

ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

«Шифокорнинг кўзи лочиндек ўтқир,
қўллари қўлларнинг қўлларидек майин,
ақли илон каби донишманд,
қалби шерикидек донюрак
бўлиши керак».

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

Абу Али ибн Сино.



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган. № 39 (295) 2002 йил 1 – 7 октябрь.

Сешанба кунлари чиқади. Сотувда эркин нархда.

Бугун умумхалқ байрами – Ўқитувчилар ва мураббийлар куни

«Дунёда ҳар қайси касб-ҳунарнинг ўзига хос ўрни, аҳамияти ва қадр-қиммати бор. Аммо уларнинг орасида энг улуғ ва шарафлиси, бу – ўқитувчилик касбидир. Чунки муаллим ҳар биримизга сабоқ беради, ақл-идроқимизни юксалтиради, ҳаёт илмини ўргатади. Заҳматкаш устоз-мураббийларнинг меҳнат ва тарбияси туфайли қалбларимиз покланади, ғилмимизда олижаноб инсоний фазилатлар камол топади».

Ислом КАРИМОВ.



**Устоз берган ҳар бир ўғит,
бир умрлик хазинадир**

Билимни
диққат билан
тингламоқ,
эртанги
яратилажак
ҳаётимизнинг
келажагини
англаб
етмокдир.



Нишондоримиз



Она, аёл, муҳаббат – бундай чамбарчас боғлиқ сўзлар дунёда муқаддас бўлган аёлнинг жамиятдаги ҳамда оиладаги ўрнини кўрсата оладиган жавоҳирлар сандигидир. Зеро, ана шундай бекиёс хазинанинг бунёдкори П. Боровский номли тиббиёт коллежининг директори Маъмура Юсупова яқиндагина Ўзбекистонда хизмат кўрсатган халқ маорифи ходими унвонини олишга сазовор бўлди. Юсак мукофот устознинг йиллар давомида қилган меҳнатининг самарасидир.

Муҳтарам устоз ва мураббийлар!
Сизларни анъанавий байрамингиз бўлмиш ўқитувчилар ва мураббийлар куни билан самимий қутлаймиз. Сизларга қордек оппоқ, баҳор гулидек нафис, ёз саратонидек қайноқ, куз тонгидек мусаффо ҳаёт бахшида этиб, баркамол авлодни камол топтиришдек ишларингизда омадлар тилаб қоламиз.



ОБУНА–2003

Азиз шифокорлар, ҳамширалар, зиёлилар!

Соғлиқни сақлаш борасида изчиллик билан олиб борилаётган ислохотлар қўлами Сизни шунга яраша ахборотга эга бўлишингизни, саломатликнинг 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 2003 йил учун обуна бўлишни унутманг!

Нашр индексимиз: 127.



**КЕКСАЛИК
КАСАЛЛИК
ЭМАС**

3-бет.

**МУДРОСТЬ ВЕКОВ
ОСОБАЯ КАТЕГОРИЯ
АВГАРЕСТВЕННЫХ
ВЕЩЕСТВ**

4-я стр.

**Ушбу
сонда:**

ОНА
ВА БОЛА



**ЧАҚАЛОҚЛАР НУР
ЭМГАН МАСКАН**

5-бет.

**ЎКСИМАСИН КҮНГЛИНГ
БОЛАЖОН**



7-бет.

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

Бугун умумхалқ байрамми — Ўқитувчилар ва мураббийлар кунми



Тошкент Давлат II Тиббиёт институти, Кадрлар тайёрлаш миллий дастурини амалга оширишнинг иккинчи босқичида таълимнинг сифатли олиб борилишини ўз олдига мақсад қилиб қўйди ва 2001-2002 ўқув йилини сифат йили деб эълон қилди. Ўқув жараёнига замонавий тиббий таълим технологияларининг кириб келиши, ўқитувчилар психологиясининг ўзгаришига, талабаларнинг дарс жараёнида зерикмасдан, кунт ва иштиёк билан билим олишига имкон яратди. Айни кунларда жамоа олиб бораётган ибратли ишларнинг аниқ натижаларини билиш мақсадида Тошкент Давлат II Тиббиёт институти ректори, профессор Хамид Каримов билан суҳбатда бўлди.

мимиз Испаниянинг Гренада университетида ва Финляндиянинг Або-Академиясида, 10 та ёш ходимларимиз НОУ-ХАУ жамғармасининг «Соғлиқни сақлашда менежмент» дастури бўйича Буюк Британияда малака оширдилар. 2000-2001 ўқув йилида 40 та ходимимиз Миср университетларида тахриб алмашиб келдилар. Шунингдек, институтимиз про-

ришда организмнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш; юрак ва бош миёя қон томирларининг бузилиши ҳамда уларни даволашнинг янги, самарали йўллариини излаш; шикастланган жигар фаолиятини молекуляр, ультраструктур даражада ўрганиш ва бошқалар. Бу изланишларнинг барчаси минтақамиз учун хос бўлган касалликларни даволаш самарала-

лабанинг қайси жиҳатларига эътибор бериб, унга ижобий баҳо бериш керак?

— Тиббиёт соҳасида талабаларни мажбур қилиб ўқитиш мумкин эмас. Чунки етук мутахассис бўлиш учун авваламбор талаба ўзи танлаган касбини севиши, доимо ўз устида ишлаб, тинмай изланишлар олиб бориши лозим. Биз педагоглар талабаларни қизиқтириб, тўғри йўналтириб билишимиз керак. Бунга эса инновация, янги технологияларни ўқув жараёнига кенг татбиқ этиб эришимиз мумкин.

Талабалардаги янгиликларга интилувчанлик, мустақил фикрлаш, реал ҳолатларда муаммоларни еча билиш, яратувчанлик, ихтидорлик каби фасилатларига ижобий баҳо бериш керак.

— Қандай муаммолар таълим соҳасидаги ўзгаришларга тўққилик қияпти?

— Чет тили ва янги компьютер технологияларидан фойдаланишнинг билмаслиги, айрим педагог ва талабаларда ушбу янгиликларга қизиқишнинг сустлиги. Таълимда ноънъанавий усулда фаоллик билан, муайян муаммони назарда тутган ҳолда, ҳамда қўзланган мақсад ва вазифаларга мос усулларни танлаб олиб борилса, ана шундангина бўлажак шифокорларни билимлар билан қуроллантириш, касб доирасида қўрсатилган малакаларга эга қилиш, врачга бемор билан, унинг қариндошлари ва яқинлари билан ишлашда мулоқот олиб бориш кўникмаларини сингдириш, тиббий ва ижтимоий муаммоларни ҳал қилишда мақсадга мувофиқ равишда иш тўтишини ўргатиш мумкин.

Институтнинг мустақамланиб бораётган моддий-техник базаси ва ресурсларига эътибор берилса, балки инновацион таълим бериш, ўқув жараёнида янги педагогик технологияларни татбиқ этиш тўғрисида қўрсатилган мақсадга эришиш мумкин.

— Институт мавқени ошириш, замон талабига жавоб берадиган етук мутахассислар етиштириш учун нималарга кўпроқ эътибор бериш ва қандай янги режалар асосида иш юритиш лозим?

— Ҳозирги кунда олдимизда турган асосий мақсад:

● ижтимоий-иқтисодий шароитда жамият талабларига тўла мос келувчи тиббий кадрларни тайёрлаш;

● бу йўналишда касбий масалаларга эришиш учун энг мақсадга мувофиқ усул ва шакллари аниқлаш ва қўллаш;

● касбий масалаларни ҳал этишда талаба-медикларни деонтологик тарбиялаш ва ахлоқий ривожланишини таъминлаш.

Бу мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифаларни ҳал қилиш лозим:

● таълим жараёнида, клиник амалиётда телетиббиёт алоқа йўллариини такомиллаштириш;

● таълим жараёнида талабада шаклланаётган касбий малакалар сифатини баҳолаш учун видеоназорат тизимини ривожлантириш;

● институт моддий техник базасини Давлат таълим стандартлари талабларига тўла мос келишини таъминлаш учун ўқув базаларини, биринчи навбатда КВП, ШВПларини кенгайтириш лозим;

● шифокор малакавий таснифномасида қўрсатилган барча кўникма ва малакаларни талабанинг ўз қўли билан сифатли бажара олишига эришиш.

Рашид ОРТИКОВ
суҳбатлашди.

ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР САРИ

— Таълим соҳасидаги ислохотлар сўнгги 5-6 йил ичида қандай натижалар берди?

— Мутахассислар тайёрлаш асосан Ўзбекистон Республикасининг 2 та қонуни: Таълим ва кадрлар тайёрлаш миллий дастури талаблари доирасида бўлиши керак. Олий ўқув юртлари томонидан бу қонунларнинг бажарилиши мамлакатимизда таълим соҳасидаги ислохотларни муваффақиятли олиб борилишининг гаровидир. Олий ўқув юртлари ушбу талабларга асосан таълим жараёни, ўқитиш шакллариининг намунавий дастурларга тўғри келиши, уларнинг ахборот манбалари билан таъминланишига эришишлари зарур. Талабаларга мустақил ишлаш ўқувларини бериш, замонавий ахборот манбаларини ўзлаштириш, компьютер техникасини эгаллаш, бир ёки иккита чет тилларини билишларига шароит яратиш, янги технологиялардан ва етакчи тиббиёт мактаблари маълумотларидан фойдаланишга имкон беради. Буларнинг ҳаммаси халқаро стандартлар даражасида шифокорлик ёрдамчини қўрсатишга қаратилган. Шу боис барча сай-ҳаракатлар Ўзбекистон Республикасида соғлиқни сақлашни ривожлантириш ва ислох қилиш Давлат дастурининг тўлиқ амалга оширилиши билан бевоқифа бўлиши керак.

Жумладан, тиббий таълим соҳасидаги ислохотлар Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш тизимини ислох қилиш давлат дастурига мувофиқ ҳолда олиб боришда, бу ислохотлар фарб моделларини жорий этишни кўзда тутиб, Республикада соғлиқни сақлаш тизими билан бугунги мустақамлашга қаратилган. Олиб борилаётган туб ўзгаришлар кейинги йилларда ўз самарасини бермоқда. Булар нималарда намоён бўлмоқда?



1. Институтимиз дунёнинг энг илгор тиббиёт мактаблари билан алоқаларини мустақамлади ва у жаҳон миқёсида тан олинди;
2. Шифокор кадрларни тайёрлаш бўйича ўқув режалари қайтадан ишлаб чиқилди. Барча фанлар бўйича ўқув дастурлари қайта тузилди ва янги мазмун билан тўлдирилди. Таълимнинг тиббий-профилактика ва тиббий-педагогика йўналишлари бўйича малакавий таснифномалар ва Давлат таълим стандартлари ишлаб чиқилди.

3. Институтда кўчли моддий-техник база яратилди.

4. Янги компьютер технологиялари ва ахборот ресурслари: интернет, мультимедиа тизимлари, масофадан ўқитиш, электрон кутубхоналардан фойдаланиш учун кенг имкониятлар яратилди; дарсликлар, маъруза, ўқув қўлланмаларининг электрон нусхалари тайёрланмоқда.

Буларнинг барчаси XXI аср талабларига жавоб бера оладиган рақобатбардош мутахассислар тайёрлашга қаратилган.

— Ўқитиш тизимини яхшилаш, ўқитувчилар малакасини ошириш, тиббиётдаги янгиликларни ўрганиш борасида чет элдаги қайси университетлар билан тахриббалар алмашинилди?

— Яқин йиллар ичида институтда 300 дан ортиқ профессор-ўқитувчилар чет элларда малакаларини оширдилар. Американинг Иллинойс университети билан ҳамкорлик йилларида (1992-2000 й.) институтнинг 60 дан ортиқ ходимлари университетнинг тиббиёт факультетида тахриббалардан ўтдилар. 150 дан ортиқ ходимларимиз АМСЗ томонидан уюштирилган турли тренинг-семинарларда иштирок этдилар. 1999-2000 йилларда Тасис Темпус дастури бўйича 10 та ходимларнинг тахриб қилиниши Олий мактабнинг янгиқа фикрловчи мутахассислари эҳтиёжидан келиб чиқди.

— Институтда таълим олаётган иқтидорли талабалар қандай муҳим илмий ишлар, изланишлар устида бош қотирмоқда?

— Институтда иқтидорли талабалар билан ишлаш Президент қарорига мос равишда олиб боришда. Иқтидорли талабаларни танлаш 3 босқичда олиб борилади: биринчи босқичда аълочи талабалар танлаб олинди; иккинчи босқичда ушбу талабалар тест синовларидан ўтказилди; учинчи босқичда тест синовларини топширган талабалар мутахассис рухшос билан суҳбатдан ўтиб, танлаб олинди ва уларни қизиқтирган мутахассислар бўйича кафедраларга бириктириб қўйилди. Бу талабалар республика ва халқаро миқёсда ўтказилаётган талабалар илмий анжуманлари, олимпиадаларда қатнашиб совринли ўринларни эгалладилар. Магистрларимиздан бири АКСЕЛС йўналиши бўйича грантнинг қўлга киритиб, 2 йил давомида АҚШда тахсил олиш ҳуқуқига эга бўлди. Иқтидорли талабаларимиз танлаган мутахассислар бўйича илмий изланишлар олиб бормоқдалар. Бу изланишлар шикастловчи омилларнинг патогенетик таъсирини амалга оши-

ришда организмнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш; юрак ва бош миёя қон томирларининг бузилиши ҳамда уларни даволашнинг янги, самарали йўллариини излаш; шикастланган жигар фаолиятини молекуляр, ультраструктур даражада ўрганиш ва бошқалар. Бу изланишларнинг барчаси минтақамиз учун хос бўлган касалликларни даволаш самарала-

рини ошириш ва уларни муваффақиятли реабилитация қилишга қаратилган. Аминмани, бу талабалар келажақда Ўзбекистон тиббиётини жаҳон миқёсига олиб чиқадилар.

— Институтда таълим олаётган талабаларнинг ҳаммаси ҳам шифокор бўлишни олдиларига қатъий мақсад қилиб қўйганими ёки бу соҳани бошқа



ларнинг тахсил қилиниши Олий мактабнинг янгиқа фикрловчи мутахассислари эҳтиёжидан келиб чиқди.

— Институтда таълим олаётган иқтидорли талабалар қандай муҳим илмий ишлар, изланишлар устида бош қотирмоқда?

— Институтда иқтидорли талабалар билан ишлаш Президент қарорига мос равишда олиб боришда. Иқтидорли талабаларни танлаш 3 босқичда олиб борилади: биринчи босқичда аълочи талабалар танлаб олинди; иккинчи босқичда ушбу талабалар тест синовларидан ўтказилди; учинчи босқичда тест синовларини топширган талабалар мутахассис рухшос билан суҳбатдан ўтиб, танлаб олинди ва уларни қизиқтирган мутахассислар бўйича кафедраларга бириктириб қўйилди. Бу талабалар республика ва халқаро миқёсда ўтказилаётган талабалар илмий анжуманлари, олимпиадаларда қатнашиб совринли ўринларни эгалладилар. Магистрларимиздан бири АКСЕЛС йўналиши бўйича грантнинг қўлга киритиб, 2 йил давомида АҚШда тахсил олиш ҳуқуқига эга бўлди. Иқтидорли талабаларимиз танлаган мутахассислар бўйича илмий изланишлар олиб бормоқдалар. Бу изланишлар шикастловчи омилларнинг патогенетик таъсирини амалга оши-

ришда организмнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш; юрак ва бош миёя қон томирларининг бузилиши ҳамда уларни даволашнинг янги, самарали йўллариини излаш; шикастланган жигар фаолиятини молекуляр, ультраструктур даражада ўрганиш ва бошқалар. Бу изланишларнинг барчаси минтақамиз учун хос бўлган касалликларни даволаш самарала-

рини ошириш ва уларни муваффақиятли реабилитация қилишга қаратилган. Аминмани, бу талабалар келажақда Ўзбекистон тиббиётини жаҳон миқёсига олиб чиқадилар.

— Институтда таълим олаётган талабаларнинг ҳаммаси ҳам шифокор бўлишни олдиларига қатъий мақсад қилиб қўйганими ёки бу соҳани бошқа

бировларнинг хоҳиши билан танлаган, адашиб келиб қолган, номига диплом олиш учун ўқитилганлар ҳам бориш?

— Институтда мунтазам равишда ички назорат инспекцияси, деканатлар билан биргаликда талабалар орасида социологик сўровлар ўтказилиб турилади. Анкета сўровлари тахлили бўйича ақсарият талабаларимиз шифокор бўлишни ўз олдларига мақсад қилиб қўйганлар. Институтга «адашиб» келиб қолган талабалар ҳам йўқ эмас. Лекин, сўрономаларда қайда этилишича, ўқитишнинг биринчи босқичидаёқ бу талабалар танлаган соҳаларига нисбатан ўз фикрларини ўзгартирганлар. Бунда институт ўқитувчиларининг хизматлари беқийсдир, чунки улар бу талабаларда шифокорлик касбига қизиқиш ва меҳр уйғота олганлар.

1 октябрь — Халқаро қариялар куни



Кексалик ва ўлимни энгиб узоқ йил яшаш мумкинми, деган савол инсониятни жуда қадим замонлардан бундан ўйлантириб келган. Одам қариясининг аниқ назарияси йўқ. Қариш организмда кечадиган бир қатор мураккаб жараёнларни босиб ўтади. Дастлаб, генлар, ҳужайралар, тўқималар тананда ўзгариш аломатларини бошласа, вақт ўтиши билан бошқа аъзолар кексалик даврини давом эттиради. Ҳеч бир одам бошқа бировнинг ҳаётини такрорламайди. Шунинг учун ҳам инсон қариясининг сабаблари турлича: ижтимоий, маънавий, икτισодий, руҳий ҳолатлар.

Кексаликда одам тез қарайди, куч-қувватни кетади, кўзи хиралашади, сочи оқаради, юзига ажин тушади, эшитиш қобилияти ёмонлашади ва тишлари тўкилади. Бу каби биологик ўзгаришлар кекса одамга кўндан-кўн ташвишлар келтиради. Кексаликда инсонга қанчалик қийин эканлигини тушуниб етган француз физиологи Шарль Броун-Секар



72 ёшида ўз танасида тажрибалар ўтказган. У «ёшарин» мақсадида ёш ҳайвон уруғ безидан суюқлик олиб, уни нина орқали қонга юборган. Афсуски, умрини узайтиришнинг бундай ҳавфли усули беш йилдан кейин ўлим билан тугади.

Австралиялик шифокор Ейген Штейнах 1895-1912 йилларда Карлова университетда доцент, кейинчалик Прага ва Вена шаҳарларидаги тиббиёт институтларида профессор вазифасида ишлаганини эслади. У иш фаолияти давомида ёшликни орта қайтаришнинг жарроҳлик усуллари, хусусан кекса одамнинг уруғ йўлини беритиб, мақсадга эришмоқчи бўлди. Аммо, бу усул ҳам ўзини оқламади.

Утган асрнинг йигирманчи йилларига келиб, чет эл мутахассислари кексаларни «ёшартириш» мақсадида уларга ёшлар

нинг, кўпроқ маймунларнинг айрим аъзоларини кўчириб ўтказа бошлаганлар. Аммо, кўп ўтмай бу аъзолар баданга «сўрилиб» кетиб, тез орада «иш» қобилиятини йўқотиш бундай жарроҳликдан воз кечиш кераклигини кўрсатди. «Кексалик» дея аталмиш дардини даволаб, тузатиб бўлмайди. Чунки, кексалик касаллик эмас. Кексалик инсон ҳаётининг маълум бир даври. Ваҳоланки, инсон ўз ҳаётининг ҳамма давларида ҳам хаста бўлиш ёки соғлом яшаш мумкин. Қариганда айрим муаммоларга дуч келмаслик учун ёшлиқдан унга ҳозирлик қилиш лозим. Яъни, инсон бардамлигида ўз саломатлиги ҳақида қайғурса, бадантарбия қилса, турли овқатланса, озода юришга одатланса, асабий-руҳий зарбаларни юракка яқин олмаса, доимо қушқачқаб бўлишга ҳаракат қилмаса, кексалик тинч ҳаёт кечириш учун ўзинга барвақт куч туллаган бўлади.

II ТошдаВТИ асаб касаллик-лари кафедраси мудири, Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазирлигида Бош герентолог, профессор Мақсуд Асадуллаевнинг кексалик ҳақидаги мулоҳазалари:

— Қарилик, яшаб ўтган ҳаёт тарзининг инсон танасига бўлган таъсириндир. Кексаликни ўрганиш борасида олиб борилаётган илмий изланишлар шуни кўрсатдики, бизнинг шароитимизда аҳолининг бир қисми бошқаликда ўсмирлик давларида уларидиган сурунлик касалликларини ўз вақтида даволатмаганлиги, оқибатида жиддий хасталикларга чалиниб қолади. Масалан, бола ўсмирликда бошланган танглай муртақларининг ялғизлиги нисбатан келтириб чиқариш мумкинлигини ўйлаб кўрмаймиз. Аслида тонзиллит — ревматизм, ревматизм — юрак клапанлари иллатларини пайдо қилади. Шунингдек касаллик танандаги бор қўшимча тўқима, хусусан, қон томирларни шикастлайди ва унинг таъсирида инсулт ривожланиши мумкин. Батдан миёга қон қўйиш ҳолатлари содир бўлади. Оқибатида 30-35 ёшли бемор 55 ёшли одамнинг қийфасига кириб қолади. Сўнгги йилларда одамларнинг нотўғри овқатланиши натижада аҳоли ўртасида атеросклероз касаллигининг кўпайиши ва бу касаллик эрта қаришга сабаб бўлаётганлигини айтиб ўтиш лозим. Яқинда бир гуруҳ тиббиёт ходимлари 18-20 ёшли одамларнинг уйқу артериясини текширишганида бу аъзоларда ўрта ва кучли атеросклеротик ўзгаришлар борлиги қузғин эди. Демак, бир томондан атеросклероз инсон ҳаётининг ёшлик давларидан бошланиб, одамлар ҳаётига ҳавф солмоқда. Ҳозирги пайтда минтақамизда атроф-муҳитга ва аҳоли саломатлигига салбий таъсир этаётган бир қанча экологик ҳавф

ли ўчоқлар мавжуд. Орол муаммоси пайдо бўлгандан бундан одамлар саломатлиги ёмонлашмоқда. Инсониятнинг минг йиллардан бери ичкилик, гиёҳвандлик, чекиш каби зарарли иллатлардан ўзини тия олмаяпти. БЕМОР НОГИРОН, КЕКСА бўлиб қолишга айнан шу омиллар ҳам таъсир қилмоқда.

Ўзбекистон республикасининг ҳозирги кундаги аҳоли сони: 24650414 та. Шулардан 1799010 таси 55-60 ёшли кексалар (7,6 %). Аёллар сони: 1000113 та, эркеклар сони эса 685243 нафарни ташкил этади. Республикада энг кўп қариялар истиқомат қиладиган

жой — Тошкент шаҳри. Уларнинг сони: 251623 (11,6 %).

Шифокор олим Б. Эшдавлатовнинг илмий тадқиқотларидан шу нарса маълум бўлдики, бугунги кунда кексаларнинг 36,4 % юрак-томир хасталикларига, 26,9 % гипертензия, 16,0 % оёқ-бўғим аъзолари хасталиклари, 6,2 % сурункали ошқозон чинак касалликларига чалинган. Мамлакатимиздаги кексалар фарбдаги тенгдошларидан фарқи ўлароқ ўғил-қиз, не-вара-келин қарамонда парварши қилинмоқда. Германия, Буюк Британия давлатларида қарияларнинг кўпчилиги ёлғизлик, жудодик азобларидан изтироб чекмоқда. Кексаларни эъзозлайдиган, ҳурмат-иззатини жойига қўядиган миллат — японлардир. Уларда кекса одам ҳудуддан кейин турадиган энг улуғ эътибор. Кекса инсон қариясида

Ёшмисан, кексами сен ҳурмат айла, Ўзинг ҳам қарийсан, ҳозирдан ўйла.

Фаришдин АТТОР.

тиз чўкиш, бўйин эгиш, гап қайтармаслик, доимо хизматида бўлиш каби азалий аънчалар болаликдан японларнинг онгига сингдирилади. Кекса одамни ҳафа қилиш уларда оғир гуноҳ ҳисобланади.

ЭРКАК ВА АЁЛ

Эркек ҳаёт ўйинида масъул

Табиат аёл организмни тўқис, мукаммал қилиб яратган. Аёл организмни ташқи зарарли таъсирлардан ўзини эркек кишига нисбатан кўпроқ ҳимоя қила олади. Улар руҳан жуда бардошли. Халқ тилида аёл кишининг 40 та жони бор деган эканлар, уларнинг руҳияти кучли эканлигига қараб айтилган бўлса ажаб эмас.

КЕКСАЛИК КАСАЛЛИК ЭМАС

шарх. У оилани боқиб, рўзгорни таъминлаш илнжиди жуда мураккаб ва хатарли ишларга ҳам қўл уради. Таваккал қилади. Кўп ҳолларда таваккалчилик синиш билан тугайди. Бу руҳий изтиробни енгиш учун баъзи бировлар ички, чекиш, гиёҳвандлик моддалари истеъмол қилиш билан ўзини тинчлантиради. Эркек каттик синилганда йиғлаб ичини бўшата олмайд. Ғамни ўзига яқин олади. Шунинг учун ҳам эркекларда миокард инфаркти ва инсултга учраш хавфи кўп. Калифорния университетининг олимлари ичкини, чекишни ташлаган, вақтида тўғри овқатланган, 8 соат тинч ухлашга ва хотиржам ҳаёт кечиришга ўрганган эркеклар ўз умрини яна 11 йилга узайтирган бўлур эди, деган аниқ оҳангиди гапларни матбуотга хабар қилди.

Автомобиль гилдираклари орасига кириб кетган боласини қўқариш учун она машинани қўли билан қўтариб ташлаган. Дахшадан зўрға ўзига келган одамлар онада куч қандай пайдо бўлганлигини тўб моҳиятига етга олмай бошлари гаран бўлиб қолган. Халқимизда шундай гап бор: «Аёл киши шиддатланса эркек киши қила олмайдиган ишларни ҳам қилиб қўяди. Аёл ғазабланса ўлимдан ҳам кўрқмайди. Аёл киши ҳаёт қийинчиликларини ҳис-туйғу билан енгади. Йиғлаб ўзини бўшатади. Уларда шароитга қўйиқувчанлик яхши шаклланган. Ҳаёти деярли шиддатли, тасодифий ўзгаришлардан холи. Кўпчилиги тинч ўш шароитида яшашни маъқул қўлади. Аёл фарзанди бўлганда организм кайта ёшарди ва ички аъзолардаги иллатлардан покланади. Бу физиологик жараён улардаги климат даври узоқ давом этадиган ҳаётга ҳам сабаб бўлар экан.

УМРИНГИЗ УЗОҚ БЎЛСИН

Геронтология фанининг гувоҳлик беришича, одам организмнинг яшаш қобилияти ва шароитнинг ўзгаришига мослашиш имкониятлари 75-100 ёшга киргандан кейин ҳам етарли даражада сақланар экан. Маълумотларга қўра инсон организмни 90 ёшда қайтадан ёшарар экан. Аммо, бундан оғна шартли киши умр бўйи фаол ҳаёт кечириши лозим.

73 ёшли бардам ва бақувват бир отахонни биламан. У қўтиммаганда инсулт бўлиб қолди. Чап қўл ва оёқ ҳаракатдан тўхтади. Унга бу дардини қўтариш қийин эди. Отахон хасталикни руҳан енгишга, у ҳақда ўйламасликка қарор қилди. Пешонасида бор экан, ҳаммасига чидади. Китоб ўқиб, телевизор кўриш, дўстлари билан суҳбатлашиш билан ўзини жалғитди. Уч йилдан кейин оёққа турди. Унинг иродасига тан беришди. Отахондан 5-6 йилга ёш қўринадиган баъзи бировлар инсултни қўтира олмай, бевақт вафот этганлигига ачинаман. Эҳтимол, ўша одамлар отахонга ўхшаб тақдирга совуққонлик ва лоқайдлик билан қарамганида умрини яна 5-10 йилларга узайтирган бўлармиди?

Сўнгги сўзимни доғишманднинг топиб айтган қўйилди гаплари билан яқунламоқчиман: «Қарилик тўғрисида умуман ўйламанг, у ҳақда қўл ўйлаб, ўзингизнинг тез қариб қолишингизга имконият яратманг, қариликнинг муаммолари тўғрисидаги фикрни бутунлай ҳаёлингиздан чиқариб ташланг!»

Абдул Рашид.



Кексалар — хонадонимиз фариштаси

СЎЗИДАН БОЛ ТОМАДИ

Шукрилла ота Мехри буви қўйиб берган чойдан бир-икки хўпладу-ю зигза фотиҳа тортиди.

— Ҳа, чол, йўл бўлсин азонлаб? — сўради буви отага қиё боқиб.

— Чойнинг қолганини Эшмат дўхтирининг тўйида ичамиз.

— Қайси Эшмат дўхтир?

— Нариги қуцадаги Эшмат-чи? Таннимай қолдингми кампир? Уша Эшмат дўхтир эварасига ош берайпти.

— Бир чўқум ош ёйсизми-йўқми, юрасизми шундан-шунга туртиниб-суртиниб. Утириб чойингизни ичинг-е.

Кампирнинг меҳрибонлигидан жўшиб кетган Шукрилла ота ҳазилга ўтди:

Кампир деган чолнинг йўлига гов бўлмайди, тузукми?

Чолинг тўқсонни уриб қўйган бўлса ҳам ҳали-бери ун саккиз ёшлиларга бўй бермайд.

— Хо-о, — лабини бурди Мехри буви, — қалинчигиз қолиб менинг хўпладимни қийиб олишингиз сабаби шунда экан-да!

Шукрилла ота оёғида шиппакни кўриди-ю, қотиб-қотиб қолди.

Сўнг эшикка йўналар экан деди:

— Шиппагинга эс битмади-битмади-да.

Бу сўзни эшитган Мехри буви «хи-хи-лаб» қўйиб қўйди. Самарқанд вилоятининг Қўшработ тумани

Пичот қишлоқ фуқаролигидаги «Беруний» номли маҳаллада тўқсон

билан тўқнашиб, юз билан кўришган отахон оҳанхонлар кўпчилиги ташкил этади. Очик ҳеҳралиги, доимо табассум қилиб юриш билан кексаларгагина эмас, балки ёшларга ҳам маъқул келаяти.

Шукрилла ота Примов ана шулардан биридир. Ота тўқсон йиллик ҳаётида кўп қувонч ташвишларнинг гувоҳи бўлган. Иккинчи жаҳон урушида қўлига қурол тутиб душманга рўпара келган. Бу алғов-далғовли қўнлар отани биринчи гуруҳ ногирони қилиб қўйди.

Лекин ота бу жароҳатга бўй бермади. Яшашга, ҳаётда яхши ном қолдиришга интилди. Саккиз на-

фар қобил ўғил-қизга ота бўлди, етмиш нафардан ортиқ неварга, эварга суюкли бобо бўлди.

Қариси бор уйнинг париси бор, дейди донолар. Шукрилла ота хонадонинг париси, оиланинг фариштаси бўлишга интилди. Ҳаётининг тадбиркорлиги, ширинсуханлиги, оғир-босиқлиги билан фарзандларининггина эмас, балки «Беруний»да яшовчи катта-кичик — барчаннинг ҳурмат-эътиборини қозонди.

Мехри буви Шукрилла отанинг олтинчи йиллик умр йўлдоши. Улар ҳам жабҳада ўзгаларга ўрناк. Ўй-ҳашам ўтказётганлар, бирор маъ-

рақа эгалари бу икки кексадан маслаҳатлар сўраб туришад. Бу инсонлар ҳаёт тажрибаларини ёшларга эрминай ўргатадилар, маслаҳатларини аямаядилар.

— Чоли тушмагининг қўлидан кетмон тушмайди, — деб қўяди Мехри буви тенгдошлари даврасига тушиб қолганда. — Ҳай чол, гимнлайверибсини бас қилинг энди, десам қўймайдилар.

Рост, отахоннинг меҳнатсеварлик фазилати ҳам ҳаммага ўрнақдир. Кампирни гоҳида дашмон берса:

— Меҳнат — ҳаракатдир, ҳаракат эса қонни қўпиртиради, кампир, — деб қўяди ота қўлиб.

Мурод БЕК.

МУДРОСТЬ ВЕКОВ

ОСОБАЯ КАТЕГОРИЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

Особую и оригинальную категорию лекарственных веществ составляют средства, улучшающие и повышающие настроение, так называемые «муфариот» (дословно «веселящие»). Эти вещества хорошо действуют на мозг, способствуя его оптимальной деятельности, а также в большинстве случаев оказывают благоприятное действие на сердце, стимулируя его деятельность в определенном мажорном режиме. Поэтому многие средства, укрепляющие сердце, являются одновременно и улучшающие настроение. К ним относятся, например, сладкий гранат, лаванда, корица, наль. Однако ограничивать влияние таких средств лишь воздействием на мозг и на сердце было бы во многих случаях односторонним и неверным. Как правило, «средства хорошего настроения» обладают более широким спектром воздействия на различные органы и системы организма, а также в большинстве своем обладают и определенными противоядными свойствами. Например, груша имеет очищающие и смягчающие организм свойства, обладает некоторым закрепляющим действием, препятствует поднятию паров и газов в голову, выводит слизистые вещества из мозга, укрепляет сердце, желудок и перерабатывающую силу, успокаивает сердцебиение, утоляет жажду и прекращает жжение в мочевом пузыре, хорошо действует на кровь, нормализуя его состав, обладает определенным противоядным действием, например, при отравлении ядовитыми грибами. Перечисленные свойства груши весьма разнообразны и благоприятны для организма, поэтому неудивительно, что груша входит в число «веселящих» средств, — средств, создающих хорошее, приподнятое настроение, появляющееся от улучшения деятельности всех или большинства важнейших органов и систем организма. В данном случае, как и во многих других, важным является также сочетание специфического лекарственного воздействия с «доставкой» благоприятных питательных веществ. Поэтому некоторые вещества и продукты являются «по совместительству» и улучшающими настроение, и дающими хорошее, доброкачественное питание телу и всем органам. К таким продуктам относятся, например, бараний и говяжий жир, молоко с ядрами грецких орехов и другие, которые оказывают тройное действие: хорошо питают, веселят и оказывают определенное противоядное действие, нейтрализуя действие вредных веществ в организме или же выводя вредные вещества из организма.

К средствам, улучшающим настроение (и повышающим то-

нус), относятся также яблоки, айва, (полезно питье ее сока или употребление в хорошо пареном виде, или в виде варенья, а также вдыхание ее запаха в свежем виде; употребление же ее внутрь в свежем виде весьма вредно для кишечника), шафран, гвоздика, чай, кофе, ромашка, лепестки красной розы, розовая вода, мелисса и др.

Для того, чтобы пользоваться методами лечения согласно принципам старой медицины, нужно прежде всего выяснить состояние своей природы или «мизоджа».

Здесь различаются: 1) присутствие данному человеку устойчивый тип организма — мизодж, который может время от времени расстраиваться, получая таким образом дополнительные характеристики; 2) состояние организма, присущее данному человеку в данный момент, в данный промежуток времени.

Ясно, что если человек выяснит особенности своей природы в такие конкретные промежутки времени несколько раз, он может уже установить тип своего организма, свойственную ему природу («мизодж»). Центральным здесь является выяснение преобладающей материи. Признаков, по которым определяют преобладающую у того или иного человека материю (одну из четырех основных материй), очень много, и опытный врач видит их даже в незначительных проявлениях. При этом следует иметь в виду, что преобладать, то есть находиться в излишнем количестве и концентрации, может не только одна, но даже две материи.

Однако наиболее общие признаки преобладания какой-либо определенной материи может распознать любой человек, а не только врач. Тем самым он может установить состояние своего организма в данное время, а в дальнейшем при повторном проявлении тех же признаков он может установить тип своего организма — мизодж.

Так, признаками преобладания крови, то есть ее излишка, являются: тяжесть в теле, краснота и налитость вен в глазах (что можно определить, слегка оттянув и оттянув нижнее веко вниз), краснота лица, появление прыщей на лице, некоторая подавленность или притупленность органов чувств, сладкий вкус во рту, особенно утром после пробуждения, при этом во сне снятся всякого рода вещи красного цвета, огонь и т. п.

Признаками преобладания сафры являются: желтизна цвета лица и тела, наличие некоторой желтизны в белках глаз, горький вкус во рту, шершавость языка, сухость во рту и в носу, сильная жажда, слабость аппетита, тошнота, при этом во сне снятся огонь и всякого рода предметы желтого цвета.

Признаками преобладания лимфы являются: белизна цвета

лица и тела, обилие слюны и ощущение утром неприятного вкуса во рту, отсутствие жажды, слабость аппетита, сонливость, притупленность органов чувств, при этом во сне видят воду, реки, море и т. п.

Признаками преобладания сафры являются: некоторая сухость тела, темный цвет кожи, отдающий синевой, кислый вкус во рту, ложный аппетит, обилие всякого рода мыслей, ощущение колотья в желудке, при этом снятся страшные сны.

После того, как установлено заболевание, выяснена его причина, например, преобладание, излишек какой-либо материи и отнесенность (полнота, в основном или по совокупности) к тому или иному органу или системе (например, мозгу, сердцу, печени, пищеварительным органам), а также, приняв во внимание сезон года, возраст и индивидуальные особенности организма больного (его «мизодж» — природу, темперамент), врач выбирает тот или иной вид лечения (один или сочетание двух и более видов лечения). Основные виды лечения следующие:

1. Питание, его регуляция, назначение определенной диеты и т. д.
2. Питье, регуляция употребления жидкостей, их состава и т. д.
3. Назначение лекарств для внутреннего применения.
4. Назначение кровопускания — путем надрезов в различных местах тела.
5. Назначение кровососных банок или пиявок.
6. Накладывание пластыря.
7. Смазывание, наложение мази.
8. Примочки.
9. Обливание, поливание определенными жидкостями, частое или периодическое.
10. Закапывание (в глаза, уши, нос).
11. Лечение определенными запахами, вдыхание запахов, запахоление. Оно имеет несколько разновидностей: вдыхание запаха определенной лекарственной жидкости, вдыхание запаха сухого лекарственного вещества, газообразного, вдыхание паров лекарства, заключенного в пузырек с узким горлышком, из широкого сосуда и т. д.
12. Лечение паром определенных (лекарственных) жидкостей, который подается на все тело или какую-либо его часть.
13. Накладывание различного рода согревающих средств, нагретых веществ (например, песка, соли и т. д.).
14. Смазывание маслами.
15. Купание, сидение в воде определенного состава и температуры.
16. Ванна для ног и (или) рук.
17. Клизмы.
18. Прижигания.

Каждый из видов лечения имеет целый ряд разновидностей, и совокупность их всех представляет собой внушительный арсенал лечебного воздействия на больных.

Из книги «Мудрость веков».

(Продолжение следует).

ЯНГИЛИКЛАР

- НОВОСТИ
- СОБЫТИЯ
- КОММЕНТАРИИ

ГРАНТ ПРАВИТЕЛЬСТВА ЯПОНИИ

Сканерами, в том числе и ультразвуковыми, рентген-блоком и многими другими современными аппаратами и приспособлениями пополнился арсенал Республиканского научного центра экстренной медицинской помощи благодаря гранту правительства Японии.

В торжественной обстановке прошло официальное вручение оборудования стоимостью в 793 млн. японских иен. На состоявшейся церемонии Чрезвычайный и Полномочный Посол Страны восходящего солнца в Узбекистане г-н Акио Кивато отметил особую роль службы спасения в здравоохранении. Принципы в деятельности центра, оказывающего неотложную квалифицированную и бесплатную помощь людям в критической ситуации, побудили предоставить Узбекистану грант. И вот через год с небольшим головной экстренный центр значительно увеличивает свою техническую мощь, расширяя возможности в борьбе за жизни людей.

ГУМАНИТАРНЫЙ ПОЕЗД В ХОРЕЗМ

Недавно в Хорезмскую область отправился поезд с гуманитарным грузом, предоставленным Международным фондом «ЭКОСАН».

Данная акция, проводимая в рамках третьего этапа Дней экологии и здоровья, организована при поддержке ряда министерств, ведомств, посольств и неправительственных организаций республики. В составе гуманитарного груза — одежда, обувь, медикаменты, детское питание и товары народного потребления на общую сумму 25 млн. сумов.

ЧИСТОТА ВРЕДИТ ... ЗДОРОВЬЮ

Излишняя чистота, как оказалось, может быть вредна для здоровья детей.

Согласно гипотезе, выдвинутой группой ученых из Германии, Австрии и Швейцарии, ранний контакт с аллергенами и бактериями «тренирует» иммунную систему, обеспечивая сопротивляемость аллергическим реакциям. Эта идея нашла подтверждение в наблюдениях за здоровьем 3,5 тысячи детей.

ҚЎШРАБОТНИНГ УЗОҚ
ҚИШЛОҒИДА

Оққопсой Қўшрабонтинг энг узоқ қишлоқларида. 3200 дан ортқ аҳолиси бор. Лекин шу пайтга қадар бу ерда тиббий хизмат масаласида муаммолар кўп эди. Бундай муаммоларни бартараф этишга қишлоқ аҳли бел боғлади. Ҳашар йўли билан қишлоқ врачлик пункти қурилди.

Шинамгина, 50 ўрилли. Қурилишдан ҳеч қим четда қолмади. Яқинда мазкур қишлоқ врачлик пункти фойдаланишга топширилди. Жихозлар, замонавий асбоб-ускуналар кўнгилдагидек. Маҳаллий бюджет ҳисобидан тиббиёт пунктига 7 миллион сўмлик жихозлар ажратилгани қишлоқ аҳлини янада қувонтирди.

БУДЬ ДОБРЫМ

Если ты, друг, хочешь быть Настоящим человеком, Чтобы не видеть болезнь и мрак, Чтобы ты жил весело и счастливо — Делай доброе, хорошее, будь добр!

Людям отдай любовь свою, Милосердие и все свое добро, И тогда не увидишь плохое зло. Сей всегда семена милосердия и добро, Делай доброе, хорошее, будь добр!

Счастье улыбнется хорошему человеку. Надо сказать: Слава Богу за каждый пройденный день. Доброе милосердие истрать на каждом шагу, Делай доброе, хорошее, будь добр!

В жизни, чтобы ты никогда не видел плохое зло, За свой честный труд ты получишь добро. Всегда живи честно и добродушно, Делай доброе, хорошее, будь добр!

Быть скромным, это человеческая красота, Знаяство потеряет человеческий дух, Навсегда останется имя поэта. Делай доброе, хорошее, будь добр!

Суннатиллахужа АКРОМИЙ.

СПИТЕ КРЕПКО —
И ХУДЕЙТЕ!

Клинические лабораторные испытания доказывают: и люди, и животные, не имеющие возможности выспаться, обычно с повышенной жадностью набрасываются на еду. По мнению ученых из Центра по расстройствам сна (США), таким обра-

зом организм компенсирует недостаток сна, повышая потребление калорий на 10-15%. Это подтверждают и опыты на белых крысах. Но даже если вы не лабораторная крыса, у вас получится тот же порочный круг. Недостаток сна вызывает усталость и разбитость. Стремление получить дополнительную энергию заставит переждать. Лишние калории приведут к ожирению. Тучность

не позволит сохранить былую подвижность и сделает вас менее энергичными. Недостаток энергии приведет к переданию... А всего-то нужно было — хорошенько выспаться!

ГАРМОНОЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ
ТЕРАПИЯ ЗАЩИЩАЕТ ЗУБЫ

В период климакса женщины

обычно начинают взвешивать преимущества и недостатки гормонозаместительной терапии. Важным аргументом в пользу применения этого метода лечения может являться состояние зубов пациенток. Как установили ученые университета Небраски (США), назначение синтетического эстрогена женщинам, всту-

Ваше здоровье

павшим в климактерический период, может сдерживать развитие пародонтоза. «Еще одним поводом для применения женских половых гормонов является повышенный риск возникновения остеопороза у таких пациенток», — говорят специалисты из Университета Небраски.

ТАҲСИНГА ЛОЙИҚ

ШОИРА ЭЪЗОЗЛАГАН
ШИФОКОР

Юлдуз ўрта мактабини энди тугаллаётган, ҳуқуқшунос бўлишга аҳду паймон қилиб қўйган кезлари эди. Бир кун уйларига отаси иқтисод фанлари номзоди, Қорақалпоғистонда хизмат кўрсатган муҳандис Олимбой Примовнинг қадрдон дўстларидан бўлиш машхур жарроҳ Абдулла Худойбергенов (кейинчалик Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазири) ташриф буюрди. Меҳмондорчилик анча давом этди. Бир маҳал, кутилмаганда, Абдулла ака Юлдузни ёнига имлаб қолди. Ундан ўқишларини, келажақда қим бўлмоқчи эканлигини сўради. Юлдуз истеҳзо билан ҳуқуқшунослик йўлини танлаганини билдирди. Абдулла ака бир лаҳза жим қолди-да, ўткир кўзларини Юлдузга қадади.

— Қизим, — деди вазмин оҳангда. — Ҳуқуқшунослик, албатта, жуда шарафли касб. Аммо, биласанми, аёлларга кўпроқ шифокорлик касби маъқулроқ эмасмикин? Ҳар бир шифокор ўз беморини аёлча меҳр билан даволай олса эди...

Абдулла аканинг меҳр тўла сўзлари Юлдузни ўйлантириб қўйди. Маъсум қалбида янги орзу куртаги ниш уриб, шифокорлик ҳаёлотига берилди: «Ахир, онам шу йўлдан эътибор топганлар-ку!.. Нега буни унутман? Бас, мен ҳам шифокор бўламан!»

Ушбу қатъий аҳддан буён сал кам эллик йил ўтди. Шовқин-суронли мактаб йиллари ҳам, пойтахт оғушида кечган талабалик кунлари ҳам ортда қолди. Юлдуз Қосимова, Клара Ҳорозлиева, Таскин Абдужамолова каби сукули устозларининг оқ фотиҳалари Юлдузнинг ҳаёт йўлида шамчирик бўлди.

Ҳаётда инсон қадр-қиммати, шуқуқини белгилловчи омиллар кўп. Шу маънода билим, касбга меҳр, ширинзабонлик тушунчалари шифокор учун сув билан ҳаводек зарур. Бу борада Юлдуз Примовани омади чолган шифокор дейиш мумкин. Негаки, у олий таълим масканларидагина эмас, кейинги йиллар меҳнат фаолиятида ҳам ўткир мулоҳазали, билимдон устозларга дуч келди. Олий тоифали шифокор Худойберган Султонов унга нафақат тиббиёт илми ва касб-кор сирлари, балки инсон умри мазмунини, яшашнинг моҳияти ҳақида ҳам сабоқ берди. Болалиқнинг жўшқин паллаларида оила муҳитида туғилган ёқимтой муомала, очик чеҳралилик хислати яхши кишилар даврасида янада юз очди. Шу зайдда Юлдуз Примова элу юртининг сеvimли шифокорига айланди.

Бундан тўрт йилча муқаддам Беруний туман марказий касал-

хонаси таркибида Қорақалпоғистонда Нукус шаҳридан кейин иккинчи бўлиб туманлараро пульмонология бўлими ташкил этилди ва бўлим мудиригига олий тоифали шифокор Юлдуз Примова номзоди маъқулланди. Бугунги кунда бўлим Қорақалпоғистон Республикаси доирасида юксак мавқега эга. Бўлимда, асосан, Беруний, Тўртқўл, Эллиққалъа, Амударё туманларида ҳисобда бўлган беморлар даволанса-да, бу ерга

бошқа туманлар, вилоятлардан, қўшни Туркменистон Республикасининг Тошхўвус вилоятидан малҳам истаб келаётган беморлар сони тобора ортиб бормоқда. Энг муҳими, нафас органлари, нафас йўллари хасталикларига чалинган барча беморлар, аввало, бўлим мудири Юлдуз Примова, қолаверса, шифокор Робия Фафурова, ҳамширалар Муяссар Хўжаниёзова, Нуржамол Эралиева, Фотида Турумбетова ва бошқаларнинг чуқур билими, меҳр-муҳаббатга тўлиқ дил сўзлари таъсирида ўз дардларига даво топишмоқда. Бўлимнинг бронхоскоп, пикфлоуметр, спирометр сингари замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозланганлиги даволаш жараёнида жуда қўл келатганлигини эслатиб ўтмоқ жоиз.

Сир эмас, кейинги йилларда Оролбўйи минтақасида иқлим шароитининг кескин бузилиши, сув танқислиги муаммолари билан боғлиқ кўплаб касалликлар юзага кела бошлади. Мана шундай оғир вазиятда бўлим шифокорлари барча масъулиятни ўз зиммаларига олдилар. Улар бўлим ҳисобидаги беморларга тиббий ёрдам кўрсатиш билан чекланиб қолмасдан, жойларда ўпка ва нафас йўллари хасталиklarининг олдини олиш чоралари, хусусан, бу касалликлардан сақланишда турфа хил гуллар, мева ва сабзавотларнинг аҳамияти борасида суҳбатлар ўтказишяпти.

Юлдуз Примова — ўлка табобатининг чақноқ юлдузларидан бири. У табобатдан ташқари, она-табиатга, бадний адабиёт ва мусиқага меҳр боғлана. Эъзозли шифокор ўз халқига хизмат қилишни, сукули касби ва шарафли меҳнати билан элда сарв мисол буй кўрсатиб юришни хушлайди. Ахир, бекоргами, истеъдодли шоира Қўтлибека Раҳимбоева «Саодат» журналида ёритилган жозибдор мақоласида уни «Богичинда бир сарв» дея таърифлади...

ТАҲРИРАТДАН: ушбу мақола босмага тайёрланган кутлуг кунларда туман пахта тозалаш заводи ходими Хусниддин Бекимбетов ва шифокор Юлдуз Примовалар оиласида яна бир қувончли воқеа руй берди: оиланинг тўнғич ўғли — муҳандис Шарофжон ва фуқаролик ҳолати далолатномаларини ёзиш бўлими ходимаси Озодахоновларнинг никоҳ тўйлари бўлиб ўтди. Ижодий жамоа ва кўп сонли муштарийларимиз номидан бахтли оила аъзоларини улкан шодиёна билан самимий муборакбод этамиз.

Бугунги меҳмонимиз Қорақалпоғистон Республикаси.

**ОНА
ВА БОЛА**



ЧАҚАЛОҚЛАР НУР ЭМГАН МАСКАН

Ўзбекистон Қаҳрамони, бемисл ижод соҳиби Абдулла Орипов Эллиққалъани Женевага ёки Оврупонинг бошқа шу каби гўзал шаҳарларига қиёс қилган эди. Бу бежиз эмас. Эллиққалъа Қорақалпоғистоннинг энг кенжа туманларидан бўлиб, ўзининг жуда қисқа тарихида ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг юксак чўққиларига кўтарилди.

Туманда тараққиётнинг барча соҳалари каби тиббиёт раванқига ҳам жиддий эътибор ажратилмоқда. Марказий касалхона бўлимларида қадам ранжида қилган ҳар қандай киши қалбида бу ердаги энг замонавий тиббий жиҳозлар, юқори хизмат савиясини кўриб, чексиз қувонч ва мамнуният туйғуларини уйғонади.

Марказий касалхонанинг

валардан касбий маҳорат сирларини ўрганди. Ойлар, йиллар ўтган сари табобатнинг сирли оламига тобора яқинроқ кириб борди.

Қаҳрамон Қабулов мудирилик қилаётган туғруқ мажмуи ҳозирда тўртта бўлинмани ўз ичига олади. Физиология, обсервация, реабилитация ва туғруққа тайёрлаш бўлинмаларида кўрсатилаётган тиббий ёрдам турларидан барча миқозлар қониқарли ҳосил қилишмоқда. Мусаввара Баҳриддинова, Зулфия Жуманиёзова, Сора Раҳмонова, Зумрад Аминова каби шифокорлар, Нигора Хўжаметова, Анор Нуримова, Нуқулжон Аллаберганова, Дина Шинжирбоева каби ҳамшира-доялар ўзларининг беэминнат ёрдамлари билан кўпчилик меҳрини қозонишган. Фикримиз исботи сифатида ҳамшира-доя Анор Нуримова-

Яқинда туғруқ мажмуи тиббий ислохотлар талаблари асосида янгидан таъмир қилинди. Натижада у туғруқ уйигина эмас, балки аёлларнинг маълум маънодаги ҳордиқ чиқариш масканига ҳам айланди. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг биринчи муовини Д. Асадовнинг шу йилнинг 21 июлида туғруқ мажмуида бўлиши ва шифокорлар ишига юксак баҳо бериши тиббий жамоа аъзоларини янги меҳнат ғалабаларини сари илҳомлантириб юборди.

— Янги фарзанднинг дунёга келиши — буюк мўъжиза, — дейди туғруқ уйи раҳбари Қаҳрамон Қабулов. — Унинг келажақда қандай инсон бўлиб етишиши эса у тарбия оладиган оила муҳитига боғлиқдир. Илмиётда ҳам,



туғруқ мажмуи нисбатан кеч ташкил этилган бўлимлардан ҳисобланади. Аммо комплексга ёш иқтидорли шифокор Қаҳрамон Қабулов бош қилиб тайинланди-ю, ишда сезиларли олға силжишлар рўй бера борди. Қаҳрамон эндигина ўттиз тўрт ёшни қоралайпти. Ўзининг чуқур билим соҳиби эканлиги, касбга садоқати ва юксак инсонийлик фазилатлари билан эл назарига тушди, жамоа эътиборини қозонди. Бугунги кунда Қаҳрамон тиббиётнинг энг нозик соҳаларидан саналган акушер-гинекологик йўлини танлаб, ҳеч бир адашмаганлигини қалбан ҳис қилади. Устозлар — Қорақалпоғистонда хизмат кўрсатган тиббиёт ходими Рашид Аллабергановдан шифокорлик йўл-йўриklarини, Раъно Шарифбоева ва Жазик Қурбонбое-

га яқиндагина Қорақалпоғистон Республикаси Жўқорғи Кенгесининг Фахрий ёрлиғи берилганлигини эслатиб ўтиш кифоя. Шифокорларнинг касбий улғуворлиги, юксак одамхўнликлари боис ҳатто бошқа туманлардан келиб туғруқ мажмуига мурожаат этувчилар сони йилдан-йил ортиб бормоқда.

Туғруқ мажмуида ташкил қилинган оналар мактабида туғиш ёшидаги аёллар она сўтининг аҳамияти, чақалоқни эмизиш, фарзанд туғилишидаги оралиқлар, ҳомилдорликдан сақланиш каби мавзулар бўйича етарлича маълумотлар оладилар. Шунингдек, маънавият ва маърифат бурчагида турли хил сиёсий ахборотлар, илмий-оммабоп адабиётлар билан танишадилар, шифокорлар қўли билан тузилган алтомларни мириқиб томоша қиладилар.

халқ табобатида ҳам фарзанд тарбияси ҳомиланинг биринчи кундан бошланиши лозимлиги ўқтирилади. Афсуски, анчайин аёлларимиз бизга кеч, жуда кеч мурожаат этишади. Барча оналаримизга мустаҳкам соғлиқ тиланган ҳолда, истардимки, улардан туғилган фарзандлар оилага фақат шодлик келтирсин.

Халқимиз тилида «Ая қуймади, доя қуйди» деган ажойиб нақл бор. Доячлар хизматида нисбат тариқасидга айтинган бу гада жуда катта маъно мужассам. Чиндан ҳам, чақалоқнинг дунёга келишидан доялар чекадиган захматни бошқа ҳеч нима билан солиштириб бўлмайди. Қаҳрамон Қабулов ва унинг сафдошлари мана шундай масканда хизмат қилишади. Ҳа, қўринг, ҳавас қилинг, чақалоқлар нур эмган маскан бу...

**ДОРИ ВОСИТАЛАРИ ЭКСПЕРТИЗАСИ ВА СТАНДАРТИЗАЦИЯСИ ДАВЛАТ МАРКАЗИ
ЛАБОРАТОРИЯЛАРИ ТОМОНИДАН 2002 ЙИЛ АВГУСТ ОЙИДА СИФАТ
НАЗОРАТИДАН ИЖОБИЙ ЎТГАН ДОРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ РЎЙХАТИ**

№	Дори воситасининг номи	Ишлаб чиқарувчи фирма номи	Серияси	Ярокли-лик муддати	Тахлил-нома тартиб рақами	Дори воситасини тавсия этган ташкилот номи
1.	Адельфан Эзидрекс таблеткаси	«Novartis», Ҳиндистон	951201 D	11.2005	166	ВЭФ «SAU»
2.	Алюмаг таблеткаси №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», УзР	0040702	08.2005	44	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
3.	Аминазин 0,1г дражеси №10	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	340402	05.2007	28	Тош.вил. «Дори-Дармон» ДАБ
4.	Аминазин 0,1г дражеси №10	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	210302	04.2007	29	Тош.вил. «Дори-Дармон» ДАБ
5.	Аминазин 0,1г дражеси №10	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	220302	04.2007	30	Тош.вил. «Дори-Дармон» ДАБ
6.	Ампициллин-КМП 0,25г таблеткаси №20	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	110402	05.2004	5	ХФ «Деконт Фарм»
7.	Анапирин, таблеткаси №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», УзР	0080702	08.2005	12	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
8.	Анапирин, таблеткаси №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», УзР	0090702	08.2005	13	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
9.	Анапирин, таблеткаси №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», УзР	0100702	08.2005	14	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
10.	Анапирин, таблеткаси №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», УзР	0110702	08.2005	15	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
11.	Анапирин, таблеткаси №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», УзР	0120702	08.2005	16	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
12.	Ацетилсалицил кислотаси 0,5г таблеткалар №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	1430702	08.2006	206	ХФ «Малхам Фарм»
13.	Ацетилсалицил кислотаси 0,5г таблеткалар №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	1440702	08.2006	207	ХФ «Малхам Фарм»
14.	Ацикловир Н.С. таблеткаси 0,2г № 20	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	60302	04.2004	205	КК «Новотек»
15.	Винпоцетин Н.С. таблеткаси 0,005г № 20	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	10502	06.2004	204	КК «Новотек»
16.	Дротаверина гидрохлорид 0,04г таблеткаси № 50	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	40302	04.2005	26	Тош.вил. «Дори-Дармон» ДАБ
17.	Дротаверина гидрохлорид 0,04г таблеткаси № 50	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	40302	04.2005	26	Тош.вил. «Дори-Дармон» ДАБ
18.	Каптоприл-КМП 0,025г таблеткаси № 20	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	180502	06.2004	8	ХФ «Деконт Фарм»
19.	Каптоприл-КМП 0,025г таблеткаси № 20	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	190502	06.2004	9	ХФ «Деконт Фарм»
20.	Кеторол таблеткаси №20	«Д-р Редди'с Лабораторис ЛТД», Ҳиндистон	B2009	04.2005	64	МЧЖ «Мединтертрейд»
21.	Компливит-Н.С. таблеткаси №60	ОАО «Щелковский витаминный завод»	2890402	05.2004	27	Тош.вил. «Дори-Дармон» ДАБ
22.	Компливит-Н.С. таблеткаси №60	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	2890402	05.2004	27	Тош.вил. «Дори-Дармон» ДАБ
23.	Коринфар ретард, 20 мг таблеткаси № 30	«AWD», Германия	1K033A	09.2004	190	КК «Шарк Фарма»
24.	Короприл (каптоприл) 25мг таблеткаси №30	«Efroze Chemical Industries (Pvt) Ltd», Покистон	B-159	05.2005	80	ШК «Интер Глоб»
25.	Короприл (каптоприл) 25мг таблеткаси №30	«Efroze Chemical Industries (Pvt) Ltd», Покистон	B-158	05.2005	81	ШК «Интер Глоб»
26.	Короприл (каптоприл) 25мг таблеткаси №30	«Efroze Chemical Industries (Pvt) Ltd», Покистон	B-08	05.2005	82	ШК «Интер Глоб»
27.	Корфлам таблеткаси №10	КК «Кор Фармсаоат», УзР	270860402	03.2006	22	МЧЖ «Astera»
28.	Корфлам таблеткаси №10	КК «Кор Фармсаоат», УзР	270860402	03.2006	39	КК «Кор Фармсаоат»
29.	Лоратадин-КМП 0,01 г таблеткаси № 10	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	60402	05.2004	6	ХФ «Деконт Фарм»
30.	Метилурацил-КМП 0,5 г таблеткаси 510	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	50502	06.2004	7	ХФ «Деконт Фарм»

(Давоми бор).

**Мутахассис маслаҳати
ЮҚУМЛИ
КАСАЛЛИКНИНГ
ЯНА БИР ТУРИ
(ТЕПКИ) ҲАҚИДА...**

Тепки ҳозирги вақтда кенг тарқалган юқумли касалликлардан биридир. Рақамларга мурожаат қиладиган бўлсак, 2000 йили республикада 3949 нафар бемор қайд қилинган бўлса, 2001 йили бу кўрсаткич 6747 нафарга етди. Шулардан 1457 нафари кишлоқ аҳолиси. Бундай номутаносиблик кишлоқларда шаҳарга нисбатан касалланиш кам дегани эмас. Ёхуд, кишлоқларда аксарият оналаримиз бемор болаларни кишлоқ тиббиёт муассасаларига ўз вақтида олиб бормайдилар, иложи борица уйда турли усуллар билан даволашга ҳаракат қиладилар. Бу тўғрими? Йўқ, албатта. Бундай бўлишига сабаб, оналаримиз тепки касаллиги, унинг асоратлари ва оқибати ҳақида етарли тушунчага эга эмаслар. Нима учун эътиборни фақат оналарга қаратмоқдамиз? Чунки тепки касаллиги айнан болаларда кўп учрайди. Яна рақамларга мурожаат қиладиган бўлсак, 2001 йилда қайд қилинган беморлардан 4938 нафари 14 ёшгача бўлган болалардир, яъни бу умумий беморлар сонининг 73,2%ни ташкил қилади. Шундай экан, бу касалликнинг олдини олиш учун барча эътиборни болаларга қаратишимиз керак.

Тепки қандай касаллик, унинг кечиси, юкши йўллари ва асоратлари ҳақида тўхталсак.

Тепки (эпидемик паротит) – ўткир юқумли касалликдир. Касаллик кўзгатувчи вирус бўлиб, у организмдаги бутун безли органларни қулоқ олди, жағ ости, тил ости ва ошқозон ости безининг зарарланишига олиб келади.

Унинг юқумлилики даври яширин даврнинг охиридан бошланади ва бу давр 7-9 кун давом этади. Инфекция асосан ҳавотомчи йўли билан юқди. Кўпинча 5 ёшдан 15 ёшгача бўлган болалар орасида кўп учрайди. Бемор тузалганидан кейин турғун иммунитет қолади, яъни бу касаллик билан қайта оғирмайди. Тепки кўпроқ куз ва баҳор ойларида кузатилади.

Инфекция юқори нафас йўллари орқали кириб, вирус шу аъзолардан қонга ўтади ва сўлак безларига бориб касалликини келтириб чиқаради.

Клиникаси. Касалликнинг яширин даври 18-20 кун, баъзан 11 кундан 23 кунгача чўзилади, яъни вирус организмга тушгандан кейин 21-23 кунда касаллик белгилари юзага чиқади. Касаллик сўлак безлари шишишидан (кўпинча бир томони) бошланади. Сўлак безларининг шишиши, шишининг қулоқ орқасига ва остига тарқалиши кузатилади. Бола овқатни чайнаганда ва ютганда оғриқ сезади, баъзан бу жараёнда жағ ости безлари иштирок этади, бола инжиқ бўлиб қолади. Шиш бир неча кун туради ва ҳеч қачон йирингламайди. 8-10 кунга бориб шиш умуман йўқолиб кетади.

Марказий асаб тизими зарарланиши, ҳароратнинг кўтарилиши, бош оғриши билан характерланади.

Агар касаллик тўғри даволанмаса асоратларга олиб келади. Бу асоратларга орхитлар (моянинг яллиғланиши), оофоритлар (тухумдоннинг яллиғланиши), панкреатитлар (ошқозон ости безининг яллиғланиши), серозли менингитлар, бундан ташқари энцефалитлар, эшитиш нервлари зарарланиши мумкин. Тепки касаллиги айниқса, ўғил болалар учун хавфлидир, агар улар вақтида даволанмаса бепуш-лиққа ҳам олиб келиши мумкин.

Касалликнинг олдини олиш учун касаллик бошлангандан беморни тўқиз кунга алоҳидалаб қўйиш керак. У билан мулоқотда бўлган болаларни ҳам 21 кунга кузатиб борилади ва алоҳидалаб қўйилади. Касалликини олдини олишдаги энг самарали усул бу – болаларни тирик тепки вакцинаси билан эмлашдир. Эмлаш болаларнинг 15-18 ойлигида ўтказилади.

Касалликини даволашдан кўра унинг олдини олиш ҳам маънан, ҳам моддий фойда келтиради. Шундай экан болангизда бирор ўзгариш сезсангиз дарҳол шифокорга мурожаат қилинг. Асло, ўз билганингизча даволашга ҳаракат қилманг!

Меҳринисо УМИРЗОҚОВА,
Соғлиқни сақлаш вазирлиги
Саломатлик институтининг
услужиятчи вақти.

Мураббийлар меҳнати таҳсинга лойиқ

ЎКСИМАСИН КЎНГЛИНГ БОЛАЖОН

Ривоят қилишларича, бир донишманд ўз ўлими олдида яқинларига: «Қабрим устига «Туғилди-ю, ўлди», деб ёзинглар» деб васият қилибди. Бу ҳолдан тааж-жубга тушган кишилар сўрашибди: «Ахир сиз саксондан ошдингиз, шунча йил умр кўрдингиз, бундай васиятнинг сабаби не?» Шунда донишманд чукчур ўх тортди, дебди: «Тўғри, мен узок умр кўрдим. Аммо бугун – умримни интихоси яқинлашганида сездимки, бутун ҳаётим давомида асарлар битибман, насихат-номалар тўқибман-у лекин бирорта одамга яхшилик қилмабман, бирон кишининг мушқулини осон қилмабман, хуллас, хулоса шукки, ҳеч бир маъносиз яшабман». Шундай экан авлодларнинг: «Фалончи бекордан-бекорга шунча йил яшабди, деганидан кўра, туғилди-ю, ўлди, дейишлари минг чандон яхшироқ, мен учун».



Бу-ку бир ривоят. Аммо унинг қаёрида яширинган маънони кўхна ҳаётнинг кекса донишмандга берган аччиқ сабоғини ҳис эта олиш, ундан керакли хулоса чиқариш учун эса тийрак ақл, юксак фаросат талаб этилади. Чиндан-да инсон умргузаронлик қилар экан, ундан фақатгина эзгу ишлари, кўрсатган яхшиликлари қолади. Авлодлар ҳам унга қанча йил яшаганига қараб эмас, балки қилган савобли ишларига қараб баҳо берадилар.

Биз ҳаёти-фаолияти ҳақида ҳикоя қилмоқчи бўлган Гулнора Тўхтаназрова ҳам ўзининг кўп йиллик хизматлари, қилган эзгу ишлари билан халқ эътиборини қозониб келаётган инсонлардан бири. Бу – камтарин инсон бир неча йиллардан буён маъсулиятли ва шарафли жабҳалардан бири бўлиши, тиббиёт тузимида фаолият кўрсатиб келмоқда.

Айни пайтда Гулнора Тўхтаназрова раҳбарлик қилаётган Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигига қарашли Тошкент вилоят рухий-анамал гўдак болалар уйида 7 кунлик чақалоқдан 7 ёшгача бўлган юз нафар ногирон ўғил-қизлар тарбияланмоқда, ўқитилмоқда, даволанмоқда, уларнинг ўқисқ қалбларига малҳам бўлинмоқда.

Ўтган умри, бугунги кун ҳақида Гулнора опанинг ўзи шундай дейди:

– Шу кунларга етказгани учун Оллоҳга беадад шукрлар айтаман. Энг асосийси юртимизнинг, халқимизнинг дастурхони обод бўлсин. Тарихдан маълумки, қайси юрда тинчлик барқарор бўлса, фаровонлик ҳукм суради. Таракқиёт юқори поғонага кўтарилади.

Бизнинг рухий-анамал гўдак болалар уйимиз 1962 йилда ташкил толган. 1976 йилдан буён марказий нерв тизими шикастланган, ақли заиф, ҳуш-ақл нуқсонлар билан туғилган, майиб-мажруҳ, етим, ота-она қарамоғисиз қолган болалар тарбияланадилар. Бу ерда болалар ўзларини ўз ўйларидегидек ҳис этишларига барча имкониятлар яратилган. Балки ўша тошмехр ота-онасига қарам бўлгандан кўра, шуни ҳис маъқулдир, яхшироқдир. Кўпчилиги ота-она меҳри қандай бўлишини ҳис этмаган бу гўдаклар Республикаимизнинг турли бурчақларидан келтирилган. Шунингдек, бу ердаги болаларнинг айримлари табиатимизнинг, экологиянинг бузилиши натижасида носоғлом туғилган бўлса, аксарият қисми ота-оналарининг ўзаро қариндошлиги, ичкилик ёки шавандликка ружу қўйганликлари оқибатида, қисқаси, уларнинг айби билан марказий нерв тизими шикастлан-



ган, ногирон ҳолда бу ёруғ дунёга келганлар. Кўз очиб ёруғ дунёни кўрганлару аммо ота-она меҳридан бебаҳра қолганлар. Ота-оналари бу фарзандларининг ногиронликлари сабабли улардан юз ўгирдилар. Лекин болакайлар меҳрга зор қолаётганлари йўқ. Меҳрибонлик уйининг 25 нафар тиббий ходимлари, 50 нафар педагог тарбиячилари ҳамда 35 нафар энагалар ва бошқа ходимлар ногирон болаларнинг меҳрга ташна қалбларига малҳам бўлаётирлар, уларни ўз фарзандларидек севиб, ардоқлаб, ота-оналаридан кўрмаган меҳр-муруватнинг ҳувиллаб турган ўринни тўлдирётирлар.

Шу билан бир қаторда тарбияланувчиларга юқори малакали тиббий хизмат ҳамда педагогик тарбия кўрсатилмоқда. Яна уларнинг соғлом ўсишлари учун даволаш жисмоний тарбия хоналари, ёзги бассейни, спорт майдончалари жиҳозлари билан, махсус ўқув хоналари фаолият кўрсатмоқда.

Мана, кейинги уч йил ичида, болалар уйида тубдан ўзгаришлар яратилди. Хоналар ҳомийлар томонидан замонавий таъмирдан чиқарилди. Шу кунлар ҳам чақалоқлар гуруҳида «Мэрс-Прожект» халқаро муруват ташкилоти ёрдамида таъмирлаш ишлари олиб борилмоқда. «World-Concern» халқаро муруват ташкилоти хайрихоҳлигида эса ҳаҳон андозаларига мос равишда ўқув хонаси ташкил этилиб, ўқув жиҳозлари, қуроллари, сенсорик ўйинчоқлар ва қўлланмалар билан таъминланган. Педагогларимиз махсус ўқув-тренингларида ўтишган. «Ногирон болаларни ўқитиш» махсус дастурига асосланган ўқув жараёни ҳамма гуруҳ тарбиячилари ўрта-сида тарғиб қилинмоқда.



Вилоят рухий-анамал гўдак болалар уйининг тиббиёт ходимлари, тарбиячи ва энагалари оналик меҳри жўш уриб турган қайноқ қалбга эга инсонлардир. Улар болалар касалини даволаш билан бир қаторда уларни ўқишга, санъат ва ташқи ҳаётга кўникма ҳосил қилиш сирларини ҳам кунт билан ўргатадилар. Бу ҳақда гап кетганда болалар уйи жамоаси педагог-логопед Дилором Иноғомова, педагог-дефектолог Мамлакат Эштоева ва педагог Ҳафиза Алимбоеваларни биринчилар қаторида тилга олишади. Чиндан ҳам улар болалар қалбига чукчур йўл толган ходимлар. Улар ҳар доим болалар давра-сида бўлиб, ёзиш-чизишни ўргатиб, сабоқ берадилар.

Меҳрибонлик уйида бундай инсонлар кўпчилигини ташкил этади. Шифокор Гулбаҳор Меҳридинова, ҳамширалар Нишонгул Ҳорозова, Нафиса Носирова, тарбиячилар Раиса Буянова, Зухра Мусамедова ва Зоя Акимова, Ҳурбуви Худойбергана, Холида Позилова, Фоти-ма Қорабоева, Малика Тиллаева ҳамда Васила Исоқовалар шулар жумласидандир. Булар барча куч-гайратларини, бор

имкониятларини аямай ўз фарзандларига қандай муносабатда бўлишса, буларни ҳам шундай ғамхўрлик билан парвариш қилиб, билим бермоқдалар. Биз ана шу меҳри дарё мураббийларимиз билан ҳарчанд фарҳансак арзийди.

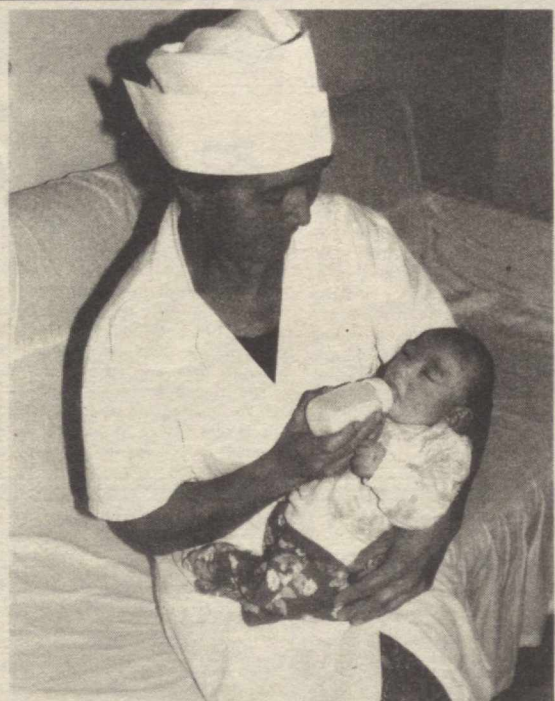
Шунингдек, болалар уйи шифокорлари Корейнинг «Осиё таракқиёт ва маданият маркази» шифокорлари билан бир неча йиллардан буён ҳамкорликда иш олиб бормоқдалар. Бу ҳамкорлик туфайли ўтган йили ўнлаб болалар лаб ва танглай кемтиклиги касаллигидан фориғ этилди. 15 нафар болаларга эса пластик операция ўтказилди. Иккита тарбияланувчилар Корейнинг Енсей университети госпиталида операция қилиниб, ногиронлиқдан баркамол инсонга айландилар.

Яна 4 нафар болалар Тошкент Педиатрия институтида корейлик шифокорлар томонидан пластик операция қилинадилар.

Ҳа, Ҳадиси шарифда баён этилганидек, етим ёки ногирон бир гўдакнинг кўнглини овлаган киши юртга ош беришдан кўра юксакроқ савобга эга бўлар экан. Шу боис, яқинда Гулнора опа Тўхтаназрова бошчилигида вилоят рухий-анамал гўдак болалар уйининг 40 йиллик тўйи ўзига хос равишда нишонланди. Меҳрибонлик уйининг бош шифокори Гулнора Маҳаммаджоновна Тўхтаназрова ўзининг ана шундай меҳнатсеварлиги туфайли ўтган йили ҳукуматимиз томонидан «Мустақиллигимизнинг 10 йиллиги» Давлат нишони билан тақдирланди.

Дарҳақиқат, Гулнора опа ўзининг саховатпешалиги ҳалоллик ва тўғрилиқка таянганлиги билан атрофдаги кишилар олқишига сазовор бўлди. Дарвоқе, қимда иқтидор бўлса, у албатта ўзи танлаган соҳа ривожига муносиб ҳисса қўшади. Гулнора Тўхтаназрова ана шундай иқтидорли кишилардан бири. Ишончимиз қомилки, Гулнора опа ҳали болажонларга қўллаб-савватининг етти дарвозасини очади.

Холмурод РАББАНАЕВ.
Асен НУРАТДИНОВ олган
суратлар.



Бу қизиқ

40 йилга

Америкалик тиббиёт ходими Уолтер Борицнинг хулосасига кўра, ёш хусусиятига хос организмдаги ўзгаришлар кучсиз жисмоний фаоллик оқибатидаги ўзгаришларга ўхшайди. Жисмоний машқлар, деб қайд этади у, қаришни тўхтатиши мумкин.

Кексалар ва ётиб қолган беморларда организмнинг кислороддан фойдаланиш қобилияти йўқолади, жисмоний машқлар эса бунни тўхтатиб қолади. Юрак, мушаклар ва скелетнинг ишлаши нуктаи назаридан қараганда, фаол жисмоний машқлар инсонни 40 йилга «ёшартириши» учун аиниқса муҳим.

Кекса кишилар ва ётиб қолган беморларда ёғ тўқималари микдори ошиб боради, ҳамда суякларда кальций камаяди. 36 ҳафта ётиб қолган бемор йўқотган суяк ҳажми киши 10 йиллик ҳаёти мобайнида йўқотгани билан баробар.

КЎЗОЙНАК ТАРИХИДАН

Кўзойнакни ҳозирги кўринишида Италияда XIII асрдан тақа бошланган. Дастлаб ундан котиблик қилувчи роҳиблар фойдаланишган кўринади.

Хўш, кўзойнак Скандинавияда қачон пайдо бўлган? Мантиқан олганда, бу саволга Италияда тарқалганидан кўп йиллар кейин деб жавоб бериш мумкин.

Бироқ... Швециянинг Сконе вилоятидаги мўъжазгина бир черков деворидан апостол Матфей кўзойнак билан тасвирланган сурат топилди. Текширишса, бу сурат XII асрга мансублигини кўрсатди.

Демак, кўзойнак XIII асрда эмас, балки ундан 100 йил аввал кашф қилинган экан. Қулай ва мустаҳкам кўзойнак тақдидан одамлар ойнакнинг терлаши ёки ёмғир, қорда намланиши қанчалик қийнашни яхши билишади. Японияда терламайдиган махсус линзали кўзойнак яратилди. Унинг линзалари намни йўқотувчи ёғоч смоласи қатлами билан қопланган. Айна вақтда смола ойнанинг мустаҳкамлигини ҳам оширади.

ТЕЛБА ДАРЁ

Ўрта асрларда Амударё Жайхун деб юритиларди. Бу сўзнинг луғавий маъноси телба демакдир.

Амударёнинг телба деб юритилгани бежиз эмас, албатта. Чунки у ўзинини тез-тез ўзгартириб туради. Бу телба дарё ўтмишда неча-неча тўғон ва дамбаларни бузиб, экинзор ва қишлоқларни сув босган. Ҳамиша ўзгариб турадиган ўзани эса, суғориш ишларини мушкуллаштирган. Бугина эмас, дарёнинг ана бир «шафқатсизлиги» қирғоқ ювиш, яъни дегиш балосидир. Дегиш ҳодисаси Термиз, Чорқўй, Тўртқўл шаҳарлари яқинида, Тўғйўйин билан Таҳиатўш оралиғида тез-тез содир бўлиб, аҳоли бошига оғир қулфатлар солган ва халқ ҳўжалигига катта зарар етказган.

Жумладан дарё 1898 йилда Карки шаҳри яқинида олти дақиқа ичида 10 метр кенгликдаги қирғоқни ўпириб кетган. Натижада минглаб гектар ерларни суғорадиган канални сувдан бутунлай маҳрум қилган. А. АЛИЕВ тайёрлади.

Актуальная информация

Хлопок превосходно
защищает
от солнечного излучения

В научной работе, опубликованной недавно в США, доказано, что от яркого солнца кожу защищают не только кремы с солнцезащитным фактором. Одежда из хлопковой ткани обеспечивает гораздо более надежную защиту, чем ученые полагали до сих пор: она удерживает 80% ультрафиолетовых лучей типа В. Хлопковые шляпы с полями шириной 10 см уменьшают дозу ультрафиолетовых лучей, падающих на лицо, на 70%.

Это интересно
РЫБИЙ ЖИР
ПОМОГАЕТ
ПРЕДОТВРАТИТЬ
БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Ежедневный прием рыбьего жира может затормозить прогрессирование патологических процессов в почках и предотвратить тем самым более серьезные отдаленные последствия этих заболеваний, об этом сообщают ученые из клиники Майо (Рочестер, США). В течение шести лет они вели наблюдения за 106 пациентами. В результате чего выяснилось: как ухудшение почечной функции, так и вероятность того, что почки не смогут работать в заданном физиологическом ритме, можно предотвратить при помощи ежедневного приема рыбьего жира.



Дилбарим кулоқ сол севаман сени,
Гўзаллик таратувчи шахло кўзингни.
Севади деб ўйлама гўзаллигини,
Мен сени севаман, пок юрагингни.

Экзотические фрукты

БАНАНЫ

Бананы любят многие, так что этот ароматный и сладкий плод смело можно назвать одним из самых популярных на нашей планете.

Нам известен главным образом банан в желтой шкурке, однако одевается этот плод еще и в розовые, рыжие, красные, фиолетовые и черные «платяица». Цветные сорта очень нежные и не переносят перевозки. Размеры плодов тоже разные. Самыми вкусными считаются небольшие деликатесные «пальчики». Обликом банановое растение похоже на дерево. На самом же

деле это многолетняя трава с огромными «сабельными» листьями. Их приподнимает над землей мощный ствол, «сложенный» из листьев и достигающий высоты 10-15 метров. В период цветения из середины ствола выходит «стрелка», которая выпускает гроздь невзрачных цветков. Их опыляют по ночам летучие мыши. Каждый цветок — будущий банан. Растет банановое

растение очень быстро, уже через 10 месяцев с него можно собирать урожай.

Если для нас бананы — лакомство, то для жителей тропических стран — это дешевый, калорийный продукт, заменяющий хлеб, картофель и мясо.

В мире насчитывается около 300 сортов бананов. Их классифицируют на «сладкие» и «крахмальные». Первые едят сыры-

ми, вторые — жарят, парят и тушат. Гватемальцы любят бананы во фритюре. Чилийцы готовят из них соус хорьчата, добавляя корицу. В Африке едят кашу и омлеты из бананов. В Уганде же из них варят вкусное пиво.

Фойдали
маслаҳатлар

Тузли қайнатмадан оёқлар ванна ҳам қилинади, бунинг учун икки пакир сувга ярим кг туз солиб қайнатилади, тоби бир оз чиққач, 200 гр горчица солиб аралаштирилади-да, иккала оёқни солиб, 30 дақиқа ўтирилса, бодни қайтаради.

Тузни овқатга қачон солишни ҳам билиш керак. Гўшти шўрвага тузни пишишдан ярим соат олдин, балиқ шўрвага қайнаб чиққан заҳотиёқ солинади. Арчилган картошкани қайнатганда минерал тузлари чиқиб кетмаслиги учун бошида, дуккакли маҳсулотларга юмшагандан кейин солганингиз маъкул.

Гўшт, балиқ, сабзавотлар қовурмасига тузни олдин, фақат картошка алоҳида қовурилатганда пишишдан сал олдин солинг. Гўштни лўнда-лўнда қилиб пиширганда у тайёр бўлиши олдиндан туз солинади, акс ҳолда сели қочиб, каттик бўлиб қолади.

Тузли идишчани нон сақланадиган жойга қўйиб қўйсангиз нон могорламайди.

Пишлоқ қотиб қолмаслиги учун шўртак сувада ҳўлланган латтага ўраб қўйинг.

Балиқни тозалаб, қилтанокларидан ажратилди, сўнг сутда ивтилган нон билан бирга гўшт қиймалагидан ўтказилади. Пиёз, сабаи маргаринда қовурилиб, улар ҳам қиймалагидан ўтказилади. Тайёр қиймага туз, мурч, тухум қўшиб, яхшилаб аралаштирилади. Хоҳлаган шаклда котлет ясаб, талқонга бўлаб олиб, товада икки томони қизаргунча ёғда қовуриб олиниб, газ духовкада тайёр бўлгунча пиширилади.

«Ўзбекистонда
соғлиқни сақлаш»«Здравоохранение
Узбекистана»

Газета Муассиси:
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш
вазирлиги

Бош муҳаррир:
С. ОРИПОВ,
профессор.

Ижрочи муҳаррир:
И. СОАТОВА.

Тахрир хайъати:

М. МИРАЛИЕВ, П. МИРЗОУЛТОВ
(Бош муҳаррир уринбосарлари),
Х. РАББАНАЕВ.

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

Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат Матбуот Кўмитасида
рўйхатга олинган, гувоҳнома № 00504.

Адади 10.000 нуска.

Ўзбек ва рус тилларида чоп этилади.

Ҳафтаинг сешанба кунлари чиқади.
Мақолалар кўчириб босилганда «Ўзбекистонда соғлиқни
сақлаш»дан олинди деб кўрсатилиши шарт.
Буюртма Г-916.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа
акциядорлик компанияси босмахонасида чоп
этилади. Корхона манзили:
Тошкент шаҳри, Буюк Тўғон кўчаси, 41.

Ҳажми 2 босма тобик. Формати А3. Офсет
усулида босилган. Газета IBM компьютерида
терилди ва сақланади.

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

Сахифаловчи: Анна ХОХЛОВА.

Босмахонага топширилиш вақти 20.00.