоқда.

Яқинда Сирдарёга йўлимиз тушиб, Хотам Нишонов билан учрашганимизда унинг чексиз қувончига шерик бўлдик. У гурур ва ифтихор билан бизга «Халқ сўзи» газетасининг шу йилги биринчи май сонида эълон қилинган бир мактубни кўрсатди. Мактуб муаллифлари — Россия Федерацияси Соғлиқни сақлаш вазир Ю. Шевченко ва Россия Тиббиёт фанлари академияси президенти В. Покровский. Улар Президентимиз Ислам Каримовга мурожаат этиб, жумладан, шундай ёзишган: «Сизнинг олжаноб ва фидойи меҳнатингиз, мамлакатнинг ҳамма жойларига шошилчин тиббий ёрдам тизимини ташкил этиш ҳақидаги гоиянгиз, Ўзбекистон Республикаси раҳба-

— дейди Хотам Нишонов. Дарҳақиқат, Республика «Шошилчин тиббий ёрдам» илмий маркази Санитар авиацияси ва «Тез ёрдам» хизматини боғлаштириб, Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш тизимига ҳар жиҳатдан қучли ва афзал янги тизимга асос солиди. Марказда тиббиётнинг диагностика, жаррохлик, нейррохлик, травматология, шошилчин терапия, педиатрия, гинекология, токсикология, реанимация, сунъий буйрак бўлими каби барча соҳалари мавжуд.

Ўзбекистон Республикаси ва вилоятларида унинг 12 филиали, туман ва шаҳарларда 171 бўлими очилди. Президентимиз Ислам Каримов шу йил 26 март куни Марказ фаолияти билан танишар экан, мамлакатимизда изчиллик билан амалга оширилаётган тиббиёт соҳасини ислох қилиш бўйича давлат дастурининг биринчи босқичи нихосига етаётганини таъкидлади.

Қўлаб мамлакатлардаги шифокорлар фақат орзу қилиши мумкин бўлган бундай илмий марказнинг ташаббускори ва ташкилотчиси муҳтарам юртовимиз Ислам Абдуғаниевич марказда бўлганларида беморларни қабул

Меҳнати таҳсинга лойиқ

гич нуқтасида турган, хусусан, марказда биронта ҳам илмий даражали мутахассис йўқ эди. Ваҳоланки, яқин келажақда аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш мусасалари аста-секин пуллик бўлиб ўз-ўзини таъминлашга ўтиб кетгач, аҳолига кўрсатиладиган тиббий ёрдамнинг асосий қисми айтиш шу вилоят шошилчин тиббий ёрдам маркази ва унинг туман ҳамда шаҳарлардаги бўлимлари зиммасига тушади. Ўзоқни кўра биладиган раҳбар эса эртанги куннинг ғамини бугунқоқ ўйлаб, аниқ режа асосида иш юритмоғи шарт.

Хотам Турсунович вилоят шошилчин тиббий ёрдам илмий марказидаги фаолиятининг дастлабки кунларидаёқ илмий ходимлар тайёрлашнинг аҳоли билан қизиқди. Марказ қошида илмий кутубхонанинг ташкил этилгани, унга ходимларнинг ўз малакаларини ошириш учун зарур бўлган жуда кўп адабиётнинг жамлангани гоияда хайрли иш бўлди. Шошилчин тиббий ёрдамни ташкил этиш ва замонавий техника

лаш яхши йўлга қўйилган. Чунончи, Хотам Турсуновичнинг икки нафар шогирди номзодлик диссертацияларини шу йил ҳимоя қилиш арафасида. Қисқа вақт ичида илмий изланиш билан машғул ходимларнинг ўттиздан ортиқ илмий мақолалари чоп этилди. Бу ишларга бош-қош бўлаётган талабчан раҳбар ва истеъдодли олим Хотам Нишонов бир пайтлар ўзи таълим олган, йўл-йўриқларидан баҳраманд бўлган муҳтарам устозлари — академиклар Шавкат Каримов, Ҳакам Ориповларнинг ўғитларини тез-тез эслади. Зотан, шогирдга ҳам меҳр-мурувват кўрсатиш, ҳам унинг имкониятларини юзага олиб чиқиш учун қаттиқ талабчанлик билан муносабатда бўлиш ҳар қандай зиёлига ҳозир хусусиятлар эмас, албатта. Чинакам олимлар даврасида камол топган Хотам Нишонов бугунги кунда бир неча шогирдларнинг суяган тоғи, уларнинг етакчиси, меҳрибон устози. Бугунги кун билан қаноатлилик қолмайдиган, эртаси, истиқболдаги режалари билан ёниб яшайдиган инсонларгагина чинакам фидойилик ҳосилдир.

Марказимиз фаолияти фақат тинч, осойишта вазиятдагина фаолият кўрсатиш ва имкониятлари шунга яраша бўлиши лозим, десак янглишган бўламиз, — дейди Хотам Нишонов. — Чунки, фавқуллодда вазиятлар юз бергудай бўлса, бизга ўнлаб, юзлаб беморлар мурожаат қилиши мумкин. Биз бунга ҳамиша тайёр туришимиз керак. Бу борада доридармон захиралари, малакали ходимлар, зарур асбоб-анжомлар доимо шай туриши лозим.

Тиниб-тичимас раҳбарнинг ходимлар малакасини ошириш учун ишлаб чиққан махсус дастури, бу дастурнинг малакали шифокорлар учун алоҳида, ўрта тиббий ходимлар учун алоҳида режалаштирилгани вилоят шошилчин тиббий ёрдам марказидаги ишларнинг гоията пишиқ-пuxта ташкил этилганидан ана бир далолатдир. Зеро, ўтган йили марказ ходимларидан икки киши Москвада ва икки киши Санкт-Петербургдаги илмий марказларда ўз малакаларини ошириб келишди. Жорий йилда эса ўндан ортиқ ходимлар Россия ва бошқа чет давлатлардаги машҳур тиббий илм дарғохларида тажриба орттиришлари қўзда тутилган.

— Бизнинг марказимиз кўп тармоқли, — дейди Хотам Турсунович, — унда жаррохлик, жароҳатларни даволаш, шошилчин терапевтик касалликлар, яъни неврологик, кардеологик, болалар жаррохлик бўлимлари, захарланиш ва буйрак хасталаниш бўлимлари фаолият кўрсатади. 2001 йили марказимизга мурожаат этган 23 минг бемордан 10 минг 45 нафарига стационар шaroитда, қолганларига амбулатория шaroитида ёрдам кўрсатилди. 5 минг 76 нафар беморга биз жаррохлик амалиётини қўлаб, ёрдам кўрсатдик.

Моҳир шифокор ва фидойи раҳбар Хотам Нишонов ҳали ўз ишларидан қониқиш ҳосил қилганича йўқ. Унинг режасида марказни энг замонавий асбоб-ускуналар билан тўлиқ жиҳозлаш, ёшларни илмий изланишларга изчил жалб этишдек эзгу мақсадлар талай. Дарвоқе, АКШдан олинган кредит ҳисобидан 4 миллион доллардан ортиқ маблағга марказ учун яқин-ордада янги жиҳозлар олиб келиниши кўтилмоқда.

Ҳа, эл ишига камарбаста инсонларга Яратганининг ўзи қуч-қувват, ақл-заковат беради, дейишлари ҳақ гап. Юртдошлари дуосини олиб, кунни тунга улаб тер тўкиб хизмат қилаётган Хотам Нишоновдай матонатли фарзандларни бор халқ ҳамиша соғ-омон, бахти бекам бўлади.

Нурмаат АЛМУРОДОВ,
журналист.
Муаллиф олган суратлар.

Тез ёрдам — фаолиятнинг асосий бўғини



риятининг бу борадаги улкан саяй-ҳаракатлари учун энг самийий таъриқларимизни, энг эзгу қўлловларимизни ва чўқур миннатдорлик эхтиромимизни қабул қилгайсиз! Биз бу қўлгу ишни минглаб инсонларнинг ҳаёти ва тақдирини асраш ва қадрлашга қаратилган ғамхўрлик, деб биламиз».

— Жуда улкан эҳтиром ва ҳайратга йўғрилган бу мактуб мамлакатимизда халқ саломатлигини йўлида Юртбошимизнинг бевосита ташаббуси ва раҳбарликларида олиб борилаётган олийжаноб ишларнинг ҳолисона тасдиғидир,

қилиш, уларга ёрдам кўрсатиш жараёнлари билан танишар эканмиз, мусассаа фаолиятини янада тақомиллаштириш борасида қимматли маслаҳатларини бердилар. Биз бу маслаҳатларга амал қилган ҳолда, вилоятимиздаги Марказ филиалидаги ҳамма ишларни янгича йўсинда олиб боришга ҳаракат қилаёلمиз, — дейди Хотам Нишонов.

Сирдарё вилоятида Республика «Шошилчин тиббий ёрдам» илмий марказининг филиали 1999 йил очилган. Бу ерга Хотам Нишонов раҳбар этиб тайинланганда аксарият ишлар ҳали бошлан-

га ёрдам бериш, фаолиятини яқиндан назорат қилиш, ўрта тиббий ходимлар, шифокорларнинг малакасини муттасил ошириб бориш, вилоятдаги малакали ходимларнинг илмий изланишларини йўлга қўйиш ва шу тарика шошилчин ёрдамни илмий асосда ташкил этишга асослангандир, — дейди Хотам Нишонов.

Вилоят шошилчин тиббий ёрдам маркази фаолияти билан яқиндан танишиш асосида марказ раҳбарининг сўзи олиб берилаётган иш билан уйғунлиги айонч ҳосил қилдик. Дарҳақиқат, марказда илмий ходимлар тайёр-

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИСХОДЫ КОНСЕРВАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗНОГО ГОНИТА У ДЕТЕЙ

Полноценное излечение и восстановление функции пораженного сустава возможно тогда, когда костный туберкулез рано диагностирован. Процессы заживления при туберкулезном гоните у детей и сохранение функции сустава зависят от целого ряда факторов: возраста ребенка, общего состояния, реактивности организма, раннего выявления болезни и своевременного начатого лечения. Восстановление функции пораженного сустава зависит от расположения очага, нервно-дистрофических изменений в окружающих тканях, дегенерации костного мозга и костных балок. Многие ученые считают, что идеальным исходом туберкулезного гонита является не анкилоз, а сустав с сохранением опорной и двигательной функций конечности.

Нами проведены наблюдения за 44 больными с туберкулезом коленного сустава. Возраст больных колебался от 3 до 15 лет, в основном больные были в возрасте 6-8 лет и 11-13 лет. Мальчиков было 20, девочек – 24.

Контакт с больными туберкулезом отметили 7 детей. Правая конечность была поражена у 18 больных, левая – у 26. Первично синовиальная форма

наблюдалась у 23 больных, очаговая – у 17 больных. При поступлении правильное положение нижней конечности наблюдалось у 26 больных, сгибательная контрактура в коленном суставе под углом 170° – у 5, контрактура с углом от 170° до 140° – у 7, от 140° до 90° – у 6 больных. Удлинение конечности отмечено у 21 больного, атрофия мышц бедра и голени – у 35, увеличение в объеме коленного сустава – у 27 (за счет выпота – у 21 больного, за счет инфильтрации мягких тканей – у 6). Локальную боль в суставе отмечали 29 больных, повышение местной температуры зарегистрировано у 19 больных, симптом Александера был положительным у 19, свищи наблюдались у 3 больных.

Рентгенологически туберкулезный гонит проявлялся: остеопорозом – у 28 больных, расширением суставной щели – у 8, очагами деструкции в мыщелке бедра – у 21, в мыщелке большеберцовой кости – у 9, изъеденностью суставных поверхностей – у 11. При синовиальной форме поражения

сустава очаги деструкции не выявлялись.

Больные получали полноценное санаторно-ортопедическое лечение с применением антибиотиков и химиопрепаратов. Для устранения порочного положения конечности

Профилактика

накладывались гипсовые повязки в функциональном положении сустава. Наряду с усиленным питанием, витаминно- и азотелитерапией применяли различные методы физиотерапии, массажа и ЛФК. Активные движения в больном суставе, являясь основой функциональной терапии, применялись дозированно, по возможности, в

ранний период репарации процесса, то есть с момента установления стадии потери активности. Функциональная терапия, в основном, была направлена на восстановление функции в суставе и укрепление связочно-мышечного аппарата. Для усиления действия лечебной гимнастики она часто сочеталась с азотелитерапией, УВЧ, массажем и упражнениями на пружинных упорах.

В процессе лечения через 6 месяцев улучшалось общее состояние, нормализовалась картина крови, отмечалась прибавка в весе в среднем на 1-1,5 кг. К концу проведенного лечения нормализовались контуры сустава, исчезла пролиферация мягких тканей, закрылись свищи, исчезли боли.

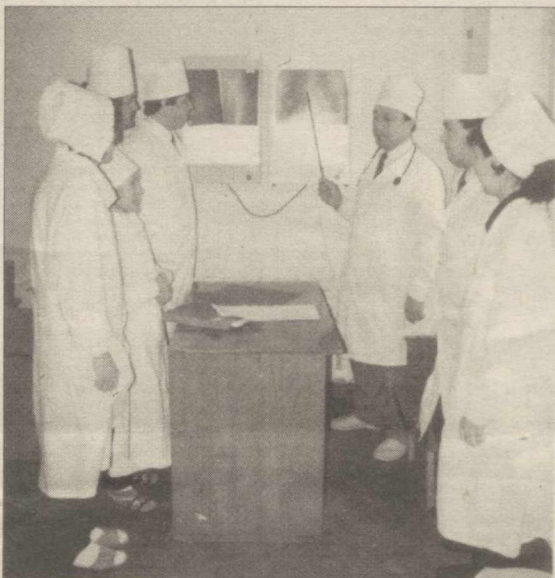
После окончания лечения сгибательная контрактура устранена у 16 из 18 больных, у 2 – сохранилась контрактура под углом 170° . Из 44 больных к моменту выписки у 35 – движения восстановились в полном объеме, у 9 – ограничение движений сохранилось, в том числе

у 3 больных наблюдался анкилоз в функционально выгодном положении.

На рентгенограмме выражены явления восстановления в очагах, нормализовалась тень суставной сумки, очаги деструкции заполнились костной тканью (у 22), уменьшились и ограничались (у 8). Наблюдение за больными в течение 3 лет выявило обострение процесса у 1 больного через год, деформацию коленного сустава – у 24 больных и удлинение конечности на 1,5-2 см – у 11. У 41 больного отмечено полное сохранение опорной и двигательной функции конечности; у 6 детей, выписанных с ограничением функции, отмечено полное ее восстановление в дальнейшем.

Таким образом, санаторно-ортопедическое лечение туберкулезного гонита у детей с широким применением ЛФК, физиотерапии и массажа дает благоприятные результаты и значительно улучшает функцию сустава. Возможно достигнуть полного излечения туберкулезного гонита у детей, но при краевых очагах, расположенных вблизи ростковой зоны, в отдаленные сроки наблюдается деформация костей.

Ю. СОЛДОВ,
З. ХОДЖИМУХАМЕДОВА,
Н. ТУЙЧИЕВ.



номзоди, Қорақалпоғистонда хизмат қўсатган тиббиёт ходими), Худойберган Султонов, Жумабой Жуманиёзов, Каримбой Юсупов каби сало-

Дунёда инсон ҳаётига кучли таҳдид солувчи касалликлар кўп. Сил мана шулардан бири бўлиб, жуда узок тарихга эга. У энг қадимий касаллик сифатида кўхна Миср даврларидан бўён яхши маълум.

Гарчи сил хасталиги инсониятни энг кўп миқдорда ўлимга маҳкум қилувчи даҳшатли восита саналса-да, у бедаво эмас. Ҳозирда ҳатто дунёнинг жуда қашшоқ ҳисобланган мамлакатларида ҳам силли давлош имкониятлари мавжуд. 1993 йилда Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташиқлототи бутун дунёда сил бўйича фавқуллодда ҳолат эълон қилди ва ер юзи мамлакатлари халқларини унга қарши изчил курашга ундади.

Беруний туман сил касаллиги қарши курашиш диспансери ўз фаолиятини 50-йилларнинг охирида бошлади. Диспансерга унинг биринчи иш қунидан то 1987 йилгача бўлган даврда туманининг энг етук шифокорларидан саналмиш юксак иқтидорли инсон Реимбой Фозилбеков бош шифокорлик қилди. Устоз вафотидан сўнг диспансер раҳбарлиги истеъдодли шифокор Тўлибой Отабоев қўлига ўтди. Мана, ўн беш йилдики, тажрибали врач нажоткорлар жамоасини бошқариш билан бирга ўзи ҳам муттасил равишда амалматалаб беморлар дардига дармон бўлиб келмоқда.

Тўлибой Отабоев бунгача тиббиётнинг узок ва сермашаққат йўлини босиб ўтди. Хали 60-йилларнинг иккинчи ярмида ҳозирги кунда берунийликларнинг сеvimли шифокорларига айланган Исмомил Юсупов (туман марказий касалхонаси бош шифокори, тиббиёт фанлари

СИЛ СИЛЛАНИ ҚУРИТМАЙДИ,

чунки уни даволовчи Тўлибой Отабоевдек тажрибали шифокорлар бор

матлик посбонлари билан биргаликда Самарқанд Давлат тиббиёт институтига таълим олди. Меҳнат фаолиятининг дастлабки йиллари Хўжайли туман сил касалликлари диспансерида кечди. Қароматдин Нормибековдек ёрқин истеъдодли устоз панохи остида сил касаллиги сирлари, ундан халос бўлиш чораларини ўрганди. Шундай қилиб, тиббиёт соҳасида анча муна иш тажрибаси тўплаган Тўлибой Отабоев 1974 йилнинг ёзида ўзи туғилиб улғайган Беруний туманига – туман сил касалликлари диспансерида даволовчи врач сифатида ишга тақлиф этилди.

Узоқ йиллик излаш-интилиш жараёнилари исизис кетмади. Тўлибой Отабоевдаги тиришқоқлик, ҳаракатчанлик, касбга фидойийлик хислатлари тезда диспансер бош шифокори Реимбой Фозилбеков назарига тушди. Шу тариқа у 1977 йилда диспансер бўлими мудири лавозимига тасдиқланди. Кейинги йиллардаги сермашмун меҳнат фаолияти Тўлибой Отабоевни янада юксак лавозимларга кўтарди.

Ҳозирги кунда тиниб-тинчмас раҳбар Тўлибой Отабоев бош шифокорлик қилаётган сил касалликлари қарши курашиш

диспансерида беморларни даволаш учун барча шарт-шароитлар яратиб берилган. Саломатлик масканида йилига ўртача 300 нафардан ортиқ беморлар ўз соғлигини тикламоқда. Уларга тиббий хизмат қўрсатишда Лола Эржонова, Шоҳсанам Сатторова, Наргиза Ботилова, Қодир Жумабоев каби врачлар, Раъно Жуманова, Сайёра Маткаримова, Ҳабиба Гадониёзова, Набира Қўтимуродова, Гулчехра Авазимбетова каби ҳамширалар, Юсуфбой Мамбетов, Давлатгелди Тоиров, Эргаш Каримов каби участка фельдшерлари, Хушрўй Қурбонбоев, Рўзбека Мухторова каби ўрта тиббиёт ходимларининг иштирокларини алоҳида таъкидламоқ лозим.

Бош шифокор Тўлибой Отабоевнинг тинимсиз сай-ҳаракатлари, туман ҳокимлиги ва юқори тиббий раҳбарлик ташиқлотларининг бевосита аралашуви билан 1996 йилда диспансер беморлар ва саломатлик посбонлари учун ҳар томонлама қулай, шинам ва ораста бўлган янги бинога кўчиб ўтди. Тиббий жамоа раҳбари бошқаришнинг замонавий шакл-шамойиллари ва тиббиёт соҳасидаги ислохотларнинг амалга оширилиш йўлларини янада чу-



лака ошириш курсларида бўлиб қайти. Эндиликда Беруний туманида сил бемор силласини қуритолмайди, чунки бу заминда уни даволовчи Тўлибой Отабоевдек тажрибали, билимдон шифокорлар бор.

Тўлибой Отабоев хонадонидан бирор кун қувонч аримайди. Хонадон бекаси Мақсуда Аҳмедова – меҳрибон, жонқуяр шифокор. Асли жаззахлик бўлган латофатли аёл ҳозирда туман марказий касалхонаси функционал диагностика бўлимида хиз-

мат қилмоқда. Шифокорлар оиласида етти нафар фарзанд камолга етди. Бахтиёр – меймор, Нигора ва Дилдора – ўқитувчи, Баҳром – ҳуқуқшунос, Илхом – ҳозирча ҳарбий хизматчи. Улардан фарқли равишда оиланинг икки нафар дилбанди – Баҳодир ва Сайёра-лар ота-она йўлини танлашди. Баҳодир айти кунларда Қорақалпоғистон Республикаси сил касалликлари қарши курашиш диспансерида жаррохлик қилади, Сайёра Беруний туман марказий касалхонаси жаррохлик бўлимида ҳамширалик иши билан шуғулланади.

Шифокорлик йўли улуг йўл. Тўлибой Отабоевлар оиласи ушбу йўлдан бориб, хаста дилларга қувонч улашаётир. Махкамталаб юракларга мадор бўлган шифокор ҳеч қачон кам бўлмайди.

Тожимурод
ЭШМУРОВ,
Ўзбекистон Республикаси
Адлия вазирлигининг
«Ҳаёт ва қонун» юридик
журнали муҳбири.

Мудрость веков

О ДРЕВНЕЙ МЕДИЦИНЕ

ПОНЯТИЯ ЧЕТЫРЕХ ОСНОВНЫХ МАТЕРИЙ («ХИЛТ») И НАТУР («МИЗОДЖ») СОГЛАСНО ВОЗЗРЕНИЯМ СТАРОЙ МЕДИЦИНЫ

Когда пища попадает в рот и до тех пор, пока она усвоится и превратится в составную часть тканей тела, она проходит четыре стадии превращения. Каждую из них соответственно называют первым, вторым, третьим и четвертым этапами переваривания, или усвоения. Каждый этап усвоения имеет свои особенности, его конечный результат или продукт превращения свойствен только этому этапу, точно так же ему свойственны и определенные отходы ненужных веществ, удаляемые из организма.

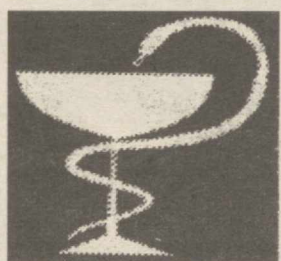
Первое усвоение или превращение происходит в то время, когда пища пережевывается во рту и до тех пор, пока она не попадет в желудок – в виде горячей или теплой кашицы. Ее называют «килус». Жидкая часть килуса по волосным протокам или сосудам, которые якобы соединяют желудок с печенью, проходит в печень. Густая, более плотная часть кашицы, переходит в кишечник, и ее называют «бироз» (выделения). На этом заканчивается первый этап превращения пищи в организме. Второй этап превращения, называемый «кимус», происходит в печени; этот этап состоит в том, что пищевая кашица в желудке, или килус, превращается в (основные) материи организма («ахлот»), то есть в кровь, лимфу, сафру и савду, которые следуют в кишечник, а отходы этого этапа – моча – выводятся из организма через почки и мочевой пузырь.

Третий этап превращения происходит в сосудах и состоит из превращения основных материй («ахлот») в составную часть тканей и органов в пропорции, которая определяется натурой (или темпераментом) человека. Именно здесь сказывается преобладание той или иной материи, в организме того или иного человека, что определяет тип его натуры.

Четвертый этап преобразования пищи происходит в органах и тканях тела. Он состоит в превращении жидкости в ве-

щество, подобное или идентичное веществу органа или ткани. Отходы этого этапа – пот и вязкие жировые выделения – удаляются из организма.

Итак, четыре основные материи – это жидкие текущие вещества, которые получаются путем расщепления килуса, или пищевой кашицы.



Те вещества (переработанного килуса), которые подверглись действию естественного тепла организма, полностью созрели и поднялись на поверхность, – представляют собой **сафру**.

Вещества, которые выпали в осадок, – это **савда**, то есть более тяжелая часть жидкости, обремененная осадком.

Та часть вещества и жидкости, которая остается посередине между поверхностным (более легким) и нижним слоем (более тяжелым), – это **кровь**.

Вещества, которые не поддались за это время действию естественного тепла организма и остались несозревшими, сырыми, – это **лимфа**.

Натура или «мизодж» (что означает «смешение») – это состояние организма, которое происходит от смешения четырех основных его движущихся, жидких материй (крови, лимфы, сафры и савды). Их взаимодействие и взаимосмешение вынуждается формой тела (его «колодкой»), ограничениями вместимости тела и отдельных его органов.

Это взаимодействие и вынужденное смешение приводит к взаимному уменьшению или нейтрализации едкости и остроты каждой из этих материй. В результате этого получается «среднее» состояние взаимной отно-

сительной или полной нейтрализации. Это «среднее» состояние и называется «мизодж» или натура (иногда его называют «темперамент»).

Если господствует состояние полной взаимной нейтрализации и уравновешенности, так что ни одна из четырех материй не получает преобладания над другими, то такое состояние или свойство называют «истинно уравновешенной натурой».

В таком состоянии природа или естество всех четырех материй, то есть их свойства: тепло, холод, сухость, влага уравновешиваются между собой, не допуская преобладания ни одного из них. Однако такое состояние практически не наблюдается или наблюдается крайне редко и, во всяком случае, постоянным свойством не бывает, а возникает лишь изредка в некоторых организмах.

Обычно же преобладает одно свойство (тепло, холод, сухость или влага) или же два свойства (тепло и влага, тепло и сухость, холод и влага, холод и сухость).

Если в натуре преобладает только одно свойство, то такую **натуру** считают простой. Имеются четыре вида простых натур:

натура горячая – с преобладанием тепла,
холодная – с преобладанием холода,
сухая – с преобладанием сухости,
влажная – с преобладанием влаги.

Сложные натуры – с преобладанием одновременно двух свойств также бывают четырех видов:

горячая и влажная – с преобладанием тепла и влаги;
горячая и сухая – с преобладанием тепла и сухости;
холодная и сухая – с преобладанием холода и сухости;
холодная и влажная – с преобладанием холода и влаги.

Из книги «Мудрость веков».
(Продолжение следует.)



В мире растений

ГРАНАТ

граната, считая его чудодейственным, великолепно утоляющим жажду, а также способным укреплять не только тело, но и дух. Гранат всегда очень почитался на Востоке. «Щека твоя нежна, как лепесток анара, дышавший чистотой» – писал свой любимый поэт Навои. «Как зерна спелого граната уста твои горят! Дай жаждущему выпить сок...» – читает Омар Хайяма. Согласно Корану, гранатовыми деревьями, в числе прочих, засажен прекрасный райский сад.

Существует около 140 сортов граната, произрастающих от Красного моря до Каспийского. Они делятся на кислые – с меньшим количеством сахаров – и сладкие. Первые используются для приготовления приправ к блюдам. Сладкие сорта едят в свежем виде, отжимают из них сок. Плоды граната – неременное угощение на восточном столе. Здесь из сока готовят множество лакомств, в том числе пастилу и рахат-лукум. В странах Центральной Азии гранатовыми зернами посыпают плов. На западе распространен гранатовый сироп, который добавляют в напитки.

ПОЭМА О МЕДИЦИНЕ

(урджуза)

О НАЗНАЧЕНИИ МЕДИЦИНЫ

Здоровье сохранять – задача медицины,

Болезней суть понять и устранить причины.

О ЕСТЕСТВЕННЫХ КОМПОНЕНТАХ И ЭЛЕМЕНТАХ ПРИРОДЫ

Все, что природа накопить сумела,
Незримо входит и в природу тела.
Земля и воздух, – прав был Гиппократ, –
Вода, огонь – сей составляют ряд.
В любом из нас стихии те четыре.
Круговорот их вечен в этом мире.
Избыток или нехватка лишь одной
Грозят больному тяжкою бедой.

ПРИЗНАКИ МИЗАДЖА, ВЫЯВЛЯЕМЫЕ ПО ЦВЕТУ И ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПО ОКРАСКЕ КОЖИ

Исследуя натуру, нам негоже,
Не зная местности, судить о цвете кожи.
К примеру, в жарком климате страна,
Там кожа местных жителей черна.
А у славян у снежного предела
На удивление кожа побелела.
Семь климатов под солнцем и луной.
В любом из них царит мизадж иной.
Четвертый климат – и сухой и влажный –
Приметен он обилием мизаджей.
У желчного лица на склоне лет
Приобретает желтоватый цвет.
С лицом коричневатым меланхолик,
Страдает он и морщится от боли.
А краснота лица от полнокровья,
Мизадж подобный – признак нездоровья.
Румянец молодой и светлый лик –
Могучих сил и радости родник.

О СИЛАХ ДУШИ

Есть девять сил души, как ни считать,
Из них даны для ощущений пять:
Вкус, осязание, зрение и слух
И обоняние – человека дух.
Есть сила – в мускулах заключена,
Суставы движет жаростно она.
Есть сила, что, как в зеркале порой,
В сознании хранит видений рой.
Есть сила, что толкает мысль вперед,
И та, с чем память вещая живет.

НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР – ПИЩА И ПИТЬЕ

Пока мы живы, пища нам нужна,
В ней сил исток, дает нам рост она.
Когда же нужной пищи не хватает,
Слабеет мы, и тело наше тает.
Хвалы достойна пища, если вновь
Она заменит и очистит кровь.
Хлеб из муки, помол которой тонок,
Хорош. Полезны молодой цыпленок
И свекла белая. Особенно она
Недужным и ослабленным нужна.
Еда из манных круп плотна, богата,
Питательны двухлетние агнята.
Потребна рыба непременно тем,
Кто обессилен, истощен совсем.
Остры и терпки лук, чеснок, горчица,
Но польза в них великая таится.
В лекарствах важен их целебный сок,
Чтобы усилить желтой желчи ток.
Желчь черную иной продукт рождает,
И человек от этого страдает.
Коль стар козел или бык – их не едят,
И слеплый хлеб порой содержит яд.
А рыба крупная и молоко
Помогут нам всегда дышать легко.

Абу Али ибн Сина.

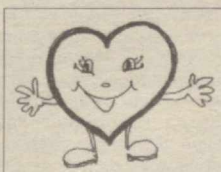
(Продолжение следует.)

Зеленая аптека

ДРУГ СЕРДЦА – ПУСТЫРНИК

Эта крупная трава селится на пустырях и у заборов. Пустырник называют «другом сердца», «успокоителем нервов больных» – в этой роли он популярен даже больше, чем валериана. Оно и понятно: действенность пустырника куда выше, а способ заготовки куда проще. В отличие от валерианы, у которой нужно выкапывать корневище, у пустырника просто срезают ботву. Упоминания о пустырнике встречаются еще в западноевропейских травниках XV века, однако в XIX и XX веках это растение было несколько забыто. В народной медицине пустырник издавна применялся как средство против «биения сердца», «тяжести желудка» и катарал легких. Ряд авторов указывал на его тонизирующее и стимулиру-

ющее действие. На Западе пустырник пытались применять при базедовой болезни и эпилепсии. В 30-х годах нашего столетия взоры ученых вновь обратились к этому целебному



растению. В траве пустырника были обнаружены флавоноиды, гликозиды, дубильные вещества, сапонины, следы эфирного масла, стероидные соединения, в результате чего пустырник (научное название Leonhrus) был признан официальной медицинской и включен

в государственную фармакопею. С тех пор в медицинской практике трава и листья пустырника применяются в виде настоев и настоек как успокаивающее средство, эффективное при функциональных расстройствах центральной нервной системы, кардионеврозах, начальных стадиях гипертонической болезни, легкой форме тиреотоксикоза. Помимо лекарственных достоинств, растение это имеет репутацию превосходного медоноса. С июня до сентября на его цветки охотно слетаются сборщики нектара. И, наконец, мало кому известно, что в XVIII веке жители Европы получали из него волокно, так что пустырник может выступать и в качестве прядильного сырья.



ХАЛҚ СОҒЛИГИ - ЮРТ БОЙЛИГИ

Бухоро вилоят,
Шофиркон тумани

Жаҳон тиббиёт ривожланиши ва маданиятининг юксалишида бекиёс ҳисса қўшган буюк энциклопедист олим Абу Али ибн Сино юрти ҳисобланмиш Бухорои Шарифнинг гўзал ва жаннатмакон гўшаларидан бири Шофиркон тумани ҳисобланади. Ушбу тумanning Марказий шифохона жамоаси бу-гунги кунда дастуриламал бўлган Соғлиқни сақлаш тизими тубдан ислоҳ қилиш, «Она ва бола» ва «Соғлом авлод» каби Давлат дастурларини ўз олдларига мақсад қилиб, шунга мувофиқ Шофиркон туман аҳолисига малакали тиббий ёрдам хизмати кўрсатиб кел-моқдалар.

Жамият тараққиётининг тур-ли босқичларида тиббиёт хо-димлари ўз эътиборларини фақат бир нарсага, яъни ин-сон саломатлигини сақлаш, ка-салликларнинг олдини олиш ва самарали даволаш натижаларига қаратганлар.

Шифохонада умумий бўлим-лари сони 17 та, умумий ўрин-лари сони 440 та ва қишлоқ врачлик пунктлари сони эса 37 та.

Жамоада меҳнат қилаётган 40 нафар шифокор ва 1500 ўрта тиббиёт ходимлари туман-даги 130000 нафар аҳолининг саломатлигини сақлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, ёш авлодни ҳар томонлама баркамол инсон этиб вояга ет-казишда ўз билим ва маҳорат-ларини аямай хизмат қилаян-тилар.

Шифохона атрофини кўздан кечирганингизда ободонлашти-рилган, кўкаламзор, беморлар кўнглини хушловчи ҳар хил дов-дарахлар ва гуллар билан безатилганлигининг гувоҳи бўлдик.

Кейинги йилларда Респуб-ликаимиз миқёсида маънавият ва маърифат соҳасига катта эътибор билан қаралмоқда ва

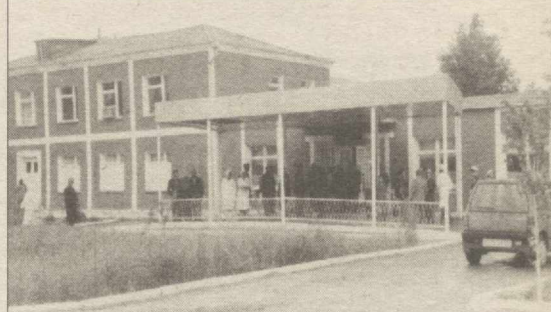
бу туман шифохона раҳбарияти-нинг ҳам диққат-эътиборида му-жассамлашган.

Бош шифокор Ибодулла ака Нейматовнинг эътироф этишлар-ича, кейинги беш йиллик мо-байнида туман шифохонаси та-рихи музейининг ташкил қили-ниши, бўлимларда ва КВПлари

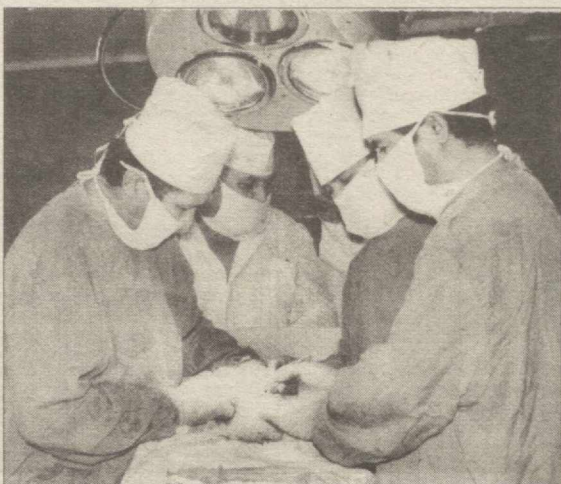
ҳўжаликлари аҳли ўзaro баҳам-жиҳатликда хизмат қилдилар.

Бюджетдан ажратилган 32 млн. сўм пул маблағи бўлим биносини қайта таъмирлаш, бўлимини замонавий тиббий ас-боб-ускуналар билан таъминлаш-га йўналтирилган бўлса, ҳўжалик-лар ва ҳомийлар томонидан аж-ратилган маблағ ҳисобига бўлим-ни жиҳозлаш, хоналарни замон талабига мос қилиб тайёрлаш ишлари бажарилди.

Шунингдек, туман шошили-нч тез-тиббий ёрдам маркази 30 ўринга эга бўлиб, шу йилнинг 1



ДАВР БИЛАН ҲАМНАФАС



да алоҳида маърифатхоналари ва бурчакларини ташкил қилиб, ҳар хил марказий-маърифий тадбир-ларини ўтказилиши Марказий шифохона раҳбарияти томонидан ташаббускорона бажарилаётгани-ни айтиб ўтдилар.

Шофиркон тумани Шошили-нч тез тиббий ёрдам кўрсатиш бўли-мининг ташкил этилишида ши-фохона қолаверса, туман жамоа

апрелидан ишга тушди. Шундан 10та ўрин жарроҳлик, 10та педи-атрик ва 10та терапевтик ўрин-лар беморларга шошили-нч тез тиббий ёрдам кўрсатади.

Бўлим бошлиғи Абдусамат Орипов билан суҳбатда бўлгани-мизда туман шошили-нч тез тиб-бий ёрдам маркази ташкил этил-ганига кўп вақт бўлмаган бўлса-да, ҳозирги вақтгача 142 нафар

беморга тез-тиббий ёрдам ва 12 беморни ҳаётга қайтаришга му-ваффақ бўлишганини мамнуният билан тилга олдилар.

Шифохона тиббиёт ходимлари бутунги ва эртанги кунимизда юз бериши мумкин бўлган қатор тиб-бий янгиликлар ва ислохотларни халқ саломатлиги йўлида кун сай-ин янгилашиб бораётган моддий техника базасини мустаҳкамлаш борасида бир қатор илмий тех-ника маълумотлар базасини бой-тиб бориш вақолатлари сари одимлаб бораётганлар.

Туман «Саломатлик маркази»-нинг ташкил этилиши, юртбоши-мизнинг 1998 йил 10-ноябрдаги ПФ-2107-Фармонига асосан со-ғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш чора-тадбирларини кучай-тириш борасидаги ишларни халқ-ка етказиш, жойларда, мактаблар-да ва бошқа ташкилотларда тиб-бий тадбирлар ўтказиш, аҳолини тиббий онгини ошириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва турли касалликларнинг олдини олиш, профилактик ишларни ўт-казишда мана қарийб 5 ойдири-ки, фаолият кўрсатиб келмоқда.

Саломатлик маркази раҳбари Ҳикмат Бурхонов марказ фаоли-яти ҳақида шундай дедилар:

– Биз жойларда, жамоат таш-килотларида 150-200 кишини йи-

ғиб, аҳолининг турмуш дара-жасини яхшилаш, ёшларни аср вабоси «ОИТС» (СПИД) ва нар-комания иллатларига қарши ку-рашишга отлантириш, аҳолига соғлом турмуш тарзини тушун-тириш каби ишларни амалга оширялмиш.

КВПлар ҳақида гап кетган-да аввало, Орол бўйи минта-қалари ҳимоясига ажратилган маблағ ҳисобига барпо этил-ган А. Навоий жамоа ҳўжали-гида жойлашган «Додбоғни» қишлоқ врачлик пункти фаоли-яти тўғрисида тўхталиб ўтиш-ни жоиз деб ўйлайман.

Чунки, 2065 нафар аҳолига малакали тиббий хизмат кўрса-таётган 14 кишидан иборат жа-моа айни дамларда аҳил жа-моа сифатида тумандаги етак-чи КВПларидан бирига айлан-ган. КВП бош шифокори Рух-сатой опа Шарипова мана шун-дай аҳил жамоа билан ўз хал-қининг олқишига сазовордир.

Марказий шифохона бош шифокори Ибодулла Нейматов Шофиркон аҳолиси саломат-лиги йўлида шифохона хо-дим-лари билан бир тану-бир жон бўйиб фаолият кўрсатаётти-лар. У кишининг саъй-ҳаракат-лари туфайли туманда сифат-ли ош тузининг тўлиқ таъмин-ланиши, тоза ичимлик суви, ривожланиб бораётган бўёқ ва камқонлик касалликлари-нинг олдини олишга қаратил-ган барча чора-тадбирлар ўз натижасини бераётганлиги бун-дан мустасно эмас.

Шухратжон НЕЙМАТОВ,
2-ТошДавТИ талабаси.

АЁЛЛАРНИНГ ЦИСТИТИ-Ю, ЭРКАКЛАРНИНГ ПРОСТАТИТИ...

Бундай қараганда бир-биридан анча узоқ бўлган, ҳатто ҳар хил жинсда учрай-диган бу икки касалликни бирга олиб фикр юриштиш-мизга сабаб бор. Цистит аёлларда энг кўп учрайди-ган (20-25%) инфекция-ял-лиғланиш касаллик бўлса, худди шундай простатит эркекларда ундан ҳам кўп учрайдиган (35-40%) касал-лиқдир. Устига-устак, бу ка-салликлар айни репродук-тив ёшда, яъни 20-40 ёшда-ги аёллару эркекларда ку-затилади. Аҳамиятли томо-ни яна шундаки, бу касал-ликларнинг тараққий этиши-га кўпинча фақат микро-бларнинг организмга (сиддик йўлларида) тушишдан таш-қари одамлар турмуш тар-зининг, жинсий ҳаётнинг нотўғри йўлга қўйишлари ҳам сабаб бўлади. Шунинг учун ҳам бу касалликлар ҳақида авваламбор, кенг аҳоли яхши хабардор ҳамда

тўғри тушунчага эга бўлиш-лари керак бўладиган бўлса, бундан ташқари, бу тоифа-даги беморлар биринчи бўлиб рўбаро келадиган ум-вий амалиёт шифокорлари ҳам бундай пайтда тўғри йўл-йўриқ тута олишлари лозим бўлади.

Цистит – қовуқ деворида-ги, асосан унинг шиллиқ қаватидаги инфекция-ял-лиғланиш касаллик бўлиб, 80% ҳолларда бунга ичак таёқча-лари сабаб бўлади. Қизиги шундаки, бактерияларнинг қовуққа етиб келиши билан ҳа деганда яллиғланиш юза-га келавермайди, бунга қовуқ деворидаги бактерияларнинг шиллиқ қаватга ёпишишига қаршилиқ кўрсатадиган ҳи-моа механизми йўл қўймайди. Ҳимоя кучларининг сусайишига эса қовуқ дево-рида ва чаноқ аъзоларида қон айланишининг бузилиши, қовуқнинг сийдик ҳайдаб чи-қариш (эвакуация) фаолияти-

нинг ўзгариши, организмнинг иммуно-биологик кучлари-нинг сусайиши (гиповитами-ноз, совуқ қотиш, чарчаш, ҳолдан тойиш ва ҳоказо), қовуқ деворига ҳар хил хи-миявий ва сийдик билан аж-раладиган захарли моддалар-нинг таъсири ва баъзан ра-диация терапия ҳам олиб келади.

Бу касалликнинг ёш келин-куёвларга тааллуқли томон-лари ҳам борки, буни алоҳи-да таъкидлашга тўғри кела-ди. Гап шундаки, биринчи никоҳ кенасида шикастланган қизлик пардаси баъзан паст-ки сийдик йўлларида яллиғ-ланиш жараёни ривожлани-ши учун инфекциянинг кириш «дарвозаси» бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун ҳам бун-дай ҳолларда шахсий гигие-на талабларига риоя қилиш, жинсий алоқалар меъёрини йўлга қўйиш катта аҳамият касб этади.

Циститнинг белгилари

Мутахассис маслаҳати

жуда аник, кўпчилик яхши билади, баъзан аёллар «цис-тит бўлман, нима қилсам экан?», деб «тайёр» ташхис (диагноз) билан врачларга, урологларга мурожаат қили-шади, кўпчилиги эса бўлар-бўлмас усуллар билан «даво-ланишни» бошлаган ҳам бўлади. («Фуродонин ичяп-ман, кошки таъсир қилса, баттар бўлдим» каби гаплар).

Цистит унинг шаклига қараб (ўткир, сурункали) си-йишнинг тезлашиши, оғриқ кўпайиши билан кечиши, баъзан сийиб бўлгандан ке-йин бир-икки томчи қон аж-рарилиши, кам ҳолларда бадан ҳароратининг кўтарилиши билан кечади. Бунда тўғри ташхис қўйиш учун биринчи навбатда беморнинг ҳаёт тарзини ўрганиш, касаллик сабабларини фақат сийдик йўлларида эмас, бутун орга-низмдан кидириш керак. Қиз-лар ва аёлларда кўпинча жинсий аъзолардаги касал-ликларни (жинсий йўллар, бачадон ва бачадон ортиги касалликлари – колпит, эн-дометрит, аднексит ва ҳока-

зо) излаш керак бўлади. Шундан сўнг сийдик таҳли-ли ва микроорганизмлар-нинг хилини аниқлаш бўйи-ча текширишлар ўтказиш керак. Ўткир жараён тинган-дан сўнг эса қовуқ девори-даги яллиғланиш жараёни-нинг даражасини ва лока-лизациясини (жойини), қовуқнинг эвакуация фаоли-ятини аниқлаш мақсадида инструментал текшириш-ларни (цистоскопия, уроф-лоуметрия) бажариш мум-кин бўлади. Баъзан микро-блар бўйрақларнинг яллиғла-ниш касалликларида юқори-дан ҳам тушиб келган бўли-шини ҳисобга олиб, бўйрак-лар ва юқори сийдик йўлла-ри ҳолатини ҳам аниқлашга тўғри келади.

Аёлларда уларнинг асаб ва эндокрин тизимларига боғлиқ ҳолда юзга келади-ган касаллик – писталгияни ҳам ёдда тутиш керак. Бун-да кучли дизурия (сийиш бузилиши, тезлашиши, оғриқ билан кечиши) куза-тилган бир пайтда, сийдик

(Давоми 7-бетда).

АЁЛЛАРНИНГ ЦИСТИТИ-Ю, ЭРКАКЛАРНИНГ ПРОСТАТИТИ...

(Давоми. Боши 6-бетда).

йўлларида, жумладан, ковуқда объектив текширишлар пайтида ҳеч қандай ўзгаришлар топилмади.

Циститларни тезроқ, муваффақиятли даволаш бу масалада бемор ва врач томонидан биргаликда тўғри йўлга тутишига боғлиқ. Даволаш усуллари антибактериал (уросептик) терапия, умумий ва маҳаллий яллиғланишга қарши даволаш, гигиеник ва сексуал омилларни йўлга қўйиш, иммуностимуляция чора-тадбирларини амалга оширишдан иборат бўлади. Бунда ишлатилиши мумкин бўлган дори-дармонлар ҳақида атайин тўхталиб ўтилмасдан шуни алоҳида таъкидламоқчимизки, бу муолажалар врач, яхшиши уролог ва гинеколог назоратида олиб борилиши зарур.

Худди шундай эркакларда простатит ҳам энг кўп учрайдиган касаллик бўлиб, бу жиҳатдан аёллардаги циститу эркаклардаги простатит ўртасида аналогия (уйғунлик, ўхшашлик) бор-дек...

Простата беши эркакларда ковуқнинг бўйинчасини ўраб туриб жойлашган бўлиб, ташқи кўринишдан каштансимон бўлади. Анатомик нуқтаи назардан простата беши эркакларнинг

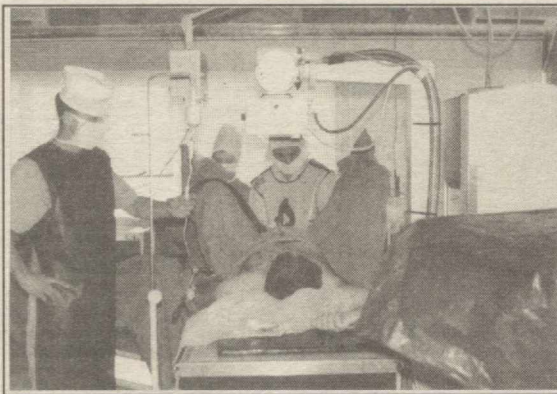
жинсий аъзоси ҳисобланади. Бу безнинг асосий функцияси сперматозоидларнинг фаоллиги ва тирикчилигини таъминловчи махсус шира ишлаб чиқаришдан иборат бўлиб, бу шира бир суткада 0,1-2 мл миқдорда ҳосил бўлади. Балоғат ёшидаги эркакларда безнинг ҳажми кўндалангига 4 см., узунасига 3 см. ва қалинлиги 2,5 см.дан иборат бўлиб, оғирлиги ўртача 16 гр.ни ташкил қилади.

Бу аъзонинг касалликлари эркакларни ёшлигу қариликда бир умр безовта қилиши мумкин (ёшликда простатит ҳолида, қариликда аденома ва ўсмалар сифатида).

Простатит касаллигининг турли шакллари учраши мумкинки, (инфекцион ва конгестив-димланиш туфайли), булардан иккинчи шакли – димланиш тури бўйича навбатда тўхталмоқчимиз.

Гап шундаки, ўсмир балоғат ёшига етганда организмда (моякларда) кўп миқдорда жинсий гормонлар, сперматозоидлар, простата бешида аса махсус шира кўп миқдорда ишлаб чиқарила бош-

лайди. Жинсий алоқа пайтида чиқиб кетиши лозим бўлган сперматозоидлару простата беши шираси уйланишча регуляр ҳолда реализация қилинмагани туфайли простата бешида димланиш (простатит эмас; простатоз) юзага келади ва йигитларни



оралиқдаги, ташқи жинсий аъзоларидаги нохуш туйғу безовта қилиб, асаб тизимини ҳам қисман издан чиқара бошлайди ва ҳар хил дўхтирларга қатнаш бошланади. Тушунган дўхтирларку уларга ҳолатининг табиатини тўғри тушунириб, уйланган ўтиб кетишини айтиб тинчлантиради. Тушунмагани ёки тушунишни хохламагани эса икки қўлларини шимариб олиб, даволашга тушади, ўтказилган массажу, бўлар-

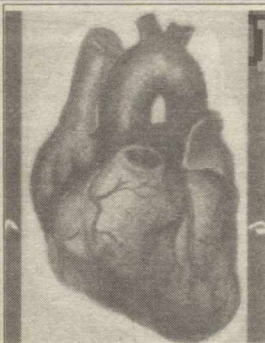
бўлмас дори-дармонлар уларда простата бешидаги димланиш ҳолатини ҳақиқий инфекция-яллиғланиш ҳолатига – простатитга айлантиради қўяди. Энди бу бечора «касаллар» муттасил дўхтирма-дўхтир тинмай қатнаб, ўзларини ҳам, ота-оналарини ҳам қийнаб юборадилар.

Аслида ёш йигитларда бўладими, катталарда бўладими простатитларнинг белгилари касалликнинг шакллари (ўткир-катарал, фолликуляр, парнехиматоз, абсцесс ва сунқали) қараб, жуда аниқ бўлади: простата беши абсцессида бадан ҳарорати кўтариллиши, сийдик тутилиши ҳамда кузатилиши мумкин. Бундай пайтда ҳар қадамда учрайдиган кўчадаги бўлар-бўлмас «мутахассислар»га эмас, албатта уролог мутахассисларга мурожаат қилишни тавсия

қилардик. Самарқанддаги давлат даволаш ташкилотларида (поликлиникалардаги урология хоналари, шифоналардаги урология бўлимлари) ҳозирги пайтда малакали уролог-врачлар фаолият кўрсатмоқда. Бу тоифадаги беморлар шаҳар ва қишлоқ врачлик пунктларида текширилиб даволаниши, зарурият туғилганда юқорида айтилган муассасаларга юборилиб, касалликнинг келиб чиқishi сабаблари (этиологияси) ва механизми (патогенези) ҳисобга олинган ҳолда этиопатогенетик даволаш ўтказилсагина беморлар бу дарддан халос бўлиши, асоратларининг олди олиниши мумкин. Касалликнинг ўткир катарал, фолликуляр ва сунқали шакллари консерватив йўллар билан (пархез, дори-дармонлар, физиотерапия, жинсий ҳаёт тарзини йўлга солиш) даволаш мумкин бўлса, ўткир парнехиматоз шакли ёки простата беши абсцессида хирургик усуллар қўллашга тўғри келади.

Ҳар ҳолда эркакларнинг «иккинчи юраги» ҳисобланмиш простата беши касалликларига врач-урологлар ҳам, беморларнинг ўзлари ҳам жуда катта масъулият билан ёндашишлари зарур.

Салоҳ АЛЛАЗОВ,
Самарқанд вилоят
ҳокимияти соғлиқни
сақлаш бошқармаси
нинг бош урологи,
СамТИ урология
курси мудири,
профессор.



ИНФАРКТ МИОКАРДА

жидкие блюда с овощами и яйцами, блюда с мелко нарезанным мясом, кашу с молоком, кислое молоко, сушеный белый хлеб, сахар (не более 40 г), 15-20 г сливочного масла. На диетическом столе этого периода содержание белков не должно превышать 50 г, жиров – 30-40 г, углеводов – 150-200 г в день.

ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ НА I ПЕРИОД

Завтрак. Протертый творог – 50 г, молочная манная каша – 100-150 г.

Второй завтрак. Чай с молоком – 100-150 г.

Обед. Жидкое кашеобразное блюдо с овощами, разваренное мелко нарезанное мясо – 150-200 г, приготовленное на пару, с картофельным пюре.

Полдник. Настой шиповника.

Ужин. Каша из гречневой крупы – 100 г, рыба измельченная (кийма балик) – 50 г, чай с лимоном – 150-200 г.

В подострый (начиная со второй недели) период болезни калории суточного рациона пищи увеличивают до 1500 – 1800 ккал. Так, в суточном рационе должно содержаться белков – 60 г, жиров – 50-60 г (в основном растительное масло), углеводов – 230-250 г. Рекомендуются белый суше-

ный хлеб, мясо или рыба, приготовленные путем варения, жидкие блюда из протертых овощей.

ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ НА II ПЕРИОД

Завтрак. Омлет из яичного

ЮРАККА «ЯМОК» СОЛИШ МУМКИНМИ?

Америкалик кардиологлар юрак хужайраларини сунъий йўл билан ўстиришга киришди. Шимоллий Каролина университети тиббиёт факультетининг доктори Уэйн Касцио илгари сунъий пай яратиш технологияларидан фойдаланган ҳолда ишлайдиган хужайра тутамини ўстиришга муваффақ бўлди. Ўтказилган тадқиқотлар тутамининг юрак хужайрасига хос жиҳатлари мавжудлигини кўрсатган.

«Медновости. ру» маълум қилишича, келажада шу усул орқали юракка «ямок» солиш мумкин.

белка – 50 г, манная каша – 200 г, чай с молоком – 150-180 г.

Второй завтрак. Творог – 100 г.

Обед. Овощной суп – 250 г, вареное мясо с картофельным

пюре – 50/150, слабый кофе с молоком – 150-200 г.

Полдник. Яблоко, запеченное в духовке.

Ужин. Вареная рыба – 50 г, морковное пюре – 100 г, чай с лимоном – 140-180 г.

Перед сном нежирный кефир – 180 г.

Начиная с третьей недели болезни содержание белков в суточном рационе доводят до 85-90 г, жиров – 70 г, углеводов – 250-300 г, белый хлеб – 150 г, сахар – 5 г, жидкость ограничивают до 1 л. Рекомендуются жидкие плотные (вторые) блюда, приготовленные из овощей, молока, круп и мелко нарезанного мяса, чай, компот, кислое молоко.

ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ НА III ПЕРИОД

Завтрак. Сливочное масло – 10 г, сыр – 30 г, каша гречневая – 150 г, чай с молоком – 150 г.

Обед. Жидкое блюдо из овсяной крупы и овощей – 250 г, вареная курица с красной свеклой, приготовленной в духовке (с добавлением сметаны) – 100-150 г, некрепкий кофе с молоком – 150-200 г.

Полдник. Свежее яблоко.

Ужин. Вареная рыба с картофельным пюре – 85-150 г, чай с лимоном – 150 мл.

Перед сном кислое молоко – 180 г.

Приведенные сроки перехода из одного диетического стола на другой рассчитаны на больных с инфарктом миокарда тяжелого течения и со средней тяжестью. В определенной степени они условны. Для больных с легким течением инфаркта миокарда указанные диетические столы назначаются на короткие сроки, начиная с четвертой недели болезни можно переходить на расширенный диетический стол следующего состава: белков – 90-100 г, жиров – 70-80 г, углеводов – 300-350 г, общая калорийность – 2300-2600 ккал.

После улучшения общего состояния больного и исчезновения основных признаков болезни необходимо еще больше расширить рацион. Но при этом ограничивают животный жир, быстро всасываемые углеводы и поваренную соль, а витамины и другие липотропные вещества увеличивают. Если в диете витамины содержатся в недостаточном количестве, рекомендуется давать их в виде витаминных препаратов.

У больных с избыточным весом (ожирением) калорийность рациона не должна превышать суточного расхода энергии.

А. М. ШАДМАНОВ,
Д. А. АСАДОВ.

СЎЗ ТАГИДА СЎЗ БОР

Эшитиш қобилияти яхши бўлганига нима етсин! Карлик ба-
лосига мубтало бўлиб қолишнинг сабаблари хилма-хил. Аммо
буларнинг орасида энг асосийларидан бири отосклероз деган
дир. Бу касаллиқнинг номи японча «отос» — қулоқ, «скле-
розис» — қалин тортиш, қотиш деган сўзлардан таркиб топган
бўлиб, маъноси қулоқда суяк тўқимаси пайдо бўлганини англа-
тади.

Отосклероз дардига йўлиққанда, товуш ўтадиган дарча сўзи-
нинг том маъносидан така-тақ бекилиб қолади.

Рак ўсмаси ранги ва кўринишидан панжасини очиб турган
қисқичбақага ўхшаб кетади. Шунга кўра унга рак (қисқичбақа)
деган ном берилган.

Илгари табиблар рақни саратон деб аташарди. «Саратон» —
арабча сўз бўлиб, русчаси — рак, ўзбекчаси эса — қисқичбақа.

ЧАПАКАЙЛИК АЙБ ЭМАС

Олимлар шуни аниқладиларки, қўл-оёқ ҳаракатини бош мия
бошқарар ва бунда чап қўл ва оёқ миямининг ўнг ярим шарига,
ўнг қўл ва оёқ эса чап ярим шарига итоат қилар экан.

Инсон бош миясининг чап ярим шарига жуда қадим замонлар-
даёқ ўнг ярим шардан кўра ортиқроқ тараққий этиб келган. Ишни
чап қўл билан бажариш юракка кўпроқ зўр келади. Шунинг учун
киши, беихтиёр равишда, ўнг қўлини ишга солади.

Мутахассисларнинг тахминларига кўра, ўнг ярим шарнинг чап
ярим шардан устун келиши авлоддан авлодга ирсий йўл билан
ўтиб келган. Шу туфайли ҳозир ер юзиде аксарият кишилар ўна-
қайдилар. Ҳар қандай ишнинг мураккаб қисми ўнг қўл билан
бажарилади. Чап қўл эса унга ёрдам қилади. Зеро, меҳнат қурол-
лари — тикув машинаси, дастгоҳлар ўнг қўлга мосланган бўлади.

А. АЛИЕВ тайёрлади.

ОБ ЭТОМ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Столовая свекла и морковь
являются естественными кла-
довыми витаминов. В них со-
держатся витамины В1, В2, Р,
С, РР, Е, и каротин. Кроме
того, морковь регулирует де-
ятельность желудочно-кишеч-
ного тракта, способствует вы-
ведению холестерина из орга-
низма. Свекла улучшает усво-
ение пищи, нормализует дея-
тельность кишечника. Она по-
лезна при гипертонии и забо-
леваниях печени и почек.

Зрелые плоды и овощи со-
держат значительно больше
каротина, чем незрелые.

Соленые зеленые помидоры
и огурцы почти не содер-
жат витамина С.

Хлеб и лепешки из муки
простого помола являются
самым главным источником
витамина В1.

Томаты — богатый природ-
ный источник каротина и ви-
тамина С. Красные плоды то-
мата массой 300 г содержат
дневную норму каротина, ви-
тамина С и 2-3-дневную дозу
витамина Р. Они очень полез-
ны для людей, страдающих
болезнью печени, гипертони-
ей и атеросклерозом.

В зимнее время картофель
является одним из основных
источников витамина С: 300 г
картофеля в день обеспечи-
вает 60% нормы витамина С,
22% — никотиновой кислоты,
20% — витамина В1 и 6% —
витамина В2.

Зимой дополнительным ис-
точником водорастворимых
витаминов являются салаты,
приготовленные из свежих
овощей в герметически заку-
поренных банках.

Консервированный зеленый
горошек является хорошим
источником витаминов. В нем
сохраняется от первоначаль-
ного содержания 75% витами-
на С, 70% витамина В1, 96%
витамина РР. Каротин сохра-
няется полностью. Содержа-
ние витамина В2 даже увели-
чивается до 110%.

Подготовила
Н. УЗАКОВА.



Шляпанинг сояси бор-ку,
чанкаганда Кока-Колага не хожат.



ЗАВК

Бир тўйда
Хасан акага
тўн билан
дўппи кий-
газишди.
Санъат-
корга
бўлган бун-
дай ҳурмат-
ни кўрган
ўртакаш
йигитча уч-тўрт ашуладан ке-
йин яна Хасан акага навбат бе-
раркан, уни «Ўзбекистонда хиз-
мат кўрсатган артист», деб
юборди.

Буни сезган сезди, сезма-
ган сезмади. Хасан ака эса са-
мимий қаҳ-қаҳ урди ва ўртани
олиб бораётган йигитчани
ёнига чақириб, ҳозиргина кий-
ган ял-янги дўпписини унга
кийгазди ва хушчақчақ оҳанг-
да, деди:

— Агар кейинги чиқишимда
«Ўзбекистон халқ артисти» деб
эълон қилсанг, мана бу тўнни-
ям кийдириб юбораман!..

САВОЛГА ЯРАША

ЖАВОБ...

Бир тўйда нотаниш, шира-
кайф одам Хасан акага хира
пашшадек ёпишиб, хадеб пиё-
лага ароқ қуйиб узатаверар-
миш.

— Йўқ, мен ичмайман.
Соғлиққа тўғри келмайди, —
дебди Хасан ака узр сўраб.

— Э, соғлиқни гапирманг,
биродар, — дебди ширакайф
одам кўксига муштаб. — Мана
мени олайлик, ўлкам тешилган,
жигар чириган, ошқозоним
ириган, юрагим гоҳ тўхтаб, гоҳ
уриб туради!..

— Ёпирай! — дебди Хасан ака
ўрнидан туриб. — Унақада уму-
ман бўлмайди. Мен боятдан
бери ўлик билан гаплашиб
ўтирган эканман-да!

КУТЛОВ

Биринчи китобим чиққанда,
дастхат ёзиб, Хасан акага
совға қилдим.

Хасан ака қувониб кетди,
табриклади. Кейин шопалоқ-
деккина китобчани варақлай
туриб, жилмайди:

— Китобинг намунча кичкина
чикди, Эркинбой? Буни битта
ўтиришда ўқиб ташлайман-ку?

— Чикқани шу бўлди-да,
ака...

Хасан ака китобчани қайта
варақларкан, деди:

— Барибир, яхши бўлди. Ка-
салхонага ётадиган эдим. Уша-
ерда ўқийман. Ўттиз саккиз бет
экан. Ҳар кун бир варақдан
ўқисам, сал кам қирқ кунга
етаркан!..

СЎНГИ БЕКАТ

Хасан ака Бешёғоч яқинида-
ги маҳаллада яшарди. У хаста-
ланиб ётиб қолган кезлари бир
неча оғайнилар билан кўргани
бордик.

— Мана, Эркинбой, — деди у
киши сўхбат орасида, — бизни
бекат ҳам яқинлашиб қолганга
ўхшайди...

— Қўйсангизчи, Хасан ака, —
дедим у кишига далда бериб. —
Сиз чиққан поезд хали узоққа
боради.

— Айтганинг келсин, ука, —
деди у киши ва кутилмаганда
маънос оҳангда қўшиб қўйди: —
Лекин ҳамма ўзининг бекатида
тушиб қолиши керакда! — У шун-
дай деди-да, одатдагидек лаб-
ларини буриб жилмайиб қўйди:
— Қоидаси шунақа бўлади, ота-
гинам!..

Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2002 йил 12 июлдаги лицензия комиссиясининг
8-сон мажлис қарорига асосан:

Корхона номи, манзили	Лицензия рақами	Берилган санаси	Лицензиясининг амал қилиши тўхтатилган сана	Лицензиясининг амал қилиши тикланган сана
«MEDIMAX» хусусий фирмаси Тошкент шаҳар Мирзо Улугбек тумани Буюк Иппак йўли 428-уйда жойлашган	1709-тиб.	2000 йил 18 январда	2002 йил 10 майда тўхтатилган	2002 йил 12 июлдан тикланган

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш»

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

Бош муҳаррир:

С. ОРИПОВ,
профессор.

Ижрочи муҳаррир:
И. СОЛТОВА.

Таҳрир ҳайъати:

М. МИРАЛИЕВ, П. МИРЗОЕВ
(Бош муҳаррир ўринбосарлари),
Х. РАББАНАЕВ.

Манзилмиз: 700060, Тошкент,

Охунбобоев кўчаси, 30-уй, 2-қават.

Тел/факс: 133-13-22; тел. 133-57-73.

Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат Матбуот Қўмитасида
руйхатга олинган, гувоҳномаси № 00504.
Адади 10.000 нуска.
Ўзбек ва рус тилларида чоп этилади.
Ҳафтанинг сешанба кунлари чиқади.
Мақолалар кўчириб босилганда «Ўзбекистонда соғлиқни
сақлаш»дан олинди деб кўрсатилиши шарт.
Буюртма Г-716.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа
акциядорлик жамъияси босмахонасида чоп
этилади. Корхона маъмури:
Тошкент шаҳри, Буюк Тўроқ кўчаси, 41.

Ҳажми 2 босма тобик. Формати А3. Офсет
усулида босилган. Газета ИВМ компьютерида
терлади ва саҳифаланди.

Эълон ва билдирувлардаги факт ҳамда
далилларнинг тўғрилиги учун реклама
ва эълон берувчилар масъулдир.

Саҳифаловчи: Бахтиёр ҚҲОҚОВ.
Босмахонага топширилиш вақти 20.00.

Топширилди 17.00.

Китоб

Жавонингизга



А. М. ШАДМАНОВ,
Д. А. АСАДОВ.

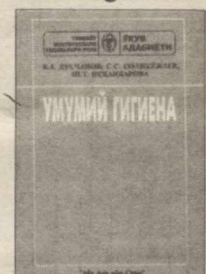
Ш 16 Лечебное питание
(на основе узбекских наци-
ональных блюд). — Т.: Изд-
во мед. лит. Им. Абу Али
ибн Сино, 2001. — 223 с.

Вышедшая в 1995 году на
узбекском языке книга доцента
А. Шадманова и Р. Хисамутди-
нова «Лечебное питание при за-
болеваниях внутренних органов
(на основе узбекских наци-
ональных блюд)» была хорошо
принята практическими врачами
и получила положительный отзыв
врачебной общественности рес-
публики.

Учитывая отсутствие пособий
по лечебному питанию, состав-
ленных на основе узбекских на-
циональных блюд, в 1997 году
Главным управлением организа-
ции медицинской помощи Мини-
стерства здравоохранения Рес-
публики Узбекистан было реко-
мендовано лечебным учреждени-
ям использовать данную книгу
для организации лечебного пи-
тания.

Врачи русскоязычного населе-
ния, а также многие врачи мес-
тной национальности, привыкшие
работать и читать на русском
языке, просят выпустить данную
книгу на этом языке.

Учитывая эти пожелания вра-
чей, книга выпускается на соот-
ветствующем языке с некоторы-
ми изменениями и значительны-
ми дополнениями.



Ушбу қўлланма тиббиёт
институтлари талабалари
учун дарслик (Б. А. Дўсча-
нова, С. С. Солиқова, Ш.
Т. Искандарова). — Қайта
ишланган ва тўлдирилган 3-
нашри. — Т.: Абу Али ибн
Сино номидagi тиббиёт
нашр., 2001. — 558 б.

Дарсликда замонавий тиббиёт
фани ютуқларини ҳисобга олган
ҳолда, айниқса Урта Осиё икли-
ми шароитида ташқи муҳит омил-
лари, уларнинг одам организми-
га, хусусан ёш бола организмига
салбий таъсирини илоҳи борича
бартаф қилиш юзасидан қўри-
ладиган гигиена тадбирлари
хақида маълумотлар келтирилган.

Дарсликда организмни, айниқ-
са болалик ва ўсмирлик даврида
зарарли таъсиротлардан муҳофа-
за қилиш ҳамда болаларнинг ҳар
томонлама уйғун ривожланишини
таъминловчи гигиена тадбирлари
батфосил баён этилди.

Дарслиқнинг учинчи наширида
Ўзбекистон Республикаси муста-
қилликка эришгандан кейинги
йилларда яратилган санитария-
гигиенага оид қатор қонун,
мевёр, фармон, низомлар келти-
рилган ва уларни амалиётга тад-
биқ этиш йўллари ўз ифодасини
топган.