Халқи тоҷик теғи дармонбахши Синоро гирифт,
Теғи дармонбахши Сино рӯи дунёро гирифт.

ШИФО

№9 (9) 12.07.2018 | Нашрия аз феврали соли 2018 чоп мешавад | www.moh.tj | nashriyai.shifo@mail.ru

Нашрияи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

Н.ОЛИМЗОДА: НИЗОМИ ТИББИ ОИЛАВӢ МУВАФФАҚОНА ТАТБИҚ ГАРДИД

(Мусоҳибаи Насим Олимзода - вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон бо Asia-Plus)

- Ҷаноби Олимзода, қариб якуним сол аст, Шумо Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолиро роҳбарӣ мекунед, лутфан бигӯед, ки дар давоми кор чӣ мушкилоту дастовардҳое доштед?

- Ба тасвиб расидани Кодекси тандурустӣ, Барномаҳои ҳифзи тандурустӣ (Барномаи кафолатҳои давлатӣ барои солҳои 2017-2019, Барномаи миллии мубориза бо эпидемияи вируси норасоии масунияти одам дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2017-2020; Барномаи миллии тавонбахшии маъюбон дар солҳои 2017-2020 ва як қатор барномаҳои стратегии миллӣ вобаста ба ғизо)-ро метавон ҳамчун дастовардҳои калидӣ дар соҳаи сиёсати тандурустӣ ном бурд.

Дар самти фароҳам овардани хизматрасонии босифати тиббӣ - ифтитоҳи Озмоишгоҳи миллии илмию истеҳсолӣ, ба истифода додани маҳсулоти фармасевтӣ, майдонҳои солимгардониву варзишӣ, сохтмони беш аз 40 муассисаи тиббӣ ва ҳамчунин барқарорсозии зиёда аз 50%-и системаи обтаъминкунӣ ва гармидиҳии муассисаҳои тиббӣ; гузаронидани аккредитатсияи зиёда аз 20 муассисаи тиббӣ тибқи стандартҳои байналмилалӣ аз ҷумлаи дастовардҳои соҳа мебошанд.

Албатта, кор танҳо аз дастовардҳову рӯйдодҳои

Давомаш дар саҳ. 2

Сухани Пешвои миллат

Ҳукумати мамлакат, бо дарназардошти он, ки саломатии мардум шарти муҳимтарини пешрафти мамлакат мебошад, ба ҳалли масъалаҳои вобаста ба тандурустии аҳолӣ эътибори аввалиндараҷа медиҳад.

Дар соҳаи тандурустӣ назорат пурзӯр карда шудааст!

Хадамоти назорати давлатии тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ яке аз хадамотҳои сермаҳсулу пурмасъули Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон аст. Барои ошноӣ бо фаъолият, дастовард ва мушкилоти ин сохтор бо чанд тан аз масъулони он сӯҳбат намудем. Тавре дар хадамот иттилоъ доданд, барои назорати давлатии фаъолияти тиббӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ дар давоми шаш моҳи соли 2018 дар 292 адад муасссисаҳои тандурустӣ санҷишҳо гузаронида шудаанд. Аз инҳо 175 адад санҷишҳои нақшавӣ, 89 адад санҷишҳои ғайринақшавӣ ва 28 адад санҷишҳои такрорӣ мебошанд.

Ҳангоми гузаронидани санҷишҳои болозикр вобаста ба камбудиву норасоиҳои ошкоргардида чораҳои мушаххас андешида шудаанд. Аз ҷумла:

- нисбати 224 нафар кормандони тандурустӣ муҷозотҳои маъмурӣ ба маблағи умумии 172 500 сомонӣ тариқи ҷаримабандӣ татбиқ карда шуданд;

- барои номуносиб будан ба вазифаи ишғолнамуда

Давомаш дар саҳ. 4

НИГОҲИ НАВ МЕБОЯД! саҳ.3

ТАШВИҚИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ саҳ.6

ҲИФЗИ ҲУҚУҚУ ИМТИЁЗОТИ МАЪЮБОН ЗЕРИ НАЗОРАТИ ДОИМИИ ДАВЛАТУ ҲУКУМАТ ҚАРОР ДОРАД! саҳ.7

ГИЁҲДАРМОНӢ ИСПАНД саҳ.8

Давомаш. Аввалашдарсаҳ.1 хушҳолкулкунанда иборат нест. Мушкилотҳо низ вуҷуд доранд. Дар оғози соли 2017 мушкилот ин буд, ки хуруҷи бемории сурхча ба қайд гирифта шуд, аммо он вақт мо комёб шудем, то аз паҳншавии он сари вақт ҷилавгирӣ намоем.

- Дарояндаи наздик дар низоми Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии чӣ навоварие рух медиҳад?

- Дарояндаи наздик дар назар аст, ки ду иттиҳодияи истеҳсолии фармасевтӣ барои коркарди растаниҳои шифобахш ва тайёр намудани доруворӣҳо аз растаниҳои маҳаллӣ ба истифода дода шаванд. Ифтитоҳи маркази ҷарроҳӣ барои 40 кат дар Беморхонаи марказии ноҳияи Ёвон дар охири соли 2018 ба нақша гирифта шудааст. Ҳамчунин, сохтмон ва барқарорсозии муассисаҳои муҷаҳҳази тиббӣ дар минтақаҳои озмоишии лоиҳаҳои Бонки Олмонии рушд, Бонки ҷаҳонӣ, Агентии Швейтсария оид ба рушд ва ҳамкорӣ (зиёда аз 30 иншоот) ба нақша гирифта шудаанд.

- Мувофиқи омори Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоӣ дар тибби оилавӣ норасоии духтурон ва ҳайати миёнаи тиббӣ вуҷуд дорад. То кадом андоза ҷорӣ намудани низоми духтурони амалияи умумӣ (табибони оилавӣ) муваффақ гардид?

- Муваффақият ҳаст, ки он баланд бардоштани сифати таъмини ёрии тиббӣ дар сатҳи шабакаҳои муассисаҳои ёрии аввалияи тиббӣ-санитарӣ, коҳиши бор дар бахши шифохонаҳо, ҷорӣ намудани фанновариҳои сарфаҷӯяндаи захираҳо, татбиқи механизмҳои нави маблағгузорӣ мебошад.

Дар кишвар ҳоло 4252 табиби оилавӣ ё 79,7% аз эҳтиёҷот (ҳамагӣ 5333 нафар зарур аст) ва 7355 ҳамшираи оилавӣ, ё 68,9% аз талабот (баробар ба 10 667 нафар аст) фаъолият мекунанд.

Дар натиҷаи ҷорӣ намудани амсилаи тибби оилавӣ, ҷунончӣ аллакай гуфтам, дар тӯли ҳашт соли охир натиҷаҳои муайяне ба даст омаданд, ки дар ин замина метавон як қатор ҷанбаҳоро номбар кард. Масалан, муроҷиати беморон ба табиби оилавӣ дар қиёс бо солҳои қаблӣ беҳтар шудааст (дар соли 2000-ум – 3,6 маротиба, дар соли 2017 – 4,4 маротиба дар як сол), ки аз афзоиши эътимоди аҳолӣ ба ин мутахассисон дарак медиҳад. Илова бар ин, ҳамаи нишондиҳандаҳои демографӣ беҳтар гардиданд: фавти модару кӯдак, гирифторшавӣ ба бемориҳои сироятӣ (сил, ВНМО/БПНМ, вараҷа) ва бемориҳои ғайрисироятӣ (бемориҳои дилу рагҳо, онкологӣ ва эндокринологӣ) коҳиш ёфт. Ин низ, қисмате аз хидмати табибони оилавист.

- Дар давраи шӯравӣ муоинаи тиббии пешгиронаи мунтазами аҳолӣ гузаронида мешуд. Таҷрибаи муоинаи тиббии пешгиронаи ройгон дар Русия боқӣ мондааст. Оё Тоҷикистонро зарур аст, ки таҷрибаи гузаштаро эҳё кунад?

- Бо вуҷуди беҳбудии назаррас дар маблағгузории соҳаи тандурустӣ, иқтисоди соҳаи тандурустии кишвар ҳанӯз ноустувор аст. Дар соли 2017 дараҷаи хароҷоти умумӣ дар соҳаи тандурустӣ 2,2%-и ММД-ро ташкил дод. Ин нишондиҳанда дар муқоиса бо давраи шӯравӣ паст аст (дар соли 1991, масалан, 4,5%-ро ташкил медод). Талошу тадбирҳои андешидашуда натиҷа медиҳанд, аммо онҳо наметавонанд, ки бори мушкилоти тайи ду даҳсолаи охир ба миён омадаро бартараф намоянд.

Дар солҳои охир, бо сабаби гузариш ба хизматрасониҳое, ки ба тибби оилавӣ дар сатҳи ёрии аввалияи тиббӣ-санитарӣ нигаронида шудаанд, муоинаи тиббии аҳолӣ аз рӯи принсипи фарогирии ҳамаи аъзои оила анҷом дода мешавад, яъне табиби оилавӣ мунтазам ҳамаи аъзои оиларо нигоҳубин мекунад ва ба вазъи саломатии онҳо ҷавобгӯ мебошад.

Дар радифи ин, аҳолии ҷумҳурӣ дар доираи барномаҳои амудӣ (масалан, назорати кӯдакони то панҷсола дар доираи барномаҳои эмкунӣ, гузаронидани муоинаи касбии мактаббачагон, муоинаи тиббии довталабони мактабҳои олӣ ё ҳангоми ба кор даромадан, муоинаи тиббии ронандагон, муҳоҷирон, муоинаи тиббии мавсимии маъюбон ва ғайра) зери назорати мунтазами кормандони муассисаҳои тандурустӣ қарор доранд.

Муоинаи тиббии пешгиронаи аҳолӣ барои пешгирии пайдоиши бемориҳо ва ошкор намудани онҳо дар давраи барвақтӣ зарур аст, бинобар ин, вазорат ният дорад, ки таҷрибаи бомуваффақияти солҳои қаблиро татбиқ намояд.

- Рӯйхати хизматрасониҳои ройгони муассисаҳои тиббӣ кадом хизматрасониҳоро дар бар гирифтааст ва онҳо барои киҳо пешбинӣ гардидаанд?

- Хизматрасониҳои ройгони тиббӣ-санитарӣ мувофиқи рӯйхати гурӯҳҳои аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон ба шахсони имтиёзноке расонида мешавад, ки тибқи вазъи иҷтимоии худ ва нишондиҳандаҳои тиббӣ бо пешниҳоди ҳуҷҷатҳои тасдиқкунандаи ҳуқуқи онҳо ба имтиёзҳои иҷтимоӣ ба дарёфти хизматрасониҳои ройгони тиббӣ ҳақ доранд.

Ба гурӯҳи аввал категорияҳои шаҳрвандоне дохил мешаванд, ки аз рӯйи вазъи иҷтимоӣ (иштирокчиён, собиқадорон ва маъюбони ҶБВ, ҷанговарон-интернатсионалистон, аъзои оилаҳои камбизоат ва шаҳрвандони камбизоати танҳо, кӯдакони то яксола, нафақахӯрони аз синни 80 боло ва дигарон) ҳуқуқи дарёфти хизматрасониҳои ройгони тиббиро доранд. Ба гурӯҳи дуюм категорияҳои шаҳрвандоне дохил мешаванд, ки аз рӯйи нишондодҳо (беморони онкологии марҳилаи терминалӣ, беморони махав, ҳорӣ, ВНМО/БПНМ, дифтерия ва ғайраҳо) ба дарёфти хизматрасониҳои ройгони тиббӣ ҳақ доранд.

Ҳамасола аз буҷаи давлатӣ барои беморони амбулаториву статсионарӣ маблағ ҷудо карда мешавад. Дар соли 2018 дар маҷмӯъ барои табобати статсионарии беморон 802 миллиону 500 ҳазор сомонӣ ҷудо карда шудааст, ки аз он ба ҳар як бемор 62,8 сомонӣ барои як кат-рӯз, барои доруворӣ як бемор 2,86 сомонӣ дар як рӯз пешбинӣ шудааст.

- Чӣ имтиёзҳое барои беморони диабет пешбинӣ шудаанд ва кадом категорияҳои онҳо аз он имтиёзот бархӯрдоранд? Барои ин беморон аз буҷа чӣ қадар маблағ ҷудо карда мешавад? Ин маблағҳо барои чанд муддат ва чӣ қадар бемор ба ҳисоб гирифта шудаанд? Онҳо чӣ тавр тақсим карда мешаванд?

- Беморони гирифтори диабети қанди дараҷаи якум (навъи вобастагӣ ба инсулин) ҳуқуқ доранд, дар муассисаҳои давлатии тиббии кишвар хизматрасониҳои ройгони тиббӣ бигиранд. Шумораи онҳо дар кишвар тақрибан ба 5 ҳазор нафар мерасад. Ҳамасола аз буҷа ба харидани инсулин барои ин беморон маблағи муайяне ҷудо карда мешавад. Соли 2018 аз буҷаи кишвар 4 миллион сомонӣ ҷудо карда шуда буд, яъне дар як сол барои як бемор 18-20 шиша пешбинӣ мегардад ва онҳо мувофиқи рӯйхат ва ариза тақсим карда мешаванд. Миқдори зикргардида талаботи солонаи беморони инсулинро пурра қонеъ месозад. Илова бар ин, барои беморони гирифтори диабети қанд ироаи хизматрасонии ройгони тиббӣ пешбинӣ шудааст.

- Табибони беҳтарин кишварро тарк мекунанд. Вазорат барои пешгирии берунравии кадрҳо аз кишвар чӣ корҳоеро анҷом медиҳад?

- Мо метавонем танҳо ҳавасманд гардонем. Барои ҳамин, барои ҳавасмандгардонии мутахассисони соҳаҳои тиббу ҳифзи иҷтимоӣ, ҳукумат ҳамасола музди меҳнатро 15-25% баланд мебардорад. Барои ҷалби мутахассисони ҷавон мақомотҳои иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатӣ дар сатҳи вилоят, шаҳр ва ноҳия қитъаҳои замин ҷудо мекунанд.

- Табиби оилавӣ дар ҳавзаи худ вазифаи чор табибро (педиатр, терапевт, акушер-гинеколог ва тахассуси худ) иҷро менамояд ва 800 сомонӣ маош мегирад. Табиби оддӣ 600 сомонӣ музди меҳнат мегирад...

- Мувофиқи Дастур оид ба музди меҳнати кормандони тиб, табиби оилавӣ бештар аз табибони дигар ихтисосҳо музд мегирад (табиби оилавии бе категория – 809,60 сомонӣ, категорияи дуюм – 899,30, категорияи якум – 998,20 ва категорияи олӣ – 1108, 60 сомонӣ маош мегирад).

Барои дастгирии мутахассисони тибби оилавӣ ба ҷуз аз маош дар ҳаҷми 30% нисбат ба музди меҳнати кормандони хадамоти шифохона ва 10% дар муқоиса бо мутахассисони дигар ихтисосҳо мукофотпулӣ пардохта мешаванд.

- Шикоятҳои беморон аз табибон чӣ тавр таҳқиқ карда мешаванд? Метавонед шумораи ҳолатҳои хатои собитшудаи табибонро дар соли гузашта зикр намоед?

- Дар давоми соли 2017 дар низоми тандурустӣ 3 парвандаи ҷиноӣ боз карда шуд, ки хатоҳои табибон, бепарвоӣ, вайрон кардани қонунгузориро дар бар мегиранд.

Вазири тандурустӣ дар online!

Албатта, мо натавонистем ҳамаи саволҳоеро, ки метавонанд мавриди алоқаи хонандагони мо дар соҳаи тандурустӣ бошанд, бипурсем ва аз ин рӯ шумо имкон доред, шахсан ба вазир савол диҳед.

Ҷаноби Олимзода ба online-мусоҳиба самимона розӣ шуд ва ба саволҳои хонандагони Asia-Plus ҷавоб медиҳад.

Ҷавоби саволҳо дар сомонаи www.news.tj гузошта мешаванд.

Хонандагон метавонанд саволҳои худро ба суроғаи: newspaper@asiaplus.tj бо барчаспи: «Савол ба вазири тандурустӣ» ирсол намоянд.

Тарҷумаи **Майгуна МУБОРАКШОЕВА**

ОҒОЗИ МУСОБИҚАИ ВАРЗИШӢ ДАР БАЙНИ

30 июни соли равон дар Маркази миллии тиббии Ҷумҳурии Тоҷикистон - "Шифобахш" маросими ботантанаи кушодашавии варзишгоҳи муассисаи мазкур баргузор гардид.

Варзишгоҳи зикргардида бо ибтикори бевоситаи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар ҳамкорӣ бо Иттифоқи касабаи кормандони тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон мавриди баҳрабардорӣ қарор гирифтааст. Дар маросими кушодашавии варзишгоҳи Маркази миллии тиббии Ҷумҳурии Тоҷикистон "Шифобахш", инчунин, маросими оғози мусобиқаи дувоздаҳуми футболи хурд байни дастаҳои мардона ва мусобиқаи шашуми волейбол байни дастаҳои занонаи муассисаҳои тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон сурат гирифт.

Иқдоми мазкур дар доираи тарғиби чорабиниҳои тарзи ҳаёти солим бахшида ба эълон гардидани соли 2018 «Соли рушди сайёҳӣ ва ҳунарҳои мардумӣ», ҷашни зодрӯзи олим, файласуф ва ҳакими тоҷик Абуалӣ ибни Сино, иди касбӣ – «Рӯзи кормандони тибби Ҷумҳурии Тоҷикистон", "85-солагии Иттифоқи касабаи кормандони тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон" ва ҷашни 27-солагии Истиқлолияти Ҷумҳурии Тоҷикистон рӯи даст гирифта шудааст.

Дар расми баргузории чорабинии мазкур Мирҳамудддин Камолзода, муовини вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон мавриди истифода қарор гирифтани чунин як варзишгоҳи бо-

НИГОҲИ НАВ МЕБОЯД!

Маъюбӣ ҳамчун мушкилӣ хусусияти умумӣ дошта, ба он қариб 10 фоизи аҳолии курраи Замин гирифтор мебошад. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон қариб 1,7 фоизи аҳолӣ ба гурӯҳи одамони дорои имкониятҳои маҳдуд шомиланд. Маъюбият асосан марбути зуҳуроти иҷтимоӣ аст, ки онро на ҳама ҷамъият метавонад инкор кунад, ҳамзамон ин яке аз нишондиҳандаҳои асосии ҳолати солимии аҳолӣ мебошад, ки ба иқтидорҳои истеҳсолии ҷомеа вобастагӣ дорад. Новобаста ба пешравии илму техникаи замонавӣ бемориҳои ба мисли дилу рагҳо, сироятӣ, омосҳо, роҳҳои тақзия, системаи асаб, узвҳои такя ва ҳаракат ва ҳоказо масоили асосии тандурустии ҷамъиятӣ буда, ҷалби қувва ва хароҷоти навро талаб менамоянд. Дар Тоҷикистон теъдоди нафароне, ки аз рӯи маъюбият нафақапулӣ мегиранд, ҳар сол ба 3-4 ҳазор нафар меафзояд. Дар баробари ин, ташкил ва хизматрасониҳои тиббию иҷтимоӣ низ ба шахсони дорои имконоти маҳдуд рӯз ба рӯз беҳтаршавӣ ва васеъшавиро тақозо менамояд.

Тибқи Конститутсия давлат ва Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳимоятгар ва пуштибони асосии ҳуқуқу озодиҳо ва кафили иҷтимоии шахсони дорои имкониятҳои маҳдуд мебошад. Дар ин асос, пас аз бадаст омадани Истиқлолияти давлатӣ аз ҷониби Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дар қатори аввал заминаи ҳуқуқии меъёрии соҳаи иҷтимоӣ, махсусан қонунҳои "Дар бораи ҳифзи иҷтимоии маъюбон" ва "Дар бораи мусоидат ба шуғли аҳолӣ" батасвиб расиданд.

Дар зимн, табақаи маъюби кишвар, кӯдакони ятиму бепарастор ва оилаҳои камбизоат таҳти таваҷҷӯҳи хоссаи роҳбарияти Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, алалхусус Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ - Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон қарор дода шуд.

Ҷиҳати боз ҳам мустаҳкам намудани заминаҳои пешниҳоди хизматрасониҳо ба тақабаи зикршуда Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон бо қарори худ аз 28 октябри соли 2016, №455 "Барномаи миллии тавонбахшии маъбон барои солҳои 2017-2020" қабул намуда, ахиран 22 марти соли 2018 Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ, Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар Маҷмааи Созмони Милали Муттаҳид ҷиҳати эътирофи "Конвенсия дар бораи ҳуқуқи маъбон" зери он дастхат гузоштанд. Конвенсияи мазкур аз соли 2008 инҷониб ҳукми қонунӣ дорад ва аллакай 176 давлати ҷаҳон, аз ҷумла Ҷумҳурии Тоҷикистон, аъзои он мебошанд.

Муассисаи давлатии "Пажӯҳишгоҳи экспертизаи тиббию иҷтимоӣ ва тавонбахшии маъюбон" дар системаи тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии кишвар ягона муассисаи махсусгардонидашудаи илмӣ-амалӣ мебошад, ки тибқи ваколатҳои оинномавиаш ва пиёда намудани сиёсати давлатӣ дар ташкил ва гузаронидани корҳои илмию тадқиқотӣ ва амалии илман асоснокшуда, таҳияи дастурамалҳо ва пешниҳодот, инчунин таълиму бозомӯзии мутахассисони соҳавӣ ҷиҳати муайянсозии омилҳо ва сабабҳои пайдоиш ва тасдиқи маъюбият, сатҳи фарогирӣ, сатҳи хизматрасониҳои тиббию иҷтимоӣ, инчунин паст намудани сатҳи маъюбӣ дар байни аҳолӣ, пешниҳоди шакл ва намудҳои муосири табобатию тавонбахшӣ ба маъюбон ва шахсони дорои имкониятиҳои маҳдуд мувоззаф аст.

Дар баробари пешбурди корҳои илмию тадқиқотӣ Пажӯҳишгоҳ дорои 60 кати бистаринамоӣ, дармонгоҳ, ташхисгоҳ ва маҷмӯаи ҳуҷраҳои тавонбахшӣ мебошад, ки тибқи натиҷаи таҳлил ҳар сол танҳо барои табобати статсионарӣ зиёда аз 1500 нафар, аз он ҷумла зиёда аз 420 нафар кӯдакон, инчунин ҳамарӯза аз 50 то 100 нафар ба бахши дармонгоҳӣ аз ҳисоби шахсони дорои имкониятҳои маҳдуди саломатӣ ба он муроҷиат менамоянд. Сол то сол ин теъдод тамоюл ба боловӣ дошта, Пажӯҳишгоҳ вобаста аз имкониятҳои мавҷудбуда ба ин табақаи аҳолӣ ҷиҳати боз ҳам бештару хубтар пешниҳод намудани хизматрасониҳои тиббию тавонбахшӣ кӯшиш ба харҷ дода истодааст.

Дар асоси санадҳои меъёрии ҳуқуқӣ ва "Барномаи миллии тавонбахшии маюбон барои солҳои 2017-2020" олимон ва кормандони Пажӯҳишгоҳ ҷиҳати огаҳӣ ёфтан ва баланд бардоштани савияи дониш барои мутахассисони соҳа ҳар сол дар шаҳри Душанбе, ВМКБ, вилоятҳои Суғду Хатлон ва ноҳияҳои тобеи марказ семинар-машваратҳои илмӣ-амалӣ ташкил намуда, ғайр аз ин, барои мутахассисони миёнаи тиббӣ, кормандони иҷтимоӣ, мутахассисони комиссияҳои машваратию тиббии назди КАТС, инчунин кормандони Хадамоти давлатии экпертизаи тиббию иҷтимоӣ курсҳои такмили ихтисос ва бозомӯзӣ таъсис додааст, ки аллакай соли таҳсили 2017-2018 ба омӯзиш зиёда аз 50 нафар фарогир шудаанд.

Боиси қаноатмандист, ки тайи солҳои охир дар самтҳои асосии кор бо маъюбони ҷумҳурӣ, аз он ҷумла таъмин намудани ширкати фаъолонаи онҳо дар ҳаёти ҷомеа ва самарабахш гардонидани хизматрасонӣ ба ин табақаи ҷомеа тағйироти назаррас ба вуқӯъ пайваст.

> *"Мо ба раванди солимгардонии маъюбон, дастгирии иҷтимоии табақаҳои осебпазири аҳолӣ, аз ҷумла кӯдакони ятиму бесаробонмонда, оилаҳои камбизоат ва дастраси онҳо ба хизматрасонии тиббиву иҷтимоӣ таваҷҷӯҳи хос зоҳир намуда, дар ин самт ҳамаи тадбирҳои саривақтиро амалӣ карда истодаем".*
>
> **Эмомалӣ Раҳмон**

Дар ин самт бо ба истифода додани муассисаҳои замонавии табобатию пешгирикунанда, махсусан марказҳои саломатии замонавӣ дар шаҳру ноҳияҳои кишвар такони ҷиддӣ медиҳад. Бояд қайд намуд, ки марказҳои саломатие, ки солҳои охир бо дастгирии бевоситаи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз ҳисоби маблағҳои буҷети давлатӣ ва инчунин дар ноҳияҳои таҷрибавӣ аз ҳисоби маблағҳои грантие, ки ҳукумат онҳоро ба соҳаи тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ ҷалб намудааст, сохта ба истифода дода мешаванд, маҷмӯи утоқҳои физиотерапевтӣ, маҳсдармонӣ, рефлекс-табобатӣ, ташхисгоҳу-озмоишӣ қадами асосӣ барои пешниҳоди хизматрасониҳои тавонбахшӣ дар сатҳи маҳал мебошад.

Боиси ифтихори кормандони соҳаи тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии кишвар аст, ки баистифодадиҳии ин иншоотҳо ҳангоми сафарҳои барномавии роҳбарияти Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ба минтақаҳои ҷумҳурӣ маҳз бо иштироки Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ - Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон сурат мегиранд. Ин чорабиниҳо бори дигар тасдиқ менамоянд, ки Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ба соҳаи тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ аҳамияти хосса ва ҷиддӣ медиҳад.

Ҳар сол 8-уми июл дар тамоми вилоятҳо ва шаҳру ноҳияҳои ҷумҳурӣ "Рӯзи маъюбон" бо як ҷаҳон лутфу меҳрубонӣ нисбат ба ин табақаи осебпазир ва ниёзманди ҷомеа таҷлил мегардад. Инсонҳои башардӯсту саховатманд, роҳбарони корхонаву муассисаҳо ва ташкилотҳо ва одамони оддиву рӯзгордида дар ин рӯз кӯшиш мекунанд, ки бори дигар дари сидқу сафо ва меҳру вафоро ба рӯйи шахсони имконияташон маҳдуд-маъюбон боз кунанд ва дасти мадади хешро барои расонидани кумаки беғаразона сӯйи онҳо дароз намоянд.

Роҳбарият ва аҳли кормандони Муассисаи давлатии "Пажӯҳишгоҳи экспертизаи тиббию иҷтимоӣ ва тавонбахшии маъюбон" низ ба хотири болидагии бошандагони бемористони муассиса дар якҷоягӣ бо кормандони Маркази саломатии шаҳрии №2 шаҳри Душанбе ва Ташкилоти ҷамъиятии "Ташаббуси волидайни кӯдакони дорои аутизм – Ирода" "Рӯзи маъюбон"-ро бо пешниҳоди суҳбат-машварат бо нигаҳбонони маъюбон, дастархони идона, викторинаи расмкашӣ ва бозиҳои варзишии кӯдакона ва мусиқии дилнишин таҷлил намуданд.

Муассисаи давлатии "Пажӯҳишгоҳи экспертизаи тиббию иҷтимоӣ ва тавонбахшии маъюбон"

КОРМАНДОНИ МУАССИСАҲОИ ТАНДУРУСТӢ

шукӯҳро ба кулли ҷамъомадагон таҳният гуфта, иштирокдорони чорабиниро ба оғози мусобиқаи дувоздаҳуми футболи хурд байни дастаҳои мардона ва мусобиқаи шашуми волейбол байни дастаҳои занонаи муассисаҳои тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон шодбош гуфт.

Мирҳамуддин Камолзода, зимни суханронии худ аз ҷумла иброз намуд, ки: "Маҳз бо сиёсати хирадмандонаи Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ - Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ва таваҷҷуҳи хоссаи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон имрӯзҳо варзиш дар кишвар оммавӣ гашта, дар заминаи он солимии аҳолӣ нигоҳ дошта шудааст. Дар ин радиф Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷиккистон, ки самти аслии фаъолияташ бевосита ба солимии аҳолӣ ва ҷорӣ намудани усулҳои тарзи ҳаёти солим равона гардидааст, ҳамасола миёни кормандони муассисаҳои зертобеи худ чорабиниҳои варзиширо ба роҳ мемонад".

Мирҳамуддин Камолзода, ҳамзамон зимни суханронии худ ба иштирокчиёни мусобиқа маҳорати баланд ва комёбиву пирӯзӣ таманно намуд.

Маврид ба зикр аст, ки мусобиқаи дувоздаҳуми футболи хурд байни дастаҳои мардона ва мусобиқаи шашуми волейбол байни дастаҳои занонаи муассисаҳои тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон 30 июн оғоз гардида, то санаи 04 августи соли равон идома хоҳад ёфт.

www.moh.tj

Дар соҳаи тандурустӣ назорат пурзӯр карда шудааст!

Давомаш. Аввалаш дар саҳ. 1

нисбати 20 нафар корманди роҳбарикунанда ба унвонии вазорат пешниҳод манзур карда шуд;

- барои андешидани чораҳои интизомӣ нисбати 46 нафар кормандони тандурустӣ пешниҳодҳо манзур карда шуданд.

Тавре огоҳӣ ёфтем, Хадамоти назорати давлатии тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ пайваста муроҷиатҳои шахсони воқеӣ ва ҳуқуқиро баррасӣ менамоянд ва дар шашмоҳаи аввали соли равон дар умум 107 адад муроҷиат ворид гардидааст, ки аз он 87 адад муроҷиати хаттӣ ва 20 адад муроҷиати шифоҳӣ (тавассути телефони боварӣ) мебошад. Албатта, мавзӯъҳои муроҷиати шахсони воқеӣ ва ҳуқуқӣ гуногунанд ва аз минтақаҳои мухталифи кишвар ба нишонии хадамот ирсол шудаанд. Бештари онҳо фарогири масъалаҳои вобаста ба ташхис ва табобати нодуруст, вобаста ба таъин ва бозбинӣ намудани нафақа, муносибати дағалонаи кормандони тандурустӣ, кумак барои табобат (аз ҷумла дар хориҷи кишвар) ва дастгириҳои иҷтимоӣ мебошанд.

Дар хадамот хотиррасон намуданд, ки тамоми муроҷиатҳои воридгардида дар мӯҳлатҳои муқарраргардида баррасӣ шуда, аз натиҷаашон ба муроҷиаткунандагон мактубҳои ҷавобӣ ирсол карда шудааст.

Танзими фаъолияти хусусии тиббӣ яке дигар аз самтҳои фаъолияти Хадамоти назорати давлатии тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолист, ки масъулияти ва касбияти баландеро тақозо менамояд.

Айни ҳол дар кишвар 681 адад муассисаи хусусии тиббӣ фаъолият мекунад, ки аз он 380 адад шахси ҳуқуқӣ бо 55 филиал ва 301 адад шахси воқеӣ мебошад.

Тибқи ҷадвали воҳидҳои корӣ дар муассисаҳои хусусии тиббӣ 1586 нафар табиб, 1492 нафар корманди миёнаи тиб ва 855 нафар корманди ёрирасон, ҷамъ 3933 нафар корманд кор ва фаъолият менамоянд.

Фаъолияти хадамот дар самти назорати давлатии фаъолияти фармасевтӣ назаррас маҳсуб меёбад. Тавре зимни суҳбат Сардори Сарраёсати назорати давлатии фаъолияти фармасевтӣ Маҳмадалӣ Давлатов иттилоъ дод, дар шашмоҳаи аввали соли ҷорӣ аз тарафи шахсони ҳуқуқӣ ба маблағи 278 764 202 сомонӣ, ки ба 31 320 172$ баробар мебошад, маводҳои доруворӣ ва молҳои тиббӣ ба кишвар ворид карда шудааст, аз он ҷумла:

- ёрии башардӯстона – 103 733 302 сомонӣ, бо доллар 11 644 330$;
- барои харидуфурӯш – 168 464 026 сомонӣ, бо доллар 18 937 546$;
- бо мақсади истифодабарӣ - 6 566 874 сомонӣ, бо доллар 738 296$;

Содироти маводи доруворӣ бошад, дар шашмоҳаи соли 2018 ба маблағи 7 641 992 сомонӣ, бо доллар 861 600$ баробар мебошад.

Ҳамзамон қайд гардид, ки ҳангоми санҷишҳо аз муассисаҳои фармасевтӣ ва ду анборҳои ғайриқонунии ҷумҳурӣ 3287 номгӯй маводҳои доруворӣ ва молҳои тиббӣ ба миқдори 404477 адад аз муомилот гирифта шуданд, ки аз инҳо 592 номгӯй маводҳои доруворӣ мӯҳлати истифодабариашон гузашта ба миқдори 28661 адад, 2642 номгӯй маводҳои доруворӣ бе сертификати мутобиқат ба миқдори 231481 адад, 53 номгӯй молҳои тиббии ба талаботҳои ҳуҷҷатҳои меъёрию техникӣ ҷавобгӯй набуда ба миқдори 144335 ададро ташкил мекунад. Қобили зикр аст, ки 50 номгӯй молҳои тиббии ба талаботҳои ҳуҷҷатҳои меъёрию техникӣ ҷавобгӯй набуда ба миқдори 141832 адад то ба бозори фармасевтӣ баромадан аз ду анбори ғайриқонунӣ дарёфт гардида, гирифта шудаанд.

Инчунин мувофиқи мактубҳои КВД «ЭОМФТ»-и Хадамот бо сабаби ҷавобгӯй набудани маводҳои доруворӣ ва молҳои тиббӣ дар вақти воридот ба ҳуҷҷатҳои меърию техникӣ (ҲМТ) 31 номгӯй маводҳои доруворӣ ва молҳои тиббӣ ба миқдори 189 809 адад аз муомилот гирифта шудаанд.

Тибқи иттилои Маҳмадалӣ Давлатов дар шаш моҳи соли ҷорӣ аз тарафи шуъбаҳои сарраёсатҳои назорати давлатии фаъолияти фармасевтии хадамот ва дар вилоятҳо буда 91911 кг маводҳои доруворӣ, молҳои тиббӣ, маводҳои ороишию гигиенӣ ва ғизои кӯдаконаи мӯҳлати истифодабариашон гузашта, бе сертификати мутобиқат ва ба талаботҳо ҷавобгӯй набуда, бо роҳи сӯзонидан несту нобуд карда шудаанд.

Зикр гардид, ки аз оғози соли 2018 то имрӯз аз тарафи шуъбаҳои назорати Сарраёсати назорати давлатии фаъолияти фармасевтӣ ва шуъбаҳои дар вилоятҳо буда ҳамагӣ дар ҷумҳурӣ 323 парвандаи ҳуқуқвайронкунии маъмурӣ нисбати шахсони ҳуқуқӣ ва воқеии муассисаҳои фармасевтӣ, табобатию профилактикӣ ва нуқтаҳои савдои маводҳои ороишию гигиенӣ тартиб дода шуда, ба маблағи умумии 707 250 сомонӣ ҷаримабандӣ карда шуданд.

Боиси хушҳолист, ки тибқи нишондодҳои омӯзиши вазъи эпидемиологии бемориҳои сироятӣ дар ҷумҳурӣ дар шашмоҳаи аввали соли равон сироятҳои ниҳоят хавфнок ба монанди вабо ва тоун ба қайд гирифта нашудаанд.

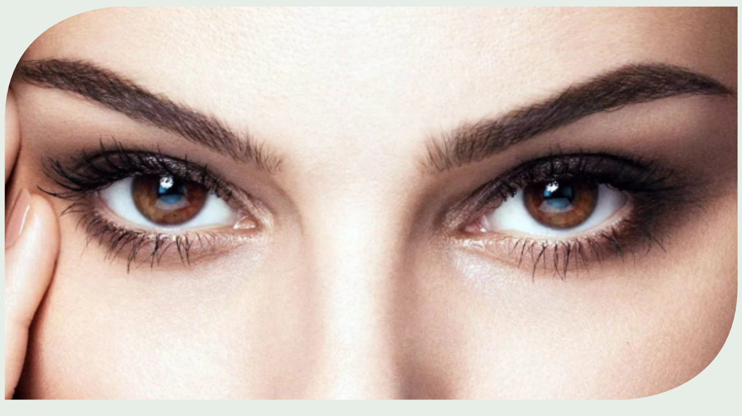
Инчунин, бемориҳои бӯғумдард 40 ҳодиса (2017-379; 2018-339), зардпарвини вирусии навъи "А" 131 ҳодиса (2017-1849; 2018-1718), сурхча 381 ҳодиса (2017-381; 2018-0), сил 129 ҳодиса (2017-2112; 2018-1983), сӯхтанӣ 2 ҳодиса (2017-6; 2018-4), ҳорӣ 2 ҳодиса (2017-3; 2018-1) нисбат ба ҳамин давраи соли 2017 камтар ба қайд гирифта шудаанд.

Дар давраи шашмоҳаи аввали соли 2018 аз тарафи мутахассисони Сарраёсат ва МНДСЭ-и вилоятҳо, шаҳрҳо ва ноҳияҳои тобеъи ҷумҳурӣ дар иншоотҳои зериназоратӣ оиди риояи талаботҳои санитарию эпидемиологӣ 15784 санҷиш гузаронида шудааст, ки барои риоя нагардидани талаботҳои санитарию эпидемиологӣ ба 6100 нафар протоколҳои ҳуқуқвайронкунии маъмурӣ тартиб дода шуда, ба маблағи умумии 881860 сомонӣ ҷарима баста шудааст. Инчунин, фаъолияти 1287 иншоотҳо ба сабаби ҷавобгӯӣ набудан ба талаботҳои санитарию гигиенӣ муваққатан боздошта шудааст.

Ҳамчунин, дар Хадамоти назорати давлатии тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ доданд, ки дар рафти санҷишҳо аз дӯкону мағозаҳои фурӯши маҳсулоти хӯрокворӣ, бозорҳо ва нуқтаҳои савдои шаҳру ноҳияҳо аз ҷониби мутахассисон тибқи талаботҳои Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 01.08.2012, №890 "Дар бораи бехатарии маҳсулоти хӯрокворӣ" дар 6 моҳи аввали соли ҷорӣ ҳамагӣ 218378,87 кг ва 31664 дона тухм, аз ҷумла, маҳсулотҳои гӯштӣ 1867,79 кг, гӯшти мурғ 151475 кг, моҳӣ 48000 кг, кала-поча 894 кг, нахуди шӯр 910 кг, маҳсулотҳои қаннодӣ 3947,94 кг, намак 290,19 кг, маҳсулотҳои полезӣ 2567,2 кг, гандуми тухми триходесмадор 5400 кг, хуришҳои консервагӣ 281 кг, нӯшокиҳо 1962,7 литр, равғани растанӣ 477,3 кг ва маҳсулотҳои ширӣ 183,75 кг/л, бо сабабҳои мӯҳлати истеъмолашон гузашта, бе нишондодҳои реквизитӣ аз нигоҳи санитарию гигиенӣ шубҳанок будан ва дигар омилҳо аз муомилот гирифта шудааст. Инчунин 1496 адад бозича, 275 адад зарфҳои пластикӣ ва 240 адад вазелини пастсифату ба талаботҳо ҷавобгӯ набуда аз муомилот гирифта шудааст.

Эҳсон ТУРСУНОВ

ЧАШМ ОЙИНАИ САЛОМАТИСТ!



Чашм баёнгари хислату ҳолати равонии инсон аст. Одамон имкон доранд ҳатто бо як нигоҳ ба ҳамсуҳбати худ ризоят ё норозигии худро бифаҳмонанд.

Ранги қаҳваии чашм яке аз маъмултарин рангҳост ва бештар дар мардон дида мешавад. Шахсоне, ки ранги чашмонашон қаҳваист, аксар вақт боварии мардумро ба даст меоранд. Инсонҳои дорои чашмони қаҳваранг бештар раҳмдил ва оромтабиат мебошанд. Инҳо шахсоне ҳастанд, ки барои мақсади худ мекӯшанд ва корҳои ғайриодиеро анҷом медиҳанд. Соҳибони чашмони қаҳвай аз мушкилот намеҳаросанд ва дурӯғро аз ҳақиқат базудӣ фарқ мекунанд. Танҳои барои чунин ашхос бегона аст, онҳо ҳама вақт дар иҳотаи дӯстон буданро меписанданд.

Чашмони сабз наметавонанд аз таваҷҷуҳ дур монанд. Аз ин рӯ одамони сабзчашмро шахсони бомаҳорат ва соҳибистеъдод гӯем ҳам, хато намекунем. Инҳо ҳам дар оиладорӣ ва ҳам дар дӯстӣ вафодор ҳастанд. Инсонҳои сабзчашм маҳорати модарзодии раҳбариву масъулиятшиносӣ доранд.

Ба андешаи бештари мардумони осиёӣ инсонҳои чашмобӣ ё худ дорои чашмони кабуд хеле бадқаҳру бераҳм ва хашмгину эҳсосӣ ҳастанд. Аммо дар асл чунин нест. Қаҳру ғазаби онҳо низ мисли дигар инсонҳо ба вазъу ҳолатҳои мухталиф рабт дорад. Одатан шахсони кабудчашм ҳангоми ҳалли масъалаву мушкилот танҳо ба қувваи худ такя мекунанд ва дӯст намедоранд миннатдори касе бошанд. Чунин шахсон мисли боду ҳаво дар як муддати кӯтоҳ метавонанд фикри худ ва ё табъашонро иваз намоянд.

Чашмони сиёҳ бештар дар нафароне дида мешаванд, ки ҷасорати зиёд доранд. Барои онҳо "бохт" бегона аст. Онҳо мудом мекӯшанд, ки боварии наздикону атрофиёнро сазовор бошанд ва ҳар кореро, ки ба он камари ҳиммат бастанд, ҳатман иҷро мекунанд. Инсонҳои сиёҳчашм бештар меҳрубону мӯнис ҳастанд.

Чашм аз нозуктарин аъзои инсон аст. Аз ин рӯ, одамонро мебояд ба чашмонашон аҳамияти ҷиддӣ диҳанд. Чашм баёнгари саломатии инсон низ ҳаст. Аз рӯйи он солимӣ ё беморӣ (бемориҳои ҷигар, диабети қанд ва ғайра) касеро мушаххас кардан мумкин аст. "Чашм – ойинаи саломатист" – гуфтааст, офталмолог Эндрю Ивах. Пас, хонандаи азиз, ойинаи саломатиятро эҳтиёт намо!

Зайнаб АНВАРӢ

ПАРДИФЕН
АКТИВ ГЕЛЬ
3% ДИКЛОФЕНАК

Живи без боли!

Живи без боли!

Дом, работа, семья - все в нашей жизни держится на женщинах. Приготовить, убрать, позаботиться о муже и детях, а еще не забыть и о служебных обязанностях... Со всем справиться, все успеть! Представьте, какой груз забот достается каждый день нашей спине, шее, суставам и мышцам! Не удивительно, что к концу дня все тело «ломит», «тянет» и «ноет» - а то и вовсе «отваливается»!

Как же оставаться активной и энергичной, когда на твоем пути появляется боль? Как позаботиться о себе, если опять «свело», «защемило», «продуло», если вдруг «ударились» или «подвернули»? Современный ответ боли и воспалению - **Пардифен актив гель**, надежное и проверенное средство. **Пардифен актив гель** помогает снять боль и уменьшает воспаление, в отличие от некоторых традиционных средств, которые только «отвлекают» от боли, создавая иллюзию облегчения. **Пардифен актив гель** действует местно преимущественно на пораженный участок, практически не влияя на организм в целом - а значит, он не раздражает пищеварительный тракт и не нагружает печень. В составе препарата нет гормональных компонентов и его можно применять еще до консультации с врачом.

Пардифен актив гель выручает вас дома, на работе, в поездке или в гостях. Он легко наносится, не вызывая жжения и не раздражает кожу, не пачкает одежду, имеет приятный запах - и не требует наложения громоздких повязок или компрессов.

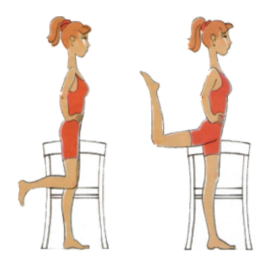
Позаботьтесь о наличии Пардифен актив гель в вашей аптечке. Пардифен актив гель - ваш надежный помощник, правильный выбор для вас и вашей семьи!

Если вы чувствуете боль, значит, организм посылает сигнал SOS. Ведь он возникает под действием особых веществ, в частности, простагландинов, которые вырабатываются в месте повреждений и травм. Чем больше этих веществ, тем сильнее боль, воспаление, отек - и тем труднее нам делать вид, что ничего не случилось и все «само пройдет». Нужно средство, способное остановить выработку веществ, вызывающих боль (простагландинов). Таким препаратом является **Пардифен актив гель**. Позаботьтесь о том, чтобы он всегда был у вас под рукой.

Рецепты здоровья

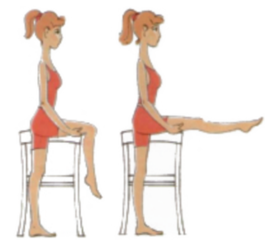
БОЛЬ - это сигнальная функция организма, оповещающая человека о каких-то неполадках его тела. **БОЛЬ**, психофизиологическая реакция организма, возникающая при сильном раздражении чувствительных нервных окончаний, заложенных в органах и тканях. Один из наиболее ранних симптомов некоторых заболеваний.

Чтобы суставы не болели



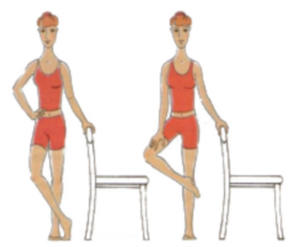
ДВОЙНЫЕ МАХИ

И.п. (исходное положение). Встаньте ровно, держитесь левой рукой за спинку стула. Правая - на поясе. Согните правую ногу в колене под углом 90°. На выдохе отведите согнутую ногу вправо вверх, на вдохе отпустите вниз. На выдохе отведите ее назад вверх и на вдохе вернитесь в и. п. **Повторите 8-12раз.** Выполните упражнение левой ногой.



УГОЛОК

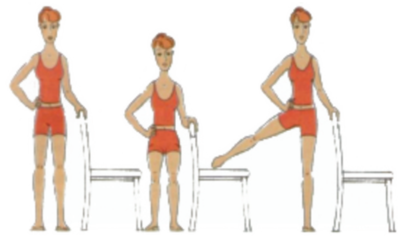
И.п. Встаньте ровно, держитесь левой рукой за спинку стула. Поднимите правую ногу, согнутую в колене по углом 90°, придерживайте ее рукой для фиксации колена в одной точке. На выдохе плавно разогните ногу в колене и на вдохе медленно верните ее в и. п. **Повторите 8-12 раз.** Затем продолжите упражнение левой ногой.



ЦАПЛЯ

И.п. Встаньте ровно, держитесь левой рукой за спинку стула, Правая - на поясе. Поставьте правую ногу на носок накрест через левую. На выдохе, сгибая и разворачивая правое колено, подтяните ступню вверх. На вдохе вернитесь в и.п. **Повторите 8-12раз.** Затем - то же левой ногой.

Усложняем. Во время подъема ноги можно слегка надавливать рукой на внутреннюю часть бедра.



ПРУЖИНА

И.п. Встаньте ровно , держитесь левой рукой за спинку стула. Правая - на поясе. Ноги на ширине таза. На выдохе чуть присядьте, не отрывая пяток от пола. Спину держите ровно. На выдохе отведите правую ногу в сторону, не смещая таза. **Повторите 8-12раз.** Затем продолжите упражнение с левой ноги.

УСЛОЖНЕНИЕ. Можно надеть на щиколотку специальное утяжеление (0,5-2кг.).

Вас беспокоят?

- **Боли в суставах**
- **Боли в мышцах**
- **Боли в пояснице и позвоночнике**
- **Боли при растяжениях и травмах**

ПАРДИФЕН
АКТИВ ГЕЛЬ
3% ДИКЛОФЕНАК

ТАШВИҚИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

Дар ҷаҳони имрӯза, ки ба ҳар ҷузъи зиндагии инсон таваҷҷуҳ афзудааст, масъалаҳои вобаста ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ҳолу ранги дигаре гирифтаанд ва аз ҷумлаи мавзӯъҳои меҳварии ҷомеаи ҷаҳонӣ гардидаанд. Ҳарчанд дар асрҳои гузашта диққати сайёра дар умум танҳо ба вазъи тандурустии инсонҳо нигаронида шуда буд ва масъалаи тарзи ҳаёти солим мудом дар ҳошия қарор дошт, аммо имрӯзҳо бар асари раванди ҷаҳонишавӣ ва рушди фарҳанги тиббию эстетикӣ ин мавзӯъ дар маркази таваҷҷуҳ қарор гирифтааст.

Муассисаи давлатии «Маркази ҷумҳуриявии ташаккули тарзи ҳаёти солим» аз радифи марказҳоест, ки баррасӣ, пайгирӣ ва ҳалли

мушкилоти масъалаи болозикрро бар уҳда дорад. Марказ пайваста миёни доираҳои илмиву маданӣ ва қишрҳои гуногуни ҷомеаи кишвар маҳфилу чорабиниҳои судманд доир намуда, тарзи ҳаёти солимро ташвиқ менамояд.

Ҳамин гуна як чорабинии бошукӯҳ – Конференсияи ҷумҳуриявӣ оид ба «Шарикӣ бо ҷомеа дар масъалаҳои саломатӣ» санаи 30 майи соли равон дар шаҳри Душанбе баргузор гардид. Ҳадаф аз баргузории ин чорабинӣ беҳдошти саломатӣ ва огоҳӣ ёфтани аҳолӣ дар бораи тарзи ҳаёти солим унвон гардид. Қайд кардан бамаврид аст, ки ҳамоиш бо ташаббуси Муассисаи давлатии «Маркази ҷумҳуриявии ташаккули тарзи ҳаёти солим» дар доираи татбиқи «Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020» гузаронида шуд. Дар он масъалаҳои муҳимми кор бо ҷомеа вобаста ба саломатӣ муҳокима карда шуда, қадамҳои минбаъда муайян гардиданд.

Дар кори конференсия ҳайати роҳбарикунандаи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, намояндагони вазорату идораҳо, шарикони рушд ва ташкилотҳои ҷамъиятӣ иштирок намуданд. Иштирокчиён масъалаҳои марбут ба кор бо ҷомеаро мавриди таҳлилу баррасӣ қарор доданд. Ба ақидаи коршиносон дастовардҳо дар ин самт таҳияи дастури «Шарикӣ бо ҷомеа дар масъалаҳои саломатӣ», дастури таълимию методӣ оид ба татбиқи усули «Муҳокима ва амали якҷоя», «Роҳнамо барои дастаҳои ҷомеавии саломатӣ», дастурҳои методӣ оид ба пешгирии бемориҳо барои кормандони муассисаҳои кумаки аввалияи тиббию санитарӣ, марказҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим ва маводҳои иттилоотию маърифатӣ барои аҳолӣ ба ҳисоб меравад.

Масъалаи дигаре, ки иштирокчиён муҳокима намуданд, омода намудани тренерон ва фасилитаторон аз ҳисоби мутахассисони муассисаҳои кумаки аввалияи тиббию санитарӣ ва марказҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим махсуб мешавад. Ҷалби васеи ҷомеа ва таъсис додани «Дастаҳои ҷомеавии саломатӣ», гузаронидани тадқиқотҳо оид ба дониши аҳолӣ дар мавзӯъҳои саломатӣ аз пешрафти кор шаҳодат медиҳанд.

Иштирокчиёни конференсияи ҷумҳуриявӣ самтҳои асосии фаъолияти муассисаҳои КАТС/МТТҲС, ки бо ҷалби васеи худи ҷомеа барои баланд бардоштани аҳамияти фаъолияти онҳо ва додани имконият ба аҳли ҷомеа ҷиҳати минбаъд мустақилона амал кардани дастаҳои ҷомеавиро муайян намуданд.

Дар конференсияи ҷумҳуриявии «Шарикӣ бо ҷомеа дар масъалаҳои саломатӣ» аз таҷрибаи ҳамкорӣ бо шарикони рушд дар ноҳияҳои таҷрибавӣ, аз ҷумла Восеъ, Ҳамадонӣ, Файзобод, Рӯдакӣ, Турсунзода, Шаҳринав ва Конибодом сухан рафт. Иштирокчиён дар ҳайати намояндагони Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, муассисаҳои ҷумҳуриявии илмӣ, таълимӣ ва клиникии соҳаи тандурустӣ, раёсатҳои тандурустии вилоятҳо, менеҷерони шабакаи муассисаҳои МТТҲС/КАТС-и шаҳру ноҳияҳо, пас аз баррасӣ ба дар ҷаласаҳои пленарии умумӣ ва гурӯҳӣ масъалаҳои афзалиятноки рушди тибби оилавиро ҳамаҷониба мавриди муҳокима қарор доданд. Қарор қабул карда шуд, ки дар доираи дастури «Шарикӣ бо ҷомеа дар масъалаҳои саломатӣ» ташкил намудани ҳамкории устувор байни муассисаҳои КАТС, МТТҲС, шарикони рушд ва ҷомеа ҳамчун низоми ягонаи фаъолият барои афзоиши имкониятҳо ва таҳкими иштироки ҷомеа дар тарғиби тарзи ҳаёти солим ва пешгирии бемориҳо дида баромада шавад.

Мушкили асосие, ки дар роҳи ташаккули тарзи ҳаёти солим қарор дорад, ин камтаваҷҷуҳии шаҳрвандон ба вазъи саломатии хеш мебошад. Агар қисме аз онҳо ба сабаби надоштани огоҳӣ ва дониши ҳамагонии тиббӣ ба тарзи ҳаёти солим рӯй наоранд, қисми дигар нисбати сиҳатии худу атрофиён бетафовутанд. Дар амалияи тиббӣ бисёр ҳолатҳое рух додаанду ҳанӯз ҳам рух медиҳанд, ки шаҳрвандон ба сабаби бепарвоӣ ба бемориҳои гуногун гирифтор шуда, ҳатто ҷораи пешгирикунандае наандешидаанд. Ин, албатта, метавонад паёмадҳову мушкилоти нохушоянде дар пай дошта бошад.

Муассисаи давлатии “Маркази ташаккули тарзи ҳаёти солим” бо баргузории ҳамоишҳои мухталифи илмиву фарҳангӣ ташвиқ менамояд, ки шаҳрвандони кишвар тарзи ҳаёти солим дошта бошанд, зеро ҳаёти солим равзанаи тулӯи фардои дурахшон аст.

“ШИФО”

ЧОРАБИНИҲОИ ВАРЗИШИЮ ФАРҲАНГӢ ДАР МУАССИСАИ ДАВЛАТИИ “ПАЖӮҲИШГОҲИ АКУШЕРӢ, ГИНЕКОЛОГӢ ВА ПЕРИНАТОЛОГӢ“

Муассисаи давлатии “Пажӯҳишгоҳи акушерӣ, гинекологӣ ва перинатологӣ"-и Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар асоси Нақша-чорабиниҳои дохилиидоравӣ вобаста ба таҷлили зодрӯзи олим, файласуф ва ҳакими тоҷик Абуалӣ ибни Сино, ки дар кишвар чун «Рӯзи кормандони тиб» таҷлил карда мешавад ва ҷашни 27-солагии Истиқлолияти давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон як қатор чорабиниҳои варзишию фарҳангиро гузаронида истодааст.

Мавриди зикр аст, ки аз ҷумла, санаи 22 июни соли равон байни тамоми шуъбаҳои муассиса мусобиқаи варзишии волейбол, таҳти шиори «Варзиш – қосиди сулҳ» ташкил карда шуд. Ҳадаф аз баргузории ин чорабинӣ тарғибу ташвиқи тарзи ҳаёти солим дар байни кормандони пажӯҳишгоҳ унвон гардид. Чорабиниро роҳбари муассиса Гулҷаҳон Давлатзода ҳусни оғоз бахшида, ба иштирокчиён мусобиқа барору комёбӣ таманно намуд. Дар мусобиқаи варзишӣ 12 дастаи волейболбозон байни ҳамдигар қувваозмоӣ карданд. Давраи ҷамъбастии он санаи 5 июл доир гардида, ғолибони мусобиқа аз ҷониби роҳбари муассиса бо ифтихорномаҳо ва туҳфаҳои хотиравӣ сарфароз гардонида шуданд.

Ҳамзамон, чанде қабл дар Пажӯҳишгоҳ озмуни «Духтури беҳтарин» оғоз гардид, ки санаи 10 августи соли ҷорӣ ҷамъбаст мегардад. Шартҳои озмун на танҳо маҳорати касбии кормандон, балки одобу ахлоқ ва муошарати кормандон бо беморонро дар бар мегирад Ғолибони озмун дар барномаи фарҳангӣ бахшида ба Рӯзи кормандони тиб, ки 16 август ба нақша гирифта шудааст, эълон гардида, бо туҳфаҳо сарфароз карда мешаванд.

“ШИФО”

ҲИФЗИ ҲУҚУҚУ ИМТИЁЗОТИ МАЪЮБОН ЗЕРИ НАЗОРАТИ ДОИМИИ ДАВЛАТУ ҲУКУМАТ ҚАРОР ДОРАД!

Дар саросари Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳамасола 8 июл ҳамчун "Рӯзи маъюбон ва пиронсолон" ҷашн гирифта мешавад. Ҳифзи иҷтимоии маъюбон, аз ҷумла шахсони имконияташон маҳдуд яке аз самтҳои муҳим ва афзалиятноки Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дар асоси сиёсати хирадмандонаи Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ – Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мухтарам Эмомалӣ Раҳмон ба ҳисоб меравад.

Аз замони ба даст овардани истиқлолият то имрӯз тамоми талошҳои Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон бахри таъмини кафолатҳои иҷтимоӣ, хусусан маъюбон равона гардида, дар ҷумҳурӣ заминаи ҳуқуқии ҳифзи иҷтимоии маъюбон пурра таҳия ва мавриди амал қарор дода шудааст.

Дар баробари таҷлили Рӯзи маъюбон ва пиронсолон дар ҷумҳурӣ, ҳамзамон Тоҷикистон ҳамчун давлати комилҳуқуқ ва узви ҷомеаи ҷаҳонӣ дастгирикунандаи ҷашну маъракаҳои умумимиллӣ буда, дар ин доира ҳамасола ҷомеаи кишвар 3 декабр "Рӯзи байналмилалии маъюбон", 5 май ҳамчун "Рӯзи байналмилалии мубориза барои ҳуқуқи маъюбон"-ро дар сатҳи баланд таҷлил менамояд.

Маврид ба зикр аст, ки Ҷумҳурии Тоҷикистон баробари ба даст овардани соҳибистиқлолӣ як қатор стратегия ва ҳуҷҷатҳои муҳимеро вобаста ба дастгирии ҳуқуқи тоифаи имконияташон маҳдудро ба тасвиб расонидааст.

Ба тасвиб расидани «Барномаи миллии тавонбахшии маъюбон барои солҳои 2017-2020», "Стратегияи рушди ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то соли 2020", ба тасвиб расонидани ҳуҷҷат "Оид ба баёнияи мавқеъ нисбати маъюбон барои солҳои 2014-2019" бо номи «Саломатии беҳтар барои маъюбон бо мақсади бунёди ҷомеаи фарогир дар Тоҷикистон», ба имзо расонидани "Конвенсия дар бораи ҳуқуқи маъюбон" аз ҷониби Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ – Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мухтарам Эмомалӣ Раҳмон аз ҷумлаи онҳо маънидод мегардад.

Бояд тазаккур дод, ки мувофиқи таҳлилҳои Ташкилоти умумиҷаҳонии тандурустӣ, дар ҷаҳон беш аз 1 миллиард одамон яке аз навъҳои маъюбиро доранд, ки ин шумора 15% аҳолии курраи заминро ташкил медиҳад. Аз ин шумора наздиди 200 нафар дорои ҳаракатҳои маҳдуд, арзёбӣ мегардад. Аммо таҳлилгарон бар он назаранд, ки маъюбӣ яке аз масъалаҳои мубрам буда, тамоюли зиёдшавӣ дорад. Зиёдшавии шумораи пиронсолон, бемориҳои музмине, ки ба маъюбӣ оварда мерасонад, ба мисоли диабети қанд, бемориҳои қалб ва рӯҳӣ, омили аслии афшоиши маъюби гуфта мешавад. Маъюбӣ инчунин аз дигар омилҳо чунончӣ: бехатарӣ дар роҳҳо, офатҳои табиӣ, ҷангҳо, дастрасӣ ба ғизо ва сӯистифодаи психотропикҳо низ вобаста мебошад.

Чунончӣ зикр гардид, Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳамчун иштирокчии санадҳои асосии байналмилалӣ дар самти ҳуқуқу озодиҳои инсон ҷиҳати таъмини шароит барои шахсони маъюбиятдошта саъю талош менамояд ва дар доираи ин иқдоми наҷиб, аз замони ба даст овардани Истиқлолият то имрӯз тамоми талошҳои Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон бахри таъмини кафолатҳои иҷтимоии мардум, хусусан маъюбон равона гардида, дар ҷумҳурӣ заминаи ҳуқуқии ҳифзи иҷтимоии маъюбон пурра таҳия ва мавриди амал қарор дода шудааст, ки мақсади асосии он фароҳам овардани шароити мусоид барои маъюбон, беҳтар намудани вазъи тандурустӣ ва солимгардонии онҳо мебошад.

Мувофиқи таҳлилҳои оморӣ имрӯз дар Тоҷикистон зиёда аз 146 ҳазор шахсони имконияташон маҳдуд ба қайд гирифта шуда, аз онҳо 26 ҳазор нафарашонро кӯдакон ташкил медиҳанд. Дар доираи дастгирии табақаи эҳтиёҷманд ва маъюбони кишвар бо ташаббуси Пешвои миллат мухтарам Эмомалӣ Раҳмон ҳамасола аз ҳисоби маблағҳои буҷетӣ ба оилаҳое, ки 2 нафар ва зиёда аз он маъюб доранд ва ба маъюбоне, ки ба воситаҳои тавонбахшии маъюбӣ ва воситаҳои ёрирасони техникӣ эҳтиёҷманданд, воситаҳои протезию ортопедӣ, маҳсулоти тавонбахшӣ, асобағал ва аробачаҳои маъюбӣ харидорӣ ва тақдим карда мешавад.

Бояд тазаккур дод, ки тибқи стратегия ва ҳуҷҷатҳои қабулнамудаи Ҷумҳурии Тоҷикистон вобаста ба ҳифзи ҳуқуқ ва уҳдадориҳои табақаи имконияташон маҳдуд дар кишвар ба маъюбон дар муассисаҳои давлатии тиббию иҷтимоӣ ба таври ройгон ё имтиёзнок бо тартиби муқаррарнамудаи қонунгузории Ҷумҳурии Тоҷикистон ёрии тиббӣ расонида мешавад. Кӯдакони маъюб дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ ҳангоми зарурат бо воситаҳои махсуси техникӣ таъмин мешаванд. Инчунин дар муассисаҳои махсуси таълимӣ тибқи қонунгузории Ҷумҳурии Тоҷикистон, кӯдакони имконияташон маҳдуд бо таҳсилоти умумӣ фаро гирифта мешаванд. Дар ин доираи, ҳамзамон маъюбон ҳуқуқ доранд аз нақлиёти ҷамъиятӣ ба тариқи ройгон истифода баранд. Ҳамчунин маъюбон ҳуқуқи истифодаи имтиёзноки нақлиёти роҳи оҳан ва ҳавоиро низ доро ҳастанд.

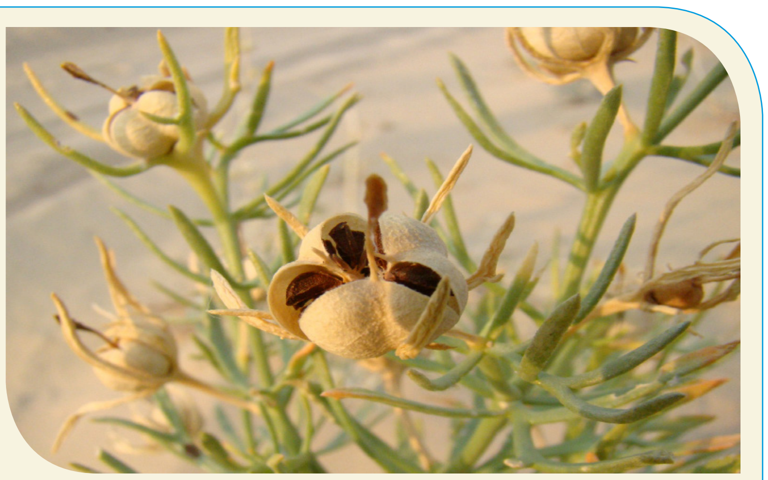
Ин ҳам дар ҳолест, ки дар Ҷумҳурии Тоҷикистон тибқи қонунгузорӣ маъюбони гурӯҳҳои I ва II ҳуқуқи пардохти имтиёзноки ҳаққи манзили истиқоматӣ, хизматрасонии коммуналӣ (ба ғайр аз қувваи барқ, гази табиӣ) ва телефон, инчунин имтиёзи ба моликияти шахсӣ харидани хонаи давлатии истиқоматиашонро дар ҳаҷми 50 фоиз ва ҳуқуқи бе навбат ва ройгон ба хонаҳояшон гузаронидани хатти телефон, барқ, газ ва оби нӯшокиро доранд. Маъюбон дар асоси хулосаи ташхиси тиббию иҷтимоӣ ба табобати ройгон ва ё имтиёзноки санаторию курортӣ, бе навбат гирифтани роҳхат ва рафтуомади ройгон ба маҳалли табобат бо тартиби муқаррарнамудаи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳуқуқ доранд. Бояд зикр кард, ки имрӯз тамоми биноҳои муосир, роҳравҳо ва гузаргоҳҳои зеризаминӣ барои шахсони маъюб мутобиқ гардонда шуда истодаанд, ки ин ва дигар имтиёзҳо маҳз бахри ҳифзи ҳуқуқ ва уҳдадориҳои маъюбон равона карда шудааст.

Таҷриба нишон медиҳад, ки солимӣ ва маъюбӣ ду раванди мураккаби бисёрпаҳлӯ мебошанд ва барои ҳалли монеаҳо бе ҳамкорӣ бо дигар ниҳодҳо ба монанди маориф, шуғли аҳолӣ ва тарафҳои судманд аз ҷумла, ташкилотҳо дар самти рушд, муассисаҳои таълимӣ, ташкилотҳои маъюбон, ҷомеъа, шахсони маъюб ва аҳли оилаи онҳо имконнопазир аст. Ҳамин аст, ки Пешвои миллат мухтарам Эмомалӣ Раҳмон зимни ҳама баромадҳои хеш вобаста ба дастгирии табақаи эҳтиёҷманд бахусус маъюбон муфассал суханронӣ намуда, аҳли ҷамоатчигӣ ва мақомоти дахлдорро вобаста ба муҳайё намудани шароити хуби будубошӣ дар муассисаҳои табобативу тавонбахшӣ даъват ба амал меоваранд. Дар доираи чунин сиёсати хирадмандона ва дар амал таатбиқ намудани амру супоришҳои Пешвои миллат мухтарам Эмомалӣ Раҳмон, имрӯзҳо бахри маъюбон дар кишвар шароити мусоид фароҳам гашта, дар ин замина амалҳои хайрхоҳонаи сокинон низ ба назар мерасад.

Воқеан имрӯзҳо шароити будубоши табақаи маъюби кишвар, ки зери ҳимояи сиёсати пешгирифтаи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон қарор дорад, дар сатҳи ҷавобгӯӣ ба талаботи замон роҳандозӣ гашта, талабот ва имтиёзоти дар умум сокинони эҳтиёҷманд, бахусус ятиму бепарастор, пирону барҷомондагон ва маъюбону бепарасторон ба таври зарурӣ ҳифз карда мешавад. Вале дасти ёрӣ дароз намудани саховатмандон ба ин табақаи аҳолӣ ва ба ҷой овардани эҳтиром ба ниёзмандону маъюбон аз ҷониби кулли сокинон амали шаръӣ ва инсонсолорио дар пай хоҳад гузошт.

Сӯғдмеҳри МАЪРУФЗОД

ИСПАНД



Испанд (ба лотинӣ – Peganum harmala), ки сипанду испандона ва ҳазорispанд низ номида мешавад, дар минтақаҳои Шарқ ва аз ҷумла дар Осиёи Миёна машҳур аст. Ин растанӣ бисёрсолаи алафии мансуби ласфиҳо буда, тиррешаи дароз (то 2 метр), ғафс (то 10 см), пояи рости шохронда (баландиаш 20-80 см), гули 5-гулбаргаи зард, сафед, ғӯзаи сертухм (дар як бех то 120 ҳазор дона) ва тухми қаҳваранг ё буртоби ашхабӣ дорад.

Моҳҳои май ва август гулу мева мекунад. Асосан дар шӯрзамин, гилхок, санглоху регзор, канори рӯд, заминҳои партову бекора, канори чоҳҳои чарогоҳи биёбон ва баъзан чун алафи бегона дар киштзор мерӯяд. Агар испандро аз бехаш ҷудо намуда, хушконида бигиранд, қувваташ то чор сол боқӣ мемонад. Мизоҷаш дар дараҷаи саввум гарм ва дар дувум хушк аст.

Испанд дар тибби мардумии тоҷикон аз давраҳои пеш истифода мешавад ва шояд дар кишвари мо хонаводае нест, ки аз хислатҳои шифобахши он баҳраманд нагардида бошад. Истеъмоли испанд узвҳои даруни сина ва шушро аз рутубатҳои часпак пок мекунад, бодҳои рӯдаҳоро пароканда месозад, моддаҳои ғафсгаштаро таҳлил медиҳад, ба одамони сардмизоҷ қуввати боҳ мебахшад, баданро фарбеҳ мекунад; пешоб, шир ва ҳайзро равон менамояд, моддаи савдо ва балғами ғафсро бо исҳол дафъ мегардонад, кирмҳои кадудонаро аз рӯдаҳо дафъ мекунад.

Испандро кӯфта бихӯранд, барои бемориҳои саръ (припадка), фолиҷ (шал шудани нимаи бадан ба дарозӣ), девонагӣ, фаромӯшхотирӣ ва дигар бемориҳои сардмизоҷи вобаста ба мағзи сар ва асабҳо даво мешавад; узвҳои майна ва узвҳои дигари баданро гарм мекунад; истисқо (водянка), зардпарвин, гиреҳҳо, қулинҷ (колит) ва иркуннасоро (радикулит) дафъ менамояд.

300 грамм испанди хушкро дар ду литр оби ширин як шабонарӯз тар карда, баъд он обро соф намуда, аз он ҳар рӯз 100 грамм бинӯшанд, моддаҳои савдовиро пароканда мегардонад, хунро соф мекунад ва дарунро мулоим медорад.

Агар 25 грамм испандро кӯфта, дар 100 грамм об бичӯшонанд, сипас он обро соф намуда, бо 75 грамм асал ва 50 грамм равғани кунҷид бинӯшанд, сахт қай меоварад, узвҳои даруни сина ва қисми болои баданро аз рутубатҳои часпак пок месозад, зиқ-н-нафас (астма) ва сурфаи тарро дафъ мекунад. 300 грамм испанди хушкро кӯфта, дар 9 литр оби ангур то чоряки он мондан бичӯшонанд, дарди кухнаи сар ва саръро (припадка) шифо мебахшад. Агар зане, ки пештар ҳомила мешуда бошад, вале ҳомила шуда натавонад, аз ин таркиб то се рӯз, ҳар рӯз ба андозаи 50 грамм бинӯшад, боз ба зойиш давом мекунад.

100 грамм испанди кӯфтаро бо 100 грамм тухми зағири кӯфта ва 1,5 килограмм асал сиришта, аз ин таркиб ҳар рӯз се бо якчумчаӣ бихӯранд, зиқ-н-нафасро дафъ мекунад, ба шарте, ки фишори хун баланд набошад. Агар ба ин 4,5 грамм сӯхтаи шишаро ҳамроҳ карда бихӯранд, сангҳои гурда ва хичакро майда карда мерезонад.

Испандро маҳин кӯфта, бо заъфарон, захраи мурғи хонагӣ, асал, шароб, оби арпабодиёни сабз даромехта, ба чашм кашанд, беқувватии чашмро, ки сабабаш бисёр шудани балғам дар ин узв бошад, шифо мебахшад. Испандро дар об ҷӯшонида, он обро ба узвҳои заиф бирезанд, онҳоро қувват мебахшад ва карахтиро дафъ мекунад. Испандро дар об бо равғани кунҷид ҷӯшонида, биёшоманд ва ин амалро чанд муддат давом диҳанд, ҳамаи иллатҳои ҷигар ва шушро дафъ месозад.

Испандро маҳин кӯфта, бо равғани шибит даромехта, ба ноф ва тиҳигоҳ (холияки пахлу) бимоланд, қулинҷи (колити) кухнаро дафъ мекунад. Испандро кӯфта, гарм карда, батакрор гузошта банданд, барои фолиҷ, суст ва нотавон гаштани узв, карахтӣ, дардҳои бодӣ ва ғайраҳо шифо мебахшад. Агар пайваста бо сеяк вазни он кӯфтаи занҷабили хушк, бо оби барги сагангур хамир карда, дар офтоб гузошта банданд, то он ки зуд хушк шавад ва аз нав гарм карда гузошта банданд, таъсираш барои бемориҳои номбурда хубтар мегардад.

Оберо, ки дар он испанд ҷӯшонида шуда бошад, дар офтоб ғафс гардонида, баъд дар бинӣ бирезанд, назла ва сурхии чашмро дафъ мекунад. Испандро дар оби турб то қувваташ ба он об гузаштан бичӯшонанд, баъд он обро соф намуда, аз болояш баробари он равғани зайтун андохта, бо оташи мулоим бичӯшонанд, то ки обаш бухор шуда равғани холис бимонад, вале эҳтиёт кунанд, ки равған доғ нашавад. Ин равғанро нимгарм дар гӯш чаконанд, гаронӣ ва карии гӯш, инчунин ҷарангҳои гуногуни онро дафъ мекунад.

Испандро кӯфта, ба фарши хона бипошанд, ҳашароти газанда аз он ҷо дафъ мегарданд.

Истеъмоли испанд ба дарун барои одамони гарм мизоҷ зарар дорад: дарди сар медиҳад ва дилашонро бехузур (беҷо) мекунад. Ин зарар бо хӯрдани меваҳои турш, сиканҷабин ва дигар туршиҳо бартараф мешавад. Миқдори як бор дар як рӯз хӯрдан аз худи испандаз 4,5 то 9 грамм аст.

Мизоҷи равғани испанд дар дараҷаи севум гарм ва дар дувум хушк аст. Агар онро бихӯранд ва аз рӯ бимоланд, гиреҳи майнаро мекушояд; барои фолиҷ, каҷ шудани рӯй, ларзак, нотавон мондани узвҳо, саръ (припадка), паридани аъзо, боди асабҳо ва карахтӣ шифо мебахшад. Бо ин равған нимгарм ҳуқна (клизма) кунанд, дарди миён, иркуннасо (радикулит), сардии гурда ва бачадонро нафъ мебахшад.

Решаи испандро кӯфта, бо равғани савсани кӯҳӣ сиришта, дар сӯрохи мақъад бардоранд, даҳани рагҳои бавосирро кушода, хуни бандшудаи онро равон мегардонад.

"ШИФО"

ДАРГУЗАШТИ РАҲМОНОВ РАҲМАТУЛЛО АЗИЗОВИЧ

Субҳи 11 июл **РАҲМОНОВ РАҲМАТУЛЛО АЗИЗОВИЧ**, ноиби президенти Академияи илмҳои тиб ва мудири кафедраи асабшиносӣ ва асосҳои ирсияти тиббии Донишгоҳи давлатии тиббии Тоҷикистон ба номи Абуалӣ ибни Сино, бар асари сактаи қалбӣ аз дунё даргузашт.

Раҳмонов Раҳматулло Азизович 28–уми марти соли 1963 дар шаҳри Кӯлоб чашм ба олами ҳастӣ кушодааст. Соли 1987 факултаи табобатии Донишгоҳи давлатии тиббии Тоҷикистонро хатм намудааст. Аз соли 1987 дар шуъбаи бемориҳои асаби Беморхонаи ҷумҳуриявии клиникии №3 ҳамчун духтур-интерн кор кардааст. Аз соли 1988 то соли 1993 ҳамчун духтури бемориҳои асаб дар Беморхонаи вилоятии шаҳри Кӯлоб, ҳамзамон ба ҳайси муаллими колеҷи тиббии шаҳри Кӯлоб фаъолият намудааст. Дар соли 1990 ба шаҳри Томск ба Донишкадаи илмиву тадқиқотии ирсии Академияи илмҳои тибби Русия ҳамчун унвонҷӯй дохил шуда, соҳиби унвони номзади илмҳои тиб дар риштаи асабшиносӣ ва баъдан бо талоши дарёфти зинаҳои баланди илмӣ ба гирифтани унвонҳои доктори илмҳои тиб ва профессор шарафёб шуд. Аз соли 2007 то ин ҷониб шодравон Раҳматулло Раҳмонов сарварии кафедраи асабшиносӣ ва асосҳои ирсияти тиббии Донишгоҳи давлатии тиббии Тоҷикистон ба номи Абуалӣ ибни Синоро бар дӯш дошт.

Дар давоми умри сипаригашта марҳум Раҳматулло Раҳмонов худро ҳамчун мутахассиси кордону пуртаҷриба нишон дода, барои баланд бардоштани сатҳи дониш ва малакаи кориаш кӯшиши фаровон намуда буд. Ин буд, ки шодравон бо унвонҳои «Аълочии тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон», «Аълочии маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон » ва медали «Хизмати шоиста» сарфароз гардидааст.

Раҳматулло Раҳмонов дар баробари мутахассиси баландпоя ва соҳибмартаба буданаш шахси ҳалиму хоксор ва меҳрубону самимӣ низ буд. Дар кадом кору мансабе, ки ифои вазифа намуда бошад, маҳбуби дилу дида ва ифтихору сарбаландии ҳамкасбон гаштааст.

Кормандони Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон хабари марги Раҳматулло Раҳмоновро бо андӯҳи гарон қабул намуда, ба наздикон ва пайвандони марҳум изҳори таслият менамоянд.

Номи нек ва осори ватандӯстонаву хизматкоронаи равоншод Раҳмонов Раҳматулло Азизович дар хотираи кормандони соҳаи тиб то абад боқӣ хоҳад монд.

Муассис: Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

ҲАЙАТИ МУШОВАРА:

Олимзода Насим Хоҷа - вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон;
Умарзода Саида Ғайрат - муовини якуми вазир
Одиназода Азиз Абдусаттор - муовини вазир
Камолзода Мирҳамуддин - муовини вазир
Содиқова Дилором Нуруллоевна - ёрдамчии вазир
Бекмуродзода Султон Бекмурод - сардори Хадамоти назорати давлатии тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ
Холзода Абдулҳаким Қуввват - директори Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ
Фазила Яфталиева - директори Маркази матбуоти вазорат

Сармуҳаррир
Эҳсон Турсунов

Котиби масъул, таррох:
Комрони Абдуназар

ҲАЙАТИ ЭҶОДӢ:

Суғдмеҳри Маъруфзод
Зайнаб Анварӣ
Иброҳим Ятимов

Ҳафтанома таҳти №058/РЗ-97 аз 20 – уми феврали соли 2018 дар Вазорати фарҳанги Ҷумҳурии Тоҷикистон сабти ном шудааст.

- Барои риояи гуногунандешӣ матолибе низ ба табъ мерасанд, ки мухолифи дидгоҳи ҳайати эҷодист. Дурустии далелу рақамҳо бар дӯши муаллифон аст.
- Дар ҳафтанома аз маводҳову матолиби интернет низ истифода мегарданд.
- Маводҳо дар шакли электронӣ дар ҳаҷми на камтар аз 2 саҳифа, бо ҳуруфи Times New Roman, андозаи 14 қабул карда мешаванд.

Ҳафтанома дар ҶДММ "Мега - принт" ба табъ мерасад.
Теъдоди нашр
5000 нусха

Нишонӣ:
734025, ш.Душанбе, кӯч. Шевченко 69, тел.: 44-600-60-02, (+992) 934466442