

Мухтарама аёллар, гулбар қизлар байрамингиз муборак!

O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

Tibbiyotning oliy
maqsadi — inson
salomatligiga
erishishdir.



Высшее благо
медицины —
здоровье.

♦ Gazeta 1995-yil oktabr oyidan chiqq boshlagan. E-mail: uzss @ inbox.ru ♦ № 10 (474) 2006-yil 7-13 mart ♦ Seshanba kunlari chiqadi. Sotuvda erkin narxda. ♦

*Оллоҳ мўъжизаси, моҳисан аёл,
Шоқлик маликаси, шоҳисан аёл.
Буюк-буюкликда сенинг тенгинг йўқ,
Оламнинг бахтисан, тожисан, аёл!*

*Сен билан топгаймиз, ёрқелик, камол,
Ишқда саждагоҳсан, эй соҳибжамол.
Яралгансан фақат муҳаббат учун,
Қар қалбга ҳокими мутлақсан аёл.*

Азиз аёллар!

Умр йўлини тиббиётга бахшида этган, бебаҳо вақти ва соғлигини аямасдан ҳаёти қил устида турган инсонларни касаллик чангалидан ҳимоя қилиб, хаста дилларга яшаш қувончини улашаётган жонкуяр, сабр-тоқатли, эпчил, юрагида ўти бор, фидойи шифокор ҳамда ҳамшира аёлларимизни нафосат ва гўзаллик байрами 8 март билан чин қалбимдан самимий муборакбод этаман.

Аёлларимиз ота-оналари, фарзандлари, умр йўлдошлари бахтига соғ-омон бўлишсин.

Феруз НАЗИРОВ,
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазири.



Гўзал баҳорнинг майин шабадаси ҳар бир қалбга ўзгача сурур бағишлайди.

Асен НУРАТДИНОВ олган сурат.

ОНАЖОН

Гоҳида ҳалқириб тўлганда юрак,
Кўнглимни топмаса ҳар қандай маслак,
Кўзларимга тор бўлса, атроф-теварак,
Шунда сизни кўмсайман, азиз онажон.

Дунёнинг ташвиши кўмиб ташласа,
Армонлар дилимни буткул ғашласа,
Тақдирим кўзимни пинҳон ёшласа,
Шунда сизни кўмсайман, азиз онажон.

Баъзида дўстларим берганида панд,
Ё танамга йўлиқса аллақандай дард,
Мени овутишга уринманг ҳарчанд,
Шунда сизни кўмсайман, азиз онажон.

Фарзандларим ачомлаб юрганларимда,
Гоҳида танҳо ўзим турганларимда,
Сиз тенги оналарни кўрганларимда,
Шунда сизни кўмсайман, азиз онажон.

Ташриф буюришса опа ё синглим,
Бироз таскин топар бу ғамгин дилим.
Юрагим зор йиғлар, айланмас тилим,
Шунда сизни кўмсайман, азиз онажон.

Шукрона айтаман шу кунимга ҳам,
Оқила бекаму, фарзандларим жам.
Яшаяпман ҳаётдан нолимай ҳечам,
Барибир сизни кўмсайман, азиз онажон.
... Соғиниб яшайман, мунис онажон.

Шербой ШЕРОВ,
Қашқадарё вилояти соғлиқни сақлаш
бошқармаси
бошлигининг ўринбосари.

*Азиз онажонлар, мунис она-син-
гиллар! Сизларни баҳорнинг илк ай-
ёми 8 март — Халқаро хотин-
қизлар кўни байрами билан самимий
муборакбод этамиз. Ушбу кўн-
луғ кунда барча аёлларимизга тани-
соғлиқ, баҳорий кайфият ҳаммиса
ҳамроҳ, муҳаббат маликаларига эса
садоқат ва саодат ёр бўлишини ти-
лаймиз.*

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш —
Здравоохранение Узбекистана»
газетаси таҳририяти.

Бизнинг электрон почта: uzss@inbox.ru



**МАРКАЗИЙ ОСИЁДА
ҲАМШИРАЛИК ИШИ
СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО В
ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ**

...В здоровом теле - здоровый дух. Действительно, эта поговорка с давних времен и в наши дни не утратила своего смысла. Защита здоровья страны, постоянные работы по пропаганде здорового образа жизни являются главной движущей силой всего медицинского персонала нашей республики. Тут же нужно отметить, что большой вклад в здравоохранение народа вносят не только врачи, но и медицинские сестры и фельдшера. Случись у нас какой-либо недуг, обратившись в медицинские учреждения за помощью, получая консультацию врача - профессионала и трепетную заботу медицинской сестры, невольно задумываешься, какая же большая ответственность возлагается на этих ангелов в белых халатах! Какими профессионалами своей сферы они должны быть!

**РАЗМЫШЛЯЯ О ЗАВТРАШНЕМ
ДНЕ СОТРУДНИЧЕСТВА...**



Задавая себе множество таких вопросов, мы бы хотели отметить, что большое внимание уделяется проведению реформ в сферах образования и обмена опытом между медицинскими персоналами многих стран. Именно этой теме и была посвящена программа заседания Исполнительного Комитета Координационного Совета по сестринскому делу Центральноазиатского региона, проведенного 1-3 марта 2006 года в городе Ташкенте в отеле «Grand Mir». На заседании присутствовали заместитель министра здравоохранения Республики Узбекистан А. Камиллов, региональный директор проекта Здрав Плюс по повышению качества в здравоохранении П. Кэмпбэл, советник по вопросам здравоохранения ЮСАИД в Узбекистане Б. Миллис и члены КСС ЦАР являющиеся ведущими специалистами в области сестринского дела и сестринского образования.

История проведения заседаний КСС ЦАР началась в 1999 году в городе Бишкеке (Кыргызстан), когда при содействии Американского международного союза здравоохранения (АМСЗ) была проведена первая конференция Координационного Совета по сестринскому делу с участием всех стран ЦАР (за исключением Туркменистана). Основные цели создания КСС ЦАР:

- координация проводимых реформ в сестринском деле;
- подготовка и обучение медсестер;

- обмен информацией между странами ЦАР.
В ходе заседания всеми странами - участниками был дан краткий отчет о проделанной ра-



боте за 2005 год.
На второй день заседания обсуждались вопросы стратегии сестринского дела:

- * Людские ресурсы в сельской местности;
- * Роль медицинских сестер в улучшении качества медицинских услуг в лечебно-профилактических учреждениях;
- * Руководства по клинической практике;
- * Исследования и роль ассоциаций в совершенствовании системы сестринского дела.

Также после обсуждения вопросов, придя к определенным выводам по улучшению качества образования для последующей трудовой деятельности медицинских сестер, участники заседания на деле ознакомились с мероприятиями, проводимыми в нашей республике. Они побывали в медицинском колледже им. П.Ф. Боровского и в Республикан-

ском научном центре экстренной медицинской помощи (РНЦЭМП). По словам председателя КСС ЦАР Р. Салиходжаевой, в Республике Узбекистан одной из приоритетных задач системы здравоохранения является совершенствование сестринского дела. Для этого при Ташкентской медицинской академии действует факультет по подготовке медицинских сестер с высшим образованием. Тут же, после окончания бакалавриата, специалисты имеют возможность получить степень магистра. Также по всей республике действуют медицинские колледжи по подготовке достойных специалистов для работы в ме-

дицинских учреждениях. К тому же в учебных заведениях по подготовке медсестер преподают медицинские сестры с высшим образованием. Учащиеся постоянно проходят практику в медицинских учреждениях, оснащенных современной медицинской аппаратурой, что позволяет на деле применить и закрепить весь приобретенный материал. Также в Институте усовершенствования врачей проводится обучение медицинских сестер. Для эффективной подготовки профессиональных медработников наша страна сотрудничает с ВОЗ, ЮСАИД, Здрав Плюс, Всемирным Банком развития, Азиатским Банком развития, Японским агентством JICA, АМСЗ, ТАСИС, организацией «Машав», Проектом SAFE и Проектом DWV (Германия). Активную деятельность ведет также Ассоциация медицинских сестер Узбекистана.

В своем докладе о проводи-

мых работах в Киргизии, Т. Саганова, главная медицинская сестра Министерства здравоохранения Киргизии, подробно ознакомила с национальной программой «Манас Таалими», рассчитанной на 2006-2010 годы. Она также представила проект положения о «сестринском процессе». Представительница Киргизии, тщательно ознакомившаяся с системой образования медицинских сестер Узбекистана, особо подчеркнула, что качественное обучение является гарантом плодотворного труда. А деятельность медицинских колледжей, факультета по подготовке медицинских сестер с высшим образованием Ташкентской медицинской академии служат трамплином в вышеуказанной миссии. На примере квалифицированного медицинского персонала (медсестер) РНЦЭМП, наблюдая их профессиональную подкованность, она еще раз убедилась в постоянном совершенствовании этой системы.

Выступившая на заседании заместитель председателя КСС ЦАР, директор Республиканского центра сестринского дела в Таджикистане, З. Абдуракманова доложила о делах, проведенных в 2005 году. С особым уважением она оценила осуществленные в Республике Узбекистан мероприятия. И сегодняшняя система обучения, по ее мнению,

действительно заслуживает всяческих похвал.

С. Назарова, ведущий специалист главного управления кадров и учебных заведений Минздрава, в интервью нашей газете с гордостью пояснила о том, что качественному обучению медицинских сестер уделяется особое внимание по всей нашей республике. Хорошо поставленный учебный процесс совмещается с практикой, применением знаний в реальной трудовой деятельности, что означает постоянную работу над собой. А преподавательский состав колледжей и вузов страны, специализирующихся на подготовке медицинских кадров, постоянно ведет контроль над учащимися.

Взаимопонимание и обмен опытом действительно помогают в решении некоторых проблем и принятии нужных мероприятий по их полному исключению. А состоявшееся трёхдневное заседание является стимулом для более тщательной работы с медицинскими кадрами, их постоянного обучения и совершенствования. Думаем, что заслушанные доклады и консультации послужат дальнейшему прогрессу в сфере здравоохранения народа.



Членами КСС ЦАР и участниками заседания было решено продолжить обсуждение вопросов на следующей встрече, ежегодной Региональной конференции КСС ЦАР, которая состоится в столице Кыргызстана городе Бишкеке.

Анжумандаги ўйлар



Рихси СОЛИХУЖАЕВА,
Узбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлигининг «Ҳамширалик иши» бўйича бош мутахассиси, Марказий Осие давлатлари «Ҳамширалик иши» бўйича мувофиқлаштирувчи кенгаши раиси.

— Бўлиб ўтган мазкур анжуман ўз олдига қўйган мақсад ва вазифаларидан келиб чиққан ҳолда «Ҳамширалик иши» ни янада такомиллаштириш, уни бошқа давлатлардаги узлуксиз жараёнларни шакллантириш асосида амалиётга кенг татбиқ этилиш масалаларини қамраб олади. Уч кун мобайнида ўтказилган кенгашининг навбатдаги йиғилишида кўтарилган масалалар ўзининг долзарблиги ҳамда муҳимлиги билан бошқа тadbирлардан туб-

дан фарқ қилди. Айниқса, тadbирнинг иқкинчи, учинчи кунда кўрилган асосий масалалар бўйича ўртага ташланган тақлиф-мулохазалар кенгаш аъзоларини кизгин баҳс-мунозарага чорлади. Эътиборлиси, Узбекистон, Қирғизистон ва Тожикистон Республикасидан ташриф буюрган мутахассис вакилларнинг 2005 йилда қилган ишлари бўйича ҳисоботлари Марказий Осие давлатларида «Ҳамширалик иши»нинг узлуксиз равишида олиб борилишига имкон яратди, шунингдек, изланиш ва янгиланган сари етаклари, десам янгиланган бўламан. Ҳулоса қилиб айтилган бўлсам, бизнинг бу ҳамжihatлигимиз кенг қамровли бўлиб, ҳамширанинг фаолиятдаги мавқеини кўтара олиш ва унинг бу

соҳада узлуксиз билимга эга бўлишини ҳамда орттирилган билим ва кўникмаларини амалиётга татбиқ қилишдан иборатдир. Ўтказилган тadbирнинг муҳим жиҳати шунда бўлдики, уч давлат ўртасидаги «Ҳамширалик иши» фаолиятларининг тубдан ўзгариши, ўзаро тажриба алмашувининг тўғри йўлга қўйилиши келажак ишларимизга пухта замин яратди, деб ишонаман.

Шу ўринда мен ҳам фурсатдан фойдаланиб, бугун дунё аёлларини 8 март байрами билан қутлайман. Уларга баҳорий кайфият, оилаларига тинчлик-хотиржамлик ёр бўлишини истай қоламан.

(Давоми 3-бетда).

Анжумандаги ўйлар



Тамара САҚАТНОВА,
Қирғизистон
Республикаси Соғлиқни
сақлаш вазирлигининг
«Ҳамширалик иши» бўйича
бош мутахассиси.

— Ҳақиқатан ҳам, ушбу анжуман аввалиги тadbирларга қараганда кўпгина мазмун-моҳиятга эга бўлди. Чунки, 4 йил олдин Тошкентда ўтказилган Халқаро анжуманда «Ҳамширалик иши» бора­сидаги муҳим масалалар ўртага ташланган бўлиб, асосий

(Давоми. Боши 2-бетда).

этибор бугунги кун учун долзарб бўлган етук ва малакали, замонавий ҳамширалар тайёрлаш вазифаларига қаратилган эди. Мана бугун бу ишларга маълум маънода эришдик. Айниқса, Ўзбекистон Республикасида «Ҳамширалик иши ва таълими» борасида қилинган ишлар салмоғи ўзининг махсулий натижаларига эришганлигини кўрсатди. Бу албатта, Ўзбекистонлик ҳамшираларнинг тинимсиз изланишлари, шунингдек, уларнинг ўз касбларига бўлган меҳрлари ҳамда мустақил равишда фикр ва иш юритишларининг меваси деб биламан. Уч кун мобайнида ўтказилган кенгаш йиғилишидаги муҳим масалаларнинг кўзда тутилгани Марказий Осиё давлатларида «Ҳамширалик иши»нинг янада бардавомлигидан далолат беради. Анжумани ба­хорнинг илк кунларида бўлиб ўтганлиги барча қатнашчиларнинг кайфиятларига кўтаринлик бағиш­лади.

Шу жумладан, мен ҳам нафосатли аёлларимизни Халқаро хотин-қизлар куни билан самимий муборакбод этаман.

Ҳабибулла ИБОДОВ,
Тожикистон Республикаси
Душанбе шаҳар тиббиёт
билим юрти директори.

— Тадбир давомида Соғлиқни сақлаш вазирлигига қарашли бўлган П. Ф. Боровский номидаги тиббиёт коллежида бўлар эканман, талабалар учун амалиётда қўллайдиган муяжжарнинг турли-туманлиги, хоналарнинг замон талаблари даражасида жи­ҳозланганлиги, малакали ўқитув­чилар билан таъминланганлиги иштирокчиларни хайратга солди. Шунингдек, замонавий техноло­гиялардан унумли фойдаланаёт­ган талабалар ва ўқитувчилар билан суҳбатда бўлганимизда улар дунё янгиликларидан бохабар эканликларини батафсил баён этдилар. Бу албатта, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг қадрлар масала­сига бўлган эътиборининг ижо­бий натижаси эканлигига амин бўлдим.

Лаофатли хотин-қизлар 8 март айёмингиз кутлуг бўлсин. Жами­ки эзгу тилаклар сиз учун.



Зухра АБДУРАҲМОНОВА,
Тожикистон Республикаси
«Ҳамширалик иши» бўйича
Республика маркази директори.

— Тадбирнинг кўтаринки руҳда ўтганлиги ҳамкасбларим қатори мени беҳад қувонтирди, десам хато қилмаган бўламан. Чунки, ўзаро ҳамжиҳатликда, елкама­елка туриб, сидқидилдан кири­шилган ишлар албатта, ўз самар­расига эга бўлиши юқорида ай­тиб ўтилган маъруза ва фир­мулохазаларда яна бир қарра на­моён бўлди. Чунки, Ўзбекистон-

лик мутахассисларнинг «Ҳамши­ралик иши» жараёнларида қўлга киритган ютуқлари, бу жараён­ларнинг шуддатли равишида тус олганлиги, энг асосийси замонавий ҳамшираларнинг янги­ча қиёфаларда амалиётдан ўрин олиши, бу борадаги таъриба­ларнинг аҳамияти нақадар кат­та эканлигидан гувоҳлик бера­ди. Мени хайратга солган нар­са шуки, биз бугун янгиликлар ва изланишлар қаноти бўйлаб олға борар эканмиз, олдимиз­да турган ҳар қандай масалани бир-биримиз билан биргалик­да олиб боришимиз зарур деб ўйлайман. Айниқса, РШТЕИМ­даги «Ҳамширалик иши» жараё­ни ва ёзувларининг кириб ке­лиши амалий натижаларга эга бўлаётганлигининг гувоҳи бўлдим. Анжуман ўз ишига яқун ясар экан, юқорида кўрилган масалалар келгусида аста-се­кинлик билан ўз самарасини бе­ришига ишонаман.

Баҳор ва гузалик байрамин­гиз сизларни ҳеч қачон тарк эт­масин, азиз аёллар!

2006 йил – Ҳомийлар ва шифокорлар йили

ТАШАББУСКОР АЁЛ — ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИ



Аёл... Бутун борлиқни, оилани, қола­верса жамиятни яшатувчи фаришта­дир. Зеро, дунёдаги жамики эзгулик­ка йўрилган жавоҳирли сўзларни она мадҳига битсақда, озлик қилади. Шу боис, оқила аёлларимиз меҳнатини қанчалар эъозласақда, унинг поёнига ета олмаймиз. Дарҳақиқат, хотин-қиз­лар учун 8 март байрамининг баҳор фаслига тўғри келиши аёлларимизга хос бўлган фазилатларни ўзида мужас­сам этади. Ана шундай айём билан ҳамоҳанг хотин-қизларимизнинг эл-юрт орасидаги ҳурмати ҳар бир ташкилот томонидан ўзгача шуқуҳ билан қадр­ланади ва эъозланади.

Кун кеча пойтахтимиздаги Муқимий номли муסיқали драма театрида Ўзбеки­стон касаба уюмчалари Федерациялари кенгаши, Тошкент шаҳар ҳокимияти, Тош­кент шаҳар соғлиқни сақлаш бош бош­қармаси ҳамда Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшма кенга­ши ҳамкорлигида мазкур санага бағиш­ланган тadbир бўлиб ўтди.



Тadbирни Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюш­маси Марказий Кенгаши раиси Озода Муҳитдинова кириш сўзи билан очиб, республика тиббиёт тизимида фаолият юритаётган хотин-қизлар меҳнати нечоғ­ли таҳсинга сазовор эканлигини таъкид­лаб, аёлнинг оилада, жамиятда ўрни ўз­гача бўлиши, қолаверса ҳар бир соҳада хотин-қизлар меҳнати катта бўлаётган­лигини фахр билан тилга олди. Тошкент шаҳар хотин-қизлар кўмитасининг раи­си, сенатор Фарида Абдурахмонова ҳам сўзга чиқиб, юртбошимиз томонидан хотин-қизлар меҳнатига бўлган эътибор ва ҳурматни ўзининг эътирофи фикрлари билан изоҳлади.

Таъкидлаш жоизки, мазкур тadbирда Тошкент шаҳрининг тиббиёт муассаса­ларида меҳнат қилаётган ҳамшира ҳамда кичик тиббиёт ходимларининг тақдиф этилиши ҳам ўзига хос тарзда мазмун­моҳият кашф этди. Бу касб эгалари меҳ­натини ижтимоий, моддий ва маънавий қўллаб-қувватлашида Ўзбекистон Рес­публикаси Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Марказий Кенгаши, Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш бош бош­қармаси ҳамда Тошкент шаҳар ҳоки­мияти, Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшма кенгаши­ларнинг кўрсатаётган рағбатлари алоҳида эътирофга лойиқ.

Тadbир сўнггида иштирокчиларга юқоридаги ташкилотларнинг қимматбаҳо совғалари ҳамда фахрий ёрлиқлари топ­ширилди. Шундан сўнг, аёлларни мадҳ этувчи, уларнинг байрамона кайфиятига қувонч улашадиган хонандалар томони­дан ижро этилган куй-қўшиқлар ҳамда те­атр жамоаси томонидан тўхфа этилган спектакль қатнашчилар қалбига ҳақиқий байрам руҳиятини олиб кирди.

Жорий йилнинг 3 март куни Ўзбекистон Республикаси Соғлиқ­ни сақлаш вазирлигининг Фтизиатрия ва пульмонология илмий-­текшириш институтида Туркиянинг «ТИКА» ҳамкорлик ва тарақ­қиёт идораси томонидан инситутнинг болалар касалликлари бўлимига инсонпарварлик ёрдами топширилди.

Тadbирни Республика Фтизиатрия ва пульмонология илмий-текшириш институти директори, академик А. Убайдуллаеве кириш сўзи билан очиб, институтнинг болалар касаллик­лари бўлимида узоқ муддатда даво­ланаётган болалар учун имконият­лар яратиш ва шу жараёнда улар­нинг таълим олишларини яхшилаш мақсадида барча шарт-шароитлар­ни тақомиллаштириш муҳим экан­лигини таъкидлаб, берилаётган му­рувват ёрдами бемор қалбларга катта гамхўрлик рамзи эканлигини айтиб ўтди. Шунингдек, тadbирда

нинг «ТИКА» ҳамкорлик ва тараққиёт идораси билан ҳамжиҳатликда фао­лият олиб бормоқда. Ҳомийлар ва шифокорлар йили муносабати билан «Соғлом авлод учун» Халқаро хай­рия жамғармаси томонидан мазкур ташкилотга янги грант лойиҳалари топширилган эди. Ушбу лойиҳалар­дан биттаси «ТИКА» ҳамкорлик ва та­раққиёт идораси томонидан қабул қилинди. «Соғлом авлод учун» Хал­қаро хайрия жамғармаси инсти­тутининг мазкур бўлиминини қўллаб-қувватлаш юзасидан грант лойиҳа­сини топширган эди. Лойиҳага асо-

ГАМХЎРЛИК РАМЗИ



Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг ўринбосари А. Комилов, Туркиянинг Ўзбекистон­даги Фавқулодда ва мухтор элчиси Кемал Асйа, Туркия ҳамкорлик ва та­раққиёт идорасининг Ўзбекистон­даги раҳбари Фарук Уйсал жаноблари ҳамда бир қатор ташкилотларнинг вакиллари ҳам сўзга чиқиб, бемор болалар саломатлиги йўлида тақдим этаётган беғараз ёрдамлари эзгулик­ка хизмат қилишини алоҳида тилга олдилар.

Ҳабарингиз борки, «Соғлом авлод учун» Халқаро хайрия жамғармаси 2004 йилдан бўён Туркия давлати-

сан «ТИКА» ташкилоти томонидан қаттиқ ва юшмоқ жиҳозлардан иборат 15000 АҚШ долларига тенг ин­сонпарварлик ёрдами кўрсатилди. Шунингдек, «Соғлом авлод учун» Халқаро хайрия жамғармаси томо­нидан ҳам юқоридаги бўлимида да­воланаётган 30 нафар бемор болалар учун илтим-кечак, санитария-ги­гиена восталари ва бошқа турдаги совғалар топширилди.

Бундай беғараз ёрдамнинг Ҳомийлар ва шифокорлар йилида топширилиши инсон саломатлигига бўлган муносабатининг ижобий маҳ­сули эканлиги республика тиббиёт тизимидаги ҳамкорлик ишларининг янада ривожланиб кетишига замин яратади.

2-3-саҳифа материалларини
Ибодат СОАТОВА ва Ирода ИЛҲОМОВА тайёрлашди.
Суратлар муаллифи Асен НУРАТДИНОВ.

НУРГА ТАЛПИНИБ ЯШАЙДИ ОДАМ

Эътироф

Асака шаҳар марказий шифохонасида Минаввархон Дадажонова ҳақида илқ гапларни эшитган бўлсам-да, биттасининг ҳазил аралаш: «Дадажонова муҳбирларни хушламайди, ўзини олиб қочади», дегани бироз ўйлантириб қўйди. Тўғри ҳаётда турфа хил феъл-атворли одамлар бор. Бири ўзини реклама қилишга ўч бўлса, бошқаси мақтанлиши ёқтирамайди. Яна бири эса камсукум, камгап, ичимдагини топ дейдиганлар тоифасидан бўлади. Қаламкаша берилган имтиёз шундаки, қаҳрамоннинг ички дунёсини очиш, обрў-эътиборига сабаб бўлган нуқталарини илғай олишдир. Аммо бунга эришмоқ, гўёки, игна билан кудуқ қазишдек гап.

Минаввар Дадажонова иш столидаги дид билан ясалган бир қучоқ гулдастни кўриб қувониб кетди. Уни авайлаб гулдонга ўрнатар экан, гуллар орасидаги хатга кўзи тушди: «Минаввар опажон! Исмингиз жисмингизга мос экан. Фақат менгагина эмас, оиламиз хонадонимизга ҳам бит-

мас-туганмас нур, қувонч ҳада этдингиз. Таваллуд топган кунингиз муборак бўлсин. Умрингиздан барака топинг. Биз каби ҳаётдан умидини узган бир хастанинг қалбини ёрита олдингиз. Раҳмат. Оллоҳ ҳаммамиздан ризо бўлсин. Хусниддин».

Хусниддин оғир дардга — сил касаллигига чалинганлигини билгач, кўз ўнги қоронгулашди, эртанги кунини тасаввур қила олмай қолди. Рухий тушқунлик унинг силласини қуритганидан озби-тўзиб кетганди. Иродасини жиловлай олмаган йигит аламини ичкиликдан оларди. Тинимсиз йўталар, ўқчи ва яна йўталарди. Ана шундай пайтларда у қийналиб кетар, бу ёрғу дунё кўзига тор ва зимистон бўлиб

кўринарди. Ҳаёт сўқмоқларида у Минаввар Дадажоновага дуч келмаганида эҳтимол, ҳаётга, яшашга бўлган иштиёқи бутунлай сўнган бўлармиди.
М. Дадажонова Хусниддиннинг тақдирига бевфарқ бўлмади. Муолажани изчил давом эттирди. Аввало йигитнинг онгига: «Мен албатта тузалиб кетаман!» деган ишончини муҳради. Кунлар кетидан ҳафталар, ойлар ўтди. Соғайиш йўлига ўтган беморни санаторийга бо-

ришга кўндирди. Тоғ ҳавоси ўпкага яхши даво эканлигини ўз тажрибасида синаб кўрган шифокор Хусниддин билан биргаликда сиҳаттоғхга борди. Бу ердаги тоза ҳаво, парҳез, энгил спорт билан шуғулланиш беморга наф бўлди. Аста-секин йигитнинг мускулларига куч йиғилди, юзлари тиниқлашиб, қон югурди. Кўзларида ҳаётга, яшашга бўлган иштиёқни кўрган шифокорнинг кўнгли ёришди...

Минаввар опанинг киприкларига севинч ёшлари қалқиб кетди. Наҳотки, дарров элиқойилар доvonига етиб келган бўлса? Мунчалар тез чопмаса, умр югирик. Бунчалар тез айланмаса дунё чарқлабди. Ахир у кечагина Наманганнинг Учқўрғон кўчаларида чопқиллаб юрган қизалоқ эмасмиди?..

У ёшлигида санъаткор бўлишни орзу қилар эди. Гоҳо таниқли хонадаларнинг қўшиқларини ўзича хиргойи қиларди. Бироқ, болалиқдаги ҳавёл бошқа, ҳаёт бошқа экан. Дадаси оғир дардга чалиниб қолди. Уч йил тўшака миҳланди. Муолажара келган оқ халати шифокорлар қизнинг кўзига наҳот фариштаси бўлиб кўринар, дадаси тезроқ оёққа туриб кетишини жуда-жуда хоҳларди. Начора, дард барибир голиб келди. Минаввар тўртинчи синфдалигида отаси билан видалашди...

Ўшанда қизнинг юрагида бошқа ҳасратли ҳавас уйғонди. У шифокорлик касбининг машаққатли эканлигини ҳис қилган ҳолда ушбу касбни эгаллашга азму қарор қилди. Чунки, опаси Ҳайрихон

болалар шифокори, Хулқарой эса Тошкентдаги тиббиёт институтининг доришунослик факультетида ўқирди. Бемор дардига малҳам бўлишининг илк куртаклари Минаввархонда ўша дамда уйғонди.

Табиатан зукко, билимга чанқоқ Минаввархон дугоналари билан Андижон тиббиёт институтига ҳужжат топширди. 1972 йилда олиғгоҳ талабаси бўлишдек бахт nasib этди. Ва у шифокорлик сирасорларини ўрганишга, фанларни чуқур ўзлаштиришга берилиб кетди.

2000 йилнинг бошларига келиб, шаҳар поликлиникасида сил касаллигига қарши кураш бўлимини бошқарадиган етук мутахассис етишмай қолди. Борлари ҳам бу ерда ишлагга рози бўлишмади... Ана шундай кунларнинг бирида бу ерга Минаввархон Дадажонованинг номзоди кўрсатилди. Гиппократ қасамига содиқ бу аёл ҳеч иккиланмай бу тақлифга рози бўлди.

— Мумкинми? — эшик қия очилиб, мижозлардан бири Жомий номли кўчада яшовчи Дилфузахон Акбарова кириб келди.
У бундан икки йил аввал плеврид касаллиги билан оғриган, икки қадам юрса ҳам толиқар, гўё ҳаво етишмаётгандек ҳансирадди. Икки нафар фарзандинг

онаси бўлган ушбу аёлга баъзилар ачинишса, айримлар турли миш-мишлар тарқатишган. Аммо шифокорнинг аниқ таъҳис, қатъий фикри, беморнинг тузалиб кетиши учун билдирган ишончли далил-ҳулосалари Дилфузахонни ҳам, унинг турмуш ўртоғи Низомжоннинг ҳам кўнглини кўтарди. Эр хотинидан узоклашма-

ди, бағли унга бутун меҳрини бағишлади. Қўча-қўйдаги ҳавойи гапларга учмай, беморнинг муолажаси учун нимаки зарур бўлса, барчасини топишга ҳаракат қилиб, елиб-югурди. Ҳатто сиҳаттоғларга бирига борди. Мана натижаси! Шифокорнинг олдидан дарддан фориғ бўлиб, гулгул очилган Дилфузахон турарди!

клиникаси сил касаллигига қарши кураш бўлимини муҳирлик билан бошқариб келмоқда.

Ха, шифокор учун оғир дарддан ҳалос бўлган беморнинг юз-кўзидаги қувончини кўришдан ҳам ортиқ бахт борми?

Ана шундай бахтга интиляб яшаётган шифокорнинг қалбидаги нур менинг ҳам қўлимга қалам тутқазган бўлса не ажаб...

Абдулахад ҲУМОНОВ, Андижон вилояти, Асака шаҳри «Асака оқшоми» газетаси муҳбири.

Буюқ рус ёзувчиси Антон Павлович Чехов шифокорлар ҳақида шундай деган эди: «Шифокорлик ҳар қандай мутахассисдан жасорат, жонбозлик, соф виждон талаб қилади. У фикри равшан, яхши хулқли, жисмонан кучли бўлиши керак».

Ёзувчи гўёки, бу сўзлардан бундан бир аср муқаддам замондошимиз Жўраҳон Охуновага қарата айтгандек.
Андижон тиббиёт институти муваффақиятли тамомлаган қаҳрамонимиз илк фаолиятини шу олиғгоҳ клиникасининг юрак қон-томир ка-

либ, бошимиз ёстиққа етганда бу ҳикмат қадрини чуқурроқ англаб етамиз. Ваҳо-ланки, ўзининг шарафли касби ортдан қанчадан-қанча инсонларга шифо улашган, қўли энгил Жўраҳон Алимов-на қаерда меҳнат қилмасин ўз устида доимий изланиш-

МЕҲРИ ДАРЁ ШИФОКОР

салликлари бўлимида шифокорликдан бошлади. Кўп марта Ташкент ва Москва шаҳарларида ўз малакасини ошириб қайтган Жўраҳон бугунги кунда олий тоифали шифокор сифатида Андижон вилояти соғлиқни сақлаш бошқармисига қарашли 4-сонли поликлиникада врач-терапевт лавозимида сидқидилдан меҳнат қилиб келмоқда.

— Ҳаётда яхши одамлар кўп, уларнинг меҳри дилларга таскинлик берса, хаста кўнгилга эса қувват бахш эта олади. Демак, меҳрда гап кўп. Ана шундай олижаноб фазилатларни мен фақат Жўраҳон Охуновада кўрган-дек бўламан, — дейди биз билан суҳбат чоғида поликлиника бош врачи Раёно Соливодиева.

Халқимизда «Соғлиқ — туман бойлик», «Дард чекмай билмас дори-дармон қадрини» деган нақлларни кўп бора эшитамиз. Шунда шифокорнинг нечоғлик керакли инсон эканлигини соғлигимиз йўқо-

да бўлади. Шу боис бўлса керак, у 29 йилдири, шифокорлик касбини ардоқлаб, халқимиз саломатлиги йўлида ишлаб, чарчок нималигини билмайди.

— Тажрибали шифокор Жўраҳон Охуновани чин маънода ўз касбининг фидойиси, багрикент, хушмуомалали ажойиб инсон деб биламан. Мана, 10 йилдири, юрак хуружи билан шу ерда даволаниб, муолажалар олиб тураман. У кишидан нафақат мен, балки бошқа беморлар ҳам миннатдор, — дейди 1-ғурух ногирони, А. Барабашин.

Қаҳрамонимиз фаолияти давомидида кўпгина шоғирлар тиббиёт олимига, фарзандлар тарбиясига, уларни эл-тюрчи учун муносиб авлодлар бўлиб етишишига бахшида этди. Орамизда ана шундай меҳри дарё, қалби қуёш, меҳнатсевар шифокорларимиз борлигидан барчамиз фахрланамиз ва уларни ҳур-мат билан эъзозлаймиз.

ЭЛ ОЛҚИШНИ ОЛИБ

Дунёда яхши инсонлар кўп. Лекин яхшиларнинг яхшиси бўлиш, кўпнинг назарига тушиш ҳаммага ҳам насиб этавермайди. Айниқса, қарияларнинг «Умрингдан барака топ, икки дунёда ҳам азиз бўлгин» дея қилган дуоларини олиш нақадар шарафлидир. Андижон шаҳридаги 4-полиликниканинг кўз касалликлари бўйича олий тоифали шифокори Дивеева Наталия Родиковна ана шундай дуоларга мушарраф бўлиб келётган инсонлардан биридир.

Эндигина 33 баҳорни қарши олган Наталия шифокорлар оиласида таваллуд топган. Улар оиласини шифокорлар сулоласи десам янглишмаган бўламан. Унинг ота-онаси ва опаси ҳам шифокорлик касбини улғулаб келган инсонлардандир...

Наталия шифокорлиқнинг ҳозир соҳаси, яъни кўз касалликлари бўйича мутахассис бўлиши лозимлигини ўз олдига мақсад қилиб қўйди. Оруси рўйеб, қаҳқан талаба, етуклик дипломини кўлга олган Андижон шаҳрининг 4-полиликникасига ишга келди. Наталия маъзур даргоҳда бемор қалбларга кўз нури улашиб, ҳозирга қўнға қадар меҳнат қилиб келмоқда. У табиатан очик кўнгили, камтар, ўзи ва бошқаларга нисбатан талабчан, ҳозиржавоблиги билан ажралаб туради. Унинг қўлидан шифо топган инсонлар билан суҳбатлашсангиз юқоридаги сўзлар нақадар ҳақиқат эканлигига амин бўласиз. Чунки, оиладаги ана шундай тоза муҳит Наталияни янада улғайтирди. Саъй-ҳаракатлари билан фаолият кўрсатаётган жамоада обрў-эътибор ва ҳурмат қозон-

ди. Билимга бўлган иштиёқ ва тиришқоқлик сабаб Наталия Родиковна 2000-2001 йиллар оралиғида Соғлиқни сақлаш вазирлиги қошидаги маъсус курсларда, тажрибали шифокор Ҳ. Абду-холиков раҳбарлик қилаётган кўз касалликлари диспансерида икки мартаба қайта тайёрловдан ўтиб, олий тоифали кўз доктори деган номга сазовор бўлди. Энг қизиғи, у икки тилда ҳам бемалол гаплаша олади. Беморлар билан мулоқот қилиш жараёнида тиббиёт дентологиясини бузмаган ҳолда иш олиб боради. Гарчи, у давлат мукофотларига эришмаган бўлса ҳам, лекин ундан шифо топаётган минглаб беморларнинг дуоси, миннатдорчилиги назаримизда Наталия учун ҳамма нарсадан устундир. Шифокорлар сулоласида вояга етган Наталия Родиковна билан ҳар қанча фахрланасангиз бўлсин. Бутун умрини эл саломатлиги учун бағишлаган бу каби ибрат олса арзигулик оилаларнинг тахсинга лойиқ меҳнатлари ҳар доим ардоқланиб келади.

Жалолиддин ТУРДИЕВ, меҳнат фаҳриysi, Андижон вилояти.

Шабрик

Мунис аёлларимизни гўзал айёмлари билан қўтлайман. Баҳорий кайфият доим силзлага ҳамроҳ бўлсин. Баҳор байрами ҳар бирингизнинг хонадонингизга тинчлик-омонлик, соғлиқ-саломатлик, шодлик ва севинч олиб келсин. Онаножларимиз ва опа-сингилларимизни баҳорий илиқлик, самимийлик ҳеч қачон тарк этмасин. Орузларингиз ушласин!

Абдулла УБАЙДУЛЛАЕВ, академик, Республика Фтизиатрия ва пульмонология илмий-текшириш институти директори.

МИКРОКЛИМАТ В ВАШЕЙ КВАРТИРЕ

Выходя из квартиры своего дома, слышу диалог двух женщин, их спор о том, какую температуру необходимо поддерживать в жилой комнате, чтобы сохранить свое здоровье, не простудиться.

- В течение зимнего периода у нас болели все члены нашей семьи. Я старалась обогреть комнату различными способами, повысить температуру. Ведь от батареи водяного отопления воздух в квартире нагревался лишь до 16-17 градусов. А мои дети любят в комнате сидеть раздетыми, лишь в легкой летней одежде. Подключая электрический обогреватель, я добивалась, чтобы температура, как и летом, равнялась 20-25 градусов, - утверждала одна из них.



Будьте здоровы

- Вот поэту и простывают все! В комнате должно быть гораздо прохладнее. Придерживаясь более прохладной температуры в квартире, я добились, что все мы были здоровы и не простывали, - возразила вторая.

Для уточнения истины я попросила заместителя начальника областного управления здравоохранения Долиера Шадиевича Турсунова рассказать о том, какую температуру необходимо соблюдать в помещениях в холодное время года, чтобы оставаться здоровым. Вот что он рассказал:

- Человек хорошо себя чувствует, когда в квартире легко дышится, в ней свежий воздух, тепло и сухо. Микроклимат жилища складывается из температуры, влажности воздуха и скорости его движения, конвекции.

Колебания температуры, увеличение влажности и насыщение воздуха продуктами жизнедеятельности человека, различными испарениями неблагоприятно влияют на наше самочувствие, изменяют ритм и глубину дыхания, вызывают различные нарушения в организме. Поэтому важно, чтобы в жилище поддерживался оптимальный микроклимат. Температура в жилых помещениях в условиях климата нашего региона должна равняться 16-18 градусов. Однако постоянный, «монотонный» тепловой режим в жилище понижает устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов среды. Тепличное воспитание изнеживает, вызывает склонность к простудным заболеваниям. Поэтому для тренировки и закаливания человека целесообразно колебание комфортных и умеренно дискомфортных температурных условий, то есть чередование воздействия оптимальной температуры воздуха с более

низкой. Ночью для спален рекомендуется поддерживать равномерно низкую температуру воздуха - 14-16 градусов, поскольку вдыхание прохладного воздуха во время сна способствует большей его глубине и улучшает работу сердца, дыхательной и кровеносной систем. Немаловажна для самочувствия степень влажности воздуха. Лучшее всего чувствуют себя люди, если относительная влажность воздуха в комнате примерно составляет 30-60 процентов (оптимум - 45 процентов). Если нужно повысить влажность воздуха в квартире, пользуются специальными увлажнителями или же ставят около отопительных приборов сосуды с водой. За уровнем влажности воздуха в квартире следят с помощью специальных приборов - психрометров или гигрометров. Важным требованием гигиены является также обеспечение в квартире чистого воздуха, чего добиваются, проветривая комнату, открывая форточку или окно.

Разумеется, для здоровья человека важен не только чистый воздух. С раннего детства необходимо приучать детей вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические занятия физкультурой, использование эффективной системы закаливания, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.

Отказ от алкоголя и курения - важнейшее условие сохранения здоровья. Все это способствует продлению периода высокой творческой активности человека, убеждает нас, что для сохранения здоровья необходимо поддерживать организм в оптимальном состоянии.

Лариса БОРТКОВСКАЯ.

Баҳор гулдастаси

БАҲОР

«Уйгон-уйгон» — дегандай баҳор,
Борлиқни аста-аста туртади.
Куртаклар ниш урар, атроф бегубор,
Чечаклар жилмайиб униб чиқади.

Юртим, яна яшнаб кетасан,
Кучоғим етса-ю, кучоқлаб олсам.
Юртим, гўдақлардай бўлиб қоласан,
Кудратим етса-ю, кўтариб олсам.

УМИД

Йигламангиз қалбим торлари,
Хали яна баҳор келади.
Балки баҳор кетган дўстларни,
Ўзи билан олиб келади.
Яшнаб очилганда баҳор гуллари,
Балки эски дардлар унут бўлади.
Орзулар, умидлар, истаклар бари,
Балки баҳор билан қайтиб келади.

УНИҚ НАФАСИ

Баҳор келиб яна яшнади олам,
Коинотни тутди ишқинг нафаси.
Шундай кунда ёнимда бўл,
Бўл менга ҳамдам,
Эй, сен юрагимнинг ширин эркаси.

Азиза НЕЪМАТОВА,
шифокор.



Все позади, зима, ненастье.
Весна несет свое тепло.
И мы вдвоем - какое счастье.
И пусть в душе всегда светло.

Благодарность

ВЫСШЕЕ СЧАСТЬЕ — ЗДОРОВЬЕ

Дорогая редакция газеты «Узбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана»!

Пишет Вам Морозова Мария Александровна, учительница средней школы № 5 г. Ахангарана Ташкентской области.

Мне очень хотелось бы через Вашу газету выразить слова благодарности коллективу медицинских работников отделения Хирургия печени и желчных путей Республиканского специализированного хирургического центра им. академика В. Вахидова или, как его называют, Института грудной хирургии.

В течение 15 лет мне ставился диагноз - калькулёзный хронический холецистит, неоднократно предлагалось оперативное вмешательство, но постоянные заботы о работе (как оставить детей без учителя на 1-1,5 месяца?!), домашние дела и, конечно, определенный внутренний страх перед операцией заставляли откладывать вопрос о здоровье.

Но всему бывает предел. Для меня этот момент наступил в конце декабря 2005г. С приступом сильной боли я поступила в Институт грудной хирургии. После УЗИ желчного пузыря я была госпитализирована как экстренная больная.

И с первых минут нахождения в данном лечебном учреждении я почувствовала удивительную заботу о себе каждого сотрудника. Мой лечащий врач Саидазимов Эрлан Мирзаевич (дай Бог ему здоровья и благополучия во всем) очень профессионально, убедительно, доказательно объяснил мне, что операция необходима, что промедление может привести к плачевному результату. Его уверенность в себе, знание дела, о котором он говорил, уничтожили мой внутренний страх, внушили уверенность, что все будет хорошо.

27 декабря мне была сделана операция по удалению желчного пузыря лапароскопическим методом. Страх, действительно, оказались напрасны. И хотя мой случай был не из легких, но вечером того же дня я совершила прогулки по коридору отделения. После операции меня выписали домой встречать Новый год!

Такая скорость выздоровления - это

не моя заслуга, а заслуга тех, кто этому способствовал.

Поэтому огромное спасибо заведующему отделением Акбарову Миршавкату Миралимовичу, знатоку своего дела, который для каждого больного находит какие-то особые слова поддержки. Это настоящий Мастер, талантливейший хирург.

Безграничны слова благодарности моему лечащему врачу Саидазимову Эрлану Мирзаевичу, моему спасителю, человеку неординарному, талантливому в своей работе, которого отличают не только профессиональное мастерство, но и замечательные человеческие качества: внимание, доброта, чувство юмора, умение поддержать, подбодрить, - что для больного важно не менее медикаментозного лечения.

Говорю «спасибо» и палатному врачу Ваисову Ойбеку Эгамбергеновичу, внимание и заботу которого чувствует каждый больной.

И всякий раз, когда я буду слышать слова «сестра милосердия», я буду вспоминать поистине милосердных мед. сестер: Мустафину Наиму, Ларису, Свету, Василию, Фатиму, Дильнозу. Пусть простят эти милые люди, что запомнила только их имена.

И еще с одной просьбой обращаюсь к редакции газеты. Больных с заболеваниями печени и желчных путей, порой запустивших болезнь, у нас, я уверена, немало. Далеко не все знают о лапароскопическом методе и его достоинствах перед традиционными оперативными вмешательствами. Нужно на профессиональном уровне, через газету, пропагандировать этот метод.

Может быть, на страницах газеты дать слово таким замечательным специалистам, как Акбаров М.М., Саидазимов Э.М., которые доступно, популярно объясняют все преимущества данного вида операций.

Мне очень хочется быть уверенной, что газета на своих страницах скажет спасибо спасителям многих больных.

С огромным уважением к редакции газеты «Узбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана».

М. МОРОЗОВА,
через месяц после операции.

Долзарб маъзу

(Давоми. Боши ўтган сонларда)

Ҳомилалар аёлларда қандли диабетни компенсациялаш учун кўпинча таъсир мўддати қисқа бўлган оддий инсулинни 3-5 марта ёки таъсир мўддати ўртача давом қиладиган инсулинлардан бирини оддий инсулин билан бирга эرتалаб ва кечқурун (эрталаб инсулиннинг суткалик дозасининг 2/3 қисми, кечқурун 1/3 қисми) тери остига юбориб даволаш яхши натижа беради. Қондаги глюкозанинг ўзгаришига қараб инсулин юборилишининг бошқа режаларини қўллаш ҳам мумкин. Инсулин қайси режада юборилишидан қатъи назар ундан кўриладиган натижа – аёл қонидаги глюкозанинг миқдори соғлом ҳомилаларлар меъёрида сақлаб туришдан иборат (3,5-7,5 ммоль/л). Шу билан бирга диабет компенсацияланган бўлиши учун нахорга олинган глюкоза миқдори 5,3 ммоль/л дан ортиқ бўлмалиги керак.

Ҳомилаларликнинг 36-38 ҳафталаарида амнион суюқлигида лецитин/сфингомиелин коэффициенти аниқланиши мумкин. Бу кўрсаткич ҳомила ўлкаси – алвеолаларнинг ҳолати тўғрисида маълумот беради. Агар ҳомила етилган бўлса, бу кўрсаткич 2 ёки ундан ортиқ бўлади.

Агар қандли диабет ва ҳомилаларлик асоратсиз кечаётган бўлса, ҳомиланинг аҳоли яхши бўлса, мумкин қадар туғруқни вақтига (ҳомилаларликнинг 38-40 ҳафтаси) етказиш мўлжалланади ҳамда табиий туғиш йўллари орқали амалга оширилади.

Ҳомилаларлик даврида қандли диабетнинг кўз ва буйрақдаги асоратларининг ривожланиши, қандли диабетнинг ўзгарувчан кечishi, ҳомилада ги-

ҚАНДЛИ ДИАБЕТ ВА ҲОМИЛАДОРЛИК

Ҳомилалар аёлларда антигенлик хусусияти кам бўлган инсон инсулинларини қўллаши мақсадга мувофиқдир. Қондаги глюкоза миқдори ҳомилаларликнинг биринчи ярмида ҳар ҳафтада, иккинчи ярмида ҳафтасига 2-3 марта текшириб туриш керак. Ҳомилаларлик даврида қандли диабет бўлган аёлларнинг қон босимини назорат қилиб туриш жуда муҳимдир. Агар аёлнинг қон босими 140/80 мм.с.и.мб устундан юқори бўлса тиббий ёрдам кўрсатиш зарурияти бўлади. Тиббий ёрдам умумий чоралардан ва дори-дармонлар қўлланилишидан иборатдир. Умумий чоралардан қўйидагилар тавсия этилади:

- туз истеъмолини бир кунда 6 грамм миқдоридан чегаралаш;
 - аспирин бир кунда 60 мг (экламсия хавфи ва кесар қирқшига зарурат бўлганда тавсия этилмайди);
 - магний препаратлари 100-300 ммоль бир кунда (плазмада магний миқдори 2 ммоль/л бўлиши керак);
 - жисмоний ва руҳий хотиржамлик.
- Қон босимини пасайтирувчи препаратларга эҳтиёж бўлса уларнинг махсус кўрсатмалар асосида қўлланилиши тавсия этилади (4-жадвал).

4-жадвал

Қандли диабет бўлган ҳомилаларда қон босимини пасайтирувчи препаратларни қўллаш

Препарат	Дозаси	Нохуш таъсири
Метилдопа (допегит)	250-1000 мг/сут	16-20 ҳафталардан қўлланиши тавсия этилади, акс ҳолда бола боши ўсиши сусаяди ҳамда болада титраш хавфи бўлади
Селектив бета адреноблокаторлар:		Янги туғилган чақалоқларда брадикардиянинг олдини олиш учун туғилишдан 2 кун аввал метилдопага алмаштирилади
Атенолол	(50-100 мг/сут)	
Метопролол	(50-200 мг/сут)	
Ацебутолол	(400 мг гана/сут)	

АФП ингибиторлари (янги туғилган чақалоқларда ўткир буйрак етишмовчилигига сабаб бўлиши мумкин) ва кальций антагонистлари (тератоген таъсири бўлгани учун) қандли диабет бор ҳомилалар аёлларда қўлланилиши ман этилади. Сийдик ҳайдовчи препаратлар буюрилиши керак бўлса фуросемид тавсия этилади, тиазидлар қўлланилиши ман этилади.

- Ҳомиланинг ривожланиши текшириш учун ультратовуш ёрдамида текширувлар ўтказилади. Бу усул ҳомилаларлик даврида камда 4 марта қўлланилади:
- ҳомилаларликнинг бошланғич даврида (7 ва 14 ҳафта оралиғида) ҳомила ривожининг орқанда қилиниши эрта аниқлаш мақсадида;
- 17 ҳафтада ҳомила тараққиётидаги туғма нуқсонларни аниқлаш мақсадида;
- 20-21 ҳафталаарда юрак ривожланишининг бузилишини аниқлаш мақсадида;
- 36-37 ҳафталаарда ҳомила ўлчовларини (макрсомияни аниқлаш), гидрамнион ва туғма нуқсонларни аниқлаш мақсадида.

Ҳомилаларликнинг 3-4 ҳафтасидан бошлаб ҳомиланинг юрак уриши кардиомонитор ёрдамида ёзиб текширилади. Соғлом ҳомиланинг юрак уриши бачадон қисқарганда, ҳомила кимирлаганда ўзгаради. Ҳомиланинг юрак уриши ўзгармас, бир текис бўлиши гипоксия аломати бўлиши мумкин.

Ҳомиланинг етуклиги ҳақида фикр юритиш учун

поксия ҳолати кузатилиши, ҳомилаларликнинг оғир токсикозлари содир бўлиши, ҳомиланинг туғиш йўлларига тос томони билан жойлашиши, ҳомиланинг жуда катта бўлиши қорин орқали кесарқирқуви билан туғдиришга асос бўлади.

Туғиш даврида оддий инсулинни кўп марта юбориб, қондаги глюкоза меъёрида сақлаб турилади. Баъзи ҳолларда таъсири узайтирилган инсулин бутунлай олиб ташланмасдан, унинг миқдори анчага камайтиради ва қўшимча қилиб бир неча марта оддий инсулин юбориш буюрилади. Агар тўлғоқ инсулиннинг суткалик дозаси юборилгандан сўнг бошланган бўлса, қондаги глюкоза миқдорига қараб 5% глюкоза эритмаси 100-150 мл/соат тезликда томир орқали юборилади. Туғиш даврида қандли диабет аёлларда кетоацидоз ёки гипогликемия ҳолатлари она ва ҳомила аҳолини ёмонлаштириши мумкин. Бунинг олдини олиш учун туғайтган аёлда қондаги глюкоза миқдорини ҳар 3-4 соатда аниқлаб, юборилаётган инсулин ва глюкоза миқдорига тегишли ўзгартиришлар киритиш лозим. Аёл туғқанидан сўнг қондаги глюкоза кескин камаяди. Бу эса ташқаридан юборилаётган инсулинга бўлган эҳтиёжни 2-3 марта камайтиради, 2-4 кундан сўнг қондаги глюкоза аста-секин кўтарилиб, инсулинга бўлган талаб ҳам ортади.

Қўтилмаган ҳомилаларликнинг олдини олиш учун қандли диабет бор бўлган аёлларга ҳомилаларликдан сақланиш тавсия этилади. Уларга контрацепциянинг соғлом аёллар қўллайдиган турларидан фойдаланиш тавсия этилади. Оғиз орқали қабул қилинадиган контрацептивлардан фойдаланилганда баъзи ҳолларда юборилган инсулиннинг миқдорини оширишга тўғри келиши мумкин. Таркибида кам миқдорда эстроген ва прогестерон бўлган таблеткалар буюрилади. Илгари ҳомилаларлик даврида бўлган аёлларга оғиз орқали қабул қилинадиган контрацептивлар тавсия қилинмагани маъқул. Агар уларга бундай контрацептивлар буюрилса, аёл махсус назоратга олиниб, қондаги глюкоза миқдори текширилиб турилиши керак.

Оғиз орқали қабул қилинадиган контрацептивларни қўллаш қандли диабет бор аёлларда соғлом аёлларга нисбатан кўпроқ асорат бериши исботланмаган. Шунга қарамадан контрацептивларнинг хавфсизлиги бўйича шубҳа борлиги сабабли, эҳтимол қандли диабет бор аёлларда контрацепциянинг механик усулларидан фойдаланиш афзалроқдир.

Зоирхўжа АКБАРОВ,
Эндокринология илмий-текшириш институтининг диабетология бўлими раҳбари, профессор.
Муяссар РАХИМЖОНОВА,
катта илмий ходим,
тиббийёт фанлари номзоди.

(Давоми бор).

ЮРТИМНИНГ ДИЛБАРЛАРИ

Ўзбекистон қизлари,
Хур дийрим гўзаллари.
Юзида кулгучи бор,
Давру даврон қизлари.



Исми жисмига монанд,
Садоқату Назокат.
Бариси омад гули,
Юртимнинг дилбарлари.

Садоқат КАРИМОВА,
Бухоро шаҳар, 8-ўрта мактабнинг 7-синф ўқувчиси.

Аёл севгисидан мусаффо бўлмаган, унинг мардлигидан мадад олмаган ҳамда камтарона йўриғига юрмаган одам ҳақиқий ҳаёт кечирмаган ҳисоб.

Ж. РЕСКИН.

«Табиат аёлга шундай талаб қўйган: урдасидан чиксанг гўзал бўл, хоҳласанг оқила бўл, аммо идрокли бўлмоғинг шарт».

П. БОМАРШЕ.

ОЙДИН ЙЎЛ

Бугунги қаҳромонимиз Турсуной Қаршиеванинг ҳаёти ва иш фаолиятига назар солсак, табиатнинг талабига мос аёл эканлигига ишонч ҳосил қилиш мумкин...

Охунбобоев номли ширкат хўжалигининг Тула қишлоғидаги Қарши Соатов хонадонидан туғниқ фарзанддан кейингилари биринкетин вафот этавериши ота-онани қаттиқ қайғуга солиб қўйди. Қувончлари дард-аламга айланган Қарши ака ва Сулув опа кечаю-кундуз Оллоҳга илтижо қилиб, туғилажак фарзандларига умр ато этишни сўрашарди. Хуллас, 1952 йилнинг 7 апрелида Қ. Соатовлар хонадонидан яна қувонч порлаб, жажжи қизалоқ дунёга келди. Унга Турсуной деб исми қўйишди. Меҳрибон ва раҳимқил Оллоҳнинг марҳамати билан Турсунойнинг изидан она бағри яна фарзандларга тўлди.

Турсуной мактабни тамомлагач бир йил далада меҳнат қилди. 1970 йилда эса

касблар, тажрибали устозлар билан ёнма-ён ишлаб, она ва болалар саломатлигини муҳофизат қилишда муносиб хиссасини қўшиб келмоқда. Ўзбекистонда хизмат кўрсатган шифокор Ойсултон Муҳаммадиева ва Муҳаррам Караматовалар Т. Қаршиеванинг ўз касбига меҳри билан қўлини қўйганда интилувчанлигини кўриб, акушер-гинекология соҳасидаги бой тажрибаларини аямай, ҳатто жарроҳлик операцияларини бажаришни ҳам кўнгли билан ўргатишди.

Устозларидан ўрганиб, тинмай ўқиб-изланиб, тажрибасини ошириб борган Турсуной Қаршиева бугунги кунда устоз шифокор сифатида эъзозланмоқда. Чўнқи, оналар ва болалар соғлигини муҳофизат қилишда самарали меҳнат қилаётган Нафиса Шаймардонова, Гулчехра Абдурахмонова ва Клара Солиева сингари шифокорлар Турсуной Қаршиевани ўзларининг устози деб ҳисоблашади...

Шифокор Т. Қаршиева фарзанд кўриш илинжида юрган аёлларга даво муолажаларини ўтказиб, уларнинг оилаларига қувонч бахшида этмоқда. Жумладан, кўмқўрғонлик Турсуной, олтинсойлик Шарофат исмли аёллар унинг қўлида даволаниб фарзанд кўришди. Шунингдек, шўрчилик Беғам, Ойша, Гулсора ва Нилуфар исмли аёллар 6-8 йилдан бери фарзанд кўриш мақсадида турли муассасаларда даволанишган. Лекин... Эндиликда Т. Қаршиеванинг муолажалари натижа-сида оналик бахтига муяссар бўлиши кузатилмоқда.

Ҳа, тажрибали шифокор Турсуной Қаршиева ҳаётда ҳам, иш фаолиятида ҳам оқиний йўлини топган. Шоирнинг қуйидаги сатрлари унинг оқиний йўлига аталган оқ фотиҳаси бўлса ажаб эмас:

Элу дийр ишқиде ёниб,
Бағишлайсиз қалб кўрингизини.
Гиппократ ёди қўласин,
Ибн Сино асрасин Сизин!

Чори ҚОРАҚУЛОВ,
Сурхондарё вилояти.

Шеърят гулшани

Ҳеч бир шоир, ёзувчи йўқки, қаламида аёл васфи акс этмаган бўлса. Аёл сувратини бежирим сирли сатрлар билан дилга боғлаган шоир халқи борки, унинг маҳдидан бир олам қувончга йўғрилиб яшайди. Ҳа, аёл ана шундай тилсимот. У шеърятнинг нодир илҳами. Мусаввирнинг мўйқалами-ю, табиатнинг буюк мўъжизаси. Зеро, мунис аёлларимиз шаънига айтилган ҳар бир сўз ажиб мисраларда мавжлашиб тураверади. Қуйида сиз республикамизнинг тиббиёт муассасаларида фаолият юритаётган иккинчи истеъдод эгалари бўлмиш тиббиёт ходимлари ҳамда эндигина шеърят оламига кириб келаётган ёш қаламкаш сингилларимизнинг аёл мадҳига бағишланган шоҳбайтларидан баҳраманд бўласиз.

ҚАЛБЛАРДА УЙҒОНАР ИЛҲОМИЙ СЕҲР

ҲАЁДА ПЕНТИ ЙЎҚ

Ҳусида тенги йўқ ўзбек аёли,
Ҳаёда тенги йўқ ўзбек аёли.
Вафода тенги йўқ ўзбек аёли,
Дунёда тенги йўқ ўзбек аёли.

Осмонни ҳам, ерни ҳам забт этган аёл,
Дарёни ҳам, чулини ҳам забт этган аёл.
Далада ҳам, меҳнатда ҳам эзилган аёл,
Ҳар қандай юмушдан толмаган аёл.

Бевафодик кўрган ҳам, уша соф аёл,
Ғийбатларга чидаган ҳам, уша соф аёл.
Хўрликларни енгган ҳам, уша соф аёл,
Ҳаёт ташвишларидан синамаган аёл.

Махлиё НИШОНОВА,
акушер-гинеколог.

ОНАНГНИ ДИЛИНИ ОҒРИТМА ЗИНҲОР

Ўғлим сенга андин айтар сўзим бор,
Сузаларимни тинглаб, бергин эътибор.
Онанг гоҳ бақариб, берса ҳам озор,
Онангни дилини оғритма зинҳор.

Билсанг йўқдан бор қилган онанг,
Дуо қилиб, келгувнингча ёр қилган онанг.
Сен учун ўзини хор қилган онанг,
Онангни дилини оғритма зинҳор.

Тонг отгунча бешик тебратган,
Оқ сут бирла меҳрини берган.
Ўзи емай сенга едирган,
Онангни дилини оғритма зинҳор.

Онанг амрин билгин, амри Худо деб,
Қабул эт ҳар сўзин аини дуо деб.
Одобу ахлоқу шарми-ҳаё деб,
Онангни дилини оғритма зинҳор.

Агар кетсанг узоқ сафарга,
Қачон келар дея сени зор кутган.
Дуо қилиб, келгувнингча қўздан ёш тўккан,
Онангни дилини оғритма зинҳор.

Онанг номин қанча улугласанг оз,
Чунки у беқийёс мураббий, устоз.
Ишларим доимо бўлсин десанг соз,
Онангни дилини оғритма зинҳор.

Асадбек ХАЙДАРОВ, шифокор.

ОНАЖОНИМ СИЗСИЗ БОРЛИҒИМ

Юрагимнинг ҳар бир уриши,
Сизнинг номингизни такрорлар.
Дилторимнинг нозик оғуши,
Меҳрингиз-ла доимо порлар.

Сўзларингиз бирам мулоим,
Кўзларингиз гўзал ҳар доим.
Чиройдан ҳам берган Худойим,
Онажоним сизсиз борлигим.

Қувончимсиз номусим-орим,
Бахтим, тахтим, беғубор умрим.
Кўёш мисол ҳаётда борим,
Онажоним сизсиз тақдирим.

Дард чексангиз кўзим ёшларан,
Йиғласангиз қалбим тигларан.

ОНАЖОНИМ

Дунёда ягона нурли осмоним,
Онажон сиз мисли ойим-моҳтобим.
Сиз-ла чарогондир ҳар дам, ҳар оним,
Толем юлдузи, қалби офтобим.

Қучоғи гулларга лиммо-лим тулган,
Баҳорим куй наҳрим меҳри уммоним.
Шодликдан қалбимни Дилафруз этган,
Исми-жисмига мос Дилбарой хоним.

Дилафруз УСМОНОВА,
Тошкент шаҳри, Гофур Фулом номидаги
169-мактабнинг 9-синф ўқувчиси.

ФАҚАТ СИЗ ЙИҒЛАМАНГ АЗИЗ ОНАЖОН!

Онажон мен сизга дардим айтаман,
Оллоҳимдан сизга сабр сўрайман.
Сизга атаб онажон шеърлар битаман,
Фақат сиз йиғламанг азиз онажон.

Она дея бағрингизга бошим қўяман,
Сиз учун жонимни фидо қиламан.
Пойингизга ўзим сажда қиламан,
Фақат сиз йиғламанг азиз онажон.

Кўзингизда асло ёшлар кўрмайин,
Дард кўрмайин асло юрагингизда.
Қалбингизда асло армон кўрмайин,
Фақат сиз йиғламанг азиз онажон.

Дейман баҳор гулларидек очилиб юринг,
Мисли қуёш нури каби сочилиб туринг.
Ою, юлдузлардек, чарақлаб туринг,
Фақат сиз йиғламанг азиз онажон.

Илоҳим бошимизга соғ-омон бўлинг,
Ёнимда доимо ёндошим бўлинг,
Онажоним дунё турмушча туринг,
Фақат сиз йиғламанг азиз онажон.

Сиз учун атаб қизингиз Дилдор,
Оптоқ қозоғза шеърларин битар.
Яратгандан сизга узоқ умр сўрар.
Фақат сиз йиғламанг азиз онажон.

Дилдора РАВШАНОВА,
Қашқадарё вилояти, сил касалликлари
диспансери болалар бўлимининг катта
ҳамшираси.

Хушчакчақ ва хушвақт бўлсангиз,
Дилимда зўр қувонч уйғонар.

Бир кун келиб биз билан доим,
Фахрланиб юрасиз кулиб.
Топарман мен ҳаётда ўрним,
Келажакка тинмай интилиб.

Онажоним мовий осмоним,
Гўзалимсиз оқ атиргулим.
Ҳаётда ҳеч бўлмас армоним,
Ёнгинамда турсангиз доим.

Чарос ДАВРОНОВА,
Навоий вилояти, Кармана тумани Нодира номли
7-ўрта мактабнинг 11-синф ўқувчиси.

МЕН ЎША АЁЛМАН...

Гузалип ва нафосатга шайдо бўлган,
Киборгамас, ҳоксор дустга фидо бўлган,
Сўхидамда ашвор битиб, нидо бўлган,
Мен уша аёлман...

Айтолмаган дардларини ойга айтган,
Ўзи каби армонлардан бойга айтган,
Гудакликда фариштапар алла айтган,
Мен уша аёлман...

Тақдирнинг ҳар рафторига елка тутган,
Кунги метин кимсадан ҳам меҳр кутган,
Ва бир кунги, ранжлар ила байтлар битган,
Мен уша аёлман...

Жони пайваст фарзандининг камоллига,
Дилбар дилёр, она юрти жамолига,
Эзгу ишлар ошно бўлган ҳаёлига,
Мен уша аёлман...

Халқи учун хизмат қилмоқ дилдан ахти,
Бемор танга мапҳам бўлмоқ буюк бахти,
Юксакларга чорлаётган ҳамон шаҳди,
Мен уша аёлман...

Гулбаҳор ФИЁСОВА,
Косон тумани
марказий шифохона бош ҳамшираси.

ҲЕЧ КИМ УНДАЙ БЎЛОЛМАС...

Тўқиз ой вужудида ўстирган,
Еру дунё юзин менга танитган.
Авайлаб-асраб вояга етказган,
Ҳеч ким ундай бўлолмас, чунки, у ОНА.

Бетобилигимда тепамда турган,
Биргаликда тулларни бедор ўтказган.
Мен учун ҳар доим азият чеккан,
Ҳеч ким ундай бўлолмас, чунки, у ОНА.

Илк бора қўлимдан ушлаб юргизган мени,
Қоқилиб-йиқилганимда тургизган мени.
Гуноҳларимни энг аввал кечирган мени,
Ҳеч ким ундай бўлолмас, чунки, у ОНА.

Бешик тебратиб, аллалар айтган,
Оллоҳдан менинг бахтим сўраган.
Мен учун ўзини баҳида этган,
Ҳеч ким ундай бўлолмас, чунки, у ОНА.

Дейишар – она бўлганимда биларсан қадрин,
Ахтариб тополмасман ундай кенг бағрин.
Ҳаётда бунчалар у каби ютмаслар захрин,
Ҳеч ким ундай бўлолмас, чунки, у ОНА.

У фақат мени тўғри йўлга бошлагандир,
У доим қувончимга шерик бўлгандир.
У муҳтоб бўлганимда қўлин чўзгандир,
Ҳеч ким ундай бўлолмас, чунки, у ОНА.

Фарзанд учун у ёниб-елгандир,
У туфайли хонадонга фазл кийдирди.
Кулфатларга ўзини қалқон қилгандир,
Ҳеч ким ундай бўлолмас, чунки, у ОНА.

Оғриси ҳам билдирмай кулиб турган,
Ўзи емай туриб, бизга едирган.
Ўзи киймай туриб, бизга кийдирган,
Ҳеч ким ундай бўлолмас, чунки, у ОНА.

Менга бериб эвазига ҳеч сўрамаган,
Тўлиб-тошганимда менга кулоқ тутган.
Ҳеч ким ўрнин босолмас удир ягона,
Ҳеч ким ундай бўлолмас, чунки, у ОНА.

Зухра ЖУРАЕВА,
Тошкент Педиатрия тиббиёт
институту доценти.



Ватаннинг чиройи, гулзори аёл,
Чаманнинг энг сара гулнори аёл.

ЮРАКДА ТУҒИЛГАН САВОЛИМДАСИЗ...

Ona!
Мен сизни соғиндим билмайман қанча,
Юракда туғилган саволимдасиз.
Юрак дер: «Мен сизни соғиндим анча»,
Ҳар куни ёдимда, ҳаблимдасиз.

Ona!
Юрак жоним эрур, мен унинг қули,
У нени буюрса амри вожибдир.
Юрак дер: «Майинми онангни қўли?»,
Мен айтдим: «Қўлининг нами қочибдир».

Ona!
Эътибор бермабман силаб сочингиз,
Сўрадим оқ сочга инсон зормикан.
Юзингизда кўринган ҳар бир ажинга,
Менинг ҳам улшим, ҳиссам бормикан.

Ona!
Сизнинг кўзларингизда дунё намоён,
Ҳатто фаришталар салом беражак.
Сиз борсиз мен учун ҳаёт фаровон,
Сиз мен учун эрурсиз омад, келажак.

Ona!
Мусофирман гўзал пойтахтда,
Деразам олдида ҳаёл сураман.
Не қилай сиз учун мен бу ҳаётда,
Не қилсам кўзингизда қувонч кўраман.

Ona!
Мен сизни соғиндим билмайман қанча,
Кўзимдан чакка ёш қоғозга тушди.
Дилкашим қоғоздир менга бир парча,
Тўқай деб илинсам қўлимдан учди.

Сарвар НАЗАРОВ,
Тошкент Педиатрия тиббиёт институти
II курс талабаси.

Сокоотерапия СОК ПЕТРУШКИ

Петрушка - это зелень, а сок ее один из самых сильнейших соков. Никогда не следует пить отдельно более 50-60 г этого сока.

Лучше, если это количество смешать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соком.

Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечных и щитовидных желез. Имеющиеся в ней элементы содержатся в таком соотношении, что способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Сок этот - отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта, и очень помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда белок в моче и др. заболеваниях почек. Успешно применяется и при водянке.

Он также эффективен при всех заболеваниях глаз и системы зрительного нерва. Изъяснение роговой оболочки глаза, катаракта, конъюнктивит, офтальмия во всех ее стадиях или вялость зрачка эффективно лечатся питьем сырого сока петрушки, смешанного с морковным соком и с соком сельдерея андивия.

Сок петрушки, особенно в смеси со свекольным соком или свекольно-морковным соком, а также с огуречным соком успешно применяется для улучшения менструальной. Спазмы, вызванные менструальными нарушениями, очень часто прекращались совсем при регулярном применении этих соков. При этом из диеты исключались концентрированные крахмалы, сахара и мясные продукты.



СОК КАПУСТЫ

При употреблении капустного сока удивительно быстро поддается лечению язва двенадцатиперстной кишки. Единственным неудобством является частое образование газов. С равным успехом можно использовать морковный сок, который гораздо вкуснее.

Сок капусты обладает великолепным очищающим и сбавляющим вес свойством. Образование газов в кишечнике объясняется тем, что сок капусты разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения химической реакцией. Клизмы помогут удалению как газа, так и продуктов гниения, вызывающих газы.

Самым ценным свойством капусты является высокое содержание серы и хлора и сравнительно высокий процент йода. Соединение серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и кишечника, но это только в том случае, если сок капусты употребляется в сыром виде без добавления соли.

Если после питья капустного сока образуется большое количество газа или ощущается другое беспокойство, то это может быть следствием ненормального, токсического состояния кишечника. В этом случае рекомендуется перед употреблением большого количества этого сока очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок, либо смесь соков моркови и шпината в течение двух или трех недель с ежедневным очищением клизмой. Замечено, что когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как идеальное средство в особенности при чрезмерном ожирении.

Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник витамина С как средство очищения, в особенности при инфекции десен, вызывающей пиорею. Но когда капуста варится, то действие энзимов, витаминов, минералов и солей уничтожается. Пятьдесят килограммов вареной капусты или консервированной не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из трехсот граммов сырого сока капусты, если он правильно приготовлен.

Сок капусты весьма эффективно применяется при опухлях и запорах. Так как запоры являются основной причиной сыпи на коже, то она также исчезает при употреблении этого сока.

Добавление соли к капусте или ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

Подготовила Н. УЗАКОВА.



У меня веснушки по всему телу. Я из-за этого сильно стесняюсь. Как быть?

Можем порекомендовать яблочную маску: половинку яблока очищают, нарезают и кладут в миксер, туда же добавляют 1 стол. ложку меда, 1 чайн. ложку аскорбиновой кислоты, 1 стол. ложку яблочного уксуса, 3 стол. ложки растительного масла. Все тщательно перемешивают. Нанести на тело на 30 минут, затем смыть.

Секреты красоты

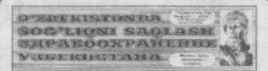
Мне 35 лет. У меня очень сухая кожа. Посоветуйте маску из натуральных продуктов.

Попробуйте дрожжевую и банановую маски. Они прекрасно тонизируют и освежают кожу, витаминизируют, смягчают и придают ей эластичность. Перекарские дрожжи развести 3-процентной перекисью водорода или молоком до консистенции густой сметаны. После маски лицо осушается полотенцем или бумажной салфеткой и слегка припудривается. Очищенный банан тщательно размять с небольшим количеством молока и нанести на лицо на 15-20 минут. После этого протереть лицо тампоном, смоченным в сыром молоке.

Тайный язык красок

Хотите восстановить свои силы? Тогда покрасьте губы красной помадой! Научные исследования показали, что красивый цвет губ не только делает нас привлекательнее - краски влияют на наше эмоциональное, ментальное и физическое состояние.

Ярко-красные тона олицетворяют женственность и силу; как уже было сказано, они питают энергией, влияя на душу и тело, создают чувство уверенности в себе. Хотите испытать чувство радости? Тогда воспользуйтесь золотисто-коричневой помадой: этот цвет пробуждает радость, повышает активность, положительно влияет на психику. Натуральные цвета восстанавливают физическую силу, укрепляют и гармонизируют под сознание, в том числе и интуицию. Розовый - идеальный цвет для романтических натур: он успокаивает, пробуждает приятные чувства и воспоминания. Фиолетовый, напротив, вдохновляет на творческую деятельность и в то же время способствует обретению внутреннего покоя и ощущения безопасности.



Gazeta muassisi:

**O'zbekiston
Respublikasi Sog'liqni
saqlash vazirligi**

**Bosh muharrir
vazifasini
bajaruvchi:**

Ibodot SOATOVA.

**Tahrir hay'ati raisi:
Feruz Nazirov**

**Tahrir hay'ati a'zolari:
Bobur Alimov
Gavhar Islomova
Omonturdi Mirtazayev
Ozoda Muhitdinova
Mirjalol Miraliyev
(Bosh muharrir
o'rinbosari),**

**Baxtiyor Niyazmatov
Abdurahmon Nosirov
Nurmat Otobekov
Xolmurod Rabbanayev
Rixsi Solixo'jaeva
Namoziy Tolipov
Maryash Turumbetova
Abdulla Ubaydullayev
Farhod Fuzaylov
Nodir Sharapov**

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'yxatga olingan,
guvohnoma raqami 211.
Adadi 8156 nusxa.
O'zbek va rus tillarida
chop etiladi.**

**Maqolalar ko'chirib
bosilganda
«O'zbekistonda sog'liqni
saqlash»dan olindi deb
ko'rsatilishi shart.
Buyurtma Г-551.**

**Gazeta «SHARQ»
nashriyot-matbaa
aksiyadorlik
kompaniyasi
bosmaxonasida chop
etiladi. Korxona manzili:
Toshkent shahri, Buyuk
Turon ko'chasi, 41.
Hajmi 2 bosma taboq.
Formati A3. Ofset
usulida bosilgan. Gazeta
IBM kompyuterida terildi
va sahifalandi.
E'lon va bildiruvlardagi
fakt hamda dalillarining
to'g'riiligi ushuv reklama
va e'lon beruvchilar
mas'uldird.**

**Sahifalovchi:
Baxtiyor
QO'SHOQOV.**

**Bosmaxonaga
topshirilish vaqti
20.00.**

Topshirildi 20.00.

1 2 3 4 5