

ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ЎЗБЕКИСТАНА

«Шифокорнинг кўзи лочиндек ўткир,
қўллари қизларнинг қўлларидек майин,
асли илон каби доншманд,
қалби шерикидек дотюррак
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.

№ 43 (299) 2002 йил 29 октябрь — 4 ноябрь.

Сешанба кунлари чиқади. Сотувда эркин нархда.

ҲАЁТ ҚИСКА — ФАН СИРЛАРИ ЧЕКСИЗ

ГУМАНИТАРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УЗБЕКИСТАНЕ

25 октября Посол Соединенных Штатов Америки в Узбекистане Джон Э. Хербст, министр здравоохранения Фируз Назиров, первый заместитель министра иностранных дел Садык Сафаров приняли участие в церемонии прибытия самолета с гуманитарным грузом. Груз, состоящий из медикаментов и медицинских принадлежностей на общую стоимость более 8 млн. долларов США, предоставлен организацией «Physicians with Heart» («Физишнс виз харт»). Церемония встречи авиамоста прошла в аэропорте г. Ташкента.

Этот авиамост отметит десятилетний юбилей партнерства Госдепартамента США с «Физишнс виз харт» в сфере гуманитарной деятельности в Узбекистане. Делегация, состоящая из волонтеров, будет проводить обучение работников здравоохранения с 25 октября по 3 ноября, а также распределять медикаменты и медицинские принадлежности во всех областях Республики Узбекистан. Данный груз является последним из трех, предоставленных ранее Узбекистану в 2002 г. и которые были доставлены населению Узбекистана на трех самолетах с медикаментами и медицинскими принадлежностями на сумму более чем 30 миллионов долларов США.

«Физишнс виз харт» представляет собой партнерство трех организаций и включает Американскую Академию семейных врачей (ААФР) — единственную медицинскую организацию, оказывающую помощь на первичном уровне, Благотворительный фонд Американской Академии семейных врачей и «Харт то харт интернэшнл» — медицинскую гуманитарную организацию, оказывающую гуманитарную помощь по всему миру с 1992 г.

Миссия «Физишнс виз харт» заключается в мобилизации ресурсов для улучшения здравоохранения, в проведении медицинского обучения и создании благоприятных условий для развития семейной медицины по всему миру. Впервые при проведении гуманитарной программы «Физишнс виз харт» проведут занятия по курсу неотложной помощи в акушерстве, обучающему рациональным приемам ведения неотложных ситуаций, возникающих в акушерстве, как, например, во время беременности и родов. Специалисты здравоохранения Узбекистана получат хорошую возможность для расширения знаний и профессионального опыта в области акушерства.

В состав «Физишнс виз харт» входят врачи, медицинские сестры и фармацевты. Более чем пятьдесят членов делегации «Физишнс виз харт» проделали многочасовой полет на борту специального грузового самолета C-5BBS США, зафрахтованного Государственным департаментом США. Самолет покинул военную базу в США и, проведя дозаправку на воздухе, без промежуточной посадки прибыл в международный аэропорт Ташкента.



ТАРИХИЙ САНАГА БАҒИШЛАБ

23-24 октябрь кuni Тошкент Фармацевтика институтининг 65 йиллигига бағишланган «Фармацияда таълим, фан ва ишлаб чиқаришни интеграциялаш» мавзусидаги илмий-амалий анжуман бўлиб ўтди.

Ҳа, 65 йил — бу сана фақатгина айтишга осон. Лекин бу йиллар давомида қанчадан-қанча улкан ишлар амалга оширилиб, нуфузи банд олийгоҳ биргина Ўзбекистонимиз эмас, балки бутун дунёга юз тутди десак, хато қилмаган бўламиз.

Анжумани Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Феруз Назиров ва Тошкент Фармацевтика институти ректори, фармацевтика фанлари доктори, профессор Аҳмад Юнусхужаевлар кириш сўзи билан очиб, ҳозирги кунда мустақил юртимизда, Марказий Осиёда ягона бўлган Тошкент Фармацевтика институти фармацевтика соҳаси бўйича мутахассислар тайёрлашда, илмий изланишларда, таълим йўналишига тўлиқ мос келган ҳолда янги дори моддалари яратишни, дориларнинг самарали технологиясини, таҳлил усулларини излаш ва фармацевтика sanoatига жорий этишга қаратилганини алоҳида таъкидлаб, ушбу кўтулг сана билан институт ходимларини яна бир бор муборакбод этдилар.

Шунингдек, Қозғистон, Қирғизистон, Россия, Украина давлатларидан келган меҳмонлар ҳамда Ўзбекистон олимлари, доридармон ишлаб чиқаришга тааллуқли бўлган илмий-тектириш институти ва тиббиёт олийгоҳларининг мутахассислари ҳам ўз табрикларини изҳор этишиб, эсдалик совғаларини топширдилар.

Шундан сўнг «Ўзфарманоат» ДАК бошқаруви раиси К. Шодиев «Фармацевтика sanoati: кеча, бугун ва эртага», «Доридармон» ДАУ раиси У. Солихбоева «Ўзбекистон фармацевтика бозорининг муаммолари ва тараққиёт истиқболлари», Тошкент Фармацевтика институтининг ректори А. Юнусхужаев «Тошкент Фармацевтика институтининг фармациядаги таълим, фан ва ишлаб чиқариш интеграциясидаги роли» мавзуларида маъруза қилдилар. Куннинг иккинчи ярмида эса иштирокчилар 6 гуруҳга бўлиниб, яъни:

- фармация таълимидаги ислохотлар;
- янги дори воситаларини яратиш;
- фармация sanoatining долзарб муаммолари;
- фармацияда маркетинг ва менежмент;
- дори воситаларининг сифатини назорат қилиш, стандартлар ва сертификатлаш;
- клиник фармакологиясининг муаммолари мавзусидаги масалалар бўйича фикр ва мулоҳазаларини ҳамкорлида уртага ташладилар.

Анжуманининг иккинчи кuni Москвадаги И. Сеченов номли тиббиёт академиясининг профессори В. Решетняк, Қозғистон Республикаси Тиббиёт университетининг фармацевтика факультети декани, профессор К. Абдуллин ва бошқалар ўзларининг муҳим аҳамиятга эга бўлган маърузалари билан қатнашдилар.

Икки кун давом этган анжуман ўз нихоясига етар экан, қўриб чиқилган муҳим масалалар асосида «Таълим, фан, ишлаб чиқариш ва амалиётнинг узвий бирлигини ҳамда ҳамкорлигини янада кучайтириб, аҳолини, давлат муассасаларини сифатли ва арзон, самарали хом ашёлар билан таъминлаш тўғрисида»ги қарорини қабул қилди.



МИССИЯ ВСЕМИРНОГО БАНКА В УЗБЕКИСТАНЕ

«Саломатлик»
лойиҳаси

Project «Health»

Здоровье

№ 28

Правительство
Республики
Узбекистан

Международный банк
реконструкции
и развития

На днях в Институте усовершенствования врачей прошел семинар по подготовке концепции Проекта «Здоровье-2», финансируемого из средств займа Всемирного банка. Здесь рассматривались такие вопросы, как реструктуризация системы здравоохранения, его финансирование, обеспечение качества медицинского обслуживания (образование) и другие. Семинар открыл первый заместитель министра здравоохранения РУз Д. А. Асадов.

(Продолжение на 3-й стр.)



ОБУНА-2003

Азиз шифокорлар, ҳамширалар, зиёлилар!

Соғлиқни сақлаш борасида изчиллик билан олиб борилаётган ислохотлар кулами Сизни шунга яраша ахборотга эга бўлишингизни, саломатлигини кундалик юрак уришидан бохабар бўлишингизни тақозо этади.

Сизга бу борада кўмак беришни, янгиликлар билан қадам-бақадим оқимлашингизга мадад бўлишни ўз олдиға максад қилиб қўйган «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш» — «Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2003 йил учун обуна бўлишни унутманг! Нашр индексимиз: 127.

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

Вопросы организации неврологической службы

РОЛЬ НЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

17–18 октября в зале заседания Института усовершенствования врачей прошел III съезд неврологов Республики Узбекистан, где принимали участие ведущие специалисты республики.

Неврологическая служба занимает одно из ведущих мест в системе здравоохранения нашей республики. Это обусловлено целым рядом обстоятельств. Прежде всего высокие цифры заболеваемости. Болезни нервной системы и органов чувств на протяжении последних лет стабильно составляют 8,5% от общей заболеваемости населения республики и занимают по численности 3-е место после болезней органов дыхания и пищеварения. При этом следует отметить, что целый ряд неврологических болезней, в частности отдельные формы цереброваскулярной патологии, вертеброгенные синдромы, вторичные вегетативные расстройства и некоторые другие, не входят напрямую в неврологическую статистическую отчетность, поскольку рассматриваются как осложнения основного заболевания. Поэтому можно смело заявить, что болезни нервной системы занимают реально еще больший удельный вес в структуре заболеваемости населения республики. Отсюда понятно и широкое многообразие нозологических форм, диагностикой и лечением которых занимается врач-невролог.

Неврология – это далеко не узкая специальность, и диапазон ее научных и практических интересов очень широк. Внутри неврологии выделяются целые разделы, каждый из которых вполне можно рассматривать как самостоятельную клиническую специальность с учетом огромной актуальности и научно-практической значимости

логия, болезни периферической нервной системы, неврология детского возраста, соматоневрология и др. Все это еще раз подчеркивает, какую важную роль играет клиническая неврология в современной системе здравоохранения. При этом следует также иметь в виду, что многие тяжелые неврологические болезни характеризуются высокой летальностью и стойкой инвалидизацией.

В настоящее время в республике функционирует около 70 самостоятельных неврологических отделений и свыше 350 кабинетов невролога в поликлинической сети. Для оказания стационарной помощи развернуто более 4000 коек, не считая неврологических койки для ранней реабилитации в центрах экстренной помощи. Неврологическую помощь населению республики оказывают более 1300 врачей-неврологов. Причем за последние 5–6 лет число врачей-неврологов стабильно держится на этом уровне, что объективно показывает высокую потребность населения в помощи специалиста-невролога и говорит о престижности этой специальности.

Особо следует остановиться на научном потенциале неврологической службы. В настоящее время в медицинских вузах Республики Узбекистан работают 16 докторов и более 60 кандидатов наук. Коллективы этих кафедр оказывают лечебно-консультативную помощь не только на своих клинических базах, но и по всей республике. Сотрудники большинства неврологических кафедр проводят научно-исследовательскую работу по приоритетным направлениям клинической фундаментальной неврологии. Это проблемы цереброваскулярной патологии, инфекционно-воспалительных заболеваний нервной системы, судорожных

Ф. Г. НАЗИРОВ,
Министр здравоохранения Республики Узбекистан.

коквалифицированных специалистов-неврологов для практического здравоохранения в рамках как додипломного, так и последипломного обучения.

В течение последних лет произошла стремительная интеграция неврологии в текущие в республике процессы рефор-

России ежегодно случается более 450 000 инсультов, а смертность от этого заболевания составляет 21,4% от общей нозологической структуры смертности населения и стоит на втором месте после инфаркта миокарда (25,7%). Исследование с помощью регистра

или иной отрасли неврологии может быть поступательным и при соответствующей материальной поддержке со стороны государства будет конкурентоспособным на международном уровне. Решение этих задач требует как трезвой объективной оценки исходных возможностей неврологических коллективов, так и дальнейшей максимальной мобилизации



мирования здравоохранения, начатые по указу Президента нашей страны И. А. Каримова. Это прежде всего оказание в развернутых по всей стране центрах экстренной медицинской помощи неотложной помощи больным с острой неврологической патологией и в частности с мозговым инсультом. Проблема мозговых инсультов актуальна во всем мире, в том числе и в нашей республике. По отчетам главных специалистов, а также по данным спе-

мозгового инсульта показало, что при ранней госпитализации и раннем начале лечебных мероприятий, в период так называемого «терапевтического окна» (первые 3–6 часов от момента наступления инсульта), прогноз как в плане сохранения жизни больного, так и в отношении возможной последующей инвалидизации почти втрое лучше, чем при госпитализации в более поздние сроки. Эффективное решение проблемы «инсульта первого часа» возможно только в центрах экстренной помощи, которые становятся школами передового опыта по внедрению современных принципов и методов лечения мозгового инсульта.

В настоящее время по инициативе главы нашего государства И. А. Каримова начинается второй этап реформирования системы здравоохранения в республике – это развитие и совершенствование специализированной службы. Конечная цель этого этапа – формирование централизованных форм оказания высококвалифицированной специализированной помощи на уровне современных мировых стандартов. Это предъявляет новые высокие требования к неврологической службе. Реализацию второго этапа развития неврологической помощи населению следует осуществлять с учетом многопрофильности самой клинической неврологии. При этом необходимо по крайней мере опираться на три основных критерия. Это высокая профессиональная эрудиция и наличие традиционной школы, большой многолетний клинический опыт коллектива в данной области и необходимый стартовый уровень материально-технической оснащенности клинической базы. Только в этом случае централизованное развитие той

всей неврологической службы в деле совершенствования профессиональных знаний и навыков со стороны врачей и обогащения материально-технических ресурсов самой неврологии.

Говоря о неврологической службе, сегодня нельзя обойти и возрастной аспект проблемы – это неврология детского и пожилого возраста. На эти возрастные периоды приходится более половины неврологических заболеваний. Особую роль в развитии неврологических болезней детского возраста играют наследственные и перинатальные факторы, в том числе и болезни матери. В этом плане интересы неврологии пересекаются с такими сферами, как перинатология, педиатрия, акушерство и гинекология. Неврологические болезни в пожилом возрасте включают не только сосудистую патологию, но и ряд возрастных дегенеративных поражений нервной системы, своевременная диагностика и лечение которых поможет обеспечить пожилым людям более счастливую старость. Примечательно, что текущий 2002 год объявлен нашим Президентом Годом людей пожилого возраста.

В заключение следует отметить, что неврология – особая специальность, в которой понятия «лечить болезнь» и «лечить больного» невозможно оторвать друг от друга, поскольку от функционального состояния нервной системы зависит течение и исход любого заболевания. Это еще раз показывает высокую значимость неврологической службы в деле охраны и восстановления здоровья населения.



решаемых проблем. Назовем хотя бы некоторые из них. Это ангионеврология, нейрогенетика, вегетология, эпилептология, учение о нейроинфекциях, вертеброневро-

синдромов, головных болей, заболеваний периферической нервной системы и многие другие. Но самая главная задача коллективов неврологических кафедр – это подготовка высоко-

качественного исследования, с помощью регистра ежегодно в республике регистрируется около 40 000 новых случаев мозгового инсульта. Для сравнения – по официальным данным в

«Саломатлик» лойиҳаси

Project «Health»



Правительство
Республики
Узбекистан



Международный банк
реконструкции
и развития

ПРОЕКТ :

«Здоровье»



29.10.2002

ҲАМЖИҲАТЛИК ДОИМО ҒАЛАБА КЕЛТИРАДИ



Бугунги кунда «Саломатлик» лойиҳаси доирасида амалга оширилаётган ишларнинг натижаси ўзининг муваффақиятли томонларини бераётган эканки, тажрибали вилоятлар қаторига Қорақалпоғистон Республикаси ва Хоразм вилояти ҳам қўшилди. Тошкент врачлар малака ошириш институтининг ўқув марказига 1-ТошДавТИ ва Тошкент Педиатрия институтларининг Нукус ҳамда Ургенч филиалидан 9 нафар ўқитувчилар, шунингдек, Республикамиз тиббиёт олийгоҳларидан 6 нафар ўқитувчилар биргаликда ўқув циклларида иштирок этмокдалар. Бу ўринда шу нарсани алоҳида таъкидлаш жоизки, Нукус ва Ургенчдан келган ўқитувчилар учун бу ўқув курси бошланадиган ишнинг асосий босқичини бошлаб бевучи дебоҳа ҳисобланади. Эндиликда Қорақалпоғистон Республикаси ва Хоразм вилоятлари олдида турган муҳим вазифа «Саломатлик» лойиҳаси асосида амалга оширилиши керак бўлган ишларни режа асосида, ҳамжиҳатликда олиб боришдан иборатдир.

МИССИЯ ВСЕМИРНОГО БАНКА В УЗБЕКИСТАНЕ



Повестка дня:

1. Презентация рабочей группы с предложениями по реструктуризации системы предоставления медицинской помощи.
2. Презентация рабочей группы с предложениями по финансированию здравоохранения.
3. Презентация рабочей группы с предложениями по обеспечению качества медицинского обслуживания (образование).
4. Презентация рабочей группы с предложениями по общественному здравоохранению.
5. Подведение итогов и заключение по концепции Проекта «Здоровье-2».

По первому вопросу выступил заместитель начальника Главного лечебного управления Муминов Р. Д., который представил презентацию по реструктуризации системы предоставления медицинской помощи.

По второму вопросу презентации предложений по финансированию здравоохранения выступил начальник Главного финансово-экономического управления Хошимов Б. А., который доложил, что эксперимент продемонстрировал возможность более эффективного финансирования в отличие от старых систем. Достигнуто увеличение

бюджета СВП за счет механизма подушевого финансирования, которым также предоставили полную юридическую и финансовую самостоятельность с открытием счетов в банках.

Свои предложения по обеспечению качества медицинского обслуживания от рабочей группы выразил Ф. Акилов – начальник Главного управления кадров, науки и учебных заведений:

– Что касается вопросов медицинского образования и подготовки кадров, в отличие от других направлений реформы здравоохранения, можно с удовлетворением констатировать, что большин-

ство принципиальных и концептуальных вопросов, касающихся образования и подготовки кадров, решены на этапе реализации Проекта «Здоровье-1». Нужно подчеркнуть, что ни один наш вуз не расположен в пилотных областях, однако во всех наших медицинских вузах и их филиалах сегодня организован учебный процесс, и на лечебных факультетах мы готовим врачей общей практики в рамках дополнительного образования по единым унифицированным программам. Необходимо отметить, что в рамках первого проекта и в соответствии с указом Президента Республики Узбекистан И. Каримова №2107 «О реформе системы здравоохранения»

форм в сфере высшего медицинского образования. В последние годы работы проекта значительно расширено внимание, в частности, экспертов DFID к вопросам додипломного образования. В течение 2001-2002 учебного года проведено 5 медресовских семинаров с участием специалистов и экспертов из Империял колледжа, посвященных вопросам новых методов контроля знаний, таких, как OSKE, передовых педагогических технологий, направленных на постановку обучения, основанного на решении проблем, информационных подходов обучения программ менеджмента и общественного здравоохранения. Данные усилия привели к пониманию

С 2002-2003 учебного года начала реализация нового и существенно пересмотренного учебного плана, где в сетке часов предусмотрено как блок общественное здравоохранение. В учебных программах с I по VII курс, разработанных в соответствии с квалификационной характеристикой врача общей практики и наполненных новым содержанием, значительное внимание уделено освоению практических и коммуникационных навыков. Аналогичный процесс коснулся и подготовки медсестер и в том числе сестер с высшим образованием. В корне изменен учебный план, разработаны новые учебные программы в соответствии с требованиями сестринского процесса и введены необходимые дисциплины, являющиеся принципиально новыми для медицины.

Было принято решение распространить опыт реализации Проекта «Здоровье-1» на всю республику, разработать взаимосвязь между СВП и центральными районными больницами и поликлиниками для достижения устойчивости в развитии реформ первичного звена и более активного вовлечения специализированных видов медицинской службы для повышения качества первичной помощи сельскому населению. Распространить разработанную модель первичной медико-санитарной помощи по другим областям и с определенной модификацией по городам.

Также обсуждались другие направления по выработке концепции Проекта «Здоровье-2», вопросы общественного здравоохранения, санитарно-эпидемиологической службы и организации системы общеврачебной практики в городских условиях.



ства, все мединституты перешли на семилетнюю подготовку врачей общей практики. В шести вузах сегодня открыты факультеты подготовки медсестер с высшим образованием, удалось добиться переломов в создании профессионального состава и обучающихся студентов в признании необходимости проводимых ре-

необходимости переосмысления существующих учебных программ по подготовке врачей общей практики. В течение этого периода приказом Министерства здравоохранения при Совете ректоров создан центр учебно-методических разработок и аккредитации образовательных программ, который координирует этот процесс.

«Саломатлик»
лойиҳаси
Project «Health»Правительство
Республики
Узбекистан

Здоровье

ПРОЕКТ
№ 28

СИРДАРЁ ВИЛОЯТИ №1

Аъзамир ИБДУЛЛАЕВ,
Сирдарё вилояти
«Саломатлик» лойиҳасини амалга ошириш
бюроси директори.

ИЖОБИЙ НАТИЖАЛАР САРИ

«Саломатлик-1» лойиҳасини амалга ошириш учун Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 1 июнда «Халқаро Тикланиш ва Тараққиёт» банки берадиган қарз доирасида соғлиқни сақлаш бош бўғинини ислоҳ қилиш лойиҳасини амалга оширишни жалдлаштириш чора-тадбирлари тўғрисида 236-сонли қарор қабул қилинди. Шу қарорга асосланиб, Сирдарё вилоят ҳокимлигининг 1998 йил 3 июлдаги 321-сонли буйруғи қабул қилинган. Ушбу меъёрий ҳужжатлар асосида вилоятда «Саломатлик» лойиҳаси уч компонент буйича амалга оширилмоқда.

Ушбу лойиҳанинг биринчи компоненти буйича 1996-2001 йиллар давомида 58та замонавий, жаҳон андозаларига мос қишлоқ врачлик пунктлари янгидан қурилиб, фойдаланишга топширилди. 56 та қишлоқ врачлик амбулаториялари ва фельдшер-акушер пунктлари қишлоқ врачлик пунктларига айлантирилган.

2002 йил давомида яна 10 та КВП янгидан қурилиб фойдаланишга топширилиши режалаштирилган. 9 ойлик якун

буйича 5та КВПда қурилиш ишлари низоҳасига етказилди ва жами 2002 йилнинг 9 ойлик якуни буйича вилоятимизда фаолият кўрсатаётган КВПларнинг сони жами 118тага етди. Шу жумладан 63та КВП янгидан қурилган, 55таси эса қайта ташкил этилган бўлиб, қишлоқ аҳолисига малакали тиббий хизмат кўрсатиб келмоқда.

Вилоятимизнинг 96 та қишлоқ врачлик пунктларига Тикланиш ва Тараққиёт банкнинг кредити ҳисобига қиймати 634,0 миллион сўмлик тиббий асбоб-ускуналар келтириб ўрнатилди.

Лойиҳанинг молиявий компоненти амалга ошириш Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 5 мартдаги «Фаргона вилоятида соғлиқни сақлашнинг бирламчи бўғинида «Саломатлик» лойиҳасини амалга ошириш тўғрисида»ги 100-сон қарори ҳамда шу қарор асосида Фаргона вилоятида бошланган экспериментнинг дастлабки натижалари асос қилиб олинди. Шу мақсадда Сирдарё вилоят ҳокимининг 2000 йил 28 мартдаги 90-сон қарори қабул қилинди. Вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси ушбу қарорни амалга ошириш учун 2000 йил 31 мартда 137-сонли буйруғини чиқарди ва юқорида

қайд этиб ўтилган ҳужжатлар асосида вилоятнинг Боевут, Мирзаобод ва Сирдарё туманларида 2001 йил 1 январдан бошлаб молиявий тажриба бошланди. Шу билан биргаликда Сайхунбод ва Гулистон туманлари контроль туманлари этиб белгиланди.

Тажриба ўтказилаётган туманларнинг жами 43тасига, яъни Боевут туманидаги 17та, Мирзаобод туманидаги 10та ва Сирдарё туманидаги 16та КВПларга мустақиллик мақоми берилди. Уларга вилоят банкларининг туман бўлимларида ҳисоб рақамлари очилди. Қишлоқ врачлик пунктларининг бюджетлари тасдиқланган вақтинчалик Низомига асосан «Жон бошига» молиялаштириш тамойилига асосан белгиланди. 2000 йил якунига қўра ҳар бир КВП аҳоли жон бошига 510 сўмдан, 2001 йил жон бошига 865 сўмдан маблағ тўри келди.

2002 йилга «Жон бошига» 1153 сўмдан режалаштирилди. Ҳозирги кунга келиб, «Жон бошига» молиялаштириш 1441 сўмга етказилди. Шу асосида КВПлар молиялаштирилмоқда.

Вазирлар Маҳкамасининг 100-сонли қарорига асосан ҳар бир КВПга ҳар ойда бир марта йиллик сметада белгиланган сумманинг 1/12 қисми нисбатида молиялаштириш йўлга қўйилди.

Ўтказилаётган «Жон бошига» нисбатан молиялаштириш та-

КВПлар сони 7тага етказилиши режалаштирилди.

3-компонентни амалга ошириш доирасида бта компьютер марказлари ташкил этилди.

Вилоятнинг экспериментдаги Боевут, Сирдарё, Мирзаобод туманлари ҳамда контролдаги Сайхунбод ва Гулистон туманларида аҳоли рўйхатга олиниб, улар тўғрисида маълумотлар вилоят ахборот марказида марказлашган ҳолда маълумотлар базаси шакллантирилди. Ҳозирги кунда вилоят ахборот марказидаги компьютерлар экспериментдаги ва контролдаги туманларга белгиланган миқдорда олиб бориб ўрнатилди ва улардан аҳоли тўғрисида маълумотларни янгилаш ишлари бошлаб юборилди.

Қолган туманларда аҳолини рўйхатга олиш маълумотлар базасини шакллантириш ишлари 2002 йил 4 чорақдан тайёргарлик ишлари бошланиб, 2003 йил 1 яри давомида тугаллаш режалаштирилди.

Молиявий экспериментни бошқа туманларга ёйиш буйича юқори инстанциялардан тегишли ҳужжат қабул қилиниб кўрсатма олингандан сўнг ишлар бошлаб юборилди. Ҳозирги кунда тайёргарлик ишлари олиб боришмоқда. Вилоят газетасида конкурс асосида ишга қабул қилиш буйича эълон берилди. Ноябрь ойида танлов ўтказилиб Сайхунбод ва Гулис-

саклаш бошқармасининг 2001 йил 27 апрелдаги 136-сонли буйруғи қабул қилиниб, бошқарма қошида бош мутахассислардан иборат ишчи гуруҳ тuzилди. Ушбу гуруҳга жарроҳ, терапевт, акушер-гинеколог, педиатр, врач-кардиолог, врач-рентгенолог, травматолог ва лаборант каби мутахассислар киритилди. Ушбу мутахассислар олдида КВПларга олинган замонавий тиббий жиҳозлардан ўз соҳаларига тегишли бўлган тиббий асбобларни КВП ходимларига амалий кўрсатган ҳолда тўлиқ ўргатиш вазифаси юклатилди.

Ушбу гуруҳ ёрдамида график асосида вилоятнинг ҳамма тумани ва Гулистон шаҳрида амалий семинарлар ташкил этилди. Шунингдек 2002 йил давомида ҳам режа асосида амалий семинарлар ўтказилмоқда.

«Саломатлик» лойиҳаси асосида вилоятнинг мавжуд 9та тумани ва Гулистон шаҳри марказий шифохоналари қошида замонавий лабораториялар ташкил этилди. Лаборатория учун олинган жиҳозларнинг ўта мураккаб ва шунингдек, юқори сифатли таҳлиллар ўтказилиши имконияти улардан самарали ҳамда эфтиборлик билан фойдаланишни талаб қилади. Аппаратлардан самарали фойдаланишни таъминлаш мақсадида Тошкентдаги «Янги тиббий технология» маркази билан узвий алоқа боғланди. Ушбу марказ билан ҳамкорликда 2002 йил давомида 3та амалий семинарлар ташкил этилиб, барча лаборатория мудирилари ва лаборантлари жалб қилинди. Гулистон шаҳрида ташкил этилган лаборатория ҳозирги кунда шаҳарга қўшни бўлган Боевут, Гулистон, Мирзаобод туманлари шаҳарга яқин аҳоли пунктларига ҳам хизмат кўрсатмоқда. Шу билан бирга ушбу лабораториядан амалий семинарлар учун илмий-амалий марказ сифатида ҳам фойдаланишмоқда.

Вилоят «Саломатлик-1» бюроси томонидан лойиҳа асосида олинган тиббий жиҳозлар қаварта мониторингинг ўтказиб бормоқда. Шу асосида тиббий ускуналарнинг ишга яроқли ёки яроқсизлиги ҳамда уларнинг самарадорлиги ўрганиб боришмоқда...

Вилоятда «Саломатлик» лойиҳасининг амалга оширилиши натижасида бир мунча ижобий ўзгаришлар кўзга яққол ташланади.

● Бирламчи тиббий санитария ёрдами (БТСЕ) муассасалари моддий техника базаси яхшиланди.

● КВПларда ишлаётган врачлар ва ўрта тиббий ходимларнинг билим савияси ошмоқда.

● КВПларда жон бошига молиялаштириш тамойилига ўтиш аҳолининг ўз КВПларига таърифлари сонини оширишга сабаб бўлмоқда. Марказий поликлиникаларга маслаҳат учун йўлланмалар сони стационарларга даволаниш учун йўлланмалар сони камайди. Дори-дармонлар таъминоти яхшиланди.



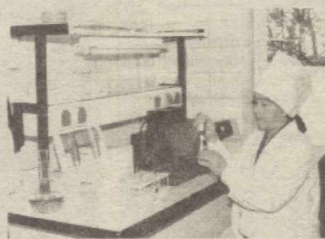
Ойбахор МАВЛОНКУЛОВА – Гулистон шаҳар марказий шифохонасига қарашли

1-марказий поликлиниканинг лаборатория мудири.

Мен 1997 йилдан буён лаборатория бўлимида ишлаб келаман. Мана, 13 йилдир лаборатория бўлимида мудирилик вазифасида фаолият кўрсатиб, халқимиз саломатлиги йўлида меҳнат қилаётман. Ҳозирги кунда лабораториямиз замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланди. Шу боис, ушбу аппаратларда ишлаш учун

ХАЛҚ
ХУРСАНД
БЎЛСА БАС

ўз малакамни оширдим. Айни пайтда лабораториямизда мавжуд бўлган биохимик анализатор (БЕЙСК), гематолог-анализатор (АБАКУС), спектофотометр (ПРИН) каби хорижий мамлакатлардан келтирилган асбоб-ускуналар ёрдамида 70 минг аҳолига ва назарда тутилган 5 та КВПга хизмат кўрсатамиз. Шундай экан, халқимга нафим тегаётганидан ҳамда барча қўлиқчиларга эса бўлган лабораторияда хизмат қилаётганимдан faxрланаман. Яна шуни алоҳида таъкидлашим жоизки, ана шундай шарт-шароитларни яратиб берган Президентимиз ва Соғлиқни сақлаш вазирлигига ўз ташаккурини билдираман.



Дилъара АБЛЯКИМОВА – фельдшер лаборант.

– Ўз касбимни жуда яхши кўраман. Шунинг учун бўлса керак 27 йилдан буён шу соҳада ишлаб келяпман. Замонавий лабораторияда ишлашнинг ўзгача завқи бор. Қарда керакли шароит яратилган бўлса, ўша ерда ишлаётган кишининг кайфияти яхши, ишида

ҚЎЛИМИЗДАН
КЕЛГҲНЧА

унум бўлар экан. Ўша заҳотиёқ чиқазиб берилаётган таҳлил жавобларидан миҳозларимиз ҳам мамнун. Бундай шарт-шароитларнинг қадрига етиб, халқимиз соғлигини муҳофаза қилиш йўлидаги хизматимизни астойдил бажаришимиз, ёнимизга наҳот излаб келган беморларга хушмуомалалик билан дардларига малҳам топишларида кўмаклашимиз керак.

Касбимиз халқ соғлигини тиклаш экан, барча тиббий ходимларига ўз касб маҳоратларини, тажрибаларини янада ошириб боришларини, ўзлари ҳам доим соғ-саломат юришларини талаб қоламан.

Кадрлар тайёрлаш

ЎЙЛАБ ТОПГАНГА РАҲМАТ



Сайёра Йўлдошева – Гулистон шаҳар марказий шифохонасига қарашли Улуғбод кишлоқ врачлик пункти мудираси.

– Мана, 27 йилдирки, халқимиз саломатлиги йўлида хизмат қилиб келмоқдам. Шу давр мобайнида 10 йил тез ёрдам бўлимида, ўндан кейин эса марказий поликлиникада терапевт-шифокор бўлиб ишладим. Шу фаолиятларим жараёнида кўплаб беморларнинг дардларига даво айлаб, ўз касбимга бўлган масъулият нечоғлик улкан эканлигини англаб етдим. Бу борада тиббиётимиз тизимида бўлаётган янгиликлар ҳар бир тиббиёт ходими олдига юксак талабларни қўймоқда. Шундай экан, яқиндагина яъни 2 ойдан буён фаолият кўрсатаётган «Улуғбод» кишлоқ врачлик пунктига мудира қилиб тайинландим. Олдинга чўчигандек бўлдим. Ўйлаб қарасам, шунча йиллик малакам бўлади-ю, нега чўчишим керак экан дея ишни бошладим.

Фаолиятни бошлашим биланок 2-Тошкент Давлат тиббиёт институтининг Врачлар ўқув марказидаги 10 ойлик ўқув курсига ўқишга тавсия қилишди. Мана 2 ойдики, ўқув марказида 2 ҳафта ўша ернинг ўзида назарий билимларни олиш билан бир қаторда 34-поликлиникада амалиёт ўтказиб, беморлар билан ишламоқдамиз. Қолган 2 ҳафталик амалиётимни эса ҚВПда ўтказяпман. Худудимизда 3551 та аҳоли бўлиб, уларга 2

та шифокор ва 8 та ҳамширалар хизмат кўрсатмоқдамиз. Тажрибали мутахассислар томонидан ўтилатган ўқув цикллариининг ниҳоятда долзарблиги, мураккаблиги, ҚВПдаги шарт-шароитларга мослашган ҳолда шунингдек, замонавий аппаратлардан тўғри фойдалана олишимизни ҳамда аҳоли билан ҳамкорликда ишлашимизни талаб қилаётганлиги ўқув марказимизнинг мақсади эканлигини тушуниб етдим.

Айниқса, бўқок, анемия, қон босими, ошқорзон-ичак касалликларининг аҳоли орасида кўпайиб бораётганлиги ҳеч биримизга сир эмас. Шу боис, диққат-этиборимиз ҳар бир оила аъзоларининг соғлигидан тортиб то беморлигигача бўлган аҳолини текшириб, касалликнинг келиб чиқиш сабаблари ва унинг олдини олишдаги асосий чора-тадбирларга қаратилган. Фаолиятим давомида ўқув курсидан олиб келаётган билимларимни имкон қадар жамоам орасида тарғиб қилмоқдаман. Яна шундан хурсандманки, 10 ойдан сўнг умумий амалиёт шифокори сифатида бемалол ҳар бир хонадонга тиббий хизмат кўрсатишим мумкин бўлади. Энди асосий мақсадга келадиغان бўлсак, замонавий ҚВПларнинг қад кўтариши, ноёб жихозлару тиббий асбоб-анжомларнинг келтирилиши, етук кадрларнинг тайёрланиши – булар ҳаммаси халқимиз саломатлиги учундир. Шундай бўлгач, биз тиббиёт ходимлари касбимизга масъулият билан ёндошиб, виждонан ишлашимиз лозим.

«Саломатлик»
лойиҳаси

Project «Health»

Здоровье

№ 28

Правительство
Республики
Узбекистан

Международный банк
реконструкции
и развития

СИРДАРЁ ВИЛОЯТИ №1

БОЛАМ БАҒРИМДА

Дилфуза Йўлдошева – Гулистон шаҳар,
Хўжаева кўчаси, 2-уй.

– Бирданига боламнинг исмиги чиқиб, соғлиги ёмонлаша бошлади. Фарзанд шунчалик ширин эканки, кўз олдим қоронгулашиб, кенг дунё ҳам тор кўринди. Кўнглимга ҳеч нарсаси сикмас эди. Тезда худудимиздаги «Улуғбод» кишлоқ врачлик пунктига кўнгирок қилдим. Шошилишда шифокор ва ҳамширалар етиб келишди. Боламини аҳолини кўрган, ШВП таркибидagi кундузги стационарда ётиб даволашимизни тавсия қилишди. Чунки болаида шамоллаш ўз кўчини кўрсатиб бўлган экан. Олдинга бу ерда даволанишга кўзим етмагандек бўлди. Сабаби олдинлари марказдаги шифохоналарнинг болалар бўлимида даволаниб чиқардик. Яна бири ШВПнинг иш бошлаганига икки ой бўлса-ю, уллар даволаша олармикан, дея ҳаёлимдан турли фикрларни ўтказдим. Э, таваккал дея ҚВПга бориб, муолажаларни бошладик. Мана, кўриб турганингиздек, ўғлимнинг соғлиги кундан-кун яхшиланиб, чехраси очилди. Айниқса, шифокорлардан Сайёра опа, Гаҳвар опа, Лола опа ва бир қанча меҳ-



рибон, ҳушмуомала ҳамшираларнинг меҳнатлари кўзларимда кувонч ёшларини қалқитди. Чунки бойлигим, эртанги келажик болам соғайиб, бағримга талпиниб жажжи қўллар билан бўйнимдан қучадиған бўлди. Мен истайманки, бундай бепул хизмат, йўқ жойдаги шарт-шароитлар ҳеч бир инсонни бефарқ қолдирмайди. Шунинг учун иложи борича ўз вақтида бундай имкониятлардан фойдаланиш ўз самарасини кўрсатар экан.

ВАҚТИ КЕЛДИ



Гулчехра Анорбоева – Мирзаобод туман «Наврўз» кишлоқ врачлик пункти умумий амалиёт шифокори.

– 2001 йилда 10 ойлик ўқув курсини тугатиб қайтгач, аҳоли билан ишлаш ҳам назарий ҳам амалиётдаги тажрибангни янада оширар экан. Аслида бемордан касаллик тарихини сўрасанг деярли 60 фоизини ўзлари айтиб беришади. ҚВПмиз худудида 5640 сонли аҳоли истикомат қилади. Уларнинг ҳар бирини оилавий аҳоли билан танишиб, қалбларига йўл топомқни ўзи бўлмас экан. Мени айтмоқчи бўлганим, уллардаги тиббий саводхонлики ошириш ишлари бироз кийинроқ кечди. Чунки айрим инсонлар касаллиқни ўтказиб юборсаларда, шифокорга мурожаат этмайдилар. Касаллиқни яширишга ҳаракат қиладилар. Энди ана шу каби муаммоларга чек қўйилмоқда. Чунки, ҚВПларнинг тарғиб этилиши ва тиббиёт ходимларининг аҳоли орасига кириб, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишлари бундан мустасно эмас. Ўқиб жараёнида «Болалар ўртасидаги сурункали танзилит касаллиги ва унинг олдини олиш» лойиҳасини олган эдим. Бу борада олиб борган ишларим ўзининг ижобий самарасини бермоқда. Касаллиқни олдини олиш осон кечмоқда. ҚВПмизда бир кунда 40-50 та беморни қабул қиламиз. Худудимизда 2 та боғча, 3 та мактаб, лицей бўлиб, уларни доимий тиббий куриқдан ўтказиб борамиз.

Хозирги кунда қон босими касалликларининг келиб чиқиш сабабларини ўрганиш билан шуғулланяпман. Демак, умумий амалиёт шифокори эканмиз, тиббиётнинг ҳар бир қиррасини чўқур ўрганиб, янгиликлар сари интилишимиз, иш тажрибамизни ошириш вақти келди.

Сўровнома

Азиз муштарий! Бугун сизнинг эътиборингизга Сирдарё вилоятининг Миробод туманидаги «Наврўз» кишлоқ врачлик пункти худудида яшовчи аҳолининг «Саломатлик» лойиҳаси доирасида олиб бораётган ишлари тўғрисидаги фикрларини ҳавола қиламиз.

Исми шарифингиз: Эгамбердиева Одина, 55 ёш.
Турар жойингиз: Мирзаобод тумани, Сельпо кишлоғи.

ҚВПнинг номи: Наврўз ҚВП.

– ҚВПдаги тиббиёт ходимлари сизга қандай хизмат кўрсатмоқда?

– Уларнинг кўрсатаётган тиббий хизматларидан миннатдорман.

– Бундан 3 йил олдин тиббий хизмат қандай эди?

– Хозирги тиббий хизмат 3 йил олдинги шароитдан кўра 70 фоиздан юқорирак. Чунки, ўз малакасини ошириб қайтган умумий амалиёт шифокори ва ҳамшираларнинг меҳнати туфайли халқнинг тиббий саводхонлиги ошмоқда.

– Врач билан ҳамширанинг меҳнат фаолиятидаги фарқи қандай?

– Деярли фарқи йўқ десам ҳам бўлади, лекин касаллиқни олдини олишда ва аҳоли билан ишлашда ҳамшира муҳим ўрин тутмоқда.

– ҚВПга мурожаат қилганингизда натижа қандай бўлди?

– Биргина мисол: лабораторияни оладиган бўлсак, тахлилий натижаларни кутиб ўтиришга ҳожат йўқ. Ўша вақтнинг ўзида тахлил аниқланиб берилади.

– Уйингизга келаётган ҳамшира қайси мавзуларда суҳбатлар ўтказиб, касалликлар тўғрисида қандай маълумот ва маслаҳатлар берапти?

– Қон босими, сил, диарея, кўз, қулоқ, бурун, томоқ, саратон, ошқорзон юқумли касалликлари ҳамда ҳимладорлиқни олдини олиш тўғрисида суҳбатлар ўтказишиб, имкон қадар маслаҳат ва амалий ёрдамлар кўрсатмоқдалар.

– ҚВПдаги тиббий асбоб-анжомлар тўғрисида нима дея оласиз?

– Шуниси қувончлики, бундай қимматбаҳо хорижий тиббий асбоб-анжомлар беғойда тургани йўқ, чунки ҳар бири ўз ўрнида ишлатилмоқда.

– ҚВП тўғрисида фикр ва мулоҳазаларингиз?

– Агар асосий фикримни айтадиган бўлсам, ҚВПнинг очилиши ва бугунги кундаги фаолияти аҳолига ўта даражада энгиллик туғдирди.

– ҚВПни фаолият бошлагани сизларга қандай қулайликлар туғдирди?

– Аввалги оворагарчиликлар йўқ. (Марказий шифохоналарга мурожаат қилиш қамайиб, даволаш ва муолажа ишлари шу ернинг ўзида бажарилмоқда).

– ҚВП тўғрисидаги танқидий фикрларингиз.

– Хозирча танқидий фикрим йўқ.

УМРЛАРИ ЗИЁДА БЎЛСИН



Норбўта Холиқова – Мирзаобод тумани Сельпо кишлоғи.

– Мана, 90 ёшни ҳам қоралаб қолдим. Бугунги кунда кўзим кўрмайди, қулоғим эшитмайди. Лекин ҳаётимдан, турмуш тарзимдан нолимайман. Ў ёғини сўрасангиз II жаҳон урушида иштирок этиб, она-Ватаним учун кўплаб қуролдош дўстларим билан жанг майдонларида душманларга қарши курашда бўлдим. Юртимга қайтган меҳнат фаолиятимни тугилиб ўсган кишлоғимда давом эттирдим. Турмуш ўртоғим билан ўн нафар фарзандни воёга етказиб, уйли-жойли қилдик. Йиллар ўтаверибди. Соғлиққа эса аста-секинлик билан пўтур етганини билмай қолибман. Яхиямки, бизнинг соғлиғимизни ўйлайдиган, муҳофиза қиладиган тиббиёт ходимлари бор экан. То кўзим кўриб, қулоғим эшитиб турғунча тиббиёт соҳасида бўлган янгиликлардан хабардор эдим. Бу борада менда бундай касалликларнинг пайдо бўлиши ва қон босими касаллигининг безовта қилиши мени ҳамда оила аъзоларимни ташвишга туширган эди. Шундай кунларда «Наврўз» кишлоқ врачлик пунктининг очилиши аини мўддоа бўлди. Олдинлари ҚВПга ўзим бориб, керакли муолажаларни олардим, у ердаги шарт-шароитлардан, тиббиёт ходимларининг ҳушмуомала ва билимдонлиқларидан курсдан бўлиб қайтардим. Эндilikда эса, кўзим кўрмаётганлиги сабабли тиббиёт ходимларининг ўзлари деярли ҳар кўни соғлиғимдан хабар олиб туришади. Мен улارни доимо кўл очиб, дуо қиламан. Яна бир нарсани айтиб ўтишим керакки, бу ишларнинг барчаси Президентимиз Ислам Каримовнинг раҳнамоллигида ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлигининг йўл-йўриқлари билан амалга оширилаётганлигига аминман.

Қаромат Холиқова:

– Ха, турмуш ўртоғимнинг айтган фикрларига қўшиламан. Барака топгур дўхтирларимиз айнан биргина турмуш ўртоғимга эмас, хонадонимиздаги келинларим, ўғилларим, невараларим шунингдек, бутун кишлоқ ахлига тиббий хизмат кўрсатаётганликларини ҳамма билади. Айниқса, ҳар хил касалликлар тўғрисидаги суҳбатлари ўзининг тушунарлилиги ва долзарблиги билан касалликларнинг олдини олишга сабаб бўлапти. Яна шуниси борки, касалликлар гоҳида кечқурун хуруж қилиб қолади. Шунда бемалол ҚВПда ишлайдиган шифокор ёки ҳамширанинг уйига мурожаат қилиб борамиз. Ўмрлари зиёда бўлгўрлар қай маҳал бўлса ҳам ўзларининг тиббий ёрдамларини кўрсатиб кетадилар. ҚВПдаги дўхтир кизларим, ўғилларим бутун халқнинг бахтига соғ бўлиб, оилалари тинч бўлсин.

«Саломатлик»
лойиҳаси

Project «Health»

Здоровье

Правительство
Республики
УзбекистанМеждународный банк
реконструкции
и развитияУзбекистон Республикаси Соғлиқни
саклаш вазирлигининг 2001 йил
23 июлдаги
327-сонли буйруғига
9-иловаКИШЛОҚ (ШАХАР) ВРАЧЛИК
ПУНКТИ ПАТРОНАЖ ҲАМШИРАСИ
НИЗОМИ

1. Патронаж ҳамшираси лавозимига ўрта тиббиёт билим юртининг «хамширалик иши» мутахассислиги бўйича битирган мутахассис тайинланади.
2. Патронаж ҳамшираси лавозимига ҳудудий бошқарув соғлиқни саклаш муассасаси раҳбари томонидан тартибди асосида тайинланади ва бўшатилади.
3. Патронаж ҳамширасининг асосий вазифалари:
 - болаларни соғломлаштириш, профилактика тадбирларини ўтказиш;
 - 3 ёшгача бўлган соғлом болалар патронажини ўтказиш;
 - туғилган чақалоқларнинг уйдаги патронажи, боланинг табиий ва раціонал овқатланишининг назорати;
 - соғлом ва касал болалар диспансеризациясида қатнашиш;
 - рахит, гипотрофия, камқонлик ва бошқа болаларга хос касалликларни олдини олиш тадбирларини бажариш;
 - эмлаш ишларини ва ташхис синамаларини қўйиш;
 - қишлоқ (шаҳар) врачлик пункти тасарруфига қирадиган ва шатлардада ўрта тиббий ходимлари йўқ бўлганда, болалар уйи, мактабларда профилактик ишларни олиб бориш;
 - болалар соғлигини сақлаш, болаларни сифатли овқатлантириш, касал бўлганда тиббий ходимларга вақтида мурожаат қилиш, орал регидратация, болаларни жисмоний чиқариш, эмлашлар ҳақида аҳоли ўртасида тиббий-тушинтирув ишларини олиб бориш;
 - ўз соҳаси бўйича врач тавсияси асосида болаларга тиббий ёрдам қўратиш;
 - қишлоқ (шаҳар) врачлик пункти мудирига ҳар бир касаллик ҳақида хабар бериш;
 - Диспансер назоратида турган болаларни кузатиш;
 - қишлоқ (шаҳар) врачлик пунктида болаларни врач қўриғига тайёрлаш;
 - хизмат доирасида бириктирилган болаларнинг йиллик рўйхатини аниқлаш;
 - эпидемиологик вазиятларда кўрсатмалар асосида юқумли касалликлар билан оғирганларни, улар билан мулоқотда бўлганларни ва юқумли касалликларга шубҳали шахсларни аниқлаш мақсадида уйма-уй юриш;
 - махсус аппаратлардан фойдаланиб физиотерапия муолажаларини ўтказиш;
 - эпидемияларга қарши тадбирларни қатнашиш.
4. Патронаж ҳамшираси ўз соҳасидаги ва мутахассислик ҳуқуқларига тегишли равишда врач тавсиясига биноан болаларни даволаш, тиббий муолажаларни бажариш ва профилактик ишларни олиб бориш ҳуқуқига эга.
5. Қишлоқ (шаҳар) врачлик пункти патронаж ҳамшираси ўз ишида ушбу низоми, соғлиқни саклаш буйруқлари, методик қўлланмалар ва кўрсатмаларга таянади.
6. Патронаж ҳамшираси қишлоқ (шаҳар) врачлик пункти мудирига бўйсунди.
7. Қишлоқ (шаҳар) врачлик пунктининг мудир патронаж ҳамширасини ўз соҳасидаги ва мутахассислик ҳуқуқларига тегишли ҳажмда пунктга юклатилган «Патронаж ҳамширасининг низоми»да кўзда тутилмаган вазифаларни бажариш учун жалб қилиш мумкин.
8. Патронаж ҳамшира ўз мутахассислиги бўйича савиясини оширишга мажбурдир.
9. Патронаж ҳамшира ўз соҳасига тегишли бўлган ҳужжатларни ўрнатилган тартибда юритади ва қишлоқ (шаҳар) врачлик пункти мудирига болаларга кўрсатилган даволаш-профилактика ёрдами бўйича ҳисоботлар тақдим этади.

Н.ТУРЕВА,

Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш
Бош бошқармасининг бошлиғи.

Умумий амалиёт шифокорларига амалий ёрдам

БОШ ОҒРИҒИ

(Охири. Боши
газетанинг 2002 йил
30 июль сониди).

Мухим жиҳатлари

Зўриқшдан бўладиган
бош оғриғи

- Одатда стресс ёки юз мускуллари ёхуд энгса мускулларини зўриқтирадиган бесарам-жонлик сабаб бўлади.
- Баъзан даволанмай қолган миогия ёки кўзга алоқдор бошқа камчиликлар сабаб бўлиши мумкин.
- Кўпинча кеча-кундуз давомида дам қамаиб, дам зўрайиб туради.
- Ёш ва ўрта яшар жувонлар орасида кенг тарқалган.
- Ҳар кун бўлиб турадиган сурункали бош оғриғига айланб кетиши мумкин.
- Бош оғриғининг такрорланавериши опилатлари, одамни ўзига ўргатиб қўядиган препаратларни ишлатишга сабаб бўлиши мумкин.

Ҳар кун бўлиб турадиган
сурункали бош оғриғи

- Кенг тарқалган касаллик асл сабаблари аниқланган эмас.
- Бош оғриқлари босим бир неча ой давомида бўлиб туради, кейин бир неча кунга тўхташи мумкин.
- Бу касаллик билан аёллар эркакларга қараганда икки баравар кўпроқ оғрийд.
- Анальгетикларни узоқ муддат ишлатиш, яъни «бош оғриғи» дори-дармонлар билан нотиғри дово қилиш ёки «анальгетиклар туфайли бошланган бош оғриғи» асосий сабаб бўлиши мумкин.
- Даво учун анальгетиклар доимий равишда ишлатилмасдан, одамнинг аҳолига қараб ишлатилиши кераклигини беморларга тушунириб бериш керак (бу гап аспири, парацетамол, кодеин, эрготамин ва бошқаларга тааллуқлидир). Дорилар бир неча кун ёки ҳафта ишлатилиши керак.
- Боши оғриб турадиган беморларни қўлаб-қувватлаб бориш ва уларга алоҳида изохлар бериб бориш керак, лекин беморларнинг 40 фоиздан кўпроғида касаллик қайталаниб туради.

Умумий инфекция

- Одатда тана ҳарорати кўтарилиши ва умумий дармонсизлик билан бошланади.
- Йўтал, томоқ оғриғи ва ҳоказолар сингари бошқа симптомлар ҳам кузатилиши мумкин.
- Безғак тарқалган жойларда беморни шу касаллик ҳусида текшириб қўриш керак.
- Синусит (қўлланманинг шу ҳақдаги алоҳида бобига қаралсин).
- Жағ ва пешона пазухалари соҳасининг оғриб, таранглашиб туриши.
- Симптомлар тушдан кейин кучаяди.

Мигрень

- Одатда пешона соҳаси ва бошининг бир томонида оғриқлар пайдо бўлади.
- Такрорий оғриқлар кўпи

билан ҳафтасига икки марта, аксари янада камроқ бўлиб туради.

- Оғриқ хуружи 36 соат атрофида ёки камроқ давом этади.
- Оғриқ хуружи қайт қилиш, ёруғликка қарай олмаслик ва йўқ нарсаларнинг кўзга кўриниши (галлюцинациялар) билан бирга давом этиб бориши мумкин.
- Мигрень бошланғичига йўл очадиган кўпгина омиллар бор, баъзи овқатлар, стресслар, паллартиш овқатланиш, ҳайз олди синдроми ва бошқалар шулар жумласидандир.
- Мигренга кўпгина ҳолларда ирсий мойиллик сабаб бўлади.
- Болалар ва ёши қайтиб қолган кишиларда мигрень кам учрайди.

Сегментар бош оғриқлари
(Мигренсимон невралгия)

- Бу – мигреннинг бир тури бўлиб, кечалари тутиб қолади ва бир кўз соҳаси, пешона ҳамда чакка соҳаларида оғриқ туриши билан ифодланади. Оғриқ хуружи 30 минутдан 3 соатгача давом этади.
- Одатда бир томонлама ринорея, лакримация (кўз ёшининг кўп ишланиб чиқиб, оқиб туриши) ёки конъюнктивалар гиперемияси сингари йўлдош симптомлар пайдо бўлади.
- Бу дардга асосан эркаклар чалинади (6:1).
- Оғриқлар хуруж тарзида бўлиши, яъни кунига бир мартадан саккиз мартагача тутиб туриши мумкин. Бундай ҳол бир неча ҳафтадан бир неча ойгача давом этиши мумкин.

Дори воситалари

- Бемордан унинг қандай дори воситаларини қабул қилишини сўраб, билиб олиш зарур, шу дорилар орасида нитратлар ва бошқалар сингари вазодилататорлар бўлганлиги, балки.

Гранулематоз артериит
(чакка артериити)

- Ўз вақтида диагноз қўйиш жуда муҳим, чунки бу касаллик тез орада кўз кўр бўлиб қолишига олиб келиши мумкин.
- Ёши 55дан ошган беморларда пайдо бўлади.
- Юза артериялар, аксари чакка артерияси таранг тортиб, бўртиб туриши ва пульси бўлмаслиги мумкин.
- Бемор бўйин соҳаси оғриётганидан ва овқат чайнаганида ёки гапирганида оғриқнинг чакка ёки жағ соҳасига ҳам ўтаётганидан нолиши мумкин.
- ESRнинг ўсиб қолгани кузатилади.
- Диагноз аниқ қўйилган бўлса, дарҳол даво бошлаш керак, чунки пайсалланиш кўзининг кўр бўлиб қолишига олиб келиши мумкин.

Менингит

- Одатда бўйин мускуллари ригидлиги ва мусбат Керинг симптоми билан бошланади.
- Одам қайт қилиши ва ёруғликка қарай олмай қолиши мумкин.
- Бирок симптомлар, айниса гомеопил менингитли болаларда суст ифодаланган бўлиши мумкин.

кин; бемор ўз киндигини кўра оладиган қилиб, бошини бема-лол бука оладими-йўқми, текшириб қўриш зарур. Андек гумон туғилганида беморни махсус текширишга юбориш лозим.

Субарахноидал бўшлиққа
кон қуйилиши

- Одатда тўсатдан бошланади. Бемор бундан бўйиннинг орқасига бирдан қаттиқ зарб тушганда бўлди, деб тасвирлайди.
- Бироқ анастомозларнинг узилиши, аневризма авваллари боши оғримайдиган ёш одамларда касаллик симптомлари тўсатдан пайдо бўлишига олиб келиши мумкин.
- Беморларнинг 30 фоизга яқини боши оғриб турса ҳам, махсус текширишдан ўтмаган, дарди одатдан ташқари тарзда ўтаётган мигрень деб ҳисобланган бўлади.

Мия ўсмаси

- Оғриқлар эртабларни зўраяди ва кўпича қайт қилиш билан бирга давом этади.
- Баъзан ремиссия даврлари бошланади, бу нарсга диагноз қўйиш учун қийинчиликлар туғдиради.
- Беморнинг ўзини тутиши ва табиати ўзгариб қолиши, хотираси сусайиб, диди айниши мумкин.
- Одам йўталганида, аксирганида ва ётган ҳаҳлида бош оғриғи одатда кучаяди.

Гипертоник
энцефалопатия

- Артериал босим жуда баланд кўтарилиб кетган ҳолларни ҳисобга олганда, гипертония бош оғриғига одатда сабаб бўлмайди.
- Ўш ёки IV босқичда ретинопатия бўлиши мумкин.

Сурункали субдурал
гематома

- Ёши қайтиб қолган одамларда бош шикастланганида баъзан бир неча кундан кейин пайдо бўлади.
- Ақл пастлик тарзида намоён бўлиши мумкин.
- Токсик захарланиш
- Механиклар, завод ишчилари ва бошқа кишиларда, шунингдек газ ёки кўмир билан иситилганидан, аммо яхши шомоллатилмайдиган хонада бўлган кишиларда бошланғичи мумкин.
- Субарахноидал бўшлиққа қон қуйилганида, менингитга ёки калла ичидан қон айланиши издан чиққанига гумон туғилганида.
- Гранулематоз артериит (чакка артериити) бошланганида (бу ҳолда давоани пайсалга солиб бўлмайди).
- Атипик мигрень.
- Гипертоник энцефалопатия (Хавфли гипертония) бўлганида.

Зудлик билан чора
қўриш керак.

Агар:

- Дори-дармонлар билан даво қилинганидан кейин бош оғриғи барҳам топмаса
- Боши шикастланган кекса беморларда ақл пастлик белгилари пайдо бўлса
- Чора қўриш зарур.

Редакционный совет:

1. Назиров Ф. Г. — министр здравоохранения Республики Узбекистан;
2. Асодов Д. А. — первый заместитель министра здравоохранения;
3. Даминов Т. А. — ректор ТашММИ-1;
4. Каримов Х. Я. — ректор ТашММИ-2;
5. Максумов Д. Д. — директор Центрального бюро по реализации проекта «Здоровье»;
6. Акилов Ф. А. — начальник Главного управления кадров, науки и учебных заведений МЗ РУз;
7. Ильхамов Ф. А. — начальник Главного управления лечебно-профилактической помощи;
8. Арустамов Д. Л. — директор Центра урологии и оперативной нефрологии;
9. Якумедиярова Р. Г. — координатор проекта «Здоровье»;
10. Фухаевлов Ф. З. — координатор проекта «Здоровье»;
11. Туртаев М. Р. — координатор проекта «Здоровье»;
12. Соликужаева Р. К. — главная медсестра МЗ РУз.

Над спецвыпуском работали: И. СОАТОВА,
Х. РАББАНАЕВ, Ш. САБИРОВА и Р. АРТИКОВ.
Фото: А. НУРАТДИНОВА.

Центральное бюро
реализации проекта
«Здоровье».
Директор —
Максумов
Джамшид
Джамшидович.
700007,
г. Ташкент,
ул. Паркентская, 51,
ТашИУВ, Админист-
ративный корпус, 3-й
этаж.
Контактные телефо-
ны: 68-08-19, 67-73-47.
Факс: 68-25-39, E-
mail: office@scrib.bcc.
com.uz.

Областное бюро
реализации проек-
та «Здоровье»
Ферганской обла-
сти.
Директор —
Зайлобидинов
Гулям Бурханович.
712000,
г. Фергана,
ул. Комус, дом
№ 35.
Контактные теле-
фоны: (8-373-2)
24-37-41.

Областное
бюро реали-
зации проекта
«Здоровье»
Сырдарьинской
области.
Директор —
Ибодуллоев
Аъзам
Абдухаттаевич.
707000,
г. Гулистан,
ул. Насыра
Махмудова.
Контактные теле-
фоны: (8-367-2)
25-27-36.

Областное бюро
реализации проек-
та «Здоровье»
Навоийской обла-
сти.
Директор —
Абдулкадыров
Куддус
Эбдулжелилович.
706800,
г. Навои,
ул. Навои,
дом № 23.
Контактные телефо-
ны: (8-436-22)
3-61-45.

ЯНГИЛИКЛАР

• НОВОСТИ • СОБЫТИЯ
• КОММЕНТАРИИ

БИОТЕХНОЛОГИЯ —

УМР ЎЗАЙИШИ ДЕМАК

Шу кунларда пойтахти-мизда Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси ташаббуси билан «Биотехнологиянинг амалий жиҳатлари» мавзусида халқаро анжуман иш бошлади.

Мамлакатимиз олимлари биотехнология соҳасида юқори технологик ишланмалар яратишга қаратилган фаол илмий тадқиқотлар олиб борилаётганлиги анжуманнинг айнан юртимизда ўтказилишига сабаб бўлди.

Анжуманда иммун танқислиги вирус инфекциясининг табии атини ўрганиш бўйича энг сўнгги ютуқлар, ОИТС инфекциясига йўлқанларни аниқлаш ҳамда ташхисий тест-системаларнинг янги авлодини яратиш кенг муҳокама қилинди.

Биотехнологиялар янги вакциналар ва дори препаратлари ишлаб чиқаришда қўлланилади. Бу борада Генетика ва ўсимликлар экспериментал биологияси институтининг молекуляр генетика лабораториясида бакуловир вирус технологияси асосида рекомбинат оксиллар олиш усули ишлаб чиқилган. Ушбу антигени ажратиш ва тозалашда Биоорганик кимё институти билан ҳамкорлик қилинган. Янги усул Ўзбекистон Республикаси патенти билан ҳимояланган.

Анжуманда биополимерларнинг тузилиши ва функциялари, тиббиётда ҳужайра биотехнологияси ва биологик хавфсизлик, биотерроризмга бағишланган маърузалар унинг қатнашчиларида катта қизиқиш уйғотиши табиий.

Тадбирда Ўзбекистон, Қозоғистон, АҚШ ва Россиянинг етакчи олимлари иштирок этдилар.

ТАХЛИЛ ҚИЛИНДИ

2002 йилнинг 25 октябры кунин Тошкент шаҳар «Саломатлик» марказининг мажлислар залида шаҳар давлат-санитария эпидемиология марказларининг эпидемиологлари учун «Эпидемиологик назоратнинг 2 авлоди» мавзусида семинар бўлиб ўтди.

Тадбирни М. Фаворов, А. Ишанов ва М. Исмоиловлар кириш сўзи билан очди. АҚШнинг ОИТС касалликларини назорат қилиш ва унинг олдини олиш маркази СидиСи ва Тошкент шаҳар ОИТС маркази ҳамкорлигидаги ушбу семинарни Собир Усмонов ва профессор Михаил Фаворовлар олиб борди.

Ушбу семинарда ўтган 10 йил давомида эпидемиологик назоратнинг сабоқлари ва камчиликлари таҳлил қилинди. Ўтказилган семинарда келажакдаги ВИЧ-ОИТС касаллигининг олдини олиш бўйича йўриқнома ва ишлаш услуби ҳақида тавсиялар берилди. Хулоса қилиб айтганда, олиб бориладиган эпидемиологик назоратни кўпроқ аҳоли орасида касаллиқни юқтириб олиш ва тарқалишига сабаб бўлувчи «Риск группа» — хавфли гуруҳларга қаратилди. Аҳоли орасида айниса, ёшлар орасида оммавий ахборот, ўқув ишлари билан бу касалликдан сақланиш зарурлиги яна бир бор таъкидланди.

Газетамизга обуна бўлишни унутмадингизми?

Фаолиятлари давомида йўл қўйилган қонунбузарликлар учун лицензияларининг амал қилиши 3 ой мuddатга тўхтатилган юридик шахслар рўйхати

№	Ташкилот, корхона, дорихона муассасасининг номи ва манзили	Лицензия рақами ва берилган сана	Лицензия бериш хайъати қарорлари
1	«Файзи» хусусий тиббий хизмат фирма дорихонаси — Қашқадарё вил. Косон туман, Охунбобоев кўчаси, 143-уй	№1783 2.07.01 й	30.08.02 й 12-сон
2	«Тиббиёт маркази»га қарашли дорихона — Қашқадарё вил. Косон туман, Оброн қишлоғи	№1541 13.03.01 й	30.08.02 й 12-сон
3	«Хиссарак» хусусий фирма дорихонаси (шаҳобча) — Қарши ш., Абдуллаев кўчаси, 2-уй	№1808 2.07.01 й	30.08.02 й 12-сон
4	«Сафар ака» хфд — Бухоро вил. Когон туман, Когон ж/х, Нишовур қишлоғи	№0084 26.04.99 й	30.08.02 й 12-сон
5	«Меҳриғиё» хусусий дорихонаси — Бухоро вил. Ромитан туман, Нурафшон ж/х, Уба қишлоғи	П-0572 25.03.99 й	30.08.02 й 12-сон
6	«Азизабону» хфд — Бухоро ш., Низомий к., 49-уй	№0615 11.08.99 й	30.08.02 й 12-сон
7	«Ал Самандарий» дорихонаси — Бухоро вил.	П1021 лицензия ДШ0081-сон илловаси 22.06.99 й	30.08.02 й 12-сон
8	«Гийёх-97» хусусий дорихонаси — Бухоро ш.	30.08.00 й ДШ№0618	30.08.02 й 12-сон
9	«Шифо» хфд — Наманган вил. Чуст туман, Олмос қишлоғи	№0927 21.12.99 й	30.08.02 й 12-сон
10	«Мунис» хусусий фирма дорихонаси — Оқдарё туман, Даҳбет қўргони, А. Темур к., 58-уй	№1241 13.06.00 й	19.09.02 й 13-сон

Фаолиятлари давомида йўл қўйилган қонунбузарликлар учун лицензияларининг амал қилиши 1 ой мuddатга тўхтатилган юридик шахслар рўйхати

№	Ташкилот, корхона, дорихона муассасасининг номи ва манзили	Лицензия рақами ва берилган сана	Лицензия бериш хайъати қарорлари
1	«Озода» хусусий фирма дорихонаси (шаҳобча) — Жума ш., Хайруллаев к., 4-уй	№0312 8.06.99 й	19.09.02 й 13-сон
2	«Раҳимжон» хусусий дорихонаси — Иштихон т-н, Жўраев ж/х, Халқобод қишлоғи	№1115 28.03.00 й	19.09.02 й 13-сон
3	«Мунистон» хусусий корхона дорихонаси — Каттакўрган ш., Шавқий к., 17/1 уй	П1150 1.04.99 й	19.09.02 й 13-сон

Ўз аризаларига мувофиқ лицензияларининг амал қилиши тугатилган юридик шахслар рўйхати

№	Ташкилот, корхона, дорихона муассасасининг номи ва манзили	Лицензия рақами ва берилган сана	Лицензия бериш хайъати қарорлари ва санаси
1	«Сандил» масъулияти чекланган жамият дорихонаси — Тошкент ш.	№2130 9.01.02 й реестр рақами 780-02	30.08.02й 12-сон
2	«Уй-рўзгор моллари» фирма дорихонаси — Тошкент ш.	№0790 26.10.99й	30.08.02й 12-сон
3	«Тибветфарм» хфд — Тошкент ш.	№0693 28.09.99й	30.08.02й 12-сон
4	«Нодира Акбар» мчж дорихонаси — Тошкент ш.	№1266 13.06.00й	30.08.02й 12-сон
5	«Нур фарм» хфд — Тошкент ш.	№1602 18.04.01й	30.08.02й 12-сон
6	«Гийёхўжа» хфд — Тошкент ш.	П-0138 15.03.99й	30.08.02й 12-сон
7	«YADI» мчж дорихонаси — Тошкент ш.	№1004 2.02.00й	30.08.02й 12-сон
8	«Мединтех» корхона дорихонаси — Наманган ш.	№1636 18.04.01й реестр 215-01	30.08.02й 12-сон
9	«MUNIDDIN NOSIR» хфд — Тошкент ш.	№1973 10.10.2001й реестр 601-01	19.09.02й 13-сон
10	«Хайвонотчилик питомниги» шўъба корхонаси	№0583 17.08.99й	19.09.02й 13-сон
11	«Тимис фарм» хусусий корхона дорихона ва шаҳобчаси — Тошкент ш.	П0955 1.04.99й ДШП0267 1.04.99й	19.09.02й 13-сон
12	«Нурлан Диёр» ишлаб чиқариш тижорат ва савдо хусусий фирмаси дорихонаси — Қашқадарё вилояти	№2122 9.01.02й	19.09.02й 13-сон
13	«Интизор она» хусусий фирмаси — Тошкент ш.	№2058 29.11.01й	19.09.02й 13-сон

Лицензияларининг амал қилиши қайта тикланган юридик шахслар рўйхати

№	Ташкилот, корхона, дорихона муассасасининг номи ва манзили	Лицензия рақами ва берилган сана	Лицензия бериш хайъати қарорлари
1	«Назарий-Н» хусусий дорихонаси — Термез ш.	№0841 23.11.99й	30.08.02й 12-сон
2	«Боташ» хусусий дорихонаси — Термез ш.	П-2409 29.02.00й	30.08.02й 12-сон
3	«Ишонч» хусусий дорихонаси — Термиз ш.	П-2330 30.04.99й	30.08.02й 12-сон
4	«Людмила» хусусий дорихонаси — Термез ш.	П-1255 1.04.99й	30.08.02й 12-сон
5	«Муқаддас» хфд — Тошкент вилояти	П-0245 19.05.99й	19.09.02й 13-сон

(Охири. Боши ўтган сонда)



Куз манзараси.

• **Биласизми?**

Жахон пазандалигида аччиқ қалампирни кўплаб ишлатадиган халқлар японлар, корейлар, хитойлар, ҳиндистонликлар, венгерлар ва мексикаликлардир.

Уйғурлар лағмонга жуда уста, айниқса қайласини жуда тотли пиширишади. Италияда ҳам макарон учун пишириладиган қайлага кетадиган масалликлар уйғур пазандалигига монанд: турп, карам, бақлажон, саримсоқ, гўшт, ёғ, пиёз, гармдори ва сирка қўшилади.

Бир кунда бир одам ейдиган таомнинг режали микдори куруқ вазнда 1 кг ҳисобланади. Бунда 750 гр ўсимлик масалликлари, 250 гр эса ҳайвонот масалликларидан иборат бўлиши керак. Унда ҳар бир кишига бир йилда ўрта ҳисобда 270 кг сабзавот, мева-чева, дон-дун ва бошқа ўсимлик маҳсулотлари ва 90 кг гўшт, баллиқ, тухум ҳамда сут маҳсулотлари каби ҳайвонот масалликлари даркор бўлади.

Хитойлар сут ичишмайди. Маскаёғ билан сариёғни эса айниган сут деб билишади. Лекин во ажаб! Урдақ тухумини атайлаб палағда қилиб, сўнгра ейишади.

**ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ
ТИП КОЖИ**

Ухаживая за кожей сегодня, мы заботимся о своем будущем. Ведь женщины с хорошей кожей прекрасно выглядят в любом возрасте. Если ваша кожа не так хороша, как вам бы этого хотелось, положение нередко можно исправить, так как лицо очень быстро отвечает на заботу. Подбор средств в соответствии с вашим индивидуальным типом кожи – первый шаг на пути к сохранению ее красоты и здоровья. Косметологи выделяют 4 основных типа кожи:

СУХАЯ КОЖА

Для этого типа характерны:

- особая чувствительность к стрессовым воздействиям и неблагоприятным погодным условиям;
- периодическое шелушение в области щек, лба и рта;
- частое ощущение «стягивания» лица;
- преждевременное появление тонких морщинок.

В молодости сухая кожа выглядит великолепно. Но если за ней ухаживать неправильно, недостаток влаги и жира скажется очень быстро, а перемены во внешнем облике будут заметны уже к 25 годам. Ведь сухая кожа склонна к преждевременному старению.

**НОРМАЛЬНАЯ И
СМЕШАННАЯ КОЖА**

Нормальным типом кожи могут обладать люди разных возрастов. Однако он встречается довольно редко. Нормаль-

ная кожа выглядит упругой и здоровой и редко бывает чувствительной к раздражениям. Иногда наблюдается небольшая сухость вокруг глаз и рта. Смешанный тип кожи представляет собой комбинацию сухих и жирных участков. Но различия между ними выражены не сильно. Средняя часть лица (лоб, нос и подбородок), так называемая Т-образная зона, – жирная и может иметь угри и прыщи, тогда как щеки кажутся нежными и сухими. В зрелые годы смешанная кожа почти всегда изменяется в сторону нормальной.

Если тип вашей кожи – смешанный, вам необходимо использовать комбинацию средств для разных типов кожи.

ЖИРНАЯ КОЖА

Жирный тип кожи обычно встречается в юном возрасте. Для такой кожи характерны:

- неровная поверхность;
- легкий блеск, вызываемый избытком вырабатываемого жира;
- предрасположенность к возникновению прыщей и угрей.

Ежедневная программа ухода за жирной кожей выглядит так. Вечером необходимо основательно очистить кожу. Удаляя макияж, протрите лицо ватным тампоном, смоченным в капустом соке или соке винограда. Следующий этап – тонизирование. Используйте тоники и лосьоны. Утром жирную кожу следует очищать так же, как вечером.

Для вас женщины

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Хорошее настроение – залог (не в последнюю очередь) крепкой иммунной системы. Это показали исследования, проведенные американскими медиками, учеными Питтсбургского университета, изучавшими реакцию на прививку против вирусного гепатита В у 84 добровольцев. Те же результаты получили в университете Огайо. Там эксперименты показали, что эффективность прививок от пневмонии была меньше у людей с эмоциональными расстройствами и выше у тех, кто большей частью пребывал в хорошем настроении. Ученые связывают влияние психологических факторов с состоянием, связанным с изменениями в гормональной системе.

Основной причиной облысения медики считают наследственность в сочетании со слабой работой гормонов, плохое питание, стрессы, анемию, прием лекарств с побочным эффектом и не на последнем месте – неправильный уход за волосами. 75 процентов мужчин страдают плешивостью, иногда эта беда подстерегает и женщин.

Знаменитый американский врач и прорицатель Эдгар Кейси еще в начале XIX века имел свою теорию по этому вопросу. По его мнению, неправильная диета – недостаток кальция или излишек калия – ведет к нарушению функции надпочечников, а потому к их облысению. Важное значение имеет и правильная работа щитовидной железы. Свою отрицательную роль играют инфекции, стресс и различная «химия».

Э. Кейси предлагает ле-

**«ДИЕТА ДЛЯ
ЛЫСИН»**

чить нарушенную работу желез прежде всего подходящей диетой: много моркови, салатов, сельдерея, крапивы, редиски и других овощей. По возможности раз в неделю (а лучше чаще) есть морскую рыбу. Основной элемент этой диеты – картофельная кожура: три раза в неделю, хорошо сваренная. Можно есть и печеные очистки, главное – не поджарившие. В продукты добавляйте морскую или йодированную соль.

Работу щитовидной железы и кровоснабжение кожи головы (а это очень важно для сохранения волос) можно улучшить соками цитрусовых. Подходит для этого и желатин, который помогает лучшему усвоению витаминов из плодов и овощей. Хорошо также лакомиться абрикосами и курагой, вареной кожурой яблок.

Кейси предупреждает: избегайте продуктов, содержащих крахмал и белый сахар во всех вариантах, не ешьте жирную и жареную пищу. Он предлагает не сочетать вместе сок цитрусовых и зерновые и не добавлять молоко и сливки в кофе и чай. Не следует принимать вместе печеное, картофель и белый хлеб. Лучше есть морские продукты, побольше моркови, чеснока и лука, избегая сладкого.

Кровообращение кожи головы можно улучшить гимнастикой. Голову наклоняем медленно назад, вперед и в сторону (3-4 раза). Это упражнение повторяют трижды в день. Полезен массаж и втирание в кожу головы кофейной гущи, имея, однако, в виду, что она окрашивает в коричневый цвет.

Красивой вам шевелюры!

**МУТОАЛА
ҚИЛГАНДА...**

Ўқши – ўзгаларнинг фикрлари, ёрдамида ўз шахсий фикрларингни яратиб демакдир.

Н. Рубакин.
Бирон буюк асардаги ҳамма нуқталарни тула ҳазм қилмоқ учун уни шошилмади ўқиб чиқиб қорак ва бошқа асарга ўтишдан аввал ўзоқ вақт нафасни ростлаб зарур.

А. Бэн.
Мушоҳада юритмасдан ўқиб овқат ҳазм қилмаслик билан баробар.

Э. Борк.
Ҳар қандай мутоала ҳам узук-юлук ва сочма фикрларни ўқитган пайтадигидай қатъий ўлчов талаб қилмайди.

И. Гердер.
Ўз-ўзинга зид келиш ва ниманидир йўққа чиқариш учун эмас, кўр-кўрона ишонч учун эмас, суҳбатга гап топиш учун эмас, фикрлар ва мулоҳаза юритиш учун ўқи.

Ф. Бэкон.
Ўқиб тушунамаслик – ҳеч нарса ўқиман билан баробар.

Я. Каменский.
Китобни ўқиб чиқиб, уни тўғри тушуниш бу эзуви дарахсига кўтарилиш демакдир.

П. Павленко.
Секин ўқишга ярқис китобларни умуман ўқимаса ҳам бўлади.

Э. Фагэ.
Китобнинг сиртки гузаллиги ва кўплигидан эмас, балки ундаги фикрлар ва ниманики ёзилган бўлса, ҳаммасидан фойдаланиш керак.

А. Лукин.
Емон ўқиб – лой қаплаб ташлаганлиги туфайли ҳеч нима кўриб бўлмайдиган ҳеҳ-раз айнасиға ўхшайди.

В. Сухомлинский.

Тўпловчи Акбар АЛИЕВ.

**«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. МИРЗОДатов
(Бош муҳаррир ўринбосарлари),
Х. РАББАНАЕВ.

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

Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат Матбуот Кўмитасида
рўйхатга олинган, гувоҳнома № 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-916.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа
акциядорлик компанияси босмахонасида чоп
этилади. Корхона манзили:
Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41.
Ҳажми 2 босма тобик. Формати А3. Офсет
усулида босилади. Газета IBM компьютерда
тертилади ва саҳифаланди.

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

Саҳифаловчи: Бахтиёр ҚУШОКОВ.
Босмахонага топширилиш вақти 20.00.