

# 1 ИЮНЬ - ХАЛҚАРО БОЛАЛАРНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШ КУНИ

## О'ЗВЕКИСТОНДА SOG'LIQONI SAQLASH ЗДРАВООЖРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

Tibbiyotning oly  
maqsadi – inson  
salomatligiga  
erishishdir.



Высшее благо  
медицины –  
здоровье.

❖ Gazeta 1995-yil oktabr oyidan chiqsa boshlagan. ❖ № 21 (433) 2005-yil 31 may-6 iyun ❖ Seshanba kunlari chiqadi. ❖ Sotuvda erkin narxda.

Ўзбекистон болалари замонга мос, Ватанимизга, халқимизга муносиб  
равишда ўзгариб бормоқда. Бу бизнинг энг катта баҳтимиздир.

Ислом КАРИМОВ.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОЕЛИКНИ  
САКЛАШ ВАЗИРЛИГИННИГ ҲАЙТАТ ЙИГИЛИШИ

### КУН ТАРТИБИДАГИ ДОЛЗАРБ МАВЗУЛАР ВА МУХУМ МАСАЛАЛАР

2005 йилнинг 27 май куни Согликини саклаш вазири Феруз Назиров бугунги кунда тиббий тизимида олиб бораётган фаолиятлар кунса таъхталар экан, ушбу соҳанинг барча тизимларида иш олиб бораётган – кадрлар масаласидек долзарб мавзу бўйича фикр билдириб, шу соҳага оид айрим йўналишларда кадрларнинг этишмаслиги ва уларнинг билим даражаси ниҳоятда саёз экланигини алоҳида таъкидлаб, ҳайят йигилиши аъзоларининг эътиборини мана шу масалага каратди. Вазир қайд этиб ўтганидек, чиндан ҳам кейинги пайтларда айниқса, тиббийт коллежлари ҳамда олий ўқу юртларida таҳсил олаётган талабаларнинг кўпчилиги акушер-гинеколог, шуннингдек, акушерлик касбнин ташнифларидан одамни чукур ўйга тоддиради. Уларни тиббиётнинг айнан шу соҳасини ташнифларига нима турти бўляпти-ю, кўнглида қандай орзу-ўйлар бор? Инсон бир касбга интилар экан, аввало, уни билиш доирасида мукаммал таҳсил олиб, билим ва таърибасида ошириб бориши лозим. Аммо бизни ўйлантираётган ва ташвишга солаётган масала шундаки, ёшларимизда халқимиз учун ниҳоятда савобли бўлган ушбу касбни ёгаллашга доир малака ва маҳоратлари етарлимикан! Назаримда кўпчилик ёшларда ушбу йўналишга бўлган иштиёқ кучли бўлгани билан асли, касбга нисбатан чин қизишиш ва маҳоратнинг йўклиги аён бўлиб қолмоқда.

Шу кунги йигилишда вазир ушбу соҳа мутасаддиларига ўз эътирозини маълум қилар экан, биргаликда ушбу долзарб масалани атрофлича ҳал этиш йўлларини топишга чакирида.

Ҳайят йигилишида Ф. Назиров республика ахолисига бирламчи тиббий санитария ёрдамини кўрсатишни янада тақомиллаштириш максадида умумий амалиёт врачларини тайёрлаш мухим аҳамият касб этиши ва ахолига сифатли ҳамда малакали тиббий хизмат кўрсатишда айниқса, бирламчи тиббий санитария ёрдамини таъминловчи мутахассислар таърибасини ошириш ва уларни замонавий жиҳозларга таянган ҳолда даволаш ишларини пишик-пухта олиб боришларига катта замин хозирлаш зарурлиги хусусида тұxtалди.

Йигилишда 2004 йилда Республигадаги даволаш-профилактика бошқармаларининг фаолияти, дори воситалари ва тиббий буюмлар, тиббий техника сифатини назорат келиш, репродуктив саломатлик ҳамда ўткир ичак юқумли касалликларига бағишланган мавзулар ҳам кўтарилиди. Айниқса, республикаимизнинг дорихоналаридаги аҳоли эхтиёжи учун зарур бўлган кўллао дори воситалари билан таъминланшиш даражаси анча яхшиланганлигини эътироф этиши билан бирга, ҳамон айрим савдо нуктасида қалбакиллаштирилган дори воситалари сотилаётганлиги, уларга карши кескин чоралар кўриётганда бўлиншига қарамай, бозорлар ва дорихоналарда сифатиз, қалбаки дорилар сотиши ишлари давом этмоқда. Шунингдек, айрим дорихоналардаги санитария ҳолати мутлақо талабга жавоб бермайдиган даражада фаолият юритаётганлиги бу муаммоларнинг ҳали-хануз тиббиётимиз учун долзарб бўлиб қолаётганидан дарак беради.

Ибодат СОАТОВА.



Буюк мамлакатнинг жажжи қизчаси,  
Истикболи порлок ширин меваси.  
Яйрагин, яшнагин, үниб ўс эркам.  
Сен учун мұхайё ҳар нараса мұздом.

REKLAMA VA E'LNOLAR: TEL.: 133-13-22, 133-57-73.

Ёш оналарга маслаҳат

# СИЗНИНГ БИРИНЧИ УЧРАШУВИНГИЗ

Сизин чакалоқ бошидағи сочлар мидори, тиришган бадани, япалоқлашган боши ва бир оз күз гилалыги ажаблантириши мумкин. Аммо бундан хеч хавотирга ўрин йўқдир. Бир неча хафтадан сўнг у чиройли бўлиб қолади. Унга

**Фарзанднинг дунёга келиши – хаётингиздаги энг баҳтиёр ва унунтимас кундир. 9 ой мобайнида сиз ўзингиздаги янги жоннинг ривожланаштанини хис этардингиз. Унинг кимирлашларини сезардингиз. Ҳар бир куннинг ўтиши билан чакалоқ ҳақиқатта айлануб борар эди. Сиз чакалокнинг тезроқ оламга келишини ва унинг қандайлигини кўришиликни орзу килардингиз. Ва ниҳоят...**

**Чакалокнинг биринчи нафаси ва биринчи йиглаши бутун оламни унинг дунёга келганлигидан хабардор этади. Шунда сиз ўша орзиқиб кутган баҳтиёр дакикаларга етишганингизни биласиз.**

оғирлиги икки баробар оғирлашиб, кейингина тўғри ривожланиш йўлига тушади. Усиш гармонлари асосан ўйку вақтида ишлаб чиқарилади. Чакалокнинг тезроқ ухлаб қолиши учун унга ала айтиб беришнинг ҳам мум-



Сиз ва сизнинг фарзанднингиз бир-бирингизни урганаяпиз

## НЕГА ЧАҚАЛОҚ ТЕРИСИНИНГ ҚУРУҚ БЎЛИШИ БУНЧАЛИК МУҲИМ?

Чакалокнинг териси ўта нозик ва сезигр бўлади. Айнан шу сабабли терининг тўғри парвариши кичконтинингизнинг соглиги ва яхши кайфияти учун зарурдир.

Тўккиз ой мобайнида чака-



лоқ ташки мухит хавфларидан сакловчи биологик мухит, яъни она қорнида бўлади. Чакалоқ дунёга келиши билан унинг ҳимоя вазифасини ўз организми бажар бошлияди. Бунда чакалоқнинг териси асосий ҳимоячилардан бири бўлиб ҳисобланади. Тери бадан ҳароратини бир маромда саклайди, уни зарарли бактериялар таъсири ва ультробинафша нурланишдан ҳимоя қилиди.

**Киндик:** чакалоқ тугилганда Сиз (она) билан киндик орқали боғланган бўлади. Унга киндик айланасидан 2 см га кисиҷи қўйилиб кесилади. Колган кисми эса курийди ва тўғри парвариш килинганда 4-5 кунга келиб тушиб кетади. Тўғри парвариш деганда киндикка шифокор тайинланган дезинфекцияловчи ва куриувчи дори воситаларини тез-тез суртиб турish тушунилади.

**Юз:** тугилиш вақтидаги кийинчиликдан пайдо бўлган кўзнинг ички бурчакларидаги тери тахламлари ва шишлари кўзларга филайлик кўринишини беради. Хавотирланманг, бир неча кундан сўнг кўзнинг шиши ўқолиши ва буруннинг одати шаклини олиши билан чакалогингиз кўзлари тўғри ва ажойб бўлиб қолади. Чакалогингиз сизнинг барча умидларини оқлайди. У кувноқ, меҳра тўла кулгичлари билан сизни ўзига янада ром этади.

Чакалоқ терисини тўғри парвариши этиш жуда мухимdir, чунки унинг тузилмаси катта ёшлилар терисидан фарқ қилиб, уч ёшдан кейинги мустаҳкам ривожлана бошлияди.

Декали тагликдаги нам тери пардали дерматитнинг пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин. Чакалоқ терисининг таглика сидик билан

## ПЕДИАТР МАСЛАҲАТИ

**Чакалокнинг нозик ва ўтқир тирноклари жуда тез ривожланади. Уларни бир ҳафтада икки бор парвариш килмок лозимdir. Парвариша гўядаклар қайчисидан фойдаланинг. Буни сиз чакалоқ ухлаётган вактда килсангиз осонрок бўлади. Тирнокларни олаётганда бармоклар учидаги терини кесиб олмаслик учун, бармокдаги тери ёстиқасини тирнокдан тери томонга аста босмок керак.**

алоқа қилишига йўл қўймаслик керак. Шундагина тери ўзининг ҳимоя вазифаларини бажара олади.

## ЧАҚАЛОҚ ТЕРИСИНИНГ ПАРВАРИШЛАШ

Чакалокнинг нозик ва тасирсирчан териси маҳсус парваришига муҳтождир. Тери яхши ҳолатда саклаш



\* Чакалоқ ётадиган ўйни тез-тез шамоллатиб туринг.

\* Чакалоқни ҳар кунлик тоза ҳаво сайилларига олиб чиқиши унтурманг.

\* Чакалоқнинг кийимларига катта эътибор беринг. Улар тўла табий ипаклардан тайёрланган, юмшоқ ва ҳаво ўтказувчи бўлиши шарт. Чакалоқ атрофидаги ҳаво циркуляциясининг тўғри йўлга кўйилиши тананнинг қизиши ва терлашидан саклайди. Кулайлик ва эркин ҳаракатланиш чакалоқ кайфиятини яхши бўлишилиги гаровидир.

\* Чакалогингиз тагликларига унинг кийимларига бўлган каби муносабатда бўлинг. Уларнинг тери ва ҳаво алоқасига тўқсунлик қиласмайтганлигига ишонч ҳосил қилинг. Намликтин юкори сингидурчи ва ҳаво ўтказувчи тагликлар, кийимлар, тоза ҳаводаги тез-тез сайдирлар чакалогингиз учун ҳаводек зарурдир!

## ҮЙҚУ ЧАҚАЛОҚ УЧУН ОВҚАТЛЯНИШ КИБИ МУҲИМДИР

Чакалогингиз ўсиб улфаймоқда. Ҳар куни у ўзига қандайдир бир янгилик

кин. Чакалогингиз ўйкиси тинч ва осуда ўтишига ҳарекат қилинг. Чакалоқнинг ўйкиси иссик ёки совуқдан, шамол ёки нам таглиқдан бузилиши мумкин. Чакалоқ ўз қонунига риоя қилган ҳолда яшайди, хеч ким унга қачон ўнаши ёки ухлашини ўтира олмайди. Биз уни фақаттинга ўйкуни ўйғоқликдан ажрати олишликка ўргата оламиз. Чакалоқ уйғонгандага уни беланчагидан аста



кўлингизга олиб бир оз гаплашинг. Шунда чакалоқ беланчакнинг ўйку билан боғлиқ жисм эканлигини англаб, унга ётқизилганда ухлаш керак эканлигини тушуна бошлади.

Чакалоқни тушлик уйкуга ургатиш учун уни ухластайтганнингизда кўёш ёргулигини тўсманг. Кечки уйку вақтида эса хонаним имкон кадар корону сакланг. Чакалоқни ухлашдан бир соат аввал чўмилтириш лозим.

**Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги.**  
**Давоми бор.**



Сиз учун ҳақиқий муаммолидир. Куннинг асосий қисмини чакалоқ ўйкуда ўтказади. Ана шу боис, сиз унинг терисини парваришга катта эътибор берингиз лозим.

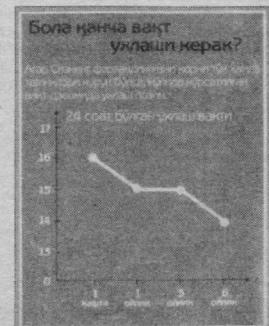
## ҲАВОДЕК МУҲИМ

Чакалоқнинг интенсив ривожланиши биринчи икки йил давомида рўй беради. У ўтириш, эмаклаш ва юришини ўргандади. Бу эса унинг кувват талаб этувчи мускуллари ривожланишига ёрдам беради.

Бу ҳаракатлар тананнинг ҳароратини орттириб, унинг нафаси ва тери орқали тартиби солишини талаб этади. Айнан шу сабабли чакалоқнинг тоза ҳаво билан алоқасини имкон қадар осонлаштириши керак.

очади. Шунинг учун ҳам у соғлом, ҳаракатчан ва бакувват бўлиши керак. Айнан уйқу чакалогингизга ором бериб навбатдаги янгиликларни очишига кўмаклашади.

Уйқу чакалоқнинг тўғри ривожланиши учун зарурдир. Биринчи ойларда чакалоқнинг



**«Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, она ва бола соғлигини мустаҳкамлаш, репродуктив саломатликни яхшилаш, тиббий маданиятни ошириш ва оиласда турмуш тарзини соғломлаштириш, жисмоний бақувват фарзандлар туғилишини ва уларни баркамол қилиб тарбиялашни таъминлаш лойиҳалари ва тадбирларини амалга ошириш».**

«Сиҳат-саломатлик йили» давлат дастуридан.

## ҲОМИЛАДОР АЁЛЛАРДА ГЕСТАЦИОН ҚАНДЛИ ДИАБЕТ

Ҳомиладорлик давридаги диабет - бо углевод алмашининг, яъни ҳомиладорлик даврида бирламчи юзага келган патология ҳолатидир. Бундай диабет ҳомиладорлар орасида дунёда 2 дан 12 фоизга чураиди.

Қандли диабетдаги ошқозон ости беиздан инсулин гармонининг ишлаб чиқарилиши бузилди. Инсулин ҳамма моддалар алмашинувини назорат қилди, лекин унинг асосий вазифаси - глукозанинни қондаги мидорини бир меъдорда ушлаб туриш ҳамда унинг конда кўпайшини ва сийдикда пайдо булишига йўл кўймайди.

Ҳомиладорликда боланинг озиқинини ҳомила ҳужайрарининг глукозини ютилиши орқали кечади. Глукоза одан болага йўлдош орқали ўтади. Айниска, ҳомиладорликда жуда тез ўшиши унинг 22-25-ҳафталарида кузатилди. Бу даврда она организмидаги инсулин ишлаб чиқариш кескин кўпайди. Ошқозон ости беизи ҳар доим ҳам шундай шиддат билан ишлаб олмайди. Агар у керакли мидорда инсулин ишлаб чиқариш кескин кўпайди. Ишлаб чиқариш кескин кўпайди. Инсулин ҳамма ости беиздан инсулин гармонини қондаги қандли диабетни касаллашни хавфи шунчалик кўпайди.

**Ҳомиладорлик даврида диабетнинг пайдо бўлиш омиллари:**  
1. Семизлик: у қанчалик кўп учраса, ҳомиладорлик даврида қандли диабет касаллашни хавфи шунчалик кўпайди.

2. Қандли диабетта наслий мояйлил.

3. Аввалин ҳомиладорлиги - қондаги глукоза мидорининг кўпайди.

4. Ўтишида йирик (4000 гдан ортиг) бола туғилиши.

5. Ҳомиладорлик даврида қандли диабет касаллашни хавфи шунчалик кўпайди.

6. Қондаги қанд мидори мөвъедида бўлганда, сийдикда глукозанинг пайдо бўлиши.

7. Аёлларнинг қондаги глукоза мидорини кучли овқат еганда вақти-вақти билан ошиши ёки бошка ҳолатларда (стресслар, ўтири шамоллаш даврида) учраши.

### Қандли диабет қандай бошланади?

Одатда касалланни аста-секин ривожланади. Аввал кучиси чанқаш, овқатдан сўнг оғиз куриши, енгил кувватзислик. Кўччилик аёллар бо холисзикни ҳомиладорликда учровчи оддий ҳолат деб ҳисболовладар. Ҳомиладорлик даврида ҳамма аёллар наҳорда қондаги қанд мидорини аниқлатишлари керак. Наҳорда қондаги қанд мидорининг мөбёри 3,3-5,5 ммоль/л дан ошик бўлса, 75 г глукозанинг оғизда сувда эритиб ва ичириб синама ўтказилади. Бундан ташкари, юқорида келтирилган хавфи омилларнинг биттаси мавжуд бўлса, ҳамма аёлларда ҳомиладорликнинг 24-28-ҳафталарида 75 г глукоза бериб, синама ўтказилиши лозим. 2 соатдан сўнгига қондаги қанд мидорининг мөбёри 7,8 ммоль/л дан кам бўлиши керак.

Даволаш жараёнда диабет тўлиқ компенсация ҳолатидаги бўлганда она ва болада хеч

дунёдаги энг кучли туйғу - оналик хисобланади. Шўнинг учун ҳам ҳар бир аёл она бўлишини истайди. Маълумки, ҳомиладорлик ва туғиши - жуда мураккаб физиологик жараён бўлиб, кўп энергия сарфлаши талаб қилади. Ҳар қандай аёлдаги мидорлар алмашинуви ўзи ва бола организмини шундайдикордаги энергия билан таъминлаши кийин кечади. Қандли диабетни ҳомиладорлик даврида учраши ёки юзага чиқиши туқандан сўнг йўқолиши мумкин. Бу диабет ҳомиладорлик давридаги диабет деб аталади. Аммо, кўпинча аёлларнинг кейинги ҳомиладорлик даврида яна юзага чиқиши ва ундан кейин 30-50 фоиз аёлларда қандли диабетнинг 2-турига айланishi мумкин.

қандай муаммо кузатилмайди. Аммо қондаги қанд мидори овқатдан олдин ва кейин юқори бўлганда мода алмашинуви тез ўзгариши натижасида бола организмига керакли энергия тушмайди. Бундай ноҳуши омил боланинг марказий асад тизими, ўтка ва бошка аъзоларининг ривожланишига ўз таъсирини кўрсатши мумкин.

Ҳомиладорлар диабети ёмон назорат қилинганда жуда кўп ҳолларда бола ортичка вазн билан туғилди. Бу ҳолатда кўп оналар болани соглом туғилди, деб ҳисболовладар. Аммо, кўпинча овқатдан олдин ҳолатидаги ҳолатида қандли диабетни касаллашни хавфи шунчалик кўпайди. Ишлаб чиқариш кескин кўпайди. Ишлаб чиқариш кескин кўпайди. Ҳомиладорлик даврида аёллар овқати:

сулотларининг яримда ўсимлик ёллари бўлиши шарт. Клетчаткага бой бўлган озука маҳсулотлари, яъни кепак, мева-сабзавотлар, йирик тортилган ундан тайёрланган нон кабиларни кўпроқ ишлатиш керак. Клетчаткалар ё ва углеводларни ичадан сўрилишини камайтиради, қондаги глюкозанинг даражасини пасайтиради ва ичак фаслиниятни яхшилайди. Сабзавотларни кўпроқ истеъмол килиш керак. Ҳул меваларнинг ҳар хил турларини ишлатиш мумкин, фақат жуда ширин мевалар (узум, нок, ковун, бананлар)ни ейши керак эмас.

### Ҳомиладорлик даврида аёллар овқати:



А (сабзи, наъматак, салат, болгар қалампир, сир, сут, печенье), С (смородина, пиёз, саримосок пиёз, гул карам, петрушка), Д (балик, икра), С гурухидаги витаминларга бой бўлиши керак. Ҳомиладорлар рационидаги минерал элементлар: фосфор, калий, наatriй, темир, йод (200 мкг бир суткада), кальций бўлиши ҳам аҳамиятга эга.

### Тана вазнини назорат килиши

Ҳомиладорлик даврида тана вазни қанча бўлиши мумкин? Тана вазни жуда тез ошиши сувнинг кўпайши ёки ҳомиладорлик йирик бўлиб ривожланишига боғлиқ. Бундай ҳолатдан жароҳатли туғилиш бўлиб, она учун ҳам, қаналоқ, учун ҳам хавфли. Аёлнинг вазни нормал кечайтган ҳомиладорлик даврида 9-11 кг гача ошади. Ойига ўрта хисобда 1200-1600 г дан кўшилиши мумкин. Агар сизнинг тана вазнини назоратни оширади. Йелар эса суткалик рационидаги калоражини 24-30 фоиз ташкил қилиши лозим.

Тўғри рационал овқатланиши натижасида қондаги мөбёри глукоза мидорини наҳорда 5-6 ммоль/л, овқатдан сўнг эса 8 ммоль/л дан ортиг булмаслигина назорат қилиш мумкин. Тушуш-

ниб, танлаб овқатланиши соғлигингизнинг яхшилини ва болангизнинг соғлом ривожланишини таъминлашиб.

### Шифокор маслаҳати:

Спиртил ичимлик - уни ичиши бола учун хафли, чунки спиртил ичимлик йўлдан орқали ҳомиладорлик ўтиди. У боланинг асад тизимига салбий таъсири стади, бўйинги ўсишини сусайтиради. Кофени, айниска, наҳорда ичиши ва кўп мидорда истеъмол килиш тавсия килинмайди. Бу бола организмидаги мидорлар алмашинуви ўзгаришида. Ҳомиладорлик даврида чекиши мутлако мумкин эмас. Шунингдек, ичиши ҳам чекланади, факат сизнинг шифокорингиз тавсиясига риоя килиш лозим.

Жисмоний ҳаракатнинг қондаги қанд мидори бўшқарилшида таъсири салмоқли. У қондаги қандни ўзгаришувчи (идора этиви) асосий омил. Кучлироқ жисмоний ҳаракат натижасида мушаклардаги глюкоза кўпроқ ёнади, қондаги қанд эса кучлироқ пасаиди. Кундадлик эрталабки гимнастика, ҳар кундаги пийда юриши гестацион диабет беморларга ҳомиладорлик вактида жуда узок бўлмаган давр орагидан инсулининг кичик мөбёри юборилади. Бу гуруҳдаги беморларнинг қондаги глюкоза даражаси туккандан сўнг мөбёрида бўлса ҳам эндокринологнинг диспансер назоратида бўлиши, ингил сурʼибурик углеводлар чекланган парҳезни умбродавоматни таъсирлайди.

### Инсулин билан даволаниш сизга зарурми?

Семиз аёлларда касалликнинг компенсация ҳолатига парҳез қилиш ва жисмоний машқлар билан эришиши мумкин. Аммо наҳорги қондаги қанд мидори 5,9 ммоль/л дан, овқатдан сўнг эса 7,9 ммоль/л дан баланд бўлса, бемор инсулин олиши керак. Бундай ҳолларда инсулин мөбёри 4-6 ёддан тавсир муддати қисқа бўлган оддий туридан (актрапид, инсулур, Ҳумалин Р, Ҳумалог) нонуштадан аввал, пешинда кечкурун кобилидади. 90 фоиз аёлларда туғишидан сўнг, бутунлай қондаги глюкоза даражаси мөбёрида иштади. Аммо турли стресс таъсирида, кайта ҳомиладорлик ёки инфекция даврида яна у кўтарилиши мумкин. 30-40 фоиз гестацион диабет беморларга ҳомиладорлик вактида жуда узок бўлмаган давр орагидан инсулининг кичик мөбёри юборилади. Бу гуруҳдаги беморларнинг қондаги глюкоза даражаси туккандан сўнг мөбёрида бўлса ҳам эндокринологнинг диспансер назоратида бўлиши, ингил сурʼибурик углеводлар чекланган парҳезни умбродавоматни таъсирлайди.

### Кандли диабетнинг олдини олиши

Кўпчилик аёлларда туккандан сўнг қондаги глюкоза тезда мөбёрида даражасида (бўлса, беморда туғишидан бутунлай холосизлиги ривожланишида таъсири) аёлларда инсулин юборишидан бутунлай ҳалос килиши мумкин. Ваҳоланки, агар чарчокни сезсангиз, ўзингизни ёмон хис тессангиз, у вақтда жисмоний ҳаракатларни тұхтатиш керак. Жисмоний машқлар қондаги мидори 5 ммоль/л дан кам бўлганда тавсия этилмайди. Гимнастика машқлари доимо тузказилмаса қондаги қанд мидори у ёки бутуннанга мидорларни таъсирлайды. Ҳундай килиб, қандли диабет компенсацияланган шароитда, табиии усул билан мумкин қадар түрги вақтида түғдириш амалга оширилади.

Агап аёл кувватсиз ёки түшишга ёмон ҳолатда (қандли диабет декомпенсация даражасида) бўлса, беморда туғишидан бутунлай холосизлиги ривожланишида таъсири. Туғиши даврида беморларнинг олдини олишида таъсири келишида. Шунга қарамайди, доимо узок йиллар давомида, айниска, кейинги ҳомиладорлик даврида, гликемия ва глюкозуря ҳолатлари назорат қилиб түришида. Ҳундай килиб, қандли диабет компенсацияланган шароитда, табиии усул билан мумкин қадар түрги түхтатиш керак. Агар тана вазни мөбёрида сакланса, диабет ривожланиши эҳтиомни кўпайди. Шунинг учун тана вазнини назорат қилиш лозим. Охирги йилларда қандли диабет касаллигига чалинган беморларни таъсирлайди. Гликемия ҳолатлари назорат қилиб түришида. Агар тана вазни мөбёрида сакланса, диабет ривожланиши ўтишини кўпайди. Ҳомиладорлик даврида 100 дан юкори бўлса, машқларни тұхтатин;

- иссиқ ваннада, саунада бўлишидан сакланып;
- агар чарчокни сезсангиз машқларни тұхтатин;
- томир уриши (тұлсы)ни саунани ўрганинга ҳаракат вактида нафас кисшини сезсангиз ёки пульсингиз 100 дан юкори бўлса, машқларни тұхтатин;
- машқларни ўтказиш учун куннинг салқинроқ қисмими вактида ошиши;
- илохи борича машқлардан кочмаслика ҳаракат килин. Ҳар кандай машқларни секин юриши машқлари билан алмаштириши мумкин.

Самарали жисмоний машқлар тұлпамини ўрганишида сизга эндокринологнинг ёрдам беради. Жисмоний машқларни ўтказиш факат муддатидан әртароқ бола туғишиби ёки илгари 8-9 ўзидан бола ташлаганларга мумкин.

Ҳомиладорлик давридаги диабети бор ҳомиладор аёлларда фарзандларнинг тарзини соғломлаштириш, жисмоний бақувват фарзандлар туғилишини ва уларни баркамол қилиб тарбиялашни таъминлаш лойиҳалари ва тадбирларини амалга ошириш.

**Л. НУҒМОНОВА,  
М. ОТАЖОНОВА,  
У. РАСУЛЕВА,**  
**Эндокринология институти.**



# ЧЕКИШГА ҚАРШИ КУРАШ КУНИ

31 май – Жаҳон соғлиқни саклаш ташкилотининг ташабуси билан ҳар йили жаҳон чекишига карши кураш куни сифатида нишонланади. Бундан максад жаҳон жамоатчилигини кашандаликнинг машъум оқибатларидан огоҳ килиши, кишиларда бу заарли одатга танидий фикр пайдо килиши, чекишига карши харакатларни кўллаб-куватлаш. Бу йилги жаҳон чекишига карши кураш кунини «Соғлиқни саклаш ходимини таомиллаштириш»ни мақсадлаштиришади.

Шунинг учун, аввало фуқаро, мори тутарди. Чекмагутча хумор ёзилмасди. Мактабдан кейин колхозда шоғёр бўйли ишладим. Шоғёрлар гурухи эса асосан носкашлардан иборат ёди. Чунки нос чекиши шоғёр учун қулаги, рудла ўтириб, тилингнинг тагига ташлаб, хоъл суруб кетаверасан. Папирс камчил бўлгани учун менинг ёномидан яхшиларни кашандаликнинг тарбиётини таомиллаштиришади.

Колаверса заарли одатлар, хусусан кашандаликни муносабат масаласида ўтказилган социологик текширишлар шунга кўрсатади 70 фоизга якян кашандалилар (носкашлар ҳам) бу заарли одатдан кутила олмаётганлардан афсусланадилар. Шу нуктаи назардан ушбу материални чекишини ташлашни услуби сифатида оммалаштириш ҳам мумкин деб хисоблайман. Шундай килиб, қандай чекишини бошлаганим ва уни ташлаганим ёқиди.

Барча чекувчилар сингари мэнда ҳам чекишига ўрганиш, қизишиш ватанларга тақлид килишининг натижаси бўлган. Аслида, бу бориб турган онгизслик ва подонлик эканлигини анча кеин англамиди. Оиласда отам, амалияларни чекканлар. Бирлари папирс чекса, бирлари зараи кашонро, деб нос чекканлар. Айниқса носкаш амаким, нос папирсдан яхши, унинг тутуни йўк, ҳеч кимга ҳалакт қилимайди, тилингнинг тагига турваверади, деб нос-нинг аф-

з а л -  
ликларини  
мактабдилар.

Биринчи чекканимни таомиллаштиришади.

Нимда 16 ёшда эдим. Лекин, чекип папирс тутунини биринчи тортганимданоқ йўтулиб, кўнглим айниб, бошимғовлаб, ўзимни ёмон сездим. Папирсон дарров ташладим. Чекувчи болалар менинг бу хоталимини чидамизлика, кучизлика йўйдилар. Шубҳасиз бау нафонсиятимга теккан. Ахир мен улардан кучисиз, чидамсиз бўлишни истамасдим-да. Кейинги тақлиф кўлганларидан менинг папирс тутунини оғизимга тортиби, пурфардим. Улар, ўпкантага тортмассан хисоб эмас, деб мени калака килардилар. Мен бўлса биринчи чекканни билмасдан ўпкамга тортган тутуннинг аччигидан кўркиб қолгандим. Улар бўлса, кўркма, ўпкантага торти, ёзи босида шунака бўлади, кейин ўрганиб кетасан, деб акл ўргатардилар. Хуллас, ҳар куни 2-3 маротаба ўз күнимни синаб кўришга уриниш, бинойида чекувчи бўлдим. Шундай килиб, бориб-бориб амалияларни олдида чекиб, дакки емаганимдан кейин ошкор ва бемалол чекадиган бўлдим. Ҳар ўрда папирс, сигарет арзон бўлса ҳам анча танқис бўлганидан амаким билан колдикларини ҳам чекаверадик. Сабаби, чекишининг ху-

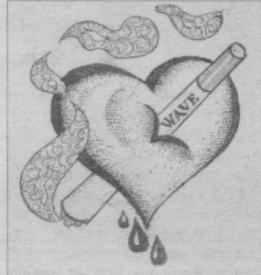
мори ва тамаки устидан назорат» шиори остида ўтказилиш тақлиф килинмоқда. Чунки, чекишига карши тадбирларининг асосий ташаббусори ва ташкилотчиси биринчи галда соғлиқни саклаш ходимлари бўлшилари керак. Колаверса, заарли одатлар, хусусан, кашандаликка карши кураш Сихатсаломатлик йилини давлат дастурининг ҳам асосий максадлаштиришади бири.

Дана, бригадирдан тортиб, механизник, гараж мудиригача сўмиши, хоҳорат, улпасалар билан иш буоради. Уларнинг айтганини кильмасан галтак ейиш ҳам ҳеч гап-мас.

Мактабни яхши ташомилаб ўкишига ихолосим бўлгани учун (аникрги колхоздаги оғир иш ва адолатсилиздан норозилиндик) колхоздан кетиб, Тошкентга келиб тиббиёт олийгоҳига ўкишига кирдим. У вақтда мактабни битирганларягина паспорт беришмайди, колхоздан кетадилар, деб. Студентлик давримда ҳам чекиб килиб. Сабаби, олийгоҳда ҳам чекишишмуга монеълик кишуви чедрли шекади, ичади ҳатто ўз жиёни тақдирiga бефарк. Ҳулоса килдим-ки раҳбаримнинг ҳарарати туғри. Қарорим – чекишини ташаш.

Ўйлайизи, карор қилгандан-кекиншини ташлаши, деб. Йўқ. Чекишини ташлаш осон бўлмади. Унинг эски кийимдек отиб юборам деб ўйлайнадим. Ўндан бўлмади. Узоқ йиллар давомида (20 йилга яқин) менинг ўйларим, фикрларим, ҳаётим, ҳатто танамнинг ҳам ажралмас кисми бўйли колган экан. Ҳар куни чекишишмуга монеълик кишуви чедрли шекади, ичади ҳатто ўз жиёни тақдирiga бефарк. Ҳулоса килдим-ки раҳбаримнинг ҳарарати туғри. Қарорим – чекишини ташлаш осон бўлмади.

Чекишини ташлашга сизни тақдирiga бефарк. Ҳулоса килдим-ки раҳбаримнинг ҳарарати туғри. Қарорим – чекишини ташлаш осон бўлмади.



сида ўтириб тезроқ кетишига ҳарарат килдим. Узоқ вақтгача спиртли ичимликлар ичмасдан юрдим. Бу даврага келиб, ҳаётнинг ўзи ҳам кўп нарса-ларни кўрса-

ти б  
кўяғётган эди.  
Дўстлар, даврав-  
дошлар, улфатлар –  
амакимнинг табиида билан  
айтганда «каторда юрганлар»  
нинг айримлари кирчиллама-  
ёшида ўлган, ҳолкатга учра-  
ган, ўпкасида рак пайдо бўлган,  
оёб томирлари тикилиб юрол-  
май колган, «сахари» чиқкан,  
юрганинг мазаси қочган бўлиб  
бораётган эди.

Шундай килиб ҳафталар, ой-  
лар сигаретасиз ўтди. Ҳамиша  
эришган мувфақиятларни  
саклаш ва мустахкамлаш  
ҳақида ўйлардим. Эрталаблари  
турбий юрдим. Ичмайдиган,  
чекмайдиган, аникрги сағлом  
турмуш тарзи кечирадиган дўстлар топдим. Улар давраси  
кенгайиб, тез-тез учрашидиган,  
соғлиқ ҳақидаги китоблар ёки  
базъи соғломлаштириш услуг-  
лари тўғрисида муҳокамали  
сұхбатлар ўтказидиган бўлдик.  
Улар билан тез-тез соғлиқ, узоқ  
умр кўриш масалалари  
бўйича меҳнат жамоатларида уч-  
рашибулар ўтказардик. Шундай  
менда соғлом турмуш кечиравчи  
қишиларни бирлаштириб,  
хамфир кишилар гурухи таш-  
кил этиш фикри пайдо бўлди.  
Шундай килиб 1980-2000 йил-  
лар ичидаги Хоразмда соғлом  
турмуш тарзи мухити яратилип,  
унинг Рўзматбай Ражабов, Болта  
Ўринов (врач), Шокир Рах-  
монов, Қодир Матчинов (жу-  
налист), Курамбай Матризаев  
(эзувчи), Соли Қодиров (рас-  
сом), Ленинзода Аскарова (педа-  
гог), Самандар Искандаров (аг-  
роном), Раҳимбой Тоҳиров (му-  
хандис) кабилардан иборат  
ташкитечлиларни ва фидойла-  
ри юзага келид. Уларнинг шах-  
кинг намунаси, тарбигочилиги  
ва ташвиқчиликидан минглаб  
одамлар саломатликларини  
саклаб, турмушларни соглом-  
лаштиришга эришидилар. Мен  
бу мувфақиятларнинг кўчи-  
лигини ислах янги келган дав-  
ларидаги устоз шифокорлар-  
нинг тўғри маслаҳати ва ҳар  
доими саклаштиришларни  
ташлашни көрдим. Ичишлини  
ташлаш керак. Ичишлини ташлаш  
учун эса, ичувчи улфатлардан  
узоқлашиши керак. Шундай килиб  
ески, лекин ичишлини ташлаш  
чекишини ташлашни көрдим. Ичишлини  
ташлашни ишга келишадиган саклаш-  
тиришга келиб кетасан, деб килиб.

Рахбаримнинг менга чекишини  
ташлаш ҳақидаги маслаҳатини  
уйда амаким (рахматли)га айт-  
дим. У бўлса анча бепарвонлик  
ҳамда бироз беписандлик билан,  
узи ичмайдиган, чекмайдиган ки-  
шининг маслаҳати шундай буда-  
ди-да, деб. Қолаверса, ичмасдан  
хатто ўзимда йўк. Шунда ўтириб  
ўйланниб, билдики менинг  
чекишини ташлаш ҳақидаги каро-  
рини бузлаётганди. У деб ўтла-  
шадиган бўлдим. Бўғимларидаги  
ҳаракатлар кийинлашиб, юрак  
соҳасидаги ўзимидан оғир ишади.  
Одамларнинг ўлишини фар-  
ват уруш сабаби деб билардим.  
Касалларга ҳам уруш сабаб деб  
тутуннайди. Чунки момон уруш-  
да кўп одамлар келади, ҳамма-  
ни менинг ўзимидан ишади.  
Одамларнинг ўлишини ташлаш  
тагига ташлашни көрдим. Уларни  
чекишини ташлашни көрдим. Ичишлини  
ташлашни ишга келишадиган саклаш-  
тиришга келиб кетасан, деб килиб.  
Ченгириб келади, оғир ишади.  
Амаким, шаҳардаги энг катта до-  
рихонанини бошлиги. Ҳар иккиси  
тасдиқни ишлайди. Байсан, кечаки-  
шини ташлашни көрдим. Уларни  
чекишини ташлашни көрдим. Ичишлини  
ташлашни ишга келишадиган саклаш-  
тиришга келиб кетасан, деб килиб.

Ҳакимбай МЎМИНОВ,  
Республика Саломатлик  
институти

## «ва тамаки устидан назорат»

## Уроки здоровья

# ГИПЕРТОНИЯ – ОПАСНАЯ И КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ

**Это болезнь, которая не только опасна, но и коварна. Коварна потому, что начали люди ее могут и не чувствовать. Само по себе высокое давление не имеет никаких симптомов, то, что человек болен, чуть ли не всегда выясняется случайно, во время медицинского обследования. Гипертония – «молчаливый и таинственный убийца». Так образно названа артериальная гипертония в 1973 году в Америке.**

У медиков существует шутливый трюизм: «Половина больных гипертонией не зна-

действие на сердечно-сосудистую систему. Но после 50 лет, с наступлением менопаузы, естественная гормональная защита утрачивается, женщины очень быстро догоняют мужчин по распространенному гипертонии, и число страдающих гипертонией женщин увеличивается примерно в два раза.

Стремительный ритм современной жизни, засоренная экология, сложная экономическая ситуация, постоянные переживания за судьбу свою и своих близких у многих людей приводят к долго не проходящим неврозам, стрессу и, в конечном итоге, к стойкому повышению артериаль-

реакторами, иными словами чрезмерно реагирующими. Они отличаются повышенной нервной возбудимостью и, как показывают наблюдения, больше других предрасположены к гипертонической болезни.

Женщинам - начиная с 18

лет, чтобы во всеоружии встретить беременность.

Мужчинам - начиная с 30 лет,

в народной медицине существует очень много средств, позволяющих мягко, без всяких побочных эффектов и какого-либо вреда для организма снизить кровяное давление. Вот некоторые из них:

1. Помогают стабилизировать артериальное давление, особенно в начальной стадии гипертонической болезни, настои и отвары - корня валерианы, пустырника, мяты перечной и др.

2. Две столовые ложки мелиссы, две столовые ложки ромашки, чайная ложка лимонного сока, смешанные с томатным и морковным соусом (по полстакана), нужно пить мелкими глотками.

3. Калий понижает давление. Он содержится в бананах, овощах, овсяных хлопьях, плодах бобовых растений, рисе, картофеле.

4. Смешать в равных пропорциях сок свеклы, моркови, редкого и пчелиный мед. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-5 раз в день.

5. Приготовить свежий свекольный сок, смешать его с медом в пропорции 1:1 и принимать по 2-3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

6. Натереть один лимон или один апельсин с кожурой, смешать с сахаром и принимать по одной чайной ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель при гипертонической болезни в начальной стадии.

7. Картофельные очистки тщательно промыть, залить кипятком, проварить 10 минут, настоять и пить по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

8. Каждое утро до полного выздоровления съедать натощак 1 измельченный зубчик чеснока, запивая его 0,3 стаканом воды, в которой растворена одна чайная ложка яблочного уксуса.

По мнению специалистов, примерно в каждом десятом случае гипертонию вызывает болезнь почек. Поэтому врач должен заняться лечением основного заболевания. Одновременно хорошо принимать отвар из золотарника, бересклета, ивовой коры и петрушки (по столовой ложке каждого растения на 1 литр воды). Выпивать по 2 чашки в день.

Первое время, начав пользоваться народными средствами, не отказывайтесь от лекарств. Однако скоро вы почувствуете, что вполне можете сократить дозу назначенных вам химических препаратов. Возможно, вследствие вы сможете полностью заменить лекарства народными средствами из целебных трав.

**Сафар МУХАММАДИЕВ,  
доцент.**

Здравоохранение Узбекистана

## Травник для школьника и взрослого

**Повышенное артериальное давление у детей младшего возраста чаще всего встречается при заболеваниях почек, эндокринной патологии, болезнях сердца и сосудов. В период полового созревания оно наблюдается чаще, что обусловлено гормональной перестройкой организма.**

Гипертонию провоцируют чрезмерное количество дополнительных учебных и физических нагрузок, нервное перенапряжение, конфликтные ситуации в школе или семье, гиподинамия, избыточный вес. У детей, как правило, повышенное артериальное давление нестабильное: оно значительно колеблется в течение суток. При лечении огромное значение имеют норм

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ГИПЕРТОНИИ

мализация режима дня ребенка, обязательное ежедневное пребывание на свежем воздухе, умеренная физическая нагрузка.

Гипертоническая болезнь – удел многих педагогов, профессия которых связана с частыми стрессами и нервным перенапряжением. Для снижения артериального давления существует множество рецептов и советов народной медицины. Вот некоторые из них.

\* Свежевыжатый сок свеклы, смешанный пополам с медом, принимают по одной столовой ложке 4-5 раз в день.

\* Две столовые ложки цветков боярышника кипятят с листьями, заливают двумя стаканами воды, доводят до кипения, настаивают 5-6 часов. Принимают в течение месяца по 1/2 стакана 3 раза в день.

\* Смешивают в соотношении 1:1 аптечные настойки плодов боярышника и прополиса. Принимают по 15-20 капель 3 раза в день до еды.

\* Сок рапибы черноподвойной принимают по 50 мл за полчаса до еды 3 раза в день в течение двух недель.

\* Свежий сок рапибы красной принимают по одной столовой ложке 3-4 раза в день до еды в течение месяца.

\* Отвар валерианы: 10 г коры и корневищ валерианы заливают стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане 30 минут, настаивают 2 часа, процеживают, принимают по столовой ложке 3-4 раза в день.

\* Настой валерианы: 10 г коры и корневищ валерианы заливают стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане 30 минут, настаивают 2 часа, процеживают, принимают по столовой ложке 3-4 раза в день.

\* Перед сном нюхают настойку валерианы в течение минуты каждой ноздрей. Быстро действия валериана не оказывает, но постепенно, через 2-3 месяца давление начинает снижаться.

\* Употребляют в пищу репчатый лук: 1-2 луковицы в день.

**Л. ВОЛОШИНА.**

(Окончание на 7-й стр.)



ют, что они больны. Из тех, кто знают, половина не лечатся. Из тех, кто лечатся, только половина делают это правильно». Удивляет спокойное, безразличное отношение к этой болезни людей, которые забывают, что равнодушие к собственному здоровью, не достаточная информированность приводят впоследствии к развитию и осложнению тяжелых форм заболевания. **Повышенное артериальное давление – гипертония – приводит к тяжелым болезням, таким, как мозговые инсульты, инфаркты миокарда, почечная недостаточность, ангину, расстройства центральной нервной системы** каждой из которых может закончиться весьма печально. По данным статистики, гипертония и ишемическая болезнь сердца (ИБС), атеросклероз и вытекающие отсюда инфаркты миокарда и инсульт – вместе дают 85-87 % всех смертей от сердечно-сосудистых причин. Остальные дополняют аритмии и врожденные пороки сердца. И очень часто уходят из жизни мужчины в расцвете физических и творческих сил, так необходимые своим детям, семьям, друзьям и обществу. Если у юношей уже после 12-14 лет может начинать подниматься давление, то женщины защищают их половые гормоны – эстрогены, оказывающие кардиопротективное (защитное)

ионизировать образ жизни и рацион питания, отказаться от курения, сократить потребление соли, животного жира, алкоголя, постепенно увеличивать физическую нагрузку, уменьшать стрессовые ситуации. Главное, чтобы эти изменения вносились раз и навсегда, то есть становились нормой жизни. Здесь уместно напомнить пациентам, что китайские врачи предлагают лечить людей, страдающих от гипертонической болезни, не медикаментами, а ежедневным диетическим рационом питания. Главное лекарство от этой болезни – минимальное употребление соли и животных жиров и увеличение кислых на вкус фруктов. Расширять сосуды следует с помощью кофе, употребляя продукты, богатые витамином С. Из напитков лучше всего действует на гипертоников молоко – оно содержит кальций, способствующий сохранению эластичности сосудов. Рабочий день хорошо бы спланировать так, чтобы заниматься физическим трудом или упражнениями во второй половине дня, а также совершать прогулки на свежем воздухе.

Если врач прописал лекарства от гипертонии, их надо принимать без пропусков и не отменять самостоятельно, даже если самочувствие кажется хорошим, так как это очень часто становится причиной гипертонического криза. Не занимайтесь «лекарственным» самолечением. Помните! Генетический фактор – самый сильный, по-

## Тиббий фаолият кўрсатувчи лицензиатлар диққатига!

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг 1994 йил 19 апрелдаги 215-сонли Карорига биноан Соғлиқни саклаш вазирлиги томонидан 1996-1999 йилларда амал килиш муддати кўрсатилмаган тиббий фаолият кўрсатиш ҳукукини берувчи лицензиалар ўз кучини йўкотган деб хисоблансан.

Тиббий фаолият учун лицензиалар 5 йил муддатга берилшини инобатта олиб, Соғлиқни саклаш вазирлиги томонидан 2000 йил 31 майгача берилган тиббий фаолият кўрсатиш ҳукукини берувчи барча лицензиалар ўз кучини йўкотган деб хисоблансан.

Соғлиқни саклаш вазирлиги томонидан 2001-2003 йилларда берилган тиббий фаолият кўрсатиш ҳукукини берувчи «вактинчалик руҳсатнома»лар янги жорий этилган лицензия бланкаларига ва лицензия битимларига (шартномалари) алмаштирилиши шарт.

## Объявление

### К сведению лицензиатов, осуществляющих медицинскую деятельность!

В соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан № 215 от 19 апреля 1994 года, лицензии на право занятия медицинской деятельностью без указания срока действия, выданные Министерством здравоохранения в 1996-1999 годах, считать утратившими силу.

Учитывая 5-летний срок действия лицензий на право занятия медицинской деятельностью, все лицензии, выданные Министерством здравоохранения до 31 мая 2000 года, считать утратившими силу.

«Временные разрешения» (вактинчалик руҳсатнома) на право занятия медицинской деятельностью, выданные Министерством здравоохранения в 2001-2003 годах, подлежат обязательному обмену на новые бланки лицензий и лицензионные соглашения.

## МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

*«Меры предупреждения и ликвидации оборота фальсифицированных и некачественных лекарственных средств и медицинских изделий, гармонизация нормативно-правовых актов, регулирующих их оборот».*



отель «Le Grande Plaza»  
г. Ташкент, Узбекистан  
13-15 сентября 2005 год

### Уважаемые коллеги!

13-15 сентября в г. Ташкенте состоится Международная конференция, посвященная проблемам предупреждения и ликвидации оборота фальсифицированных и некачественных лекарственных средств и медицинских изделий. «Меры предупреждения и ликвидации оборота фальсифицированных и некачественных лекарственных средств и медицинских изделий, гармонизация нормативно-правовых актов, регулирующих их оборот».

В рамках конференции запланировано проведение очередного заседания Межгосударственной комиссии по стандартизации, регистрации и контролю качества лекарственных средств, изделий медицинского назначения и медицинской техники государств-участников СНГ.

Основные направления для обсуждения: проблемы гармонизации программ по борьбе с фальсифицированными и некачественными лекарственными средствами и медицинскими изделиями, принятие неотложных мер к предупреждению и выявлению их экспорта и импорта, разработка нормативных, правовых и других актов, регламентирующих их оборот в государствах-участниках Содружества Независимых Государств, а также совершенствование и унификация методов контроля качества, выбор оптимальных требований для процедуры регистрации и сертификации, способствующих выявлению фальсифицированной и некачественной медицинской и фармацевтической продукции, обеспечение рационального и безопасного применения лекарственных средств и медицинской техники.

Тезисы докладов и научных статей, посвященных данной проблеме, будут опубликованы в специальном выпуске журнала «Фармацевтический вестник Узбекистана».

Желающих принять участие в работе форума просим сообщить фамилии и форму участия, а также сообщить название публикации и фамилию автора до 1 июня 2005 года.

Желающих принять участие в публикации просим прсыывать материалы до 15 июня 2005 г в адрес Главного управления по контролю качества лекарственных средств и медицинской техники:

г. Ташкент 700002,

ул. Усманходжаева, проезд К. Умарова, 16,  
тел: +(99871) 144 48 23; тел: +(99871) 49 46 88.  
факс: +(99871) 144 48 25.

E-mail: uzpharm@rol.uz, gtillaeva@yahoo.com, knmt\_uzb@mail.ru

Место проведения конференции отель «Ле Гранде Плаза».

Для членов Межгосударственной Комиссии расходы за проживание принимающая сторона берет на себя (не более 2-х участников делегации от каждой из участвующих стран), если более 2-х человек, то оплата за свой счет.

Отель «Ле Гранде Плаза»,

г. Ташкент, ул. Узбекистон Овози, 2, ориентир станция метро «Амир Темур». ОРГКОМИТЕТ.

## ҚАЛБИ МЕҲРГА ТҮЛА

«Фарзанд – ҳар бир ота-онанинг ширин мөваси. Оридан колажак келгуси авлод учун муносиб ворислари»дир, деган эди донишмандардан биро. Бу пурмалю хикмат замирни таҳанинг бир бутун хосиласи, инсон юрагининг бир бўлгалийи уйун ётаси. Эндиғина муқаддас оила даргоҳига қадам қўйган ёш ота-оналарнинг фарзанд күвончини накадар интизорлик билан кутаёттаниклиларини сўз билан ифода этиш кийин бўлганидек шириз жонлар бўлган фарзанднинг ҳам дард чекиб қийналиши она-оналар учун канчалик изтироб эканлигини тасаввур килиш мушкул, албатта. Фарзанд ана шундай тотли нетмат.

Тошкент вилояти, Чиноз тумани марказий шифононаси болалар бўлимининг жонкўяр ходимлари бу йўлдаги меҳнатлари билан нафқат ота-оналарнинг, балти беѓубор, ўйинқарок бола-

жонларнинг юрагида абдий колувчи кайноқ, меҳрлари билан улар ишончини оқламоқдадар.

Шифононанинг болалар бўйими ўттис ўринга мўлжаланган бўлиб, унда кўплаб тажрибали ши-

фокор ва ҳамширалар бемор болаларга сифатли ва малакали тиббий хизмат кўрсатиб келмоқдадар.

– Шифононада болаларни даволаш учун барча имкониятлар мавжуд, – дейди биз бўлган сухбатда болалар бўйими мудири, олий тоифали шифокор-педиатр Машхура Одилхонова. – Бўйимнинг ҳар бир ходими ўз фойлияни белгиланган маъмур бир режалар асосида давом этириб, доимий ўтказилётган «Сиҳат-саломатлик» тадбирларида иштирок этиб, ўз билим салоҳиятларини ошириб келадилар. Ходимларимдин кўрсатаси, тақлиф ва тадаборларини хисобга олган ҳолда сийёсий ахборотлар, тиббий мавзудаги йигилишлар ўтказишни бош мақсадлардан биро қилиб қўйганман. Бу билан уларнинг тиббий дунёкарашларини кенгтаиришиша эришиш мумкин.

Президентимиз томонидан 2005 йил – «Сиҳат-саломатлик йили» деб ёзлон килингандан бўён мусассасадаги барча бўлимларда дастур доирасидаги тадбир бўйлият утмокса. Жўмладан, бизнинг болалар бўлимизмизда ҳам ана шу қаби тадбирларни ўшотириш доимий назорат остига олинган. Буларнинг асосий-

лари шуки, биринчи навбатда бемор болаларнинг ҳолидан ҳабар олиб, уларга қараш учун келган оналар тиббий қўриқдан ўтказилиб, биохимик, клиник, баклаборатория таҳлиллари олиб борилади. Иккинчи навбатда эса фертиль ёшидаги оналар акушер-гинеколог кўргигандаги ўтиб, керакли даво мўлжалаларини амалга оширадилар. Яна бир мумкин жиҳати, бўйим кошиди оналар мактаби ташкил этилган бўлиб, унда оналар ўтасидаги керакли тушуниш ишларини олиб бориши туғри йўлга қўйилган.

Гуоҳи бўлганингиздек, болалар бўйимда айни пайтда иш қизгин. Олти ўринга эга реанимация бўлиши эса замон талабларига мос равишда барча имкониятлар яратилган. Етук, тиббийнинг оғир синовларига дош бериш учун астойдил бел болгаган бу каби тиббиёт ходимларининг шарафли меҳнатлари ҳар качон қадрли ва эъзода бўлган. Чиноз тумани марказий шифононаси болалар бўлимининг ҳамширлари мусончилари ўйлуда фолийт юротиб, асло чарчамайдилар, деб тилак билдирамиз.

Намоз ТОЛИПОВ.  
Суратлар муаллифи  
Холмухаммад Тошмуҳаммадов.



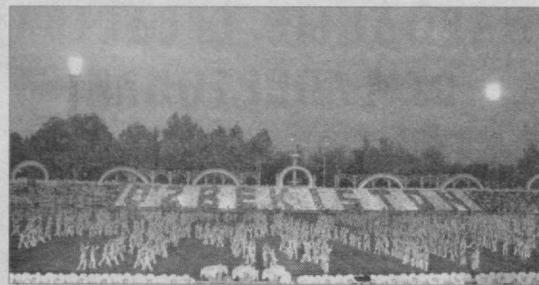
**«Ишончим комил – ана шундай мард ва фидой ёшлари бор юртни ҳеч ким ўз танлаган йўлидан қайтара олмайди».**

Президент Ислом Каримовнинг «Баркамол авлод» спорт ўйинлари қатнашчиларига йўллаган табригидан.



## ЁШЛИК ВА ДЎСТЛИКНИНГ ЁРҚИН ТАНТАНАСИ

Мана 24-29 май кунлари Чирчик шахрида бошланган «Баркамол авлод» спорт ўйинлари хам поёнига ётди. Бир хафта давомида ўкувчи ёшлар майдонлардек спорт майдонларида беллашилар. Эътироф этиши жоизки, «кичик олимпиада» макомида бўлиб ўтган ушбу спорт байрами ёшларимиз қалбидаги мангуга муҳрланиб колади.



Президентимизнинг ташаббуси билан мамлакатимизда ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорта оммавий жалб этиши бўйича ўз босқичли ўзига хос тизим шаклланди. Узбекистонда яратилган мазкур тизим дунёда янги педагогик технология сифатида эътироф этилди.

24 май куни Узбекистон ўйинларининг спорт, дўстлик ва бирдамлик байрами Тошкент вилоятининг Чирчик шахрида тантанали раввиша очилган эди. Иккى йилда бир марта ўтказиладиган айнанавий «Баркамол авлод» Республика спорт

ўйинларининг байрамона шукухига Президент Ислом Каримовнинг «Баркамол авлод – 2005» спорт ўйинлари иштирокчиларига йўллаған табриши ўзгача мазмун касб этди. Уни Президентнинг давлат маслаҳатчиси Х. Султонов ўқиб ёшиттириди.

2003 йили «Баркамол авлод» ўйинларининг эстафетасини андижонликлардан қабул қилиб олган Тошкент вилояти мезбон сифатидан «кичик олимпиада»нчи мазмунли ўтказиш борасида ушбу таддига кириш тайёрларик курди. Айтиш мумкинки, спорт ўйинлари ўтказилган барча майдонлар за-

монавий тигда бунёд этилгани ва кўркмаллиги билан таҳсинга сазовор буди. Чирчик, Бустонлик ва Қирай туманларида янги спорт иншотлари ва Тошкент шахрида бир катор спорт майдонлари ўкувчи ёшлар ихтиёрида бўлди.

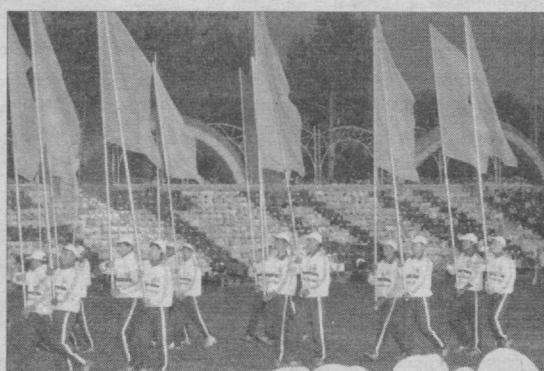
Мусобақаларнинг биринчи кундан беллашувларга кириш тайёрларик кўрганини намойиш этган спортчилар орасидан 50 метрга брасс усулида сузиш бўйича олтин медални кўлга киритган Александр Цойнинг кувончи чексиз бўлди. Шу куни 50 ва 100 метрга чалканча сузиш бўйича Евгения Ливиева олтин, Зумрад Бобоева эса кумуш медални кўлга кирити, «Баркамол авлод – 2005» спорт ўйинларининг тарих саҳифаларидан жой олиши.

Чирчик Олимпия заҳирларидан колекжи ва «Семурғ» оромгомоҳида ҳам баҳслар шиддатли тус олди. Ба майдонларда волейбол, кўлтўли, шахмат, енгил, атлетика, ядро улоқтириш ва футбол бўйича мусобақалар умидли спортчиларимизнинг нималаридан кодир эканлигини намойиш этди.

«Баркамол авлод – 2005» спорт ўйинларининг очилиши ва ёпилиш маросимлари ўзининг ниҳоятда жозабалилиги билан ушбу таддига иштирок этган ёшларнинг қалбидаги ёрқин таасуроти колдирди ва ишончимиз комики, келажакда уларнинг орасидан юртимиз шарафини жаҳон спорт ареналарида мунособ химоя қилидиган мард ва жасур қиз-ўғлонлар этишиб чиқади.

Кўпчиликни «Баркамол авлод – 2005» спорт мусобақаларининг умумжамоа натижалари кизиқтириши табиий. Кўйида эътиборингизга биринчи учлини эгаллаган жамоаларни ҳавола этамиш: Андижон вилояти 201,5 очко билан биринчи ўринни эгаллаган бўлса, Тошкент шахри вакиллари – 178,5 очко билан иккичи, Тошкент вилояти жамоалари эса – 174,5 очко билан учинчи ўринни эгаллашди.

Жамоаларнинг «Баркамол авлод – 2005» медалларини кўлга киритиши борасидаги беллашува Тошкент шахрининг ўкувчи ёшлари ҳар томонлама пешка-



дамлик қилиб, 85 та олтин, 26 та кумуш, 24 та бронза медаллари соҳибига аланилди. Андижонликлар жами 43 та медалга эга бўлиши. Шулардан 14 таси олтин, 15 та кумуш ва 14 таси бронза. Тошкент вилояти вакиллари 11 та олтин, 36 та кумуш, 36 та бронза билан жами 83 та медалла газовор бўлиши. Мазкур спорт ўйинларида сурхондарёлик ўкувчи ёшларнинг бирорта ҳам медалга эга бўлолмагандарни ачиарли, албатта. Умид килимизи, бу йилги «Баркамол авлод – 2005» спорт ўйинлари уларга ибрат бўлади ва Тошкент вилоятидан эстафетан қабул қилиб олган Тошкент шахрида бўлиб ўтадиган 2007 йилдаги «Баркамол

авлод» спорт мусобақаларида юқори ўйинларни эгаллаб, алпазар жамоати мунособ фарзандлари сурхонликларни амалда ишбот қиласидар, деб ишонамиз.

Бир сўз билан айтганда, узок кутилган спорт байрами бир хафта давомида кўз очиб юнгучча ўтиб кетди. Аммо унинг эътиросларга бой, хаяконли дакиқалари ҳали кўп вакт ўкувчи ёшлар қалбими жунбушга келтириб туради.

**М. МИРАЛИЕВ.**  
Суратларда «Баркамол авлод – 2005» спорт мусобақаларидан лавҳалар.



### Боланинг тили ширин

– Отанг онангта 50 минг сўм беради. Кейин 20 минг сўмни кайтариб олади. Хўш, Вали кейин нима чиқади?

– Жанжал чиқади, устоз.

Иван дадасидан сўради:  
– Дада, нима учун ер айланади?

Үнга жавобан дадаси бақириди:

– Яна менинг конъягимни ичиб кўйдингми, зумраша?

Ханс, бугун нега кинога борадинг?

– Отамга ўй вазифаларни баражища ёрдамлашиб юбордим.

– Жим! – дейди ўқитувчи.

– Овоз чиқармай ўтиринглар. Паши учгани билинсин.

Болалар жим бўлиб қолиш-

ди. Нихоят, ўкувчилардан битаси чида буролмай кичкирди:

– Нимани кутяпсиз, домла! Кўйиб юборинг пашшини!

Отаси беш яшар ўғлига тушунираяти:

– Сен энди анча катта бўлиб колдинг. Шуну билмогинг кераки, ҳеч қанақа Қорбобо йўк.

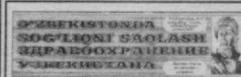
«Қорбобо» мен эдим...

– Биламан, биламан... Лайлак ҳам сизсиз...

Онаси Тотога:

– Пианино чалсанг бир франк бераман.

– Кўнглимиз пианино чалмасанг иккى франк бераман деб ваъда қиласанди...



Gazeta muassisi:  
O'zbekiston Respublikasi Sog'lqini saqlash vazirligi

Bosh muharrir:  
Po'lat MIRPO'LATOV.  
Ijrochi muharrir:  
Ibdot SOATOVA.

Tahrir bay'ati raisi: F. NAZIROV.

Tahrir bay'ati a'zolari: B. ARIPOV (Bosh muharrir o'rmosari), B. ALIMOV, G. ISLOMOVA, O. MIRTAZAYEV, M. MIRALIYEV (Bosh muharrir o'rmosari), B. NIYAZMATOV, F. OQILOV, N. OTABEKOV, X. RABBANAYEV, R. SOLIXOJAYEVA, M. TURUMBETOVA, N. TOLIPOV, A. UBAYDULLAYEV, F. FUZAYLOV.

Manzilimiz: 700060, Toshkent, Oxunboboev ko'chasi, 30-uy, 2-qavat. Tel/faks: 133-57-73; tel. 133-13-22. Gazeta O'zbekiston Respublikasi Matbuot va axborot agentligida 2003-yilning 17-noyabr kuni ro'yhatga olingan, guvohnoma raqami 211. Adadi 12.850 nusxa. O'zbek va rus tillarida chop etiladi.

Haftaning seshanba kunlari chiqadi. Maqolalar ko'chirib bosilganda «O'zbekistonda sog'lqini saqlashdan olindi deb ko'satilishi shart. Buyurtma F-455.

Gazeta «SHARQ» nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosmazonasida chop etildi. Korxonalar manzili: Toshkent shahri, Buyuk Turon ko'chasi, 41. Hajmi 2 bosma taboq. Formatni A3. Ofset usulida bosilgan. Gazeta IBM kompyuterida terildi va sahifalandi. E'lon va bildiruvlardagi fakt hamda dallillarning to'g'riligi ushun reklama va e'lon beruvchilar mas'uldir.

Sahifalovchi: Baxtiyor QO'SHOQOV.  
Bosmazonaga topshirilish vaqt 19.00.

Topshirildi 17.00. 1 2 3 4 5 6