

СИЖАТ САЛОМАТЛИК

ҒАМХҮРЛИККА ЯРАША

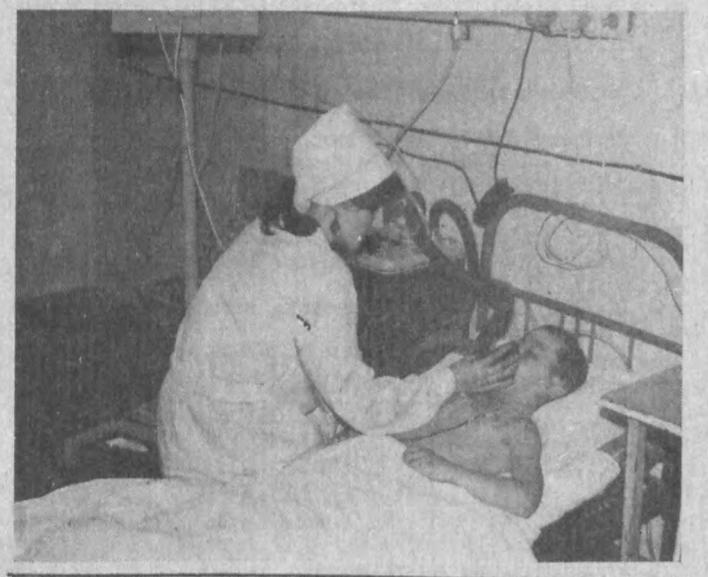
ТОШКЕНТ тўқимачилик комбинати маъмурятни ва касаба ўзумаси оталидаги тиббий бўлмага кўлдан келган ёрдамини бершишада. Чунонча биргина 1992 йилда комбинат даромадидан 1 милион сўм саломатлик посбонлари хисобига ўтказилди. Биргина Японияда ишлаб чиқарилган диагностик апаратни сотиб олини учун 125 минг сўмлик валюта ежартилиди. Бундан ташқари, жуда кўплаб замонавий кардиология ускунчалири сотиб олини. Комбинат курувчилари тиббий бўлмага қарашиб поликлиника ве терапия бўлмаларини таъмидан чинчариладар.

Гамхўрликдан руҳланган шифокорлар ўз билим-малакаларини тинмай ошириб, беморлар дардига мөлхам бўмок-далар.

Утган йили тўқимачилик комбинатига қарашиб шифо маскани шадар соглини сақлаш бош бошқармаси томонидан ўтказилган кўрикда биринчи ўринни этгалиди.

Толив НУРМУҲАМЕДОВ.

СУРАТДА: шифоконада мувалака пайти.



ҲАММАСИ МЕЪЁРИДА БЎЛСИН

БИР ёш онанинг телефон орқали уйидаги сакиз ёшли ўтилчи билган субҳати беихтиёр ёдимга тушиди. Онанин «Буталогим, сиз ҳозир нима билан машҳулсан?» деган саводига: «Мен-чи, айлон, «ойнаи жаҳон» кўриб, чой изалатим», — деб бемалол жавоб килиди ўғли. Ҳақиқатан ҳам «ойнаи жаҳон» ҳар бир ходадон учун азиз ва қадрдин маслаҳатчи. Лекин у кўпчилик ота-оналарни ташвишга солаётганд ҳам сир эмас. Айримлар «Ойнаи жаҳон» болаларнинг кўзларига салбай таъсир кўрсатмайдими», «Кинкитнолар қанча вақт «ойнаи жаҳон» олдида ўтиришлари мумкин», «Ойнаи жаҳон» кўриб билан ўқиш ўтрасида бояланни борми?» каби саволлар билан тез-тез муроқат этишиди.

Шахснинг шаклланисида мактабчага ёщадига тарбиянинг ахамити бекеъсёр. Руҳшонслар фикрига кўра, инсоннинг умумий ажийи тараққиётининг ярми 4 ёшлини ҳаётигана, 30 фойзи 4 ёшдан 8 ёшчага ва юлган 20 фойзи эса 8 ёшдан 17 ёшчага тибби келар экан. Мана шу мисолларнинг ўзи кишининг шахс сифатида шаклланисида 5 юлини ҳаёт кианчалик катта ахамиятга эга эканини ҳис килиш кийин бўлмаса керак.

Телезярҳор орқали келаётганд турли хил ахборот оқими йилдан ўтла ортиб боршида. Шунинг учун болаларнинг ўзлари учун мўлжалланган кўрсатувчиларни кўришларидан ота-она таъсирларни соладиган узрда ёрдами зарур. Агарда ота-оналар ўзи оиласигини бошча катта аззодири болаларга бу муҳим масалада ёрдам қўлмасадар экран орқали келаётганд катта ва рагб-баранг, мураккаб ахборголар мебъёридан ортиб бўлса, ҳали тўла шаклланмаган бола руҳиятига салбай таъсир этиши мумкин.

Нимагадир айрим ота-оналар болаларни тартибсиз ва мебъёрисиз овқатлантириши уларнинг турли хил хасталиклирига сабаб бўлишин танилади, лекин иккι телевизор орқали — 4 та кўрсатувчар дастурини бошчидан охиркага болалари кўришларини одатид ҳол деб қабул килишига одатлангандар. Сўнгги вақтларда турли мамлакатларда сурханини болалар аудиториянинг узарни ўтилди даомидида экран ҳарисиди ўтизсан вақтларни ўтга ҳисобда 500 дан 1000 соаттага, бошчада қилиб айтганда, узар бир ўтил даомидида мактабда қанча сафар ўқисалар, экран олдида ҳам шунча вақт ўтиради.

Хозир ер шарининг катта ёшдаги аҳолиси ўтрасида саводсизлик 25 фойздан кам эмас. БМТнинг олий боргарн тадқидотидан шунинг кўрсатадиги 2000 йилда ер юзида 920 миллион одам саводсиз бўлар экан.

Французлар нимадан қўрқишидади. Бирлашган Миллатлар Ташиклиоти мутахассисларининг таъкидидарига, шу йилларда халқ таълими созасида улкан ютуқлар кўлта кирилтишига қарамади, жондо саводсизлар сони камайтанин ўй. Энг кусини риёвожланган мамлакатлар 2000 йилгача оммавий босхланич таълимини берни имкониятига эга эмаслар. 1985 йил 6 ёшдан 11 ёшчага бўлган 105 миллион бола мактабга қатнамади. Агар шу айланга ҳозир ҳам сақланмоқда, деб фарз қиссан, 2000 йилга таъсирларни борада боралар сони таъкидидан ортида.

Хозир ер шарининг катта ёшдаги аҳолиси ўтрасида саводсизлик 25 фойздан кам эмас. БМТнинг олий боргарн тадқидотидан шунинг кўрсатадиги 2000 йилда ер юзида 920 миллион одам саводсиз бўлар экан.

Хар бир нарсада мебъёри бўлганинг каби болаларнинг «ойнаи жаҳон» кўзларини ташкил қўлганда уларнинг ўзлари ва соғлиқларини ўтиб ортиб беради. Кўрсатувчиларни кўзларига салбай таъсирларни соладиган кўзларидан, масалан, катталлар билан баробар, болалар учун мўлжалланмаган турли аудиториянинг мўлжалланганни таъсирларни соладиган кўзларидан, узарни ўтилди даомидида экран ҳарисиди ўтизсан вақтларни ўтга ҳисобда 500 дан 1000 соаттага, бошчада қилиб айтганда, узар бир ўтил даомидида мактабда қанча сафар ўқисалар, экран олдида ҳам шунча вақт ўтиради.

Мактабчага ёшдаги болалар бир кундан ўтрасида 30 минут, бошчандаги синиф ўкувчилари шундайни таъсирларни соладиган кўзларидан, узарни ўтилди даомидида экран ҳарисиди ўтизсан вақтларни ўтга ҳисобда 500 дан 1000 соаттага, бошчада қилиб айтганда, узар бир ўтил даомидида мактабда қанча сафар ўқисалар, экран олдида ўтирилтиб кўзларидан. Китоб ўтиши, сафар ўқисида охирни ўтига тушади.

Мактабчага ёшдаги болалар бир кундан ўтрасида 30 минут, бошчандаги синиф ўкувчилари шундайни таъсирларни соладиган кўзларидан, узарни ўтилди даомидида экран ҳарисиди ўтизсан вақтларни ўтга ҳисобда 500 дан 1000 соаттага, бошчада қилиб айтганда, узар бир ўтил даомидида мактабда қанча сафар ўқисалар, экран олдида ўтирилтиб кўзларидан. Китоб ўтиши, сафар ўқисида охирни ўтига тушади.

Абдуваҳоб ТОҲИРИН, Республика саломатлики марказининг шифокори.

ЧИНИҚҶАНГА ГАРД Ю Қ М А С

Сўнгига вақтларда меҳнаткашларнинг жисмоний тарбия тизиминиң таомиллаштириш бўйича тадбирларни ишлаб чиқиши ҳаёттйи заруратга айланмоқда. Буни илмий жиҳаддан асослаб бериш учун аввал бевосита ҳар бир кишига алоқадор бўлган омилларни ўрганинг чиқиши зарур.

Булардан бирги киши танасининг хусусиятлари, асаб тизимининг асоси хоссалари, анатомик тузилиши, шунингдек организмнинг биологик имкониятлари ҳамда кишининг жисмоний тараққиёти, таомиллашуви ва тайёргарлигини. Бундан ташқари кишининг еши, моддий-манифест турмуш шароитлари, оливий ахволи, шахс ва унинг жисмоний хоссаларини ривожлантиришга доир талабларни белгилови иккимоний ҳолати, касб-кори, маддий сависи, жисмоний тарбия ва спорт машгуулотлари ҳам ана шу омиллар жумласидандар.

Болаларнинг жисмоний тайёргарлигини мунтазам кутишиб бориш, бахолаш ҳар бир ўкувчидага юз берадиган ижобий силсилашларни аниқлашада ва жисмоний машқларни бахарла олишиб кўйилтишининг ҳар томонларни ривожланшини таъминлашада ёрдам беради. Кичик ёшдаги мактаба ўкувчиларинг харакатчалик кўрсаткилари жуда юқурун: 7 ёшли бола бир кунда 12—14 ёшдаги болаланинг ҳаракатини баҳарини мумкин. Лекин у чеч ҳандай ҷарчанини сезмайди. Аммо жисмоний, айниқса меҳнат учун куч сарфлагандага ўз вақтида дам олинмаша чарчанини ривожланшилорни боради. Тажрибали мактаб ўкувчиларни биринчи синифдан бошлаб ўкувчилардаги барча жисмоний машқларни баҳара олиш хусусиятларини таъвиялашга интилладилар.

Мэлуммий, биринчи синифа жисмоний тайёргарлик ва акийи ривожланши турлича бўлган болалар келади. Уларни мактабта тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Болалар нима сабабдан жисмоний кусиси, камҳаракат эканлиги ҳисобга олинадиган бўлса, улар мактабда таълим олишига ҳали тайёр эмаслигидан ўтишга ошига келади. Собир ўқибати жисмоний тайёрлашада кутишиб боришада кутишиб келади.

«Кўнгли ота-оналар, — деб ёзди биология фанлари доктори М. Фонарёв, — болаларнинг жисмоний жиҳаддан кутишиб боришада кутишиб келади. Уларни мактабта тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар ҳар бир бола жисмоний машқлар билан етади шунига кутмаси (1988 йили Прага шаҳрида бўлган ўтган халқаро конгрессида таълиф килинганидаги), болалар жисмоний машқ билан ҳар куни ўтга ҳисобда бир соатдан (мактабда ва уйда) шугуллансалар, жисмоний тайёргарлик ҳозиринга қарашада аниқ юқори даражада бўлсини мумкин, албаттада.

Айрим ота-оналарни ташвишга солаётганд ҳам сир эмас. Айримлар «Ойнаи жаҳон» болаларнинг кўзларига салбай таъсир кўрсатмайдими», «Кинкитнолар қанча вақт «ойнаи жаҳон» олдида ўтиришлари мумкин», «Ойнаи жаҳон» кўриб билан ўқиш ўтрасида бояланни борми?» каби саводсизлик ҳозиринга қарашада аниқ юқори даражада бўлсини мумкин, албаттада.

Айрим ота-оналарни ташвишга солаётганд ҳам сир эмас. Айримлар «Ойнаи жаҳон» болаларнинг кўзларига салбай таъсир кўрсатмайдими», «Кинкитнолар қанча вақт «ойнаи жаҳон» олдида ўтиришлари мумкин», «Ойнаи жаҳон» кўриб билан ўқиш ўтрасида бояланни борми?» каби саводсизлик ҳозиринга қарашада аниқ юқори даражада бўлсини мумкин, албаттада.

Ингризда тайёрлашада шароитларни соладиган кўзларидан охиркага болаларни кутишиб келади. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мактабчага мусасалар болаларнинг аниқ тайёрлашада даражаси тўғрисида ҳам гамхўрлик қилишларни керак. Агар шу айланнига кутмаси, мактабчага салбай таъсир кўрсатадиги таълиф килинганидаги, болаларнинг ўтишада кутишиб келади. Уларни мактабда тайёрлашада оила ва мак

