

Mustahkam oila – yurt tayanchi

# QILA DAVRASIDA

№ 27  
(425)  
23-iyul  
payshanba

www.od-press.uz

Ijtimoiy-siyosiy, ma'naviy-ma'rifiy gazeta

Gazeta 2012-yil may oyidan chiqa boshlagan.



**ДЕПУТАТ САВОЛЛАРИ**

Халқ бўйнига «ўлигини» ташлаётган монопол компанияларга!

3-бет

## ЭПИДЕМИЯ ЖАНГИДА

калтак яна тиббиётнинг «етим» бўғини бошида синадимиз?

3-бет

## ТЕЛБАЛИК

Ҳаммага ҳам берилавермайдиган фазилат

4-бет

## ФОРД ВА ИНОЯТ ХОН

«Тирик мурдалар» ва борлиқни бошқараётган кўринмас куч

5-бет

# ХАЛҚ ҚАЙСИ БИРИГА ИШОНСИН?



«Оила даврасида» газетасига

«Оила даврасида» бу — ўз фикрингиз, мулоҳазангиз, муносабатингиз билан чиқишингиз мумкин бўлган эркин минбар!

## ОБУНА БЎЛДИНГИЗМИ?

ШОШИЛИНГ!

2020 йил учун ОБУНА давом этмоқда

Обуна индекси – 193

uzkitob.uz

«O'ZDAVKITOBSAVDOTA'MINOTI»

Манзил: Тошкент шаҳар Навоий кўчаси 30-уй  
Tel.: (+998 71) 244-19-65 (+998 71) 244-19-91

Энг сара китоблар ассортименти

**УНИ АСРАНГ, АВАЙЛАНГ**

Бозорда сотилмайди, тиллога топилмайди

6-бет

**«ХРЕН» КОРОНАВИРУСГА ДАВОМИ?**

Мутахассис жавоб берди

7-бет



# КАЛТАК

## ЯНА ТИББИЁТНИНГ «ЕТИМ» БЎҒИНИ БОШИДА СИНАДИМИ?

Амалга оширилаётган, оширилиши лозим бўлган тадбирлар ҳақида ҳамма ўз фикрини билдирмоқда, кимдир раҳбарларни танқид қилса, кимдир аҳоли жон бошига пул тарқатилишини талаб қилади, кимдир карантин чоралари узайтирилиши шарт деса, бошқаси карантиндан фойда йўқлигини даъво қилмоқда.

« Бутун дунёда, айтиш мумкинки, жанг кетмоқда. Агар душман қайси томондан ҳужум қилишини билсангиз шунга яраша тайёргарлик кўрасиз. Афсуски, бу урушда фронт чизиғи йўқ, душман гир атрофимизни ўраб олган, у катта-кичик деб аямай барчага ҳамла қилмоқда. Бу жангнинг олд каторида тиббиёт ходимлари турибди. Уларга икки томонлама ҳужум қилинмоқда. Барча каби улар ҳам иссиқ жон сифатида вирусдан зарарланмоқда, шу билан бирга аҳолининг ҳам таъна-дашномларини эшитишга мажбур. Тўғри, барча соҳада бўлгани каби тиббиёт тизимида ҳам салоҳияти, билими, виждони турлича инсонлар ишлайди. Лекин кенгрок мулоҳаза қилиб кўрайлик.

**Бугунги ҳолат учун тез тиббий ёрдамдаги ёки поликлиникалардаги врач ва ҳамширалар қанчалик айбдор?**

Бугун вирус билан жангга киришдик дедик. Маълумки жангда ғолиб бўлиш учун тажрибали раҳбар ҳар бир аскарининг қайси жойдан жангга кириши, вазифаси нима эканини аниқ белгилайди, энг муҳими ҳар бир жангчи зарур қуроллар билан тўлиқ таъминланади. Агар аскарга ҳар томондан ҳар хил буйруқ берилса, унинг имконияти ҳисобга олинмаса, таъминоти ўйланмаса қанақа жанг ҳақида гапириш мумкин?

Аҳолига, беморларга на вазирилик, на соғлиқни сақлаш бошқармалари ходимлари рўбарў келяптилар. Балки, яна ўша ҳудуд врачлари, патронаж ҳамширалари, 103 хизмати

ходимларининг бошида калтак синапти. Президент бу ходимларнинг захматини тан олиб, уларга миннатдорлик билдириб турган вақтда, маҳаллий раҳбарлар томонидан улар билимсизлик, дангасалик, бепарволикда айбланмоқда. Касаллик билан олишиб вирусни ўзига юктириб олганлар ҳам ношудликда айбланмоқда. Алангани ўчириш учун олов ичига кирган ўт ўчирувчи ҳам қуйиши мумкинлиги аниқ ҳақиқат-ку!

Бир ҳисоблаб кўрайлик, тўрт ойдан

### ШИФОКОРЛАРНИНГ ҚАДРИГА ЕТАЙЛИК



Оғир кечган узлуксиз иш кунидан кейин...

бери амалда фаолият юритаётган шифохоналар, бирламчи бўғин ва тез тиббий ёрдамдаги тиббий ходимлар қандай ишламоқда? Уларнинг қанчаси касалликка чалинди? Пандемия сабабли вазифаси кўпайгани учун биз уларни бошқа ишлардан озод қилдикми? Етмишга яқин тиббий ходим ишлайдиган поликлиникага берилган бешта химоя кийимини қандай тақсимлаш мумкин?

Коронавирусга шубҳа қилинган беморга 3 мутахассисдан (эпидемиолог, инфекционист, ҳудуд врачлари) иборат мобил бригадалар бориб уни шифохонага ётқизиш ёки уйда даволаш масаласини ҳал қилади, деган кўрсатма берилди. Ушбу қарорни қабул қилганлар битта туманда неча нафар эпидемиолог борлигини, пандемия даврида унинг вазифалари бир неча бор ошганини, инфекционистлар шифохоналарда беморларни даволаш билан бандлигини, мобил бригадалар учун эпидемиолог ва инфекционист у ёқда турсин (қийинчилик туғдириларида) умумий амалиёт врачлари етишмаслигини билганларида, бажариб бўлмайдиган қарорни эълон қилиб, халқ олдида бечора врачларни ёлгончи қилмасдилар.

Тез тиббий ёрдамда ҳам худди шундай, аввалги йилнинг мос даврига нисбатан чақириклар 2-3 баробар ошгани, машиналар ва тез тиббий ёрдам бригадалари сони оширилмагани ҳисобга олинса, чақирикқа 15 минутда етиб боришнинг иложи йўқлиги равшан бўлади. Энг қийин аҳволда яна умумий амалиёт врачлари ва патронаж ҳамширалар қолмоқда. Касалликнинг энгил шакли билан оғирган беморларга, умуман беморларга биринчи ёрдам учун дори-дармонлар ўта танқислиги, дори-дармонлар, реактивлар бошқа зарур тиббий воситалар билан таъминланишдаги узлишлар тиббиётнинг «етим» бўлаги саналган поликлиника хизмати ходимларининг оғирсизланишига, аҳолининг ҳақли эътирозларига сабаб бўлмоқда.

Танқид қилишга ҳамма уста, ҳўп аҳволни қандай яхшилаш мумкин?

Аввало, касалликнинг энгил шакли билан оғирган беморларга (оддий ўй бекаси туғдирилган содда тилда) қадам-бақадам бажарилиши лозим бўлган вазифалар лўнда баён қилинган қўлланма тарқатилиши керак. Умумий амалиёт врачлари учун коронавирус билан оғирган беморларни таснифлаш алгоритмлари ишлаб чиқилиши керак. Беморни шифохонага ётқизиш масаласини алгоритмлар асосида УАШ ҳал қилиши керак.

Врачлар, патронаж ҳамширалар беморнинг уйига борганда биринчи ёрдам учун дори-дармонлар билан таъминланган бўлиши керак. Ҳар бир туманда шифохоналар ва катта поликлиникалар кошпида коронавирусга текширувчи (ПЦР) лабораториялар ташкил қилиниши керак. Лаборатор текширув натижаларини SMS орқали етказиш тизимини йўлга қўйиш керак (абитуриентларга ДТМдан хабар келгандек).

Поликлиникалардаги даволаш-диагностика ишларини ташкил қилишда тиббиётга алоқаси бўлмаган туман мутасаддиларининг аралашувига чек қўйиш керак (илоҳийни қилинса ёрдам беришсин). Республика марказларидан сўраладиган ҳисоботлар сонини камайитириш керак. Коронавирусга тест олинганлар ва натижалар ҳақида лаборатория ягона электрон тизим орқали маълумот берсин.

Иш юкламалари ходимларнинг реал сонидан (беморлар, ҳомилидорларни ҳисобдан чиқариб) келиб чиқиб белгиланиши керак. Ходимлар ҳар кун 10-11 соатдан ишламоқда. Лекин ҳафтада бир кун тўлиқ дам олишини таъминлаш керак. Тиббий ходимлар жуда бўлмаганда бир марталик тиббий никоблар билан доимий таъминланиши керак. Мукофот берилмаса ҳам аҳоли олдида ночор қилишнинг олди олинса тиббий ходимлар ўз бурчларини сидқидилдан бажарадилар.

**Мақсуда ВОРИСОВА,**  
Олий Мажлис Қонунчилик палатаси депутати

# МОНОПОЛЛАР, УЯЛМАЙСИЗМИ?!

Депутат монопол компанияларни жиддий саволга тутди

Инқирозга қарши курашиш жамғармаси маблағларининг сарфланиши бўйича Олий Мажлис Қонунчилик палатаси депутати Расул Кушербаев ижтимоий тармоқлардаги саҳифаларида ўз муносабатини билдирди:

Яқинда Президент Фармони билан Молия вазирлиги ҳузурда Инқирозга қарши курашиш жамғармаси ташкил этилганди. Жамғарманинг асосий мақсади коронавирусга қарши курашиш бўйича чораларга сарфланиши керак бўлган маблағлар ташкил этади. Бу ҳаммага маълум.

Кунги кеча ушбу жамғарманинг даромад ва харажатлари эълон қилинди. Рақамларни кўриб, мана шундай оғир шароитда ҳам бизни «бокиманда», халқ ҳисобига кун кўриб юрган монополистаримиз

«безбетларча» катта-катта маблағларга эга бўлаётганини асабларни таранг қилмоқда.

Эътибор қилинг: корона-вирусга қарши кураш тадбирлари учун мамлакат бўйича 907 млрд., шифохона ва карантин мажмуаларини қуриш ва жиҳозлаш учун жами 684 млрд. сўм ажратилган бир вақтда иқтисодиётни қўллаб-қувватлаш деган банд билан бизни «бокиманда», «эркатой» монополистаримиз бўлган «Uzbekistan airways» АЖга сўда тариқасида 406 млрд., «Uzbekistan airports»

АЖга сўда тариқасида 101 млрд., «Ўзбекнефтгаз» АЖга субсидия ҳисобида 401 млрд., «Биринчи резинотехника заводи» МЧЖга сўда тариқасида 40 млрд., «Иссиқлик электр станциялари» АЖга субсидия тариқасида 500 млрд., «Худудий электр тармоқлари» АЖга сўда тариқасида 250 млрд. сўм миқдоридagi маблағлар ажратилган. Бир нечта монополиста ажратилган маблағ жами корона-вирусга қарши кураш учун ажратилаётган маблағдан ҳам кўп. Бу инсофсизлик эмасми?

Истеъмолчи сифатида халқимизга танлов имкониятини бермайдиган хурматли монополистаримиз фаолиятдан одамларимиз шу кунга қадар рози бўлиб келганда

ҳам алам қилмасди. Айтинг, қайси биридан биз розимиз: дунёда нефт нархи минус даражага тушган вақтда ҳам бензин нархини бир икки ҳафтага номига тушириб, яна қайтариб қўйган «ўйинчи» «Ўзбекнефтгаз»данми, билет нархлари осмон, сифати паст «Uzbekistan airways» номли ҳаво йўллариданми ёки жойларда нормал чироқ ёқиб ўтиришдан ҳам маҳрум қилаётган электр тармоқлариданми?

Айтинг, хурматли монополлар: халқ бошига тушган қулфат вазиятда сиз қайси хизматингиз учун бу пулларга шерик бўляпсиз? Шу



қулларда ҳам халқ бўйинига ўлигингизни ташлашга уялмайсизми?

Мана монополистанинг оқибати: улар давлат ва халқнинг танасини ўлгунча зулукдек сўришади, халқ кулса ҳам, ўлса ҳам улар доимо юк, миллионлаб одамлар бир нечта «эркатой»ни боқишга маҳкум бўлади. Шу сабаб, давлат бу зулуклардан кечиб майдонни мард, халол, масъулиятли рақобатчиларга тезроқ бўшатиб бериши керак.







« Кариес – оғиз бўшлигининг энг кенг тарқалган касалликларидан биридир. Кариес пайдо бўлганда, аввало, тиш эмали шикастланади, агар даволанмаса, у тишнинг қаттиқ тўқималарини шикастлайди. Халқ орасида кариес «тиш чириши», «тиш қуртлаши» деган атама-лар билан ҳам номланади.

## ТИШ КАРИЕСИГА УЧРАМАЙ ДЕСАНГИЗ...

### Белгилари

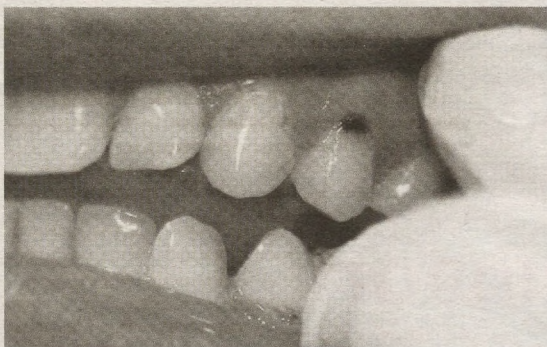
Тиш сирти ранги ўзгариши (доғ қо-рамтир ёки оқимтир бўлиши мумкин) ёки унинг тузилиши, масалан ғадир-будурлиги – касаллик пайдо бўлишидан далолат берадиган аломатлар. Шунингдек, овқатлан-ганда тиш оғриғи, айниқса ширин, иссиқ ва совук таъсирида юз берадиган кучли оғриқ ҳам кариездан далолат беради. Оғиздан нохуш ҳид келиши ҳам касаллик аломати бўлиши мумкин.

Агар касаллик ўрта босқичга ўтиб кет-ган бўлса, тишда чуқурча пайдо бўлган бўлади – одатда у тил билан оsonликча се-зилади. Бирок, «тешик» фақатгина кариес туфайли содир бўлмайди, аниқ таъхисни фақат тиш шифокори қўяди.

Кариеснинг дастлабки белгиси – тиш эмалидаги қора доғлар. Агар бу доғларга эътибор берилмаса, кариес диаметри ошиши ва патология тиш тўқималарига чуқуррок тарқалиб, «тешик» пайдо қилиши мумкин.

### Сабаблари

Тиш чиришининг асосий сабаби – кис-лоталар ишлаб чиқарадиган бактерия-лардир, улар тиш тўқимасидан фтор ва калцийнинг ювилишига сабабчи бўлади. Микроорганизмлар оғиз бўшлигини то-залашдан 1-2 соат ўтгач, кўпайишни ва тишни шикастлашни бошлайди.



Бундан ташқари, тишнинг емирилиши-га тез-тез ширинликлар истеъмол қилиш, айниқса улар узоқ вақт давомида тишлар-га «ёпишиб» қолиши ҳам сабаб бўлиши мумкин. Нотўғри овқатланиш нафақат тишга, балки умуман оғиз бўшлигининг саломатлигига салбий таъсир қилади. Шунингдек, кариес босқич омилар билан бир қаторда, иммунитет тизими бузилиши сабабли ҳам ривожланади. Бузилишини сабаби эса стресс бўлиши мумкин. Стресс, шунингдек, оғиз бўшлиғини минерализа-ция жараёнларини секинлаштира олади. Тиш кариеси организмда умумий ўзгариш-лар натижасида келиб чиқади. Масалан, маҳаллий ва умумий иммунитетнинг пасайиши, ошқозон-ичак тизимидаги ўз-гаришлар кариес шаклланишида муҳим рол ўйнайди. Оғиз бўшлиғи шахсий ги-гиенасига амал қилинмаган ҳолатда тиш эмалида нохуш қошлама ҳосил бўлади ва бу кариесга олиб келади. Қоплама ти-шларни доимий тозалаш ҳам сабабчи бў-лиши мумкин.

тозалаш натижасида, айниқса тишларнинг тиш чўтқаси кам тегадиган соҳалар (тиш ён тарафлари, ақл тишлари)да ривожла-нади.

Сўлак таркибининг ўзгариши, яъни унда минерал тузлари миқдорининг оши-ши ҳам кариес пайдо қилиш эҳтимоли бор. Соматик касалликлар, минерал тузлар етишмовчилиги, айниқса тишлар чиқа-ётган вақтда озуқа билан етарлиқ мине-раллар тушмаслиги кариес ривожланиш хавфини ошириб юборади.

### Давоси

Кариес стоматологлар томонидан визу-ал кўрув вақтида ёки инструментал текши-рувлар ёрдамида аниқланади. Бемордаги шикоятлар кариес таъхисини қўйиш учун ёрдам беради. Кариеснинг асосий давоси тиш зарарланган соҳасини олиб ташлаш ва унинг ўрнини пломбалашдир.

Зарарланган соҳа тўлиқ олиб ташлана-ди ва унинг ўрни дезинфекцияланади. Бу амалиёт қанча сифатли амалга оширилса, пломбаланган модда ҳам шунча сифатли бўлади ва узоқ муддат хизмат қилади.

### Профилактикаси

Аввало сифатли тиш пастаси ва сифат-ли тиш чўтқасидан фойдаланиш. Оғиз бўшлиғи шахсий гигиенасига қатъий риоя қилиш зарур. Агар тиш эмал қаватининг юмшаб қолганлиги сезилса, ўзида фтор сакловчи воситалардан фойдаланиш талаб эти-лади (паста, эритма ва лаклар).

Овқатланиш тарти-бида углеводлар исте-молини тартибга солиш, ўзида калций микроэлементини кўп сакловчи маҳсулотлар истеъмол қилиш, эко-логик салбий ҳудуд-ларда ичимлик сувни тозалаб, филтрдан ўтказилган ҳолда ичиш тавсия этилади. Профилактика мақсадида йилда икки мартаба тиш шифокори кўригидан ўтиш зарур.

Тишларни кариездан химоя қилиш учун, тишни юваётганда уларни «супу-рувчи» ҳаракатлар билан тозалаш керак. Ушбу муолажа бўйича ҳаракатлар камида 3-5 дақиқа бўлиши керак. Тилни тоза-лашни ҳам унутманг. Овқатлангандан кейин албатта тишларингизни тозалаг. Озиқланиш ҳам кариес ривожланишига таъсир қилади. Ширин ёки жуда нордон (яшил олма, лимон) истеъмол қилганин-гиздан кейин бироз сув ичинг ва оғзин-гизни яхшилаб чайқаб ташланг. Калций ва фторга бой бўлган мева ва сабзавотлар истеъмол қилинг, шунингдек витамин С ва Д га ҳам эътибор қаратинг. Хом сабзи тишлар соғлиғига, айниқса, фойдали таъ-сир кўрсатади.

### ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ

## Аччиқ бодомнинг фойдаси

« Мутахассислар бодом ёғини ўз хоҳишига кўра ишлатишни тавсия этмайди, чунки у кўп миқдорда-ги амигдалини ўз ичига олади. Аввал мутахассис билан маслаҳатлашинг.

Бодом сути юздаги ажинларни те-кислайди, уни силлиқ ва мустаҳкам қилади. Танланган сифатли бодом ёғи массажа учун ишлатилади.

Аччиқ бодом ядроларининг инфузи-они турли ёшдаги доғларни самарали равишда йўқ қилади. Аччиқ бодом са-ратоннинг олдини олувчи ажойиб воси-тадир. Хом ёнғоклар овқат хазм қилиш тизимини яхшилайдди ва қон айланиш тизимини мустаҳкамлайди.

Бодом мигрени, тахикардияни енгиллаштиради ва уйқусизликка қарши курашади. Кунига бир нечта бодом истеъмол сочларни калин қилади, тишлар мустаҳкам бўлади.

Аччиқ бодом астма, бронхит, пневмония, дифтерия касалликларида нафас олиш органларини даволашда қўлланилади. Шунингдек, аччиқ бодом препаратлари анемия, невроз, гипертензия, тери касалликлари, тахикардия касалликларида ёрдам беради. У чарчок, асабийлашиш, уйқусизликка даъво сифатида ҳам қўлланилади.



## Ерқалампир (хрен) коронавирусга давоми?

– Ижтимоий тармоқларда коронавирусга касалланган одамлар хрен (ерқалампир) деган ўсимликдан фойдаланиб бу касал-ликдан қутилганликларини гапириб чиққан видео-мувожаатлар кўпайиб кетди. Шу ҳақиқатга тўғри келадими?

Коронавирусга қарши кураш иштирокида Форуза Ҳамробоева ушбу саволга жавоб қай-тарди.

– Ерқалампир ўсимлиги таркибида кўп-лам А, Е, В гуруҳ витаминлари мавжуд, аминокис-лоталар ва минералларга бой.

У ковид инфекциясида асосий дори воситалар билан бир қаторда ишлатилиши мумкин, аммо монотерапия сифатида ёрдам бермайди.



### БИЛАСИЗМИ?

## Атир ҳақидаги 7 сир

- 1 Атирларни асло қопқогидан хилданманг. Чунки унинг таркибидаги спирт нафас йўлларидаги нерв рецепторларини қўзағатади ва бурнимиз ифторларни бор таровати билан хис этиш қобилиятини йўқотади. Шунинг учун атирни аввал маҳсус тасма (блөттер)га секиб, 10 дақиқадан сўнггина хилданг.
- 2 Одамлар орасида енгил гуллар ифори ёш кизлар учун, ўтқирроқлари эса катта ёшдаги аёлларга муносиб деган қараш бор. Бирок биз яшаётган замонда ҳамма нарса нисбий эканлигини эътибордан қочирманг. Асосийси, ифори сизнинг табиатингизга, феъл-атворингизга мос тушсин.
- 3 Агар ифориңиз имкон қадар узоқ муддат таралиб туришини истасангиз, қутисидagi ёзувларга эътибор беринг. «Parfume» ёки «Extra» сўзларига қўзингиз тушса, билингки, танлаганиңиз энг афзали. Яна бир гап. Бундай лаззат қўнтагингизга сезиларли таъсир кўрсатса-да, кун давомида ундан баҳраманд бўлиш кайфиятиңизни қўтаради.
- 4 «Parfum de toilette», «eau de parfum» деган ёзувлар атирингиз таркибида эфир мойлари озлигини, ўз-ўзидан улар нисбатан камрок вақт давомида бўй таратишини билдиради.
- 5 «Eau de toilette» (EDT) турдаги атирлар энг кўп тарқалган бўлиб, кун давомида бир неча бор фойдаланганиңиз туфайли тез тугаб қолади. Ҳиди ҳам кўпи билан 2-3 соатгина сақланади.
- 6 Мутахассислар атирларни танамизнинг нақд 16 нуқтасига суртиш ифориңизнинг гулгун таралишига ёрдам беришини таъкидлашади. Айниқса, атирни чакка, тирасак, биллак, кўкрак кафасининг маркази, оёқнинг тиззадан пастки қисми ва тўпикка, бўйин, қулоқдан саккиз сантиметр пастга сепсангиз, ифори ҳам ўзингизни, ҳам атрофдагиларни хушнуд этади.
- 7 Атирлар куруқ терига сепилганда узоқ муддат сақланмайди. Чунки тери унинг таркибидаги эфир мойларини тез синдириб олади ва хушбўй ис дарров бугланиб кетади. Шу сабаб иложи борича нам баданга атир секинг. Устидан хидсиз юмшатовчи крем суртиб олинг.

