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

# ШИФО

№12 (12) 27.08.2018 | Нашрия аз феврали соли 2018 чоп мешавад | www.moh.tj | nashriyai.shifo@mail.ru

Нашрияи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

## РӮЗИ КОРМАНДОНИ ТИББИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН ДАР САТҲИ БАЛАНД ТАҶЛИЛ ГАРДИД

**18.08.2018**

Субҳи имрӯз дар толори Донишгоҳи давлатии тиббии Тоҷикистон ба номи Абӯалӣ ибни Сино ҷиҳати таҷлили Рӯзи кормандони тибби Ҷумҳурии Тоҷикистон, ки ҳамасола санаи 18 август таҷлил мегардад, ҷамъомади идона баргузор гардид.

Маврид ба тазаккур аст, ки шурӯъ аз соли 1994 ҳамасола дар Тоҷикистон рӯзи 18 август вобаста ба зодрӯзи олим, файласуф ва ҳакими тоҷик Абуалӣ ибни Сино, иди касбӣ, "Рӯзи кормандони тибби Ҷумҳурии Тоҷикистон" ҷашн гирифта мешавад.

Дар ҷамъомади мазкур ҷиҳати таҷлили Рӯзи кормандони тибби Ҷумҳурии Тоҷикистон Насим Олимзода, вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Зафар Гулаҳмадзода, муовини сардори Раёсати рушди иҷтимоии Дастгоҳи иҷроияи Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, Гулбаҳор Ашӯрзода, узви Кумитаи Маҷлиси намояндагон оид ба масъалаҳои иҷтимоӣ, оила ва ҳифзи саломатӣ, Игор Поканевич, роҳбари Ташкилоти умумиҷаҳонии тандурустӣ дар Тоҷикистон, муовинони вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, сардорони раёсатҳои Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, роҳбарият ва намояндагони муассисаҳои зертобеи вазорат ва мутахассисону сармутахассисони идораҳои марбутаи ин ниҳод иштирок намуданд.

Дар оғози чорабинӣ Насим Олимзода, иди касбии кормандони тибби Ҷумҳурии Тоҷикистонро ба кулли ҷамъомадагон табрик намуда, аз ҷумла иброз намуд, ки; "Иди касбии кормандони тиб бо рӯзи мавлуди алломаи Машриқзамин Абуалӣ ибни Сино шахсе, ки осори гаронбаҳояш ганҷи бебаҳои илм, роҳнамои кормандони тиб аст, дар арафаи ҷашни «Соли рушди сайёҳӣ ва ҳунарҳои мардумӣ», "85-солагии Иттифоқи касабаи кормандони тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон" ва ҷашни 27-солагии Истиқлолияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ҷашн гирифта мешавад.

***Идома дар саҳ.2***

БАРРАСИИ ВАЗЪИ ТАБОБАТИ МАЪЮБОН ВА ОИЛАҲОИ КАМБИЗОАТ саҳ.2

БАРГУЗОРИИ АКСИЯ-ЧОРАБИНИҲО ДАР БАЙНИ АҲОЛӢ саҳ.3

САФАР НАИМОВ: МАН АЗ БЕМОРИИ СИЛ ШИФО ЁФТАМ, ШУМО ҲАМ МЕТАВОНЕД! саҳ.6-7

МАШВАРАТИ ТИББӢ БЕКИРМГАРДОНӢ саҳ.8

## Сухани Пешвои миллат

Бо мақсади бехтар намудани вазъ пешниҳод менамоям, ки аз соли 2018 воридоти технологияҳои навтарин барои корхонаҳои дорусозӣ ва таҷҳизоти ҳозиразамони ташхису табобат аз андоз аз арзиши иловашуда ва боҷи гумрукӣ озод карда шавад.

## Назаре ба қавмияти Ибни Сино

Яке аз мутафаккирони бузург, ки дар осораш тамоми ғановати донишҳои инсониро гирдоварӣ карда ва ҳама риштаҳои илмҳои замони худ: мантиқ, фалсафа, илоҳиёт, табииёт ва тибро рушду камоли тоза бахшидааст, Абуалӣ ибни Сино мебошад. Ибни Сино дар моҳи сафари соли 370-уми ҳиҷрии қамарӣ дар деҳаи Афшана (наздикии Бухоро) ба дунё омадааст.

Чуноне дар «Осор»-и Ибни Сино оварда шудааст, ки на дар сарчашмаҳо ва на дар «Рисолаи саргузашт»-и худ, ки қисми якуми онро худи ӯ ва қисми дуюмашро Абуубайди Ҷузҷонӣ навишта буд, мансубияти қавмии Ибни Сино қайд нагардидааст.

Вале сарфи назар аз ин то охири асри XIX, касе мансубияти Ибни Синоро ба қавми тоҷик – форс рад намекард. Шубҳаҳои аввалин дар ин бора дар охири асриXIX, аз ҷониби баъзе донишмандон баён шуда, солҳои 1937, 40 тавсия дода шудаанд.

Онҳо кӯшиш намуда, исбот карданӣ мешуданд, ки Ибни Сино турк аст ва ин даъвои худро бо чунин далел исбот мекарданд, ки Ибни Сино на

*Идома дар саҳ.3*

# РӮЗИ КОРМАНДОНИ ТИББИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН ДАР САТҲИ БАЛАНД ТАҶЛИЛ ГАРДИД

*Идома аз саҳ.1*

Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дар раванди идома бахшидани ислоҳоти соҳаи тандурустӣ ба масъалаҳои беҳтар намудани дастрасӣ, сифат ва самаранокии хизматрасонии тиббӣ ба аҳолӣ аҳамияти хосса медиҳад. Дар давоми солҳои соҳибистиқлолӣ дар соҳаи тандурустӣ дастовардҳои зиёде ба амал омада, онҳо пайвасти сиёсати дурандешона ва хирадмандонаи Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ — Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон мебошад. Бо итминони комил метавон гуфт, ки имрӯз соҳаи тандурустӣ дар кишвар зери сиёсати хирадмандонаи Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ — Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон, ва бо дастгириҳои пайвастаи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дар доираи корҳои шоёни кормандони соҳаи тиб ба таври назаррас рушд намудааст. Табибони кишвар бахри беҳтар намудани саломатии мардум, баланд бардоштани сифати хизматрасонии тиббӣ шоиста меҳнат намуда, бо дасти муъҷизакор, ақли гиро, сухани нек ба мардум саломатӣ ва умри дубора мебахшанд”.

Дар рафти ҷамъомади мазкур, ҳамзамон Насим Олимзода як қатор фаъолон ва собиқадорони соҳаи тандурустии кишварро бо мукофотҳо, унвони “Аълочии тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон”, ифтихорномаҳо ва мукофотҳои хотиравӣ қадрдонӣ намуд.

Дар рафти баргузории ҷамъомад, инчунин бори нахуст, суруди касбии табибони Тоҷикистон садо дод.

Дар охири ҷамъомади идона, бахри болидарӯҳии иштирокдорон чорабинии фарҳангӣ-фароғатӣ баргузор гардид, ки дар он гурӯҳи рақсии “Падида”, овозхонони эстрадаи тоҷик ва ҳаҷвнигорони шинохта ҳунарнамоӣ карда, табъи иштирокдоронро болида намуданд.

**moh.tj**

# БАРРАСИИ ВАЗЪИ ТАБОБАТИ МАЪЮБОН ВА ОИЛАҲОИ КАМБИЗОАТ

24.08.2018

Имрӯз дар маҷлисгоҳи Муассисаи давлатии “Маркази миллии тиббии Ҷумҳурии Тоҷикистон” ҷаласаи ҳайати мушовараи навбатии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон баргузор гардид.

Рафти баргузории ҷаласаи мазкурро Саида Умарзода, муовини якуми вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон роҳбарӣ намуда, дар кори он муовинони вазир, сардорони раёсатҳои Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, роҳбарият ва намояндагони муассисаҳои зертобеи вазорат, сардорон ва сармутахассисони Раёсатҳои тандурустии вилоятҳои Суғду Хатлон, ВМКБ ва шаҳри Душанбе иштирок намуданд.

Таҳлилу баррасии омилҳои аслии фавти модарон дар соли 2017 ва нимсолаи аввали соли 2018, татбиқи иҷрои қарорҳои Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз декабри соли 2008 №600 “Дар бораи тартиби хизматрасонии тиббию санитарӣ ба шаҳрвандони Ҷумҳурии Тоҷикистон дар муассисаҳои системаи давлатии тандурустӣ” ва аз июли соли 2016 №336 “Оид ба гузаронидани муоинаҳои ҳатмии пешакӣ ва давравии тиббӣ” дар муассисаҳои тандурустии ҷумҳурӣ, вазъи табобати маъюбон ва оилаҳои камбизоат дар муассисаҳои давлатии тиббии тандурустӣ аз мавзӯъҳои аслие буданд, ки дар кори ҷаласа мавриди омӯзиш ва баррасӣ қарор дода шуданд.

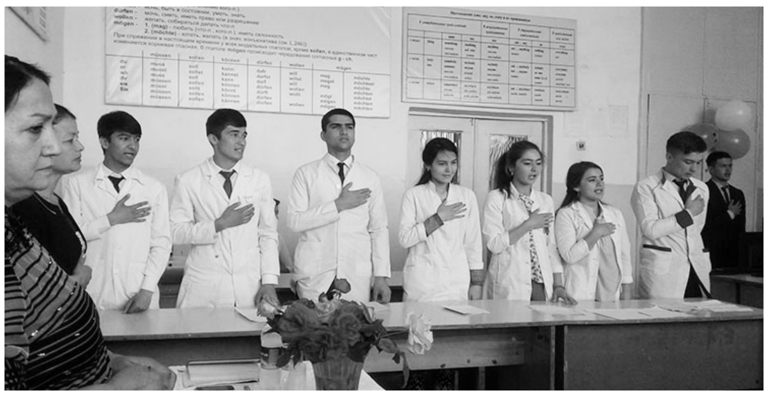
Дар фарҷоми ҷаласаи ҳайати мушовараи ин ниҳод, вобаста ба беҳтар намудани сифати хизматрасонии тиббӣ ва аз байн бурдани фавти модарон қарорҳои дахлдор қабул гардида, ҷиҳати дар амал татбиқ намудани онҳо ва аз байн бурдани дар умум мушкилоти соҳа ба иштирокчиёни ҷаласа дастур ва супоришҳои мушахас дода шуд.

**www.moh.tj**

# Имсол Дарси сулҳ бо иштироки Президенти Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон дар Донишгоҳи давлатии тиббӣ баргузор мегардад

Имсол Дарси сулҳро, ки чун анъана дар тамоми мактабҳои Тоҷикистон сурат мегирад, Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ – Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мухтарам Эмомалӣ Раҳмон мегузаронанд. Дар ин бора ба АМИТ «Ховар» котиби матбуоти Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон Эҳсони Хушбахт хабар дод.

Ба гуфтаи ӯ, Дарси сулҳ дар Рӯзи дониш бо иштироки Сарвари давлат дар Донишгоҳи давлатии тиббии Тоҷикистон ба номи Абӯалӣ ибни Сино, ки дар он Президенти мамлакат мухтарам Эмомалӣ Раҳмон дар маросими пардабардорӣ аз рӯи муҷассамаи Абӯалӣ ибни Сино иштирок менамоянд, гузаронида мешавад.



«Дар соли хониши 2018-2019 занги аввал барои тақрибан 240 ҳазор нафар хонандагони синфи як садо медиҳад. Соли гузашта ин шумора 235 ҳазор нафарро ташкил медод», — гуфт манбаъ.

Дар маҷмӯъ, дар ҷумҳурӣ 3870 мактаб фаъолият мекунад, ки дар онҳо 1 млн. 906 ҳазору 304 нафар хонандагон таҳсил менамоянд.

**www.khovar.tj**

# Назаре ба қавмияти Ибни Сино

*Идома аз саҳ.1*

шиамазҳаб, балки суннимазҳаб аст ва инчунин ӯ ба форсӣ асаре эҷод накардааст. Дар вобастагӣ ба ин гуфтаҳо метавон бо чунин далелҳо рӯ овард, ки то охири асри XI аксари мутлақи аҳолии Осиёи Миёнаро мардуми ориёитабор ташкил медоданд ва дар он ҷо мазҳаби суннӣ вусъати тамом дошт. Дар баробари ин бояд ёдовар шуд, ки Ибни Сино ба забони тоҷикӣ бештар аз 30 асар эҷод кардааст, ки муҳимтарини онҳо «Донишнома» мебошад, ки масоили мантиқ, фалсафа, илоҳиёт, табииёт ва риёзиётро дар бар мегирад ва ӯ бо забони тоҷикӣ – форсӣ шеър ва рубоиётҳо иншо намудааст, ки бештар мазмуни фалсафиро доро мебошанд.

Дар заминаи ин гуфтаҳо масъалаи қавмияти тоҷик (форс) будани Ибни Сино бояд мавриди баҳс ё инкор қарор нагирад. Вале баъзе донишмандони шарқшинос ин масъаларо гуногун шарҳ медиҳанд. Аз ҷумла дар ин бора китоби Л.Г.Солдадзе «Ибн Сина» (Авиценна), ки бо теъдоди то 200 ҳазор нусха чоп шудааст шаҳодат медиҳад. Муаллиф хостааст, ки чунин андешаҳоро исбот созад, ки Ибни Сино тоҷик ё эронинажод нест, зеро Абдуллоҳ падари Ибни Синоро бо сабаби шиа будан ва дар Балх таваллуд ёфтан эронинажод хондан қобили қабул нест ва номи деҳаи Афшана аз номи қавми туркии «ашин» ба шарафи шоҳзода Ашин номгузорӣ шудааст, ки дар Ашина мардум бо забони туркӣ ҳарф мезаданд. Инчунин дар забонҳои хоразмӣ ва суғдӣ олимон то ҳол истилоҳеро пайдо накардаанд, ки лафзи «афшина»-ро шарҳ бидиҳад. Чуноне аз рӯи ин андешаҳо маълум гашт, муаллиф мехоҳад исбот созад, ки Ибни Сино аз ҷиҳати қавмияти худ эронинажод ё тоҷикнажод нест.

Дар баробари ин оиди масъалаи аслу насаб ва қавмияти Ибни Сино чунин далелҳои муътамаде мавҷуданд, ки ҳақиқати воқеиро инъикос менамоянд.

Ибни Сино асосан танҳо ду забон – форсӣ ва арабиро медонист ва агар ӯ турк мебуд ва дар заминаи фарҳанги туркӣ тарбия меёфт, ҳатман оиди забони модариаш- туркӣ ишораҳо мекард. Вале азбаски дар осори Ибни Сино ин гуна ишораҳо нестанд, аз ин рӯ ҳамаи андешаҳои аслу насаби туркии он бояд рад карда шавад.

Ибни Сино дар асараш «Ишорот ва танбеҳот» менависад, ки «чуноне ҳикоят кунанд аз ҷамоате туркон, ки чун илтиҷо ба коҳине (шамане) кунанд дар донистани ҳоле пеш аз уфтодани он кор, коҳин илтиҷо ба ҳаракате хасисӣ кунад ба ғоят, ки дар он сахтии забони вай аз даҳон берун афтад. Бояд таваҷҷуҳ намуд ба ин ишора, яъне оё касе, ки ба қавми турк тааллуқ дошта бошад, фикрашро дар шакли «чунон, ҳикоят кунанд аз ҷамоати туркон» иншо намекард. Дар ҷои дигар омадааст: «дар кишвари туркон ҳангоми раъд ва падид омадани барқ (аз осмон) ҷисмҳои мисин фуруд меоянд». Натиҷагирӣ чунин аст, ки агар Ибни Сино турк мебуд чунин андешаронӣ намекард.

Ибни Сино дар китоби «Шифо»-яш чунин менигорад, ки «мардумоне, ки аз фазилатҳо ва таҳсил дуранд, чун туркон ва савадон табиатан бояд ғулом бошанд». Дар ин ишораи Ибни Сино як ҳақиқати бебаҳс вуҷуд дорад, ки«ӯ худро аз қавми турк намеҳисобид».

Дар заминаи ҳақиқати баён, ки дар осори худи Ибни Сино вуҷуд дорад, тоҷикасл будани падару модари ӯ собит мешавад. Аз назари мантиқ низ дур аст, ки агар падару модари ӯ турк бошанд, фарзанди онҳо дар рӯҳияи фарҳанги туркӣ тарбия ёбад, даъво менамояд, ки«мардумоне, ки аз таҳсил ва фазилатҳо дуранд, чун туркон ва савадон табиатан бояд ғулом бошанд». Ин ишора аз ҷониби ӯ ваҷоҳати набахшиданӣ ва поймол кардани меъёрҳои ахлоқӣ нисбати падару модари худ мебошад.

Дар хусуси он, ки падари Ибни Сино Абдуллоҳ ва худи ӯ қавман тоҷик мебошанд, номи хонаводагии онҳо – Сино низ шаҳодат медиҳад. Сино аз «Saena»-и авастой ва «Syena»-и санскритӣ бармеояд ва дар забони имрӯзаи тоҷикӣ (форсӣ) маънои «Шоҳин»-ро дорад. Саена дар байни халқҳои қадимаи эронӣ, бахусус, дар замони Сосониён, чун номи шахсӣ ва хонаводагӣ фаровон истифода мешуд. Донишманди фаронсавӣ Лейборт қайд карда буд, ки дар байни насрониёне, ки Шопури II (341) дар Рай қатл карда буд, марде бо номи Саена низ буд.

Забоншиноси олмонӣ Юст дар китобаш «Номҳои эронӣ» бештар аз 22 шахсони таърихиро ёд мекунад, ки Saena, яъне Сино ном доштаанд.

Мувофиқи ақидаи ҷуғрофиядонон ва сайёҳони араби асрҳои IX – X Истахрӣ, Ибни Ҳавкал ва дигарон дар Суғд, Бухоро ва деҳоти он баробари забони форсӣ, забони суғдӣ низ истеъмол карда мешуд. Ҳеҷ ягон донишмандон, ҷуғрофишиносон ё сайёҳон оиди мавҷудият ва густариши забони туркӣ дар Суғд, Самарқанд ё Бухоро чизе намегӯянд. Забоншиносон муқаррар карданд, ки лафзи «афшин» дар забони суғдӣ ба маънои «шоҳ» истеъмол карда мешавад.

Ибни Синоро бо ҳеҷ ваҷҳ аз фарҳанги тоҷикӣ наметавон ҷудо кард, зеро ки ӯ якумин бунёдгузори истилоҳоти илмии забони тоҷикӣ (форсӣ) мебошад, инчунин ӯро асосгузори навъи бадеии рубоиёти фалсафӣ метавон ҳисобид, ки баъдтар Умари-Хайём онро дар эҷодиёти худ густариш бахшидааст. Дигар ин, ки андешаҳои илмӣ ва фалсафии ӯ дар афкори ҷамъият ва каломи бадеии тоҷикӣ нуфӯз карда, ҷузъи ҷудоинопазири шуури миллии мо мебошанд.

Саҳми Ибни Сино дар ташаккул иакидаҳои фалсафии Муҳаммад Ғаззолӣ, Ф.Розӣ, Тафтазонӣ, Суҳравардӣ ва баъдан Саноию Ҷомӣ ва дигарон таъсири худро гузоштаанд. Бояд қайд намуд, ки ташаккули афкори ахлоқӣ, фалсафӣ ва илмии Ибни Сино дар муҳити иҷтимоӣ – сиёсӣ, ақлонӣ ва фарҳангии халқи тоҷик рушду нумӯъ намуда ба ӯ шуҳрати ҷаҳонӣ овардаанд ва ин бузургмард барҳақ тоҷики асил мебошад.

**Одинаев Ҳ. С., Авезов Ҷ.С.,**
**омӯзгорони Коллеҷи тиббии ҷумҳуриявӣ**

# БАРГУЗОРИИ АКСИЯ-ЧОРАБИНИҲО ДАР БАЙНИ АҲОЛӢ

Маркази ҷумҳуриявии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар якҷоягӣ бо дигар марказҳои тандурустиву иҷтимоӣ аксия-чорабиниҳои судманд баргузор намуда истодааст. Аз ҷумла, санаи 26 майи соли 2018 маркази номбурда бо Маркази пешгирӣ ва мубориза бар зидди ВНМО ва Маркази миллии солимии репродуктивӣ дар “Боғи Ирам” доир ба мавзӯи ВНМО аксия-чорабиние баргузор намуд, ки дар ҷараёни он оиди ВНМО ва роҳҳои пешгириву сирояти ин беморӣ ба аҳолӣ маълумот дода шуд. Ҳамзамон дар байни иштирокдорон ташхиси фаврии ройгон гузаронида шуд.

Ба ин монанд, дар таърихи 1 июни соли равон аз сӯйи мутахассисони Маркази ҷумҳуриявии ташаккули тарзи ҳаёти солим Наврӯз Бегматов ва Фарзона Мирзоева бо ҳамкории мутахассисони се марказ, яъне Маркази ҷумҳуриявии ташаккули тарзи ҳаёти солим, Маркази миллии солимии репродуктивӣ ва Маркази пешгирӣ ва мубориза бар зидди ВНМО дар назди бинои Маркази савдои “Садбарг” дар байни аҳолӣ оид ба пешгирии бемории ВНМО/БПНМ аксия-чорабинии ройгон ташкил карда шуд, ки дар рафти он аз тарафи мутахассисони марказҳо тавассути балангӯяк оид ба роҳҳои гузариш ва пешгирии ВНМО маълумот дода шуда, дар байни аҳолӣ маводҳои иттилоотӣ тақсим гардид. Аз тарафи кормандони Маркази пешгирӣ ва мубориза бар зидди ВНМО бошад, бо ҷалби аҳолӣ ва хоҳиши онҳо тестҳои фаврии ройгон гузаронида шуданд.

Санаи 7 июни соли ҷорӣ мутахассисони шуъбаи таҳлилӣ ва аналитикии Маркази ҷумҳуриявии ташаккули тарзи ҳаёти солим аз рӯйи нақшаи чорабинии мувофиқанамудаи Марказ дар якҷоягӣ бо Маркази миллии солимии репродуктивӣ ва Маркази пешгирӣ ва мубориза бар зидди ВНМО дар назди Театри давлатии академии опера ва балети ба номи Садриддин Айнӣ аксия-чорабинии ройгон баргузор намуданд. Дар ҷараёни чорабинӣ тестҳои фаврӣ гузаронида шуда, дар байни аҳолӣ маводҳои иттилоотӣ тақсим карда шуд.

Ҳамин гуна аксия-чорабиниҳо санаи 23 июни соли 2018 дар назди Маркази савдои “Корвон”, рӯзи 28 июни соли равон дар назди Маркази савдои Ҷамъияти саҳҳомии кушодаи “Фаровон” ва санаи 18 августи соли 2018 дар назди Театри давлатии академии опера ва балети ба номи Садриддин Айнӣ низ гузаронида шуданд, ки дар кори онҳо мутахассисони се марказ – Маркази ҷумҳуриявии ташаккули тарзи ҳаёти солим, Маркази миллии солимии репродуктивӣ ва Маркази пешгирӣ ва мубориза бар зидди ВНМО иштироку фаъолият намуданд. Дар ҷараёни ин чорабиниҳо низ оиди роҳҳои пешгириву гузариши ВНМО ба аҳолӣ маълумот дода шуда, дар байни онҳо маводу варақаҳои иттилоотӣ тақсим карда шуданд.

Ҳамзамон, мутахассисони се марказ тавассути балангӯяк доир ба мавзӯъҳои болозикр маълумоти муфассал ироа намуда, ба саволҳои иштирокдорон ҷавобҳои мушаххасу қонеъкунанда доданд.

Ҳадаф аз баргузории чунин чорабиниҳои ройгон баланд бардоштани сатҳи дониши санитариву тиббии аҳолӣ, мусоидат намудан ба коҳиши паҳншавии бемориҳои сироятӣ дар кишвар, огоҳ намудани сокинон аз роҳҳои гузариш ва чораҳои пешгирии ин бемориҳо унвон мешавад.

**"ШИФО"**

ОДАФТ
-------- 150 --------
Флуконазол таблетки
Синтетическое противогрибковое средство из группы триазолов
Показания:
▷ Вагинальный кандидоз;
▷ Ротоглоточный и пищеводный кандидоз;
▷ Криптококковый менингит;
▷ Кандидозные инфекции мочевыводящих путей и перитонит;
▷ Системные кандидозные инфекции;
▷ Профилактика кандидоза у пациентов, получающих цитотоксическую и/или лучевую терапию после трансплантации костного мозга.
1 таблетка
ОДАФТ 150
Флуконазол таблетки
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ТРАВ
Устраняет кашель и боль в горле
Освежает полость рта
■ Без притовопоказаний
■ Не вызывает побочные эффекекты
100 мл
ТРАВИСИЛ™
Травяной сироп от кашля
Plethico
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

НИМЕЗ™
Быстрое и безопасное действие при повышенной температуре и боли
● Ревматоидный артрит и остеоартрит;
● Воспаления мягких тканей;
● Лихорадка;
● Боль;
● Головная боль;
● Зубная боль.
1 x 10 таблеток
Нимесулид таблетки 100 мг
НИМЕЗ™
Быстрое и безопасное действие при повышенной температуре и боли
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ
Plethico
Pledged to Ethics

МЕТРОГИЛ ДЕНТА®
Показания к применению
Инфекционно-воспалительные заболевания пародонта и слизистой оболочки полости рта:
— острый и хронический гингивит;
— острый язвенно-некротический гингивит Венсана;
— острый и хронический пародонтит;
— юношеский пародонтит;
— пародонтоз, осложненный гингивитом;
— афтозный стоматит;
— хейлит;
— воспаление слизистой оболочки полости рта при ношении протезов;
— постэкстракционный альвеолит;
— периодонтит, периодонтальный абсцесс
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

# 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.

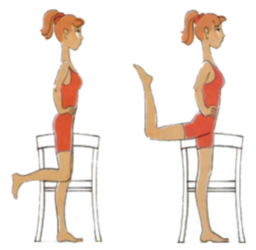
# Рецепты здоровья

**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

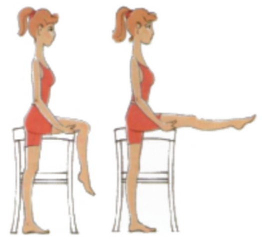
**ДВОЙНЫЕ МАХИ**

**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.



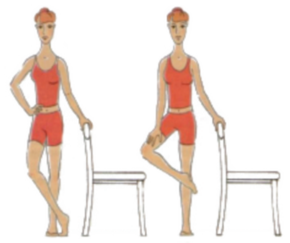
**УГОЛОК**

**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.



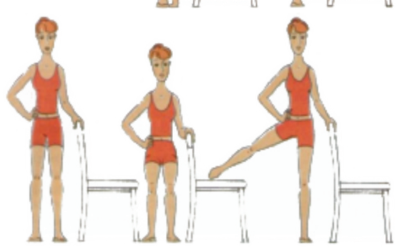
**ЦАПЛЯ**

**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

# САФАР НАИМОВ: МАН АЗ БЕМОРИИ СИЛ

***Ин қиссаи воқеии Сафар аст, шахсе, ки ду бародараш дар роҳи мубориза бо сил фавтидаанд, аммо новобаста ба ин иродаашро аз даст надода, баъди ду соли таҳаммули дарду набарди сил саранҷом шифои комил ёфтааст. Имрӯз Сафар дар бораи муборизаҳову қиссаи шифо ёфтанаш бо мо ошкоро суҳбат кард. Нахостем, ки мусоҳибаи мо қолабӣ ва як саволу як ҷавобӣ бошад. Кӯшидем, ҳар чӣ бештар ҳамсуҳбатамонро бишнавем. Ба ҳамин хотир ҳам, ин ҷо бисёре аз гуфтаҳои Сафарро бидуни таҳриру тағйир ва дар як шакли комил пешниҳод менамоем, то аслияти суҳбат аз миён наравад.***

Қисса аз соли 2002 оғоз мегардад, замоне, ки яке аз бародарони Сафар бо номи Назаршо бемор мешавад. Сафар мегӯяд: -“намедонистем, ки бародарам гирифтори сил аст. Дар аввал фикр мекардем, ки ин бемории зуком аст ва Назаршо табобати зукомро мегирифт, то вақте ки як рӯз хун қай кард. Баъди ин додарам аз ташхис гузашту маълум шуд, ки мубталои бемории сил аст. Тӯли 2 моҳ дар Мачитон (манзур Беморхонаи ҷумҳуриявии клиникии бемориҳои сил, воқеъ дар шаҳраки Шифо (собиқ Мачитон)-и шаҳри Ваҳдат аст – Э.Т.) ва 5-6 моҳи дигар дар хона табобат гирифт. Сиҳат мешуду боз аз сари нав бемор мешуд. Намедонистем, ки ин шакли мутобиқгаштаи сил будааст”.

Бояд гуфт, ки шакли мутобиқгаштаи сил асосан дар вақти танаффус кардани истеъмоли доруҳо пайдо мешавад. Далели дигар дар ташхису муолиҷаи нодуруст низ ҳаст. Аммо бештар ба сабаби танаффус пайдо мешавад. Воқеан то соли 2008 дар кишвар вобаста ба шакли мутобиқгаштаи сил маълумоту ташхису табобат ба андозаи кофӣ вуҷуд надошт.

Дар ин миён бародари дигари Сафар, Исмоил (соли 2006) гирифтори сил мешаваду баъди ду сол (соли 2008) мефавтад. Ҳамсуҳбати мо мегӯяд, “марги Исмоил моро такони сахт дод. Ба ҳамин хотир ба ҷустуҷӯи маълумот ва роҳҳои табобати бемории Назаршо ҷиддан оғоз намудем. Натиҷа ҳамин шуд, ки қарор додем, бародарамро барои табобат ба Ҳиндустон барем.”.

Сафар мегӯяд: -“Он ҷо (дар Ҳиндустон - Э.Т.) ману бародарам дар ҳуҷраи умумӣ бистарӣ будем (албатта Сафар ба хотири нигоҳубини бародараш бистарӣ буд – Э.Т.), ки 15-16 бемори дигар дошт. Рости гап, ба хотири танҳо намонадани додарам бисёр вақт дер хӯрок мехӯрдам, гушнагӣ мекашидам. Намедонам, шояд ба ҳамин сабаб масунияти баданам паст шуд, ки ногаҳон ба зуком гирифтор шудам. Баъди як муддати кӯтоҳ сиҳат ёфтам, аммо пас аз ду ҳафта дигарбора гирифтори зуком шудаму бо ҳамин беморӣ раҳоям накард. Субҳи рӯзе, ки бояд ба Тоҷикистон бармегаштем, аз ташхиси балғаму ташхиси рентгенӣ гузаштам. Табиб гуфт, ки балғамат тоза аст, аммо нисбати шушат шубҳа вуҷуд дорад. Бояд як ташхиси дигар супорӣ, то дилпур бошӣ. Ман ки дигар фурсат надоштам, машварати табибро рад кардам. Табиб боз ҳам таъкид намуд, ки вақте ба Тоҷикистон расидам, ҳатман саравввал ба табиб муроҷиат кунаму вазъи саломатиямро пайгирӣ намоям. Табобати додарам хуб рафта истода буд, ки ногаҳ доруҳо таъсири номатлуб (побочный эффект) доданд. Мутаассифона ба ҳамин сабаб Назаршо дар табобат танаффус карду ҳолаш боз вазнинтар шуд ва соли 2012 аз олам чашм пӯшид"...

Баргардем ба қиссаи бемории худи Сафар. Ҳамсуҳбати мо баъди бозгашт зуд барои ташхис балғам месупорад. Он замон намунаҳоро аз Тоҷикистон ба Олмон мебурданду ташхис мекарданд ва ин ҳам 72 рӯз тӯл мекашид. Сафар дар ин муддат дар Беморхонаи ҷумҳуриявии клиникии бемориҳои сил бистарӣ гардида, табобати сили ҳассосро мегирад. Ин соли 2009 буд ва ташхису табобати шакли мутобиқгаштаи сил аллакай дар кишвар роҳандозӣ гардида буд. Дар худи беморхонаи мазкур ҳамин гуна озмоишгоҳ вуҷуд дошту табобат ба роҳ монда шуда буд, аммо ҳамоно ҳам натиҷаи ташхис баъди 72 рӯз маълум мешуд. Ҳанӯз он замон дастгоҳи озмоишии Ҷенэксперт (Genexpert TB Test), ки имрӯзҳо корбурд мешавад ва метавонад дар се соат натиҷаи ташхисро маълум намояд, мавҷуд набуд.

Ташхис муайян мекунад, ки Сафар ҳам мисли бародаронаш гирифтори шакли мутобиқгаштаи сил будааст. Табобатро аз сари нав барои ин шакли сил оғоз менамояд. Сафар мегӯяд, ки баъди як муддати истеъмоли доруҳо дар ӯ як тарсу ваҳме пайдо мешавад, ки он ҳисро наметавон бо сухан тасвир кард: -"Як ҳолате буд, ки касе наметавонист кумакам кунад, яъне наметавонистам ба табибон ё пайвандонам бигӯям, ки чунину чунон кунед, ман аз ин тарс раҳо мешаваму сиҳат меёбам. Дар ҳамин вақт ба тавону иродаи худ шак мекунӣ, воҳимазада мешавӣ, ки чӣ гуна ду сол тоқат мекарда бошӣ. Ба фикри ман, таъсироти номатлуби доруҳо, мисли қай кардану дилбеҳузуриву сардард дар пеши таъсироти равонӣ ҳеҷанд. Баъзан ба ин қарор меой, ки аз идомаи табобат ва истеъмоли доруворӣ даст бикашӣ... Дар ана ҳамин маврид шахси бемор бояд иродаашро мустаҳкам бидорад, ба шакку шубҳаҳо иҷоза надиҳад, ки боварӣ умедашро бишкананд. Бояд дар ёд дошта бошад ва ба худ талқин намояд, ки роҳе ҷуз шифо ёфтан вуҷуд надорад ва ӯ ҳатман бар беморӣ ғалаба мекунад. Бояд ба хотири худ, ба хотири фарзандону пайвандон, барои ҷомеаву кишвар бо сил мубориза намояд ва назди виҷдони худ қавл бидиҳад, ки ӯ ҳатман сиҳат мешавад”.

То маълум шудани натиҷаи ташхис, чунончӣ гуфтем, Сафар дар Беморхонаи ҷумҳуриявии клиникии бемориҳои сил бистарӣ будааст, аммо баъди он табобатро дар хона оғоз менамояд. Бо табибон дар ин бора машварат мекунад, онҳо хонаашро мебинанд, ки ҳақиқатан як ҳуҷраи алоҳида барои дар инзиво буданаш ҷудо карда шудааст ва тамоми шароити заруриро дорад. Тибқи тавсияи Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ ва Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии кишвар низ шахси бемор ҳуқуқ дорад, ки табобаташро дар хона гузаронад. Бо дарназардошти ин омилҳо табибон розӣ шудаанд, ки Сафар дар хона муолиҷа шавад. Ҳамсуҳбати мо мегӯяд: -“Худам ҳам аллакай дар бораи сил, чораҳои пешгирӣ аз сироят ва ғайра иттилои васеъ доштам, аз ин лиҳоз талаботҳоро бе чуну чаро риоя менамудам – боду ҳавои хонаро тоза нигоҳ медоштам, хонаро зуд-зуд тамиз мекардам ва монанди инҳо. Аз ин рӯ ҳам, бо итминони комил метавонам бигӯям, ки касеро сироят накардам. Бо ин ки медонистам, бояд танҳо тӯли 2 моҳ дар инзиво бошам, боз ҳам намехостам таваккал кунам. Барои ҳамин ҳам то 5-6 моҳи табобат намегузоштам, ки фарзандонам ба ман наздик оянд. Ростӣ, дарднок аст, вақте бихоҳӣ азизонатро ба оғӯш бигирӣ, аммо натавонӣ, иҷоза надошта бошӣ”.

Аз таъсироти номатлуби доруҳо дар Сафар ҳассосият ба рӯшанӣ бештар будааст. Бино бар ин, табиб машвараташ медиҳад, ки доруҳоро шабона бихӯраду бихобад. Мавриди зикр аст, ки ба сабаби ҳамин таъсироти номатлуб бисёре аз шахсони бемор истеъмоли доруҳоро ба ду-се қисм дар як рӯз ҷудо кардаанд, аммо тавсияи Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ ва тавсияи Сафар ҳамчун шахси шифоёфта ин аст, ки ҳамаи доруҳои вояи якрӯзаро дар як вақт бихӯранд. Ин омил раванди шифоёбиро метезонад.

Ҳамзамон Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ ва Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон назорати “даст ба даҳон”-ро тавсия додаанд. Манзури ин тавсия истеъмоли доруҳо аз сӯйи шахси бемор дар ҳузури ҳамшираи тиббӣ ё табиб мебошад. Яъне шахси бемор зери назорати табиб доруҳоро бихӯрад, пасон табиб ба ӯ ду-се савол бидиҳад, то дар хӯрдани доруҳо шубҳае намонад.

Ба андешаи Сафар “дар давоми табобат истеъмоли дору аз тарафи шахси бемор нақши аввалиндараҷа дорад. Нақши дуюмдараҷа марбути дастгирии аъзои оила мешавад. Дар ҷомеаи суннатии мо, ки хонавода ҷойгоҳи баланду муқаддас дораду ҳар яки мо аз оғоз то анҷоми зиндагӣ худро бидуни он тасаввур карда наметавонем, дар ҷараёни табобат метавонад нақши бориз ва гоҳо ҳалкунандае дошта бошад. Бубинед, ҳамаи мо дар ҳама синну сол дар шебу фарозу ғаму шодии рӯзгор ба ҳузури аъзои оилаву пайвандон ниёзмандем ва ин як ҷузъи менталитет ё худ зеҳнияти миллии мо низ ҳаст. Аз ин рӯ ҳам, дар давоми бемориву табобат кумаку дастгирӣ ёфтани шахси бемор аз ҷониби хонавода ҳаётан муҳим ва айни муддаост”.

Албатта дастгирии оила метавонад бо ду роҳ амалӣ шавад. Яке ин ки аъзои хонавода дарду ҳоли шахси беморро хуб бифаҳманд ва дар сариваҳтӣ ғизонок хӯрок хӯрдани ӯ мусоидат намоянд. Табибон мегӯянд, ки хӯроки шахси бемори сил бояд серғизо бошад, то битавонад организми ӯро бо тамоми моддаҳои зарурӣ таъмин намояд. Ҳамзамон, ҳамин ғизонокии хӯрок сабаб мешавад, ки масунияти шахси бемор ва таъсироти мусбии

*Сафар Наимов, соли 2008, ҳангоми беморӣ*

доруҳо баланд гардида, самараи дилхоҳ бидиҳанд. Яке аз сабабҳое, ки шахсони бемор дар давоми табобат танаффус мекунанду барои вазнинтар шудани беморияшон замина фароҳам меоваранд, ҳамин норасоии ғизонокии хӯрок аст.

Воситаи дигаре, ки аъзои оила метавонанд ба шахси бемор мадад намоянд, ин кумаки равонӣ аст. Шахси бемор ба дилбардориву ғамхории пайвандонаш хеле ниёзманд мебошад. Аъзои хонавода бояд ҳоли ӯро хуб дарк кунанд ва ҳар лаҳза талқину ташвиқ намоянд, ки ӯ ҳатман шифо хоҳад ёфт. Бино бар ин, дар амалияи табобати сил кумаки равонӣ ҷузъе аз таркиби чаҳоргонаи бастаи хизмарасониҳо маҳсуб меёбад.

Кумаки иҷтимоӣ низ метавонад дар раванди шифоёбии шахсони бемори сил нақши сазоворе дошта бошад. Воқеан хеле муҳим аст, вақте шахси бемор бидонад ва дилпур бошад, ки баъди табобат ҳатман ба кори аввалааш бармегардад ва ӯро хуб қабул мекунанд. Ҳамин аст, ки дар қисми 6.2 Барномаи миллии мубориза бар зидди бемориҳои сил барои шахсони бемор якчанд имтиёзи иҷтимоӣ пешбинӣ шудаанд.

Меҳвари ин ҷо нақши донишу фаҳмишро дар раванди дарёфту табобати сил алоҳида зикр намоем. Воқеан дониш мавқеи калидӣ дорад, яъне агар шахси бемор ё аъзои хонаводаи ӯ аз беморӣ огоҳ бошанд, саривақт ба табиб муроҷиат менамоянд, ки ин эҳтимоли сироятнокиро кам намуда, ҷараёни сиҳатёбиро метезонад. Агар донишу фаҳмиш бошад, шахси бемор қоидаҳои табобатро риоя менамояд. Саранҷом, агар ҳамаи мардум оиди сил огаҳии комил дошта бошанд, доғгузорӣ ё худ тамғазанӣ аз байн меравад.

Сафар мегӯяд, “то як давра бемориямро пинҳон кардам. Асосан аз ҷойи кор, яъне ҳамкоронам пинҳон кардам, зеро метарсидам, ки баъди табобат маро дубора қабул намекунанд. Дигар, аз падару модарам пинҳон намудам, чунки ман дар хонавода аллакай сеюмин фарзанди гирифтори сил будам. Бароияшон нигарон будам, метарсидам, ки агар бифаҳманд, дилашон боз рештар мешаваду саломатияшонро аз медиҳанд. Аммо бояд бигӯям, ки бештари дӯстонам хабар доштанд. То як давраи дигар бемориям нимапинҳон буд, яъне то одамон намепурсиданд, намегуфтам, ки гирифтори сил ҳастам”.

Ҳамсуҳбати мо аз лаҳзаҳои охирини табобат бо як ваҷди хос гап мезанад: -“Вақте ки моҳҳои охирини табобатро паси сар мекардам, аз хушҳоливу саодат дилам мехост, хабари шифоёбиямро ба ҳама бигӯям, аммо боз ҳам дилпур набудам, фикру хаёлоте ба сарам меомаданд ва намегузоштанд, ки ба шифоёбии худ итминони комил дошта бошам. Аммо ҳоло, чӣ гунае ки мебинед, пурра солиму бардам ҳастам ва аз шифоёбиям низ аллакай 6 сол гузаштааст”.

Ба андешаи Сафар, вақте як шахси бемори сил шифои комил меёбад як ҳисси қарзи виҷдонӣ ӯро фаро мегирад. Яъне шахси шифоёфта барои худ қарз медонад, ки аз донишу таҷрибаҳояш ба дигарон иттилоъ диҳад. Ӯ мегӯяд: -“Охир, чӣ гуна мешавад, ки сари роҳи як шахси нобино чоҳеро бубиниву хомӯш бишинӣ, ӯро огоҳ накунӣ, то ба чоҳ нафтад”?!

Андаке пештар сухан аз тамғагузорӣ ё худ стигма рафт, меҳоҳем дубора ба он мавзӯъ руҷӯъ кунем. Ба ақидаи Сафар Наимов, агар яке аз сабабҳои доғгузорӣ ин надоштани донишу фаҳмиши кофӣ оиди бемориҳои сил бошад, сабаби дигар дар худи шахсони шифоёфта аст. Яъне онҳо мардумро огоҳ намекунанд, ки бемории сил табобатшаванда аст, аслану абадан ирсиву авлодӣ нест. Онҳо бояд чун мисоли зинда ба мардум бифаҳмонанд, ба ёдати шахсони бемори сил биравад ва онҳоро таскину тасаллӣ диҳанд. Дар мисоли худ ташвиқу талқин намоянд, ки шахсони бемор қоидаҳои табобатро риоя намоянд ва ҳар чӣ зудтар шифо ёбанд. Ҳамсуҳбати мо мегӯяд: -“Ростӣ, замоне ки худам бемор будам, ба чунин шахсон хеле эҳтиёҷ доштам. Мудом фикр мекардам, воқеан касе ҳаст, ки сиҳат шуда бошад. Ин барои ман, барои илҳоми ман хеле зарур буд”.

Бисёр муҳиму саривақтист, агар шахсони шифоёфта дар байни аҳолӣ кор баранд ва бо васоити ахбори омма аз қиссаи шифо ёфтани худ бештар суҳбат кунанд. Муроҷиату суҳбати онҳо бояд ба ду ҷониб, яъне ҳам ба шахсони солим ва ҳам шахсони бемор нигаронида шуда бошад. Албатта, вақте шахси бе-

# ШИФО ЁФТАМ, ШУМО ҲАМ МЕТАВОНЕД!

мор ин гуна мусоҳибаро мехонад ё мебинад, дилпур мешавад, реҷаву қоидаҳои табобатро риоя менамояд, аз таҷрибаи шахси шифоёфта ба нафъи худ истифода мебарад ва саранҷом бар сил ғалаба мекунад. Вақте шахси солим ҳам ин гуна мусоҳибаро мехонад, дар бораи сил огоҳии бештаре пайдо мекунанд. Бо як мусоҳиба ӯ аллакай чандин ҷанбаи асосиву муҳими силро мефаҳмад. Ӯ дигар иттилоъ меёбад, ки бемории сил табобатшаванда аст, авлодӣ нест ва ин донистаҳояшро метавонад дар байни атрофиёнаш паҳн намояд. Чӣ қадар бештар дар бораи сил бигӯянду бишнаванд, ҳамон қадар пештар тамғазанӣ аз миён меравад ва эҳтимоли афзоиши беморӣ низ ба сифр наздик мешавад. Мутаассифона, ҳоло ҳам дар баъзе манотиқи кишвар оиди сил фаҳмишу бардоштҳои нодуруст вуҷуд доранд, ки дар роҳи рушди ҷомеаи маданӣ монеа эҷод мекунанд. Вақте ҳама аз табиату табобати бемории сил бохабар мешаванд, мутмаинем, ки бисёре аз масъалаҳои иҷтимоӣ осон ҳалли худро меёбанд. Яъне дигар, масалан, мардум аз хостгории духтаре, ки ба сил гирифтор шудаву шифо ёфтааст, намехаросанд, ё баръакс, дигар наметарсанд, ки хостгори духтари онҳо пештар ба бемории сил гирифтор шудаву ҳоло сиҳат шудааст. Бино бар ин, аз худ дарак додан ба садо баланд кардани шахсони шифоёфта дар решакан кардани доғгузорӣ нақши калидӣ дорад.

Сафар ошкоро гуфт, ки барои рафъи тамғагузорӣ дар оғоз худаш аз дӯстонаш фосила мегирифт: -“Баъди як муддати табобат, вақте чанде аз дӯстонамро аз ҳоли худ огоҳ кардам, ба ҳайрат уфтоданд, барои онҳо ин хабар ғайримунтазира ё худ сюрприз буд. Ҳарчанд онҳо ба ман шифои комилу оҷил мехостанд ва дилашон бароям месӯхт, аммо эҳсос мекардам, ки аз ҳузури ман як навъ тарс дар вуҷудашон буд, инро аз пурсишҳояшон пай мебурдам. Аз беморӣ, ки иттилои басанда надоштанд, метарсиданд. Метарсиданд, ки мабодо аз ман сироят бишаванд. Ростӣ, ман аз ин чиз намеранҷидам, баръакс, онҳоро бовар мекунонидам, ки дигар сироятнок нестам ва ҳар чизе дар бораи сил медонистам, бароишон мегуфтам. Агар куллан бигӯем, ман бештар на ба тамғагузории беруна, балки ба тамғагузории дохила ё худ selfstigma мувоҷеҳ шуда будам. Аз тарафи мардум нисбат ба худ бештар дилсӯзӣ дидам, дилашон месӯхт, ки ду бародарамро аз даст додаму инак худам ба дард печидаам. Он ки гоҳе баъзеҳо аз ман фосила мегирифтанд, ба сабаби тарси сироятшавӣ буд, на нигоҳи манфии онҳо дар баробари ман”.

Нақши ҷомеа дар ҳама ҷанбаву ҳолатҳои ҳаёт хеле муассир аст. Ҳамин аст, ки Сафарро ҳам дар давоми табобат фарҳанги башардӯстонаи мардумамон хеле хушҳол мекард. Ӯ мегӯяд: -“Ҳамсояву ошноёнам, агар аз тарси сироят худ ба ёдатам набиёянд ҳам, дар табақ ё халтае бароям хӯроку меваҷот мефиристоданд, ки аз ин рӯҳиям баланд мешуд. Воқеан ҳамин одамгариву инсондӯстии халқамон шоёни таҳсину ситоиш аст. Боз ҳам таъкид менамоям, ки бар зидди сил бояд дастаҷамъона мубориза бурда шавад. Набояд ба ин андеша бошем, ки сил танҳо ба шахси бемору табиб марбут аст, на, ин дарди ҳамаи қишрҳои ҷомеа аст”.

Дар бораи ин ки оё шахси тахти табобат метавонад ба фаъолият машғул шавад, гуфтанием, ки бояд ду омил ба инобат гирифта шавад, якум – сироятнокӣ ва дуюм – қобилияти ҷисмонии шахси бемор. Дар мавриди сироятнокӣ метавон гуфт, то ба наздикӣ тавсияи Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ чунин буд, ки бояд шахси бемор то ду моҳ дар инзиво ё худ изолятсия бошад ва ҳатман дар беморхона табобат гирад ва баъди он метавонад муоличаро дар хона давом диҳад. Ин ду моҳ барои табдилшавии балғам аз мусбӣ ба манфӣ, ки 56 рӯз тӯл мекашад, тақозо карда мешуд.

Хушбахтона, таҳқиқотҳои ахир маълум намудаанд, ки агар шахси бемор қоидаҳои табобатро пурра риоя намояд, метавонад аллакай баъди ду-се ҳафта безарар бошад, яъне дар ин муддат раванди хориҷшавии микроб дар ӯ қатъ мегардад. Албатта, ин раванд ба шахсони бемории ҳамрадиф, монанди сил/ВНМО, сил/диабети қанд, сил/гепатит ва амсоли инҳо дахл надорад, зеро ҷараёни безараршавии онҳо тӯлонитар аст. Боз ҳам мегӯем, ки риояи табобат хеле муҳим аст. Табобат бо усули тибби мардумиву худмуолиҷакунӣ ҳаргиз қобили қабул набуда, танҳо бар зарари шахси бемору атрофиён аст. Ба ин корҳо ҳаргиз роҳ набояд дод! Ҳолатҳое мушоҳида шудаанд, ки дар деҳот духтаре бемор шудаву волидонаш аз тарси тамғазаниву овозаю ба худмуолиҷакунӣ пардохтаанд, ки албатта паёмади нохуш доштааст. Бояд дар хотир дошт, ки маълумот дар бораи шахсияти гирифторони сил дар ҳама муассисаҳои тандурустии кишвар махфӣ буда, ба ҳеҷ ваҷҳ фош намешавад. Такроран мегӯем, ки ҳеҷ яке аз воситаҳои тибби мардумӣ – на равғани моҳӣ, на равғани хирсу ҷайра, на гиёҳдармонӣ барангезандаи сил ё худ микроббактерияи Кохро нест намекунад!

Суҳбати мо бо Сафар Наимов давом дорад. Ӯ мегӯяд: -“Дар давраи табобати бемории сил якчанд масъулияте ҳаст, ки аз шахсони алоҳида тақозо мешавад. Масъулияти аввал бар дӯши худи шахси бемор аст”. Бояд бо дарки масъулиятшиносӣ чораҳои зиддисироятӣ андешад, қоидаҳои фармудаи табибро риоя намояд, то дигаронро сироят насозад, ҳар ҷо балғам туф накунад, бидуни зарурат ва бе даҳонбанд берун наравад. Дигар масъулияте, ки бар зиммаи шахси бемор аст, ин сабру таҳаммули беморист. Шахси бемор бояд иродаи қавӣ дошта бошад, то табобатро пурра паси сар намояд. Доруву табобат комилан ройгон аст, аммо ин омил набояд шахсони беморро ба бепарвоӣ бибарад, бояд ба қадри ин неъмат бирасанд ва бикӯшанд, ҳар чӣ зудтар шифо ёбанд. Сафар мегӯяд, ки “баъзе шахсони бемор ба сабаби фаҳмиши паст доштан бардоштҳои ғалат мекунанд, ки гӯё чанд доруе ройгон асту боқимонда пулакианд. Дар муроҷиат ба онҳо гуфтаниям, ки он доруҳое, ки пулакианд, доруҳои зиддисилӣ нестанд. Онҳо доруҳои иловагӣ барои рафъи таъсироти ғайриасосии доруҳои зиддисилиянд, ки ҳангоми зарурат ба ҳар шахси бемор ба таври алоҳида тавсия дода мешаванд. Бубинед, ин ҷо ҳам донишу огоҳии шахси бемор хеле муҳим аст”.

Масъулияти дигар бар дӯши аъзои хонавода аст. Яъне чунончӣ гуфтем, бояд шахси беморро ҳамаҷониба дастгирӣ намоянд.

Масъулияти табибон, албатта, дар ин ҷо нақши калидӣ мебозад. Онҳо низ дар баробари назорати сатҳи саломатии шахси бемор, бояд чун аъзои хонавода бо дарки дилсӯзиву ғамхорӣ бо ӯ муносибат намоянд. Дуруст аст, ки ҳар як бемор хислату рӯҳияи ба худ хос дорад, аммо табибро мебояд то ҳадди тавон беморашро бифаҳмад, дилбардорӣ намояд.

Ҳар сокини маҳалли зисти шахси бемор, яъне ҷомеа низ масъулият дорад. Мехоҳем, ин ҷо аз замони бемории ҳамсуҳбатамон як мисол орем. Сафр мегӯяд: -“Вақте дар Маҷитон бистарӣ будам, рӯзе нигоҳ кардам, ки шахсе дар ҳамсоягӣ беморхона буз забҳ мекунад. Ба худ андешидам, ки шояд ҷойи дигаре пайдо нашуда, ки он шахс маҳз дар ҳамин ҷо буз забҳ карда истодааст. Дере нагузашта шоҳиди ин шудам, ки ҳамон шахс ба ҳамаи беморон гӯшт тақсим мекард. Ростӣ, ҳама хурсанд шудему дар ҳаққи он марди саҳӣ дуо кардем. Фикр мекунам, ҷойи хайру саховат, воқеан, ҳамин гуна беморхонаҳоянд ва аз мардуми кишвар даъват менамоям, ки хайрашонро дар ҷойҳои мазкур анҷом бидиҳанд”.

Ҳоло нигоҳи Сафар ба зиндагӣ куллан дигар шудааст. Ӯ мегӯяд: -“Дигар аз сил наметарсам, зеро дар бораи он аллакай дониши комил дорам, баръакс, устуворона алайҳаш қомат баланд кардаам ва дигар мубориза бо сил як ҷузъи зиндагии ман шудааст. Аз ҳамон рӯзҳои аввали шифоёбӣ самимона сидқан кӯшиш менамоям, ки ба шахсони бемории сил ба ҳадди тавонам ёриву машварат диҳам. Бисёр вақт ошноёну дӯстон занг мезананду дар бораи сил мепурсанд ва ман ҳам ҷавоби пурраву дуруст доданро чун қарзи виҷдон дониста, посух мегӯям. Бо дархости табибону ошноён бо шахсони бемор вомехӯраму аз таҷрибаҳои худ қисса мекунам. Онҳоро мутмаин месозам, ки ҳатман рӯзе мисли ман шифо меёбанд”.

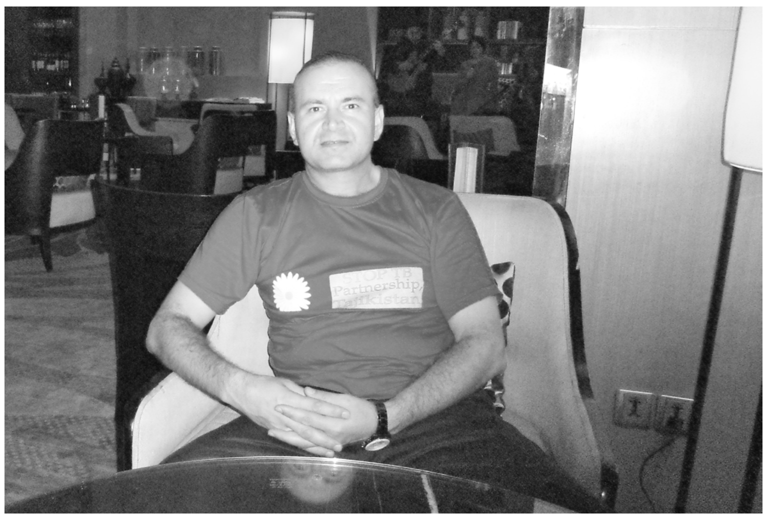
Дар анҷоми суҳбат аз Сафар Наимов хостем, ки тавсияҳои худро дареғ надорад. Ӯ ҳам ба ҷон пазируфт: -“Ба шахсони бемор ҳамчун фарди шифоёфта тавсия медиҳам, ки новобаста ба ҷиддияту дарднокии бемории сил ҳаргиз натарсанд, рӯҳафтода нашаванд ва пеш аз ҳама иродаашонро қавӣ нигоҳ доранд. Мудом дилпур бошанд, ки ин беморӣ табобатшаванда аст. Ҳатман шифо меёбанд, ба шарте, ки қоидаҳои табобатро пурра риоя намоянд ва боз ҳам мегӯям, ки бояд то охирин вояи дору сабру таҳаммул дошта бошанд. Бо ҳамин роҳ ҳам худашон шифо меёбанду ҳам дар пешрафти кишвар саҳмгузор мешаванд, зеро дигаронро сироят намекунанд, сатҳи бемориро дар кишвар коҳиш медиҳанд, ба иқтисоду иҷтимоиёти оилаву давлат хидмат менамоянд. Тавсияи дигар ин аст, ки ҳангоми пайдо шудани таъсири номатлуб аз дору зуд ба табибашон муроҷиат намоянд, ба ҳеҷ ваҷҳ ба худмуолиҷакунӣ ё танаффус даст назананд. Ҳоло хушбахтона вобаста ба ҳамин масъала аз сӯйи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии кишвар дастурамали вижае тартиб дода шудааст, ки дар он барои ҳама гуна таъсироти ғайриасосии эҳтимолӣ тавсияҳои мушаххас пешбинӣ гардидаанд. Тавсияи дигар ин, ки ҳар давраи бемориро мушоҳида намояд, сабақ гирад, номи доруҳояшро бидонад, то баъди шифо ёфтан тавонад ба дигар шахсони бемор кумак кунад. Масалан, худам дар замони беморӣ, вақте мушоҳида кардам, ки истеъмоли доруҳо бо ҷурғот бароям осонтар аст, бо табиб машварат кардаму ду сол доруҳоямро бо ҷурғот хӯрдам. Албатта яке бо ҷурғот, дигаре бо обу чой, якеи дигар бо афшураи меваҷот метавонад доруҳоро осон истеъмол намояд, яъне барои ҳар кас вобаста ба табиату хости дилаш. Боиси хушҳолист, ки сол ба сол табобати бемории сил осонтар шуда истодааст ва барои ҳамин шахсони беморро мебояд, ки ҳаргиз ноумед нашаванд, истодагарӣ намоянд ва ҳатман бар сил пирӯз мешаванд. Аз аҳли ҷомеа ҳам даъват мекунам, ки нисбати бемории сил бетарафу беаҳамият набошанд. Андаке вақт ҷудо намоянду дар бораи он маълумоти заруриро аз худ кунанд. Ҳоло имкониятҳои омӯзиш хеле васеъ аст, базудиву бароҳатӣ метавон дилхоҳ маълумотро аз интернет ва дигар манбаъҳо пайдо намуд. Аломатҳои асосии сил – балғам, сурфаи аз ду ҳафта зиёд, таб, араққунӣ, харобшавиро бояд ҳама бидонанд ва дар сурати мушоҳидаи онҳо оҷилан ба табиб муроҷиат намуда, аз ташхис гузаранд. Тавсияи дигар ин аст, ки дар бораи шахсони бемори сил тасаввуроту маълумоти дуруст пайдо намоянд, ба худу дигарон иҷоза надиҳанд, ки онҳоро тамға бизананд. Ба сабаби он ки табобати сил дурудароз аст ва ғизонокии баландро талаб менамояд, аз аҳли ҷомеа даъват мекунам, то ҳар чӣ метавонанд ба шахсони мубталои сил дасти ёрӣ дароз намоянд”.

Воқеан, Сафар Наимов аз давраи бемории худ бисёр сабақ омӯхтааст ва мавзӯи силро ҳамарӯза пайгирӣ менамояд. Дар анҷоми суҳбат дар атрофи сатҳи гирифториву муолиҷаи сил дар ҷаҳон чанд ҳарф гуфтему шунидем. Бо хушҳолӣ метавонем иттилоъ диҳем, ки стратегияи тандурустии зиддисилӣ, ки ду зинаи аввали он – решакан намудани сил ва боздошти сил муваффақона иҷро гардид, ҳоло ба зинаи ниҳоии худ – хотима додани сил (END TB) расидааст. Ҳадафи стратегия ҳам ин аст, ки то соли 2030 бояд бемории сил дар тамоми ҷаҳон нест карда шавад. Бояд гуфт, ки ин стратегия дар доираи Ҳадафҳои Рушди Ҳазорсола амалӣ мешавад. Ҳамин буд, ки бо пешниҳоди Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ ва Ҳамкории боздошти сили Женева 26-уми сентябри соли равон аввалин бор масъалаи сил дар Маҷмааи Умумии Созмони Милали Муттаҳид баррасӣ гардида, дар анҷоми ҳамоиш вобаста ба хотима додани сил як эъломияи сиёсӣ ба имзо мерасад. Дар ин чорабинии муҳими умумиҷаҳонӣ бо шумули сарваронии кишварҳои дунё, ҳамзамон бисёре аз чеҳраҳои шинохтаву таъсиргузори олам, монанди Билл Гейтс, ситораҳои Ҳолливуд ва дигарон ширкат меварзанд. Ба ин васила ҷомеаи ҷаҳонӣ мехоҳад, бемории сил як симои нави бидуни тамғагузорӣ бигирад. Итминони комил дорем, ки ин рӯзи таърихӣ барои ҳар чӣ зудтар хотима бахшидан ба бемории сил ҳамаҷониба мусоидат хоҳад кард.

Дар фарҷом мехоҳем, ду ҷумла дар бораи имрӯзи Сафарбигӯем. Имрӯзҳо Сафар Наимов тарзи ҳаёти солимро пеш мебарад. Роҳбарии Ассотсиатсияи Ҳамкории боздошти сил дар Тоҷикистонро бар уҳда дорад ва мудом омода аст, ки ба шахсони бемории сил кумак намояд.

Умедворем, ки ҳамаи шахсони бемор монанди қаҳрамони қиссаи мо шифо ёбанду бемории сил аз тану хотираҳо пок шавад. Бо умеди ҷаҳони бидуни сил!

**Эҳсон ТУРСУНОВ**



*Сафар Наимов, соли 2018, баъди 6 соли шифоёбӣ аз бемории сил*

# Бекирмгардонӣ

Дар дунё зиёда аз 270 намуди кирмҳои паразитӣ маълум мебошад. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон зиёда аз 20 намуди онҳо мавҷуд буда, фақат 10 намудашон сабаби ба вуҷуд омадани бемориҳои инсон мегарданд. Дар организми инсон ду навъи кирмҳо (гелминтҳо) – кирмҳои паҳн (тасмашакл) ва кирмҳои гирд муфтхӯрӣ (паразитӣ) мекунанд.

Омилҳои асосии интиқоли кирмҳои гирд (аскаридоз, острица), кирмҳои паҳнбанд, кирми пакана (карликовый цепень) дастҳои чиркин, маҳсулоти хӯроквории ва оби минтақаҳои ҳолати пасти санитаридошта ва гоҳҳо хок, ашёҳои истифодаи ҳаррӯза, монанди китоб, дафтар, қалам, бозичаҳо, тӯбҳои кӯдакона мебошанд. Инчунин, биогелминтҳо мавҷуданд, ки ба ин гурӯҳ тениаринхоз (бандкирми гов бо дарозии то 8-10 метр) ва тениоз (бандкирми хук) дохил мешаванд.

Бештари гелминтҳо ягон намуд нишона надоранд. Аз ин рӯ, барнома оиди назорати сироятҳои гелминтӣ дар пешгирии ин бемориҳо нақши бузург дорад. Дар сурати нагузаронидани табобат мумкин аст, ки таъсири манфии зерин дарёфта карда шавад: беиштиҳоӣ ва камхӯрӣ ба қатъ гардидани инкишофи ҷисмонӣ ва ақлонӣ, ба суст шудани фаҳмиш ва дарсазхудкунии кӯдак сабаб мегардад.

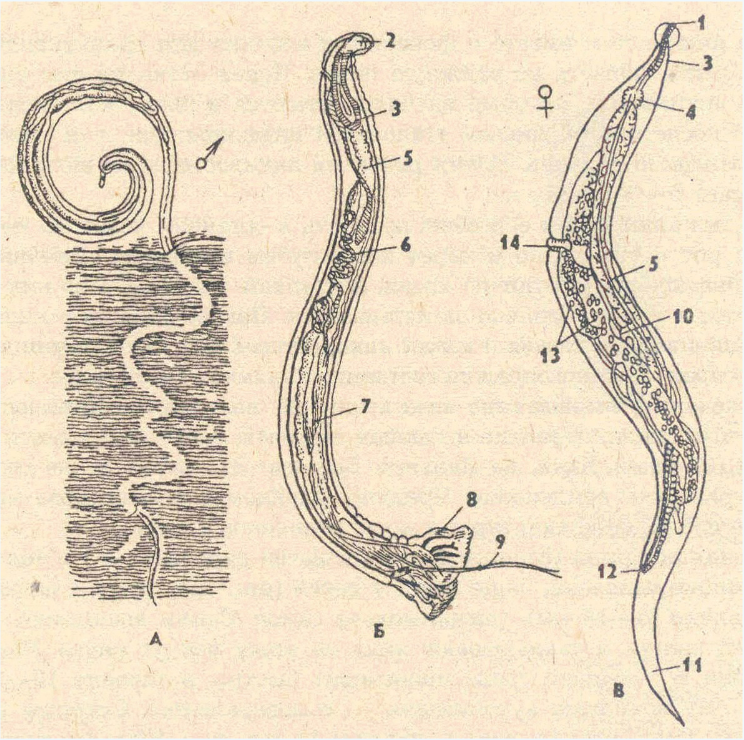
Гелминтҳо сабабгори вайроншавии системаи асаб, дарди сар, инҷиқӣ, бехобӣ, вайроншавии реҷаи хоб, фаровон рехтани оби даҳон ва ғичиррос задани дандонҳо ҳангоми хоб, вайроншавии кори муътадили рӯда, дардҳо дар шикам, дамиш, қабзият ё дарунравӣ, ҳазм накардани хӯрок гашта, ба аксуламалҳои аллергий ва дисбактериози рӯдаҳо оварда мерасонанд. Хориши пӯсти бадан, гоҳҳо сафедшавии пӯсти бадан (депигметатсия), хориши атрофи маъқад (рӯдаи рост), камшавии хун, беқувватӣ, бемадорӣ ба вуҷуд меояд.

Тибби муосир исбот намудааст, ки аксари бемориҳои музмин, монанди илтиҳоби шадиди роҳи нафас бронхит, пневмония, диққи нафас, бемории илтиҳоби буғумҳо, бемории диабети қанд, экзема, псориаз ва ғайра дар бештари ҳолатҳо табиати паразитарӣ дошта, сабаби ин бемориҳо гелминтҳои (кирмҳо) гуногун мебошанд, ки муқовимати баданро нисбати бемориҳои дар боло зикршуда ва бемориҳои сироятии домана, зардпарвини вируси А, исҳоли хунин, салмонелез паст мекунанд ва ин бемориҳо нисбатан вазнинтар гузашта, табобатёбии онҳо душвортар мешавад.

Оризаҳо (асоратҳо) – маҳкамшавии рӯдаҳо ва рагҳои хунгард аз кирмина ва аскаридаҳои болиғ пайдо мегарданд, ки ҷарроҳиро талаб мекунад.

Роҳҳои пешгирии сироятёбӣ ба гелминтҳо. Пеш аз хӯрокхӯрӣ дастонатонро шӯед. Барои нӯшидан ва истифодабарӣ ҳамеша оби тозаро истифода намоед. Мевагӣ ва сабзавотро пеш аз истеъмол ҳатман шӯед. Ҳоҷатхонаро аз пашшаҳо ва нопокӣ тоза нигоҳ доред. Дастонатонро баъд аз ҳоҷатхона баромадан ҳатман бо собун шӯед. Дар хӯрок гӯшти дуруст пухтанашударо (фарш) истеъмол накунед. Барои саривақт ошкор намудани беморӣ аз муоинаи табиби оилавӣ ва ташхиси наҷосат бо кирмина гузаштанро аз хотир набароред, ки фақат табиби мутахассис метавонад доруи бекирмгардониро интихоб намояд ва нақшаи комилан мувофиқи муолиҷаро таъмин созад.

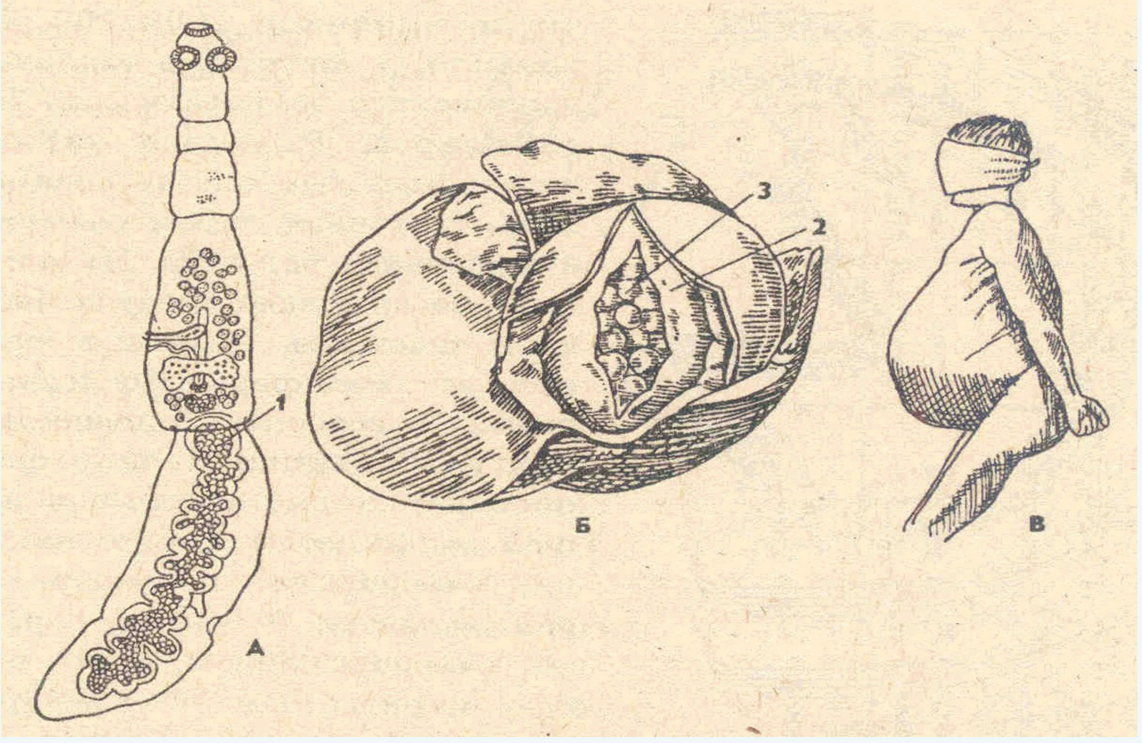
Энтеробиоз – бемориест, ки барангезандаи он мӯякчаҳои дар рӯдаи одам муфтхӯрикунанда мебошад. Ба ин беморӣ одамони ҳамаи синну сол ва аз ҳама бештар кӯдакон дучор мегарданд. Ин кирм ҷудоҷинса буда, одатан як нӯги он тез (аз ин ҷо номи вай гирифта шудааст) нӯги дигараш бошад, гирд мебошад. Он хурд 5-10 мм, сафедранг ва бисёр серҳаракат аст.




Тухмҳое, ки бегоҳӣ модинаҳо дар қисмати поёнии мақъад мегузоранд, то пагоҳӣ бо ҳарорати бадан болиғ мешаванд ва метавонанд боиси сироятнокшавии инсон гарданд.

Ҳангоми хоридани қисмати мақъад тухмҳо дар зери нохунҳо ҷой мегиранд. Паҳншавии энтеробиоз ба маданияти санитарӣ ва зичии аҳолӣ вобастагӣ дорад.

Дар тақвияти суханҳои дар боло зикршуда суҳбате доштем бо табиби бемориҳои сироятӣ, мутахассиси дараҷаи олӣ, аълочии тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон, гиёҳпизишки Маркази бекирмгардонии "Дармони Ҳаким" Файзиддин Сайфиддинов. Зимни суҳбат номбурда аз ҷумла зикр намуд, ки: - "Дар ҷаҳон зиёда аз 270 намуди кирмҳои паразитӣ маълум аст, ман дар давоми 40 соли фаъолияти корӣ бо 20 намуди онҳо рӯбарӯ гаштам, вале танҳо 10 намудашон сабаби ба вуҷуд омадани бемориҳои инсон мегарданд. Меҳоҳам ҳаминро зикр намоям, ки бандкирми пакана (карликовый цепен) ва бандкирми гов (бычий цепень) махсусияти зарарасонии худро дошта, онҳо як қисмашон модина ва қисми дигарашон нарина буда, худашон худашонро бордор мекунанд. Дигараш мӯяккиҷҷа (энтеробиоз острица) дар як шабонарӯз то 20-25 ҳазор тухм мегузорад, дар давоми 3-4 соат тухм ба кирмина табдил меёбад. Таҷрибаҳо нишон доданд, ки бандкирми гов ва бандкирми пакана бештар сабаби бемории занҳо мегардад, зеро онҳо ҳангоми омода намудани таом гӯшти нимхом истеъмол карда, ба ин беморӣ мубтало мешаванд. Ман ҳамчун гиёҳпизишк ба он нафароне, ки ин бемориро пушти сар карда истодаанд, тавсия медиҳам, ки аз тухми каду барои муолиҷа истеъмол намоянд.




### Пешгирӣ

Барои пешгирии сироятӣ беморӣ риоя намудани қоидаҳои беҳдошти шахсӣ, қатъиян риоя намудани тозагии бадан, хусусан дасту панҷаҳо талаб карда мешаванд. Махсусан назорат намудан лозим аст, ки кӯдакон ангуштонашонро ба даҳон наандозанд ва нохунҳояшонро нахоянд. Ба кӯдакон ёд додани шустани дастҳо баъди ҳоҷатхона, хобидан бо таҳпӯшҳо, ҳар рӯз иваз намудани таҳпӯшҳо ва ҷойпӯши рахти хоб, дарзмол намудани онҳо бо дарзмоли гарм аз ду тараф, безарар гардонии ҳоҷатхона, даромадгоҳи дастаи дарҳо, рӯбучини хона, тоза намудан бо латаи тар, шамол додани ҳуҷраҳо барои пешгирии беморӣ хеле зарур судманд мебошанд.

**Таҳияи Иброҳим ЯТИМОВ**

*Муассис: Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон*

ШИФО

**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, тарроҳ: Компрони Абдуназар**

**ҲАЙАТИ ЭҶОДӢ:**

**Суғдмеҳри Маъруфзод**
**Зайнаб Анварӣ**
**Иброҳим Ятимов**
**Суратгир: Айём Ҳусейнов**

**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, 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**