ЭЙ ТАБИБИ ҲОЗИҚИ МАН!
ДАР НАБАРДИ ЗИНДАГИЮ МАРГ ҲАСТӢ ПОСБОНИ ЗИНДАГӢ.
Лоиқ Шералӣ

№4 (4), 26.04.2018

ШИФО

Ҳафтаномаи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

Ҷамъбасти
фаъолияти Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар семоҳаи аввали соли 2018

Санаи 25 апрели соли 2018 дар маҷлисгоҳи Муассисаи давлатии “Маркази миллии тиббии Ҷумҳурии Тоҷикистон” ҷамъбасти фаъолияти Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар семоҳаи аввали соли 2018 доир шуд, ки дар кори он роҳбарияти Вазорат, сардорону масъулони раёсатҳо, хадамоту агентиҳо, муассисаҳои давлативу тиббӣ ва дигар сохтору зерсохторҳои марбута иштирок карданд. Ҷаласаро Вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон Олимзода Насим Хоҷа бо сухани ифтитоҳӣ оғоз бахшида, аз ҷумла, қайд намуд, ки Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳамеша аз таваҷҷуҳу дастгирии давлату ҳукумат, хосса, дастуру ҳидоятҳои Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ, Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон баҳраманд гардида, барои беҳдошти тандурустии аҳолӣ ва рушдии иҷтимоии он пайваста тадбиру чораҳои судманд меандешад. Сипас, муовини Вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон Мирҳамуддин Камолзода суханронӣ карда, натиҷаи фаъолияти Вазоратро дар семоҳаи аввали соли ҷорӣ ба ҳайати мушовара ва иштирокдорони ҷаласа ироа намуд. Аз ҷумла, қайд гардид, ки дар семоҳаи аввали соли 2018 аз ҷониби Вазорат дар самти таҳкими заминаи ҳуқуқии соҳавӣ як қатор санадҳои меъёрии ҳуқуқӣ таҳия ва барои тасдиқ пешниҳод карда шуданд. Мавриди зикр аст, ки мавзӯъҳои татбиқи босамари “Стра-

Давомаш дар саҳ.2

ГЕМОФИЛИЯ ВА ПАЁМАДИ ОН

АЗ СИГОР ТО САРАТОН ЯК ҚАДАМ 3

ЯК РӮЗИ ХОТИРМОНИ МАЪЮБОНУ ПИРОНСОЛОНИ ПОЙТАХТ 5

ДАНДОНРО ЭҲТИЁТ КУНЕД 6

ГИЁҲДАРМОНӢ

Қадамҳои устувори Тоҷикистон дар роҳи таъмину ҳимояи ҳуқуқи маъюбон

Дар ҷомеаи имрӯзаи ҷаҳонӣ шахсони маъюб яке аз қишрҳои осебпазиранд, ки ба дастгириву ғамхории пайваста ниёз доранд. Ба ин қишри ҷомеа шахсоне дохил мешаванд, ки дар сиҳатии худ аз ҷиҳати ҷисмонӣ, равонӣ ва ақлӣ нуқсе доранд.

саҳ.2

Варақа ва оқибати он

Малярия аз шумули бемориҳои сироятӣ буда, дар ҳудуди Тоҷикистон онро варақа, табларза ва ё безгак низ мегӯянд. Нишонаҳои зоҳирии варақа ба аломатҳои амрози дигари сироятӣ, аз қабили зуком, гепатит, домана монанданд. Соли 1717 сокини Италия Аантсизи бемориро ба боду ҳавои ифлос шабоҳат дода, онро малярия номид, ки маънои он «мал»-- бад, «арео»-ҳаво аст.

саҳ.4

Бо ВНМО зиддияти шадид мебояд!

Сирояти вируси норасоии масунияти одам (ВНМО) яке аз масъалаҳои муҳим ва ҳалталаби замон буда, таъсири манфии он на танҳо ба соҳаи тандурустӣ, балки ба иқтисодиёту иҷтимоиёти кишварҳои ҷаҳон ҳисороти зиёде ба бор овардааст. Таҳлилҳо собит кардаанд, ки дар с оли 2014 шумораи ҳодисаҳои нави ин сироят дар муқоиса бо солҳои пешин коҳиш ёфта, паҳншавии ин эпидемияи марговар дар ҷаҳон тамоил ба пастравӣ кард, ки яке аз дастовардҳои ҷаҳонӣ дар мубориза зидди ин маризӣ аст. Дар ин замина сол аз сол сатҳи фавти сироятёфтагони ВНМО низ поин рафта, нисбати соли 2004, ки шумораи аз ҳама зиёди фавт дар ҷаҳон 2 млн нафар ба қайд гирифта шуда буд, ба 42% кам шуд. Дар 5 соли охир шумораи шахсони бо ВНМО зиндагикунанда, ки ба табобат дастрасӣ доранд, 2 бор афзудааст. Ҳамаи ин дастовардҳо баҳри ба пуррагӣ аз байн бурдани эпидемияи ВНМО дар ҷаҳон то соли 2030 замина гузошт. Мутаассифона, шумораи сироятёфтагони ВНМО дар ҳамаи давлатҳои минтақаи Аврупои Шарқӣ ва Осиёи Марказӣ рӯ ба афзоиш аст. Ҳолати эпидемиологии ВНМО дар кишвари мо ҳам аз ҷониби мутахассисони соҳа ва ҳам аз мушовирони байналмилалӣ ҳамчун ҳолати «эпидемияи ҷамъшаванда, яъне марҳилаи консентратсионӣ» арзёбӣ шуда, паҳншавии он бештар дар байни гурӯҳҳои алоҳидаи аҳолӣ нашъамандони тазриқӣ, шахсони расонандаи хизматҳои шаҳвонӣ, муҳоҷирони меҳнатӣ ва аъзои оилаҳои онҳо ба чашм мерасад. Тадқиқотҳои солҳои охир дар ҷаҳон нишон медиҳанд, ки аз 100 нафар нашъаманди тазриқӣ 13 нафараш ва аз 100 тан занони расонандаи хизматҳои шаҳвонӣ 4 нафараш дар вуҷуди худ ин сироятро дошта, хавфи ба оила, фарзандон ва шариконии ҷинсии онҳо гузаштани он хеле зиёд аст. Мутахассисон бар онанд, ки ҳарчанд солҳои охир сатҳи паҳншавии ВНМО миёни намояндагони ин гурӯҳҳо кам шуда бошад ҳам ҳолатҳои сироятнок кардани оила, фарзандон ва шарикони ҷинсии онҳо кам нестанд.

Яке аз омилҳое, ки солҳои охир масъалаи пешгирии сирояти ВНМО-ро мушкил намуда, боиси паҳншавии он дар байни аҳолии кишвар шудааст, ин муҳоҷирати меҳнатист. Таҳлилҳо нишон додаанд, ки муҳоҷирони меҳнатӣ нисбат ба ВНМО яке аз гурӯҳҳои осебпазир буда, ба болоравии сатҳи сироятёбии аҳолӣ бо ин беморӣ дар ҷаҳон мусоидати зиёд кардаанд. Тоҷикистон, ки дар марҳилаи имрӯзаи инкишофаш ҳамчун кишвари дорои муҳоҷирати меҳнатӣ арзёбӣ мешавад, бори гаронро низ бар дӯш дорад. Бештари муҳаққиқон бар онанд, ки ҷавонони мо бо мақ-

Давомаш дар саҳ.4-5

Давомаш. Аввалаш дар саҳ.1

Ҷамъбасти

фаъолияти Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар семоҳаи аввали соли 2018

тегияи миллии солимии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2010-2020", рушди таҳсилоти тиббию фарматсевтӣ, пешбурди сиёсати кадрҳо ва илм, беҳтар намудани сатҳ ва сифати хизматрасонии тиббӣ, ҳифзи сиҳатии модарону кӯдакон, вазъи эпидемиологии бемориҳои сироятӣ дар ҷумҳурӣ, татбиқи сиёсати иҷтимоии давлат дар самти ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ, пешгирии ҳолатҳои коррупсионӣ ва истифодабарии мақсадноки маблағҳои буҷетӣ ва ғайрибуҷетӣ аз мавзӯъҳои меҳварии ҷаласа буданд.

Олимзода Насим вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон аз натиҷаи фаъолияти Вазорат дар семоҳаи аввали соли равон бо изҳори қаноатмандӣ аз кормандону масъулини соҳа тақозо кард, ки барои боз ҳам беҳтару самараноктар шудани хизматрасонии тиббӣ дар кишвар, дастрасии аҳолӣ ба он, рушди илмиву касбии тиб ва дигар ҷанбаҳои муҳим тамоми саъйю талош ва донишу малакаи худро ба кор баранд. Мавриди зикри хос аст, ки роҳбарияти Вазорат ба масоили баланд бардоштани сатҳу сифати хизматрасонии тиббӣ, одоби муошират, вусъат бахшидани фаъолият дар самти пешгирӣ ва мубориза бар зиди бемории сироятии ВНМО, пурзӯр намудани корҳои тарғиботиву ташвиқотӣ ҷиҳати ташаккули тарзи ҳаёти солим, аз ҷумла, ҷалби тамоми қишрҳои ҷомеа ба чорабиниҳои солимгардонӣ ва тавонбахшӣ таваҷҷӯҳи ҷиддӣ зоҳир кард. Ҳамзамон, ба ҳар як роҳбари муассисаи соҳавии Вазорат, муассисаҳои давлатии "Маркази ташаккули тарзи ҳаёти солим", "Маркази солимии репродуктивӣ", "Маркази ҷумҳуриявии пешгирӣ ва мубориза бар зидди бемории ВНМО" ва дигар сохторҳои марбута дастуру супоришҳои мушаххас дода шуданд.

ҚАДАМҲОИ УСТУВОРИ ТОҶИКИСТОН ДАР РОҲИ ТАЪМИНУ ҲИМОЯИ ҲУҚУҚИ МАЪЮБОН

Дар ҷомеаи имрӯзаи ҷаҳонӣ шахсони маъюб яке аз қишрҳои осебпазиранд, ки ба дастгириву ғамхории пайваста ниёз доранд. Ба ин қишри ҷомеа шахсоне дохил мешаванд, ки дар сиҳатии худ аз ҷиҳати ҷисмонӣ, равонӣ ва ақлӣ нуқс доранд ва ин нуқс ба зиндагиву фаъолияти пурраи онҳо дар ҳаёти ҷамъиятӣ монеа эҷод мекунад. Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳамчун як давлати мутамаддину ҳуқуқбунёд барои таъмини шароити беҳтар дар кору рӯзгори ашхоси маъюб талошҳои пайваста дорад, ки инъикоси онҳоро метавон дар қонунҳову тадбирандешиҳои давлату ҳукумат баръало мушоҳида кард. Иҷроиши пурсамари Қонуни ҶТ «Дар бораи ҳифзи иҷтимоии маъюбон», Қарори Ҳукумати ҶТ аз 3.12.2011, №603 ва тағйиру иловаҳо ба он аз 2.07.2015, №448 «Дар бораи тасдиқи қоидаҳои таъмин намудани маъюбон бо табобати санаторӣ-курортӣ», афзоиши ҳамасолаи ҳаҷми нафақа ва дигар асноду чорабиниҳо дар беҳтар кардани сиҳатӣ, вазъи ҳуқуқӣ ва баланд бардоштани сатҳи зиндагии маъюбон нақши муассир доранд. Ҳукумати кишвар барои боз ҳам фароҳтар кардани доираи имтиёзу имконият ва ҳимояи ҳуқуқии маъюбон қадамҳои устувор мемонад, ки намунаи боризи он пайвастани Ҷумҳурии Тоҷикистон ба Конвенсияи СММ оид ба ҳуқуқи шахсони маъюб аст. Ин санади муҳими муайянкунандаи ҳуқуқи шахсони маъюб дар арсаи байналмилалӣ 22.03.2018 дар рӯзи ифтитоҳи чорабинӣ бахшида ба Оғози Даҳсолаи байналмилалии амал "Об барои рушди устувор, солҳои 2018-2028" Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ, Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар бинои СММ, воқеъ дар шаҳри Ню-Йорки ИМА зери Конвенсияи мазкур имзо гузоштанд ва бо ҳамин кишвари мо узви ин конвенсияи бонуфуз шуд. Мавриди зикр аст, ки Конвенсияи СММ оид ба ҳуқуқи шахсони маъюб 13.12.2006 аз тарафи Маҷмаи Умумии СММ қабул шуда, пас аз ҷонибдории 20 давлати дунё аз 3.05.2008 ҳукми қонунӣ гирифт. Ба ҳолати моҳи ноябри с.2017 175 давлати дунё ва Иттиҳоди Аврупо узв ё худ иштирокчии конвенсия мебошанд. Қайд кардан ба маврид аст, ки қабл аз пайвастани Тоҷикистон ба Конвенсияи СММ оид ба ҳуқуқи шахсони маъюб бо мақсади омодагӣ ба узвият дар кишвар якчанд чорабиниву ҳамоиши илмӣ-таҳлилӣ доир шуд. Аз ҷумла, 15-17 ноябри с.2017 дар ш.Душанбе бо ибтикори Иттиҳодияи миллии маъюбони Тоҷикистон, дастгирии

Ҳукумати ҶТ, ҳамкории Департаменти иқтисодӣ-иҷтимоии СММ ва дигар шарикони рушд конфронси байналмилалие баргузор ва дар он масъалаи табодули таҷриба дар марҳилаҳои ҳамроҳшавии кишвар ба конвенсия матраҳ шуд. Дар кори конфронс намояндагони вазорату идораҳои давлатӣ ва коршиносону мутахассисони хориҷӣ ширкат варзиданд.

Қобили зикр аст, ки Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ бо мақсади солимгардонии маъюбон ва дастгирии иҷтимоии табақаҳои осебпазири аҳолӣ пайваста тадбирҳои саривақтӣ андешида, чорабиниҳои мушаххас роҳандозӣ мекунад. Аз ин ҷост, ки дар номгӯи муассисаҳои низоми Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолии вазорат 1 осоишгоҳ (Муассисаи давлатии «Осоишгоҳи табобатии собиқадорони ҷангу меҳнати «Харангон»-и ноҳияи Варзоб»), 3 истироҳатгоҳ: «Истироҳатгоҳи табобатии собиқадорони ҷангу меҳнати «Дӯстӣ»-и ноҳияи Ҷайҳун», «Истироҳатгоҳи табобатии собиқадорони ҷангу меҳнати «Ромит»-и шаҳри Ваҳдат» ва «Истироҳатгоҳи табобатии собиқадорони ҷангу меҳнати «Бибӣ Фотимаи Заҳро»-и ноҳияи Ишкошим бо филиалаш дар ноҳияи Роштқалъа (Занинс)» ба таври мавсимӣ фаъоланд. Тавре Сардори Раёсати ташкили хизматрасониҳои иҷтимоии Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ-Миралӣ Муминов иттилоъ дод, шахсони маъюб пайваста аз тарафи агентӣ бо роҳхатҳои санаторӣ-курортӣ таъмин карда шуда, ба табобату истироҳат ва тавонбахшии мавсимӣ фаро гирифта мешаванд. Ба гуфтаи ӯ, аз аввали мавсими с.2017 дар муассисаҳои истироҳатии агентӣ 1063 нафар шахси маъюб ва кӯдакони имконияташон маҳдуд бо роҳхати санаторӣ-курортӣ ба табобату истироҳат фаро гирифта шуданд.

Пайвастани Ҷумҳурии Тоҷикистон ба Конвенсияи СММ оид ба ҳуқуқи шахсони маъюб боз як далели рӯшани таваҷҷуҳу ғамхории ҳукумати мамлакат нисбати маъюбон аст ва бори дигар исбот намуд, ки сиёсати пайгиронаву дурандешонаи Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ, Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон баҳри беҳтар намудани вазъи ҳаёти сиёсӣ, иқтисодӣ-иҷтимоии маъюбон равона шудааст. Ин рӯйдоди таърихиро маъюбони кишвар бо шукргузориву фараҳмандии зиёд қабул карданд. Тавре Раиси Иттиҳодияи миллии маъюбони Тоҷикистон, Асадулло Зикрихудоев гуфт: "Ёд дорам, 27.01.2017 дар ҷаласаи Шӯрои ҷамъиятӣ масъалаи ба имзо расонидани «Конвенсияи СММ оид ба ҳуқуқи шахсони маъюб»-ро ба Пешвои миллат пешниҳод карда будам. Имрӯз хурсандии мо-маъюбони кишвар ҳадду канор надорад, ки дар муддати як сол ин масъала ҳалли худро ёфт. Боварии комил дорем, боз дар муддати кӯтоҳтарин ин конвенсия ба тасвиб мерасад". Конвенсияи номбурда, ки аз 50 модда иборат аст, ба таври саҳеҳу мукаммал мақоми ҳуқуқии маъюбонро дар худ инъикос кардааст. Ба гуфтаи Зикрихудоев, конвенсия таъмину риояи ҳатмии ҳуқуқи кӯдакон, занон ва духтарони маъюб, ташкили муҳити зисти дастрас, таҳсил, баробарӣ ва роҳ надодан ба табъиз, озодӣ аз истисмор, зӯроварӣ ва таҳқир, тарзи ҳаёти мустақил ва ҷалб гардидан ба ҷомеаи маҳаллӣ ва ғайраро аз давлатҳои узв тақозо мекунад.

Мавриди ёдоварист, ки ҳанӯз с.2016, яъне дар арафаи нахустин омодагиҳо барои узвият ба Конвенсияи СММ оид ба ҳуқуқи шахсони маъюб дар Ҷумҳурии Тоҷикистон Барномаи миллии тавонбахшии маъюбон барои солҳои 2017-2020 қабул гардид, ки барои беҳтар шудани сатҳу шароити ҳаёти маъюбон имкониятҳои васеъ фароҳам овард. Ҳоло ҷиҳати тавонбахшии кӯдакони имконияташон маҳдуд, ки ба роҳбаладӣ ва тавонбахшии иҷтимоию тиббӣ ниёз доранд, тибқи шартнома бо Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ 37 адад марказҳои будубоши рӯзона фаъолият карда истодаанд. Тибқи иттилои Миралӣ Муминов, давоми семоҳаи аввали соли ҷорӣ 423 тан корманди иҷтимоӣ ва мутахассисони ин марказҳо ба 1338 нафар кӯдаки эҳтиёҷманд чорабиниҳои офиятбахшии иҷтимоӣ, равонӣ, солимгардонии ҷисмонӣ, рушди зеҳнӣ, мутобиқшавӣ ва ҳампайвандӣ бо ҷомеа ва бо волидони онҳо хизматрасониҳои машваратӣ гузаронидаанд. Бояд гуфт, ки Конвенсияи СММ оид ба ҳуқуқи шахсони маъюб баъди тасвиби Маҷлиси Олии ҶТ ҳукми иҷро хоҳад гирифт. Дар масъалаи ҳалли мушкилоту камбудиҳои ҷойдоштаи маъюбон Зикрихудоев мегӯяд, бояд барои маъюбон муҳити зисти дастрас бо такя бар дизайни универсалӣ ташкил карда шавад ва масъалаи маълумоти фарогир ба таври интенсивӣ дар амал татбиқ гардад. Ӯ афзуд, ки маъюбон бояд дар асоси квотаҳое, ки қонунгузорӣ муайян кардааст, ба шуғли доимӣ таъмин шаванд, масъалаи дастгирии молиявӣ ва хизматрасонии тиббӣ низ боз ҳам дар сатҳи беҳтар ба роҳ монда шавад ва изҳори умеду боварӣ кард, ки муносибати ҷомеа нисбати маъюбон куллан ба самти мусбат тағйир меёбад ва аҳли ҷомеаи мутамаддини кишвар маъюбонро ҳамчун шахсони комилҳуқуқ ва баробар қабул менамоянд.

Эҳсон Турсунов

Гемофилия ва паёмади он

Гемофилия бемории ирсӣ аст, ки дар натиҷаи мутатсияи умумӣ метавонад пайдо шавад. Шумораи умумии гирифтори гемофилия дар ҷаҳон 400.000 нафар аст. Дар Тоҷикистон бошад беш аз 450 тан мубталоёни гемофилия зиндагӣ доранд. Мутаассифона, кӯдаки гирифтори бемории гемофилия метавонад дар ҳама оила таваллуд шавад. Ин беморӣ бо вайрон шудани лахташавии хун алоқаманд аст. Лахташавии хун агар дар ҳудуди меъёр бошад, дар ҳолати захмӣ шудан хунравиро қатъ мекунад. Лахташавии хун ин раванди физиологии мураккаб аст, ки зиёда аз даҳҳо сафедаҳои мушаххасро дар бар мегирад. Дар вақти осеб дидани рагҳои хунгард, хун лахта шуда, организмро аз хунравии зиёд эмин медорад. Хун тадриҷан лахта шуда, ҷои зарардидаи рагҳои хунгардро баста, бо ҳамин хунравиро боз медорад. Бо гузашти вақт девори раги хун сиҳат шуда, лахтаҳои хун нест мешаванд. Сафедаи ҳалнашавандаи наххҳои фибрин асоси лахташавии хунро ташкил медиҳад, ки он аз сафедаи дар зардоби хун ҳалшудаи фибриноген таркиб ёфтааст. Барои ҳосилшавии наххҳои фибринӣ омилҳои узвӣ, сафедаҳо ва моддаҳои ғайриузвӣ, хосса, ионҳои калий роли муайянро иҷро мекунанд. Мӯҳлати лахташавии хун аз ҳарорати муҳит вобаста аст. Масалан, дар ҳарорати гармӣ хун дар давоми 3-5 дақиқа лахта мешавад. Дар таркиби лимфа фибриноген низ ҳаст. Баъзеҳо бемории модарзодӣ дошта, хунашон умуман қобилияти лахташавӣ надорад, ки онро гемофилия меноманд. Чунин одамон ҳангоми осеб дидан аз сабаби хунравии зиёд ба ҳалокат гирифтор мешаванд. Мубталоёни гемофилияи вазнин ба маъюбӣ оварда мерасонад, зеро хунравӣ андаруни буғумҳо (гемартроз) ва бофтаи мушакҳо (гематома) пайдо мешавад. Аз байни 50.000 зинда таваллудшудагон эҳтимолияти 1 нафар ба ин навъ беморӣ гирифтор шудан дорад.

МАЪЛУМОТҲОИ АҶИБ ПЕРОМУНИ ГЕМОФИЛИЯ

Гемофилия бемории «шоҳон» ё «Бемории Виктория» номида мешавад. Он аксар вақт дар байни подшоҳони маъруф пайдо шудааст. Аз ҷумла, Алексей Николаевич Романов мубталои гемофилия буд. Бибии шоҳ Алексей-Маликаи Британия, Виктория интиқолдиҳандаи ин беморӣ буд. Гемофилия аз забони юнонӣ гирифта шуда, маъноаш гемо-»хун», филия-»муҳабат» аст. Дар байни мардум маъмул аст, ки гӯё шахси мубталои гемофилия аз хунравии каме ба ҳалокат мерасад, аммо ин мафҳум нодуруст аст, танҳо аз хунравии шадид ҳангоми ҷароҳати вазнин ва замони дандонканӣ эҳтиёт шудан лозим аст. Расман гирифторони гемофилия танҳо писаронанд, вале баъзе духтарон ва занон аз бемории Виллебранд азият мекашанд, ки рӯзҳои ҳайз дар онҳо тӯлонӣ мешавад.

ЧӢ ГУНА БЕМОРӢ ОШКОР КАРДА МЕШАВАД?

Аломатҳои зиёдшавии хунравӣ аз моҳҳои аввали ҳаёт пайдо мешавад. Ҳангоми кӯдакӣ аз осебҳои майда дар вақти афтидан, омосҳои хунин дар таги пӯсти бадан ёфт мешавад. Дар синни 1-3 сола метавонад ба мушакҳо ва буғумҳо таъсир расонад. Ташхиси гемофилия душвор аст ва бисёриҳо бо ин беморӣ зиндагӣ карда, дар борои он чизеро намедонанд. Гемофилия 3 шакл мешавад: сабук, миёна ва вазнин. Масалан, шакли сабук метавонад ногаҳонӣ пайдо шавад. Беморони гемофилия бояд ҳама тавсияҳои духтуронро иҷро карда, табобати саривақтии хунравӣ ва омосҳои хунинро гузаронанд. Вақте бемор назди дигар табиб муроҷиат менамояд, бояд ҳатмӣ оид ба мубтало будани ин дард огоҳ кунад, гурӯҳи хун ва резус-омилро аз рӯи шиносномa нишон диҳад. Ташхиси дуруст баъди муайян кардани факторҳои хун гузошта, ташхисҳо танҳо дар марказҳои хун гузаронида мешавад.

МУОЛИҶА

Пештар давомнокии зиндагии беморони гемофилия аз 30 сол зиёд набуд, аммо ба воситаи тибби муосир ба таври назаррас ҳолати умумии беморонро беҳтар ва давомнокии умри онҳоро зиёд намудан мумкин аст. Ҳангоми гирифтани табобати дуруст беморон метавонанд ҳаёти мустақил баранд, зиндагӣ ва оила барпо кунанд. То ҳол табобати бемории гирифтори гемофилия танҳо ба воситаи дар сари вақт гузаронидани зардобаи махсуси хун назорат карда мешавад.

А.Г.Кабиров, табиб

Аз сигор то саратон як қадам

Сигоркашӣ хавфи пайдошавии ҳар гуна бемориҳо, аз ҷумла, саратонро меафзояд. Таҳлилҳо нишон медиҳанд, ки 80%-и ҳодисаҳои гирифторӣ ба ин беморӣ ба сигоркашӣ рабт дошта, 86% маҳз аз саратони шуш мефавтанд. Ҷамила Худоёрова, директори Маркази саратоншиносии Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон иттилоъ дод, ки соли гузашта дар вилоят аз 35 тани бо касалии саратони шуш дубора ба қайд гирифташуда, 25 нафараш фавтид. Дар соли ҷорӣ ҳам бемории саратони шуш тамоюли афзуншавӣ дорад. Ба гуфтаи ӯ, олимон дар натиҷаи пажӯҳишҳои густурда ба хулосае омадаанд, ки мушоҳида мерасанд. Худоёрова инро ба он рабт медиҳад, ки инҳо бо шахсони тамокукаш дар 1 идора кор мекунанд ва ё дар 1 манзил зиндагӣ доштаанд. Зеро ҳангоми кашидани сигор ба организми инсон 20-25% моддаҳои захрнок ворид мешаванд. Ба занҳое, ки сигор мекашанд, хавфи дучоршавӣ ба саратони шуш, бачапартоӣ, таваллуди пеш аз муҳлат, вазнин гузаштани давраи ҳамл ва таваллуди кӯдаки носолим таҳдид мекунад. Дуди он дар таркиб на фақат никотин, балки катрон низ дорад, ки олимон ба воситаи он ҳайвонoти таҷрибавиро сунъӣ ба касалии саратони шуш дучор карда, мебинанд, ки қариб ба ҳамаи онҳо ба ин беморӣ гирифтор мешаванд...

одам агар дар давоми рӯз аз 1 то 9 сигор кашад, нисбат ба шахсе, ки сигор намекашад, ба ҳисоби миёна 4,6 соли умрашро кам мекардааст. Агар аз 10 то 19 дона сигор дуд гиронад, зиёда аз 5 соли умрашро ба боди фано медодааст. Яке аз масъалаҳои нигаронкунанда ба сигоркашӣ одат кардани ноболиғон аст. Мутахассисон муқаррар кардаанд, ки афроди то 15-сола нисбат ба онҳое, ки баъди 25-солагӣ ба ин амал даст задаанд, 5 маротиба тезтар ва бештар мефавтанд. Онҳое, ки солҳои тӯлонӣ ва аз ҳад зиёд тамоку мекашанд, ба бемории стенокардия мубтало хоҳанд шуд. Тайи 10 соли охир ҳолатҳои ба бемории саратон гирифтор шудани шахсоне, ки умуман тамоку намекашанд, зиёд ба санҷанд. Сигоркашӣ омили асосӣ ва ягонаест, ки саратони шушро ба вуҷуд оварда, сабаби пайдо шудани саратони меъда, сурхрӯда ва рӯда мегардад. Лиҳозо, даст кашидан аз сигоркашӣ роҳи беҳтарини пешгирии фардии саратони шуш аст. Бино ба маълумоти равоншиносон, муаммои сигоркашӣ на танҳо мушкилоти тиббӣ, балки ҷиҳатҳои равонӣ низ дорад. Дар натиҷаи кашидани сигор асаби инсон то андозае хароб ва бо-иси фаромӯшхотирию зуд-зуд асабоният мегардад. Аз ин рӯ, реклама ва фурӯши сигор дар ҷойҳои ҷамъиятӣ, байни хонандагону донишҷӯён, дар маҷмӯъ, аҳли ҷомеа бояд комилан манъ карда шавад.

Хотираи кӣ қавӣ аст?

Тибқи гузориши маҷаллаи «Journal of Neuroscience» невробиологҳои Америко исбот кардаанд, ки машқҳои майнаи сар барои ҳалли вазифаҳои мураккаби зеҳнӣ самараи хуб дода, хотираи инсонро қавӣ мегардонад. Дар таҷрибаи олимон 2 гурӯҳ иборат аз 30 нафар кӯдакони синни аз 8 то 11-сола иштирок карданд. Иштирокчиёни гурӯҳи аввал бозиҳоеро интихоб мекарданд, ки бо мурури замон мураккаб мешуданд. Гурӯҳи дувум ба бозиҳои начандон душвор машғул мешуд. Невробиологҳо тавассути магнитоэнсефалография дар гурӯҳи аввали иштирокчиён тағйирот дар сохтори мағзи сар ва хотираро диданд. Инчунин, дарку фаҳмиш ва коркарди иттилоот дар ин гурӯҳ фаъолтар мешавад. Ба гуфтаи олимон, инкишофи майнаи сар дар айёми кӯдакӣ самаранок аст. Айни ҳол методикаи ҳавасмандгардонӣ тавассути техникаи барқӣ ба мағзи сар мавриди озмоиш қарор дорад.

Вараҷа

Малярия аз шумули бемориҳои сироятӣ буда, дар ҳудуди Тоҷикистон онро вараҷа, табларза ва ё безгак низ мегӯянд. Нишонаҳои зоҳирии вараҷа ба аломатҳои амрози дигари сироятӣ, аз қабили зуком, гепатит, домана монананд. Соли 1717 сокини Италия Аанцизи бемориро ба боду ҳавои ифлос шабоҳат дода, онро малярия номид, ки маънои он «мал»-- бад, «арео»-ҳаво аст.

Малярия дар асл чист?

Вараҷа бемории паразитарии трансмиссивӣ аст. Ба он маъно, ки тавассути неш задани (буғумпояҳо) хомӯшакҳои вараҷаовар аз авлоди Анофелес инсон сироят меёбад. Беморӣ дар 2 ҳолат ё мавзеъ афзоиш меёбад, яъне дар ҷисми инсон ва бадани хомӯшакҳо. Танҳо хомӯшаки модина ҳамчун паҳнкунандаи он хавфнок аст, чунки фақат модинаҳо ба сифати ғизо хунро истеъмол мекунанд. Хомӯшакҳои нарина барои инсон безараранд, зеро манбаи ғизояшон шираи растанист. Баъди ҷуфтшавӣ хомӯшаки модина барои ба воя расидани тухмҳуҷайраҳояш ба сафеда эҳтиёҷ пайдо мекунад. Хуни инсон хазинаи сафеда аст. Агар инсон ва хомӯшаки модина ҳар 2 солим бошанд, пас баъди газидан на одам сироят меёбаду на хомӯшак. Инсони мубталои вараҷа низ барои хомӯшаки солим сироятангез аст. Барангезандаи бемории вараҷа-Анофелесро табиби низомӣ, олим, биолог-паразитологи фаронсавӣ Лаверан с.1880 дар Алҷазоир кашф намуд. Анофелес калимаи юнонӣ буда, маъноаш ҳашароти зиёновар аст. Тавре зикр рафт, танҳо модинаи Анофелес, яъне хомӯшаки вараҷа, сироятангез аст. Ҳамчунин 2 роҳи дигари интиқоли беморӣ ҳаст, яъне ҳангоми гузаронидани хуни шахси гирифтори вараҷа ба шахси солим ва аз модари бемор ба кӯдак, ҳангоми таваллуд.

Дар ҷаҳон 60 навъи барангезандаи бемории вараҷа, ки плазмодиум (Plasmodium) ном доранду ба гурӯҳи содатаринҳо (якҳуҷайра) шомиланд, маълуманд. Хушбахтона, танҳо 4 навъи барангезандаи вараҷаи инсон: Вивакс-бемории вараҷаи серӯза, Овале-барангезандаи бемории Овале-вараҷа, ки фақат дар 1 қисми мамолики Африқо ба қайд гирифта шуда, бо нишонаҳои зоҳирӣ ба вараҷаи серӯза монанд аст. Плазмодиум Малариа барангезандаи вараҷаи 4-рӯза ва Плазмодиум Фалсипарум-барангезандаи бемории вараҷаи тропикӣ дар кишвари мо муайян гаштааст. Баъд аз газидани хомӯшаки вараҷаовар барангезандаҳо ба хуни инсон ворид шуда, аввалан дар ҷигар инкишоф мекунанд, баъдан ба эритроситҳои хун роҳ меёбанд.

Хуруҷи вараҷа

Вақте дар ҳуҷайраҳои сурхи хуни шахси сироятёфта плазмодиё-барангезандаи вараҷа афзуда мекафад, маводи ихроҷиву захрии бемориангез дар тамоми бадани ӯ паҳн мешавад. Ҳамин маврид дар бемор вараҷа хуруҷ мекунад. Хуруҷи вараҷаи серӯза рӯзи 3-ум, яъне баъди 48 соат, вараҷаи 4-рӯза рӯзи чаҳорум, баъди 72 соат рӯй медиҳад. Вараҷаи тропикӣ одатан баъди 48 соат, ё дар рӯзи 3-ум ва гоҳе ҳамон рӯз ба вуқӯъ мепайвандад. Ҳатто дар тобистони гарм бемор хунук меҳӯрад, таб баланд шуда то 39-41 дараҷа мерасад, беморро ларза фаро гирифта, арақ мекунад. Хуруҷ ҳар қадар зиёд бошад, беморӣ ҳамон қадар вазнин мегузарад.

Бемории вараҷаи серӯза агарчӣ чандон вазнин ҷараён намегирад ва ба муҳити Осиёи Марказӣ мутобиқ шудааст, аксаран сабаби корношоямии қисмати зиёди аҳолӣ мешавад. Вараҷаи серӯза аксаран бо болоравии ҳарорати бадан сар мешавад, лиҳозо, муайян сохтани лаҳзаҳои мушаххаси беморӣ мушкил аст. Хуруҷи беморӣ бо такрори бонавбати тағйири падидаҳои беморӣ (ҳарорати баланд, арақкунӣ, дар мӯҳлати кӯтоҳ, 4-8 соат) ба вуҷуд меояд. Маъмулан беморро ҳангоми ҳаракат дарди сар, дарди чашм азоб медиҳад. Агар беморӣ дар ин маврид сари вақт табобат наёбад, ҳолати бемор коҳиш ёфта, дар марҳалаҳои хуруҷи навбатӣ бемор камқувватӣ, хастагӣ эҳсос мекунад. Баъд аз ҳар хуруҷ миёни ҷисми инсон ва паразити дохили эритросити бадан мубориза шадид оғоз мегардад. Дар инсон камхунӣ дида шуда, ҷигару испурҷ калон мешавад. Бемор эҳсоси беиштиҳоӣ, камқуввату бемадорӣ мекунад, аз дардҳои сару тамоми бадан азият мекашад. Агар ӯ мубталои вараҷаи тропикӣ бошад оризаҳои вазнин, ба мисли беҳушӣ (кома), заифии дилу гурда ба назар мерасад. Қобили тазаккур аст, ки ғайр аз инсон паррандаву маймунҳо низ ба вараҷа мубтало мешаванд. Вараҷаи паррандаро олими рус Данилевский с.1884 кашф намуд. Вараҷаи паррандагону маймунҳо ба инсон хавфе надоранд, лиҳозо, паҳнкунандаи сироят дар ин маврид шакли дигари хомӯшакҳоест, ки ба инсон неш зананд ҳам сироятангез нестанд. Дар қаламрави Тоҷикистон асосан 2 намуди беморӣ-вараҷаи 3-рӯза ва тропикӣ ба қайд гирифта шудааст.

Идомаи давраи ниҳоии инкишофу афзоиши плазмодиёи вараҷаи серӯза қариб 8 шабонарӯз, 4-рӯза 15 шабонарӯз, тропикӣ 6 шабонарӯз ва овалӣ-вараҷаи тропикии африқоӣ баробари плазмодиёи вараҷаи серӯза аст. Умуман, давраи ниҳоии мавҷудияти плазмодиё дар хун андаряк аз 8-10, 7-15, 7-21 рӯз вобаста ба навъи беморӣ идома меёбад. Дар давраи ниҳоии ангезиши беморӣ одам ҳеҷ чизро ҳис намекунад, аммо аъзои бадан барои саркӯб кардани касалиангез зиддияти шадид нишон медиҳад. Агар масунияти шахс пурзӯр бошад, билохир инсон дастболо ба бемориангез маҳв хоҳад шуд. Ҳангоми сустии масуният ва заифии ҷисм ангезандаи беморӣ бар инсон ғолиб меояд.

Вараҷаи тропикӣ

Аз таҳқиқоти омори табибон аён мешавад, ки дар саросари ҷумҳурӣ вараҷаи тропикӣ ҳангоми хуруҷи ин беморӣ солҳои 2000 ҷамъулҷамъ 4-5% буд. Сарфи назар аз сатҳи на чандон баланди фоизи ин навъи вараҷа ҷараёни беморӣ, ки маъмулан хеле вазнин сурат мегирад, эҳтимолияти боиси ба марг расиданро дорад. Шуруи вараҷаи тропикӣ нишонаҳои чандон мушаххас надорад. Ларзаи начандон сахт, ки метавонад якчанд рӯз идома ёбад. Ҳарорати баланди бадан тайи 2 шабонарӯз аввал якчанд соат поён рафта, боз дубора мумкин аст баланд шавад. Аксаран то маълум шудани оризаҳо дар бемор кори рӯдаю меъда ихтилол ёфта, фалаҷшавии шуш дида мешавад. Камхунӣ инкишоф ёфта, варами ҷигар ва испурҷ баъд аз он ба назар мерасад. Ба мақсади ташхис ҳатман хуни шахси гумонбар барои таъйини навъи вараҷа супорида мешавад.

Табобат

Бо мақсади табобати вараҷа зидди хомӯшакҳо захрдору пошида, ҳавзу кӯлмакҳо тоза карда мешаванд. Табиб бо назардошти навъи вараҷа, вазъи бемор ва дигар касолати бадан муносибати хосса дошта, доруи мушаххас интихоб менамояд. Дар сурати мутобиқ шудани плазмодиё-ангезандаи беморӣ ба ин ё он дору тарзи муолиҷаву истифодаи даворо табиб тағйир медиҳад.

Садриддин Нидоев,
Қурбонова Матлуба,
МД «Маркази Ҷумҳуриявии мубориза бар зидди бемориҳои тропикӣ»

Бо ВНМО зиддияти

Давомаш. Аввалаш дар саҳ.1

сади беҳтар кардани вазъи иқтисодии оилавӣ ба дигар давлатҳо, ки ҳолати эпидемикии онҳо оид ба сирояти ВНМО дар қиёс бо давлати мо ташвишовартар аст, сафар мекунанд. Дар муҳоҷират бошад эҳтимолияти мубталошавӣ ба мушкилиҳои иҷтимоӣ, ба мисли нашъамандӣ, майзадагӣ, сироятшавӣ бо амрози тавассути алоқаи ҷинсӣ ва хун гузаранда зиёд аст. Таҳлилҳо нишон медиҳанд, ки беш аз 90%-и шавҳарони занони ҳомиладори сироятёфтаи ВНМО дар гузашта дар муҳоҷирати меҳнатӣ будаанд ва алоқаи ҷинсии бе муҳофизатро рад намекунанд. Табибон аз он гиламанданд, ки ҳарчанд бо мақсади пешгирии ин сироят аз модар ба кӯдак аз ҷониби муассиса ва сохторҳои дахлдор тамоми чораҳои пешгирикунанда амалӣ карда шаванд, аммо ҳолатҳои таваллуди фарзанд дар шароити хона кам нестанд. Аз ин рӯ, ин омил эҳтимолияти сироятнокшавии атфолро дар батни модари сироятёфта ҳангоми таваллуд ва ба синамаконӣ меафзояд. Тоҷикистон ҳамчун узви вобаста ва комилҳуқуқи ҷомеа ҷаҳонӣ дар муқовимат ба эпидемияи ВНМО бо давлатҳо ва созмонҳои бонуфузи ҷаҳонӣ фаъолона ҳамкорӣ дорад. Бо ин мақсад Ҷумҳурии Тоҷикистон дар ин самт ҳамаи ҳуҷҷатҳои муҳими Асамблеяи генералии СММ, аз ҷумла, эъломия оид ба пайравии фаъолият нисбати мубориза алайҳи ВНМО ва БПНМ аз с.2001 ва эъломияи сиёсӣ оид ба ВНМО ва БПНМ таҳти шиори «Беҳтар намудани фаъолиятҳо баҳри нобуд сохтани ВНМО ва БПНМ» аз с.2011-ро ҳамаҷониба дастгирӣ менамояд.

Ҷумҳурии Тоҷикистон с.2016 боз як ҳуҷҷати муҳим-Стратегияи Барномаи муштараки СММ оид ба пешгирии ВНМО барои солҳои 2016-2021, ки ба пурзӯр намудани фаъолиятҳо баҳри барҳам додани эпидемияи ВНМО то с.2030 бахшида шуда, яке аз бахшҳои муҳим дар чаҳорчӯби расидан ба Ҳадафҳои рушди босубот аст, қабул намуд. Ҳадафи асосии ин ҳуҷҷат дастоварди 90/90/90 буда, он ба таври зайл маънидод мегардад:

-90% сироятёфтагон то с.2020 нисбати бемории худ бояд огоҳӣ дошта бошанд;

-90% сироятёфтагон, ки нисбати бемории худ огоҳанд, бояд табобати зиддиретровирусӣ гиранд;

-90% сироятёфтагоне, ки табобати зиддиретровирусӣ мегиранд, пастшавии сарбории вирусӣ ба мушоҳида мерасад.

Мутахассисон бар онанд, ки дар сурати расидан ба ин ҳадафҳо системаи иммунии шахсони бо ВНМО зиндаги-

Як рӯзи хотирмони маъюбону пиронсолони пойтахт

19 апрели соли равон бо ибтикори Маркази минтақавии хизмати иҷтимоӣ ба нафақахӯрон ва маъюбони пойтахт, бо дастгирии Мақомоти иҷроияи ҳокимияти давлатӣ дар ш.Душанбе ва ҳамкории Кумитаи рушди сайёҳии назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ва меҳмонхонаи “Ҳайят Реҷенсӣ” бахшида ба “Соли рушди сайёҳӣ ва ҳунарҳои мардумӣ” ва Рӯзи пойтахт барои 80 тан аз собиқадорони меҳнати пойтахт, шахсони имконияташон маҳдуд аз Заводи протезию ортопедии ш.Душанбе, бошандагони Маркази минтақавии хизмати иҷтимоӣ ба нафақахӯрон ва маъюбони пойтахт чорабинии бошукӯҳи сайёҳӣ-фарҳангӣ баргузор гардид. Он бо саёҳат дар пойтахт, таҳти унвони “Сайри баҳори Душанбе” оғоз шуд, ки дар зимн иштирокчиён тавассути ду автобус ба тамошои шаҳр баромада, бо кӯмаки роҳбаладони ширкати сайёҳии “Ҷавоҳир-сайр” аз ёдгориҳои таърихиву иншоотҳои фарҳангӣ, ба мисли Театри опера ва балети ба номи С.Айнӣ, Муҷассамаи Исмоили Сомонӣ, Боғи Парчами давлатӣ, Боғи фарҳангию фароғатии ба номи С.Айнӣ, Маҷмааи Кохи Наврӯз... дидан намуданд. Зимни боздид роҳбаладон аз таъриху фаъолияти ҳар як иншооту маҷмаа ба ҳозирин маълумот дода, ба саволҳои онон посух гуфтанд. Пиронсолони иштирокчӣ дар суҳбат фаъол шуда, аз хотираҳои неки худ дар бораи ин ё он бино ва шахсиятҳои таърихӣ қисса карданд. Баъдан, дар толори меҳмонхонаи “Ҳайят Реҷенсӣ” бахшида ба “Соли рушди сайёҳӣ ва ҳунарҳои мардумӣ” ва “Рӯзи пойтахти Ҷумҳурии Тоҷикистон” намоиши ҳунарҳои дасти пиронсолон аз маҳфилҳои “Гулдӯзӣ” ва “Рассомӣ” баргузор шуд, ки ҳозирин ба кори онҳо баҳои баланд доданд. Зикр шуд, ки нафақахӯрону шахсони маъюби пойтахт новобаста ба имконияти маҳдуди синнусоливу ҷисмонияшон боз ҳам ба фаъолият машғул шуда, дар ободиву пешрафти кишвар саҳм мегузоранд.

Пас аз намоиш, сари мизи хӯроки нисфирӯзӣ дар ҳамин меҳмонхона бо қироати порае аз суханрониҳои Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ-Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар бораи пойтахт бахши фарҳангии чорабинӣ ба кори худ шурӯъ кард. Ин қисмати ҳамоишро директори Маркази минтақавии хизмати иҷтимоӣ ба нафақахӯрон ва маъюбони ш.Душанбе Муҳаббат Зарипова бо сухани ифтитоҳӣ ҳусни оғоз бахшида, ба мақомоти дахлдор барои дастгириву ҳамкорӣ изҳори сипос намуд. Ҳамчунин, дар чорабинӣ намояндагони Мақомоти иҷроияи ҳокимияти давлатӣ дар ш. Душанбе, Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Маҷлиси вакилони халқи ш.Душанбе, роҳбарияти меҳмонхонаи “Ҳайят Реҷенсӣ”, роҳбари ширкати сайёҳии “Ҷавоҳир-сайр”... иштироку суханронӣ карданд. Қобили қайд аст, ки навозандагону сарояндагони номии кишвар, ба монанди сарояндаи сурудҳои мардумӣ Ирина Ванн, овозхонҳои Театри давлатии академии опера ва балети ба номи С.Айнӣ ва гурӯҳи рақсии ансамбли “Лола” бо ҳунарҳои рангини худ табъи иштирокчиёни чорабиниро болида гардонданд.

Иштирокчиён дар навбати худ бо шукргузорӣ аз даврони сулҳу истиқлол рақсу шодмонӣ карда, барои ғамхориҳои пайваста ва дастгирии бевосита ба Пешвои миллат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ва Раиси шаҳри Душанбе муҳтарам Рустами Эмомалӣ изҳори сипос намуданд.

Эҳсон Турсунов

шадид мебояд!

кунанда бақувват боқӣ монда, хавфи паҳншавии вирус аз шахси сироятёфта ба дигарон кам мешавад. Ҳадафу вазифаҳои ин ҳуҷҷати муҳим бо ҳолати кунунии эпидемияи ВНМО дар ҷумҳурӣ ҳамоҳанг шуда, онҳо бевосита дар “Барномаи миллӣ оид ба муқовимат ба эпидемияи ВНМО дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2017-2020” инъикос шудаанд. Дар доираи иҷроиши ин ҳуҷҷатҳои муҳими стратегӣ бо дастгирии Ҳукумати ҶТ тамоми хизматрасониҳо, аз ҷумла, муоинаҳои гуногун ва таъмини дорувориҳои зиддиретровирусӣ ба сироятёфтагони ВНМО ба таври ройгон ба роҳ монда шудааст. Давлат тамоми ҳуқуқ ва озодиҳои одамони бо ВНМО сироятёфта, расонидани кӯмакҳои тахассусии тиббӣ ва иҷтимоию равонии босифату ройгонро ба онҳо ва аъзои оилаи онҳо кафолат додааст. Тавре Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ, Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мӯҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар ҷаласаи васеи Ҳукумати ҶТ, ки 18 январи с.2018 баргузор шуда буд, таъкид карданд: “Пешгирии як қатор бемориҳои ҷанбаи иҷтимоидошта, аз ҷумла, вируси норасоии масунияти одам кори дастаҷамъона буда, аз ҳама қишрҳои ҷомеа масъулияти ҷиддиро талаб менамояд”.

Дар самти пешгирии ин сироят, ки таъсири манфии он ба оила, ҷомеа ва дар умум ба генофонди миллӣ мерасад, мусоидати тамоми сохторҳои давлатию ҷамъиятӣ, аз ҷумла, соҳаи тандурустӣ, соҳаи маориф, бахши ҷавонон, бахши занон ва оила, бахши меҳнат, муҳоҷират ва шуғли аҳолӣ, мақомоти қудратӣ, ВАО, ҷамоатҳо ва созмону иттиҳодияҳои ҷамъиятӣ хеле зарур аст. Дар баланд бардоштани маърифати аҳолӣ, беҳтар кардани илму дониши кӯдакону наврасон, тарғиби зиндагии солим ва шоистаи ҷавонон ва дурӣ ҷустан аз ҳизбу ҳаракатҳои номатлуб саҳми ҳар як сохтору мақомот муҳим арзёбӣ мегардад. Аз ин рӯ, ҳар фардро зарур аст, нисбати кору рафтори худ дар назди оила, наздикон ва ҷомеа ӯҳдадор ва масъул бошад, зеро тамоми мушкилоти зиндагӣ, хосса, проблеммаҳои саломатӣ аз рафтори ҳар нафар вобастаанд. Маврид ба таъкид аст, ки аз солимии мо тансиҳатии аҳли оила, наздикон ва дар маҷмуъ тамоми ҷомеа вобаста аст. Чуноне ки Сарвари давлат дар суханронияшон ҳамеша таъкид менамоянд: “Оилаи солим пойдевори ҷомеаи солим мебошад”.

Судмеҳри Маъруфзод

Дандонро эҳтиёт кунед

Ба андешаи мутахассисон бемориҳои парадонт яке аз мушкилоти печида дар дандонпизишкӣ ба шумор рафта, паҳншавии оммавӣ доранд ва табобаташон бисёр душвор буда, дар марҳилаи рушди онҳо табобат камсамаранок воқеъ мегирад. Тибқи маълумотҳои Ташкилоти ҷаҳонии тандурустӣ (ТҶТ) наздики 95% аҳолии бузургсоли сайёраи Замин ва 80% кӯдакон нишонаи ин ё он бемориии бофтаҳои пародонтиро доранд. Кандани дандон низ бо сабаби амрози парадонт 5 баробар аз кариес дида болотар аст. Ҳамаи ин дандонпизишконро водор мекунад ҳамвора дар ҷустуҷӯи роҳ ва усулҳои нави табобати онҳо бикӯшанд. Миёни бемориҳои парадонт бошад 90-95%-ро бемориҳои илтиҳобӣ, мисли гингвит (варами милк) ва пародонтит ташкил медиҳанд. Милки солим устухонро пӯшонида, дар қисмати гардани дандон бо сатҳи дандон пайваст мегардад. Миёни милк ва дандон як ҷӯяк ё шияри, чуқурияш 1-2 мм вуҷуд дорад. Ин ҷӯяк ё шияри милкӣ 1 садди табиии муҳофизатӣ муқобили сироятҳо ба шумор меравад. Илтиҳоби милкҳо одатан аз гингвит (варами милк) оғоз меёбад. Гингвит танҳо бофтаҳои сатҳии милкро вайрон мекунад ва табобаташ осонтар аст. Парадонтит бошад бемории илтиҳобиест, ки тамоми маҷмӯи бофтаҳои атрофи дандонро (милк, пайҳо ва устухон) фаро мегирад. Дар асл гингвит ва пародонтит 2 шакли бемории бо ҳам алоқаманданд: раванди илтиҳобӣ дар оғоз дар бофтаҳои милк ба вуқуъ пайваста, тадриҷан таркибҳои наздиктари парадонт, монанди пайи милки дандонӣ ва устухони дандон ба он ҳамроҳ мегарданд. Нишонаҳои аввалини беморӣ - хунравии милкҳо бӯи бад аз даҳон ва пилоки дандонияанд. Парадонтит метавонад солҳои дароз бе дард ва бе бурузи ягон аломат ҷараён ёбад ва бисёр вақт мариз ба табиб, аллакай дар марҳилаи ваҳими беморӣ муроҷиат мекунад. Воқеан, одамони зиёде хунравии гоҳгоҳи милкҳоро ҳангоми дандоншӯӣ, ё бараҳнашавии гардани дандонро беморӣ намедонанд ва бӯи бадро низ бисёриҳо ҳис намекунанд. Аз сӯи дигар сари вақт муроҷиат накардан ба дандонпизишк ба аз даст додани пурраи дандонҳо оварда мерасонад. Имрӯз бемориҳои парадонт на танҳо мушкилоти тиббӣ, балки ба мушкилоти иҷтимоӣ табдил ёфтаанд. Барои мисол, мутахассисон ин ё он нишонаи бемориҳои парадонтро (хунравии милкҳо, санги дандон…) дар беш аз 90%-и ҷавонон мушоҳида кардаанд ва дар синну соли бузургтар бошад (30-40 солагӣ) бемориҳои илтиҳобии парадонт вазъи бадтаре доранд.

Сабаби аслии илтиҳоби милкҳоро мутахассисон дар лояи дандонӣ медонанд. Баъди ҳар истеъмоли хӯрок дар дандонҳо ва миёни онҳо теъдоди андаки боқимондаҳои хӯрока боқӣ мемонанд. Ин боқимондаҳо лояи мулоими дандонро ба вуҷуд меоранд. Лояро бо чашм дидан бисёр душвор аст ва дар дохили он дар ҳол микроорганизмҳои зинда пайдо мешаванд. Агар лояро мунтазам аз сатҳи дандон дур накунед, ба санги дандон мубаддал мегардад. Санги дандон бошад дар навбати худ беҳтарин макони зист барои бактерияҳост. Ҷамъ шудани лояи бактериявӣ дар қисмати ҷӯяк ё шияри милкӣ ба гингвит оварда мерасонад. Ин беморӣ агар табобат нагардад, ҷӯяки милкиро вайрон карда, дар он кисаҳои парадонтӣ ба вуҷуд омада, гингвит ба парадонтит табдил меёбад. Парадонтит бошад дар навбати худ ба бофтаи устухонии дандон зарба мезанад. Илтиҳоби милки дандон ҳангоми заиф шудани нерӯи муҳофизатии организм, ҳангоми кариес, баъди ҷароҳати дандон ё табобати нодурусти он суръати бештар пайдо мекунад. Инчунин бемории гипертонӣ, диабети қанд, амрози ғадуди сипаршакл ва гурдаҳо ба тағйироти муҳим дар қисмати парадонт оварда мерасонанд. Лояи дандонӣ, ки сабабгори асосии рушди илтиҳоби парадонт аст, теъдоди зиёди бактерияҳои зароровар дорад, ки метавонанд ба узвҳои дигари бадан низ таъсири манфӣ расонанд. Хосса, кисаҳои парадонтӣ мабдаъи сирояти музмин (хроническая инфекция) мебошанд. Имрӯз олимон собит кардаанд, ки вуҷуди сироят дар кисаи парадонтӣ ба рушди артрити ревматоидӣ, эндокардити сироятӣ, варами меъда ва энтероколит мусоидат мекунад. Аммо оё пешгирии илтиҳоби милкҳо имкон дорад? Дар тавсияҳои ТҶТ дар сафи гигиенаи дохили даҳон, инчунин зиёрати дандонпизишк дар ҳар 6 моҳ таъкид шудааст. Танҳо дандонпизишк метавонад тозакунии ҳирфаии дандонро анҷом диҳад. Дар ҳолати риояи ин қоида ва ҳар 6 моҳ гузаштан аз муоинаи дандонпизишк дандонҳои шумо солиму бардам боқӣ мемонанд. Дандонҳои худро эҳтиёт ва лаззати дунёро эҳсос кунед!!!

Меҳрубон Салимшоев,
корманди Беморхонаи
Ибни Сино

Мавсими истироҳатӣ оғоз мегардад

Тавре аз Паёми имсолаи Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ-Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон бар меояд: «Мо ба раванди солимгардонии маъюбон, дастгирии иҷтимоии табақаҳои осебпазири аҳолӣ, аз ҷумла, кӯдакони ятиму бесаробонмонда, оилаҳои камбизоат ва дастрасии онҳо ба хизматрасонии тиббиву иҷтимоӣ таваҷҷуҳи хос зоҳир намуда, дар ин самт ҳамаи тадбирҳои саривақтиро амалӣ карда истодаем».

Тазаккур бояд дод, ки бо мақсади солимгардонии маъюбон, дастгирии иҷтимоии табақаҳои осебпазири аҳолӣ дар номгӯи муассисаҳои системаи Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ 1 осоишгоҳ Муассисаи давлатии «Осоишгоҳи табобатии собиқадорони ҷангу меҳнати «Харангон»-и ноҳияи Варзоб», 3 истироҳатгоҳ: «Истироҳатгоҳи табобатии собиқадорони ҷангу меҳнати «Дӯстӣ»-и ноҳияи Ҷайҳун», «Истироҳатгоҳи табобатии собиқадорони ҷангу меҳнати «Ромит»-и шаҳри Ваҳдат» ва «Истироҳатгоҳи табобатии собиқадорони ҷангу меҳнати «Биби Фотимаи Заҳро»-и ноҳияи Ишкошим бо филиалаш дар ноҳияи Роштқалъа (Занинс)» ба таври мавсимӣ фаъолият доранд. Дар ин радиф, ба маълумоти имтиёздорон мерасонем, ки аз 30 апрели соли ҷорӣ тибқи фармоиши директори Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ мавсими истироҳатии с.2018 оғоз мегардад. Қобили зикр аст, ки роҳхатҳои санаторӣ-курортӣ барои мавсими истироҳатӣ мутобиқи моддаи 16-и Қонуни ҶТ «Дар бораи ҳифзи иҷтимоии маъюбон», инчунин қарори Ҳукумати ҶТ аз 3.12.2011, таҳти №603

ва тағйироту илова ба он аз 2.07.2015, №448 «Дар бораи тасдиқи Қоидаҳои таъмин намудани маъюбон бо табобати санаторӣ-курортӣ» ва Қонуни ҶТ «Дар бораи ветеранҳо» ба роҳ монда, амалӣ карда мешавад. Қайд кардан ба маврид аст, ки тибқи санадҳои меъёри ҳуқуқии мазкур чунин категорияи шахсон имтиёз ба гирифтани роҳхати санаторию курортӣ барои табобату истироҳатро доранд. **Аз ҷумла:**

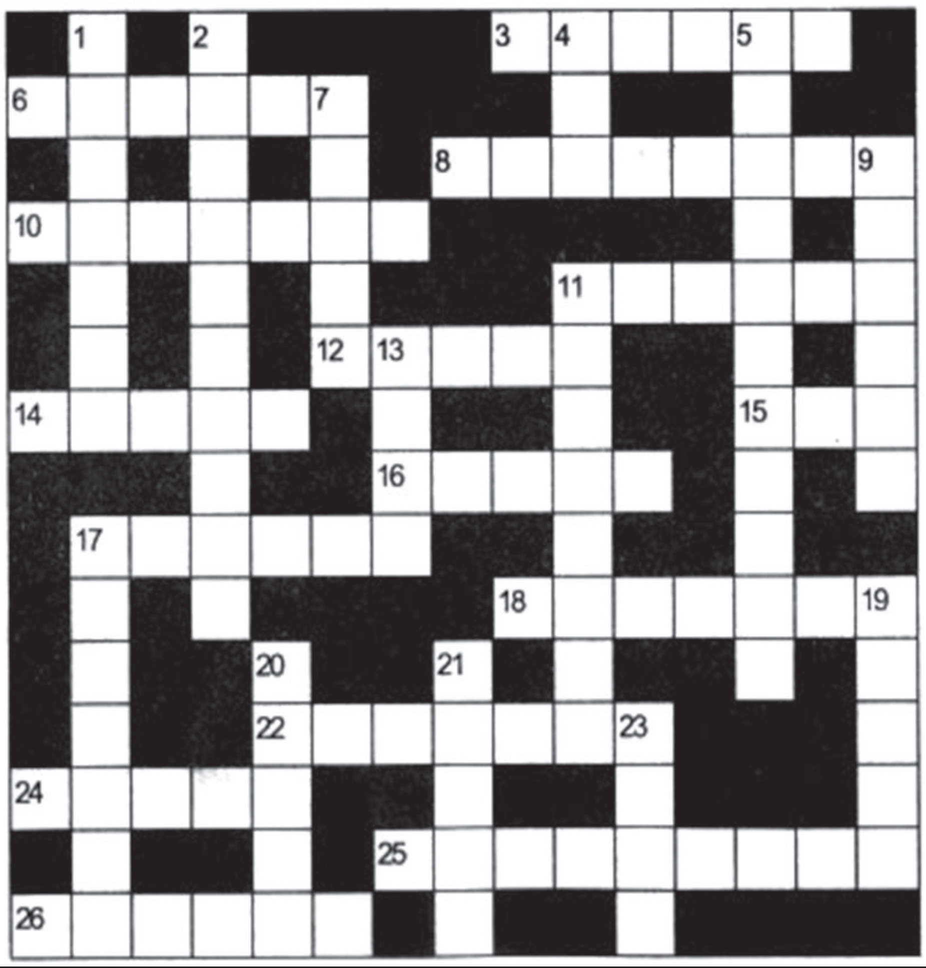
- ***маъюбон ва собиқадорони Ҷанги Бузурги Ватанӣ ҳар сол 1 маротиба;***
- ***маъюбони гурӯҳи I (бо истисснои маъюбони гурӯҳи 1 нобино) ва маъюбони амалиёти ҷангӣ дар қаламрави дигар давлатҳо дар 2 сол 1 маротиба;***
- ***маъюбони гурӯҳи I нобино, маъюбони гурӯҳи II, маъюбон аз овони кӯдакӣ дар 3 сол 1 маротиба ва ё дар 2 сол 1 маротиба бо пардохти 50% арзиши роҳхат;***
- ***маъюбони гурӯҳи III, ки кор намекунанд ва дар таъминоти дигар шахсонанд, дар 2 сол 1 маротиба бо пардохти 50% арзиши роҳхат;***
- ***кӯдакони маъюби то синни 18-сола тибқи тартиб, ки барои Маркази саломатии ҷои истиқомати кӯдак муайян кардааст;***
- ***ба маъюбоне, ки кор мекунанд, дар 2 соли тақвимӣ 1 маротиба бо роҳхат аз ҷои корашон ройгон ё бо пардохти 50% арзишаш аз ҳисоби маблағҳои суғуртаи иҷтимоӣ, ки барои солимгардонии кормандон равона шудааст, дода мешавад;***
- ***ба маъюбоне, ки дар истеҳсолот маҷрӯҳ ва маъюб шудаанд, аз ҷониби ташкилотҳое, ки дар онҳо зарари ҷисмонию рӯҳӣ гирифтаанд, ҳар сол 1 маротиба бо роҳхати ройгон дода мешавад;***
- ***ветеранҳои амалиёти ҷангӣ дар қаламрави дигар давлатҳо;***
- ***ветеранҳои хизмати ҳарбӣ;***
- ***ветеранҳои меҳнат;***

Ба маълумоти имтиёздорон расонида мешавад, ки тибқи низоми муқарраршуда роҳхатҳои санаторӣ-курортӣ аз ҷониби Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ тавассути шуъбаҳо ва бахшҳои ҳифзи иҷтимоии аҳолии мақомоти иҷроияи маҳалии ҳокимияти давлатии шаҳру ноҳияҳои маҳалли зисташон дастрас гардонида мешаванд. Аз ин рӯ, шахсоне, ки имтиёз аз истифодаи роҳхатҳои санаторӣ-курортиро доранд, бо ҳуҷҷатҳои зерин:

Ариза, нусхаи ҳуҷҷати тасдиққунандаи шахсият, барои кӯдакони маъюб-нусхаи шаҳодатнома дар бораи таваллуди кӯдак ва нусхаи ҳуҷҷати тасдиққунандаи шахсияти намояндаи қонунии ӯ, нусхаи варақаи санаторию курортӣ, ки аз ҷониби Маркази саломатии ҷои зист маъюб ё ба дигар шахси имтиёздор дода мешавад, нусхаи маълумотномаи силсиладор дар бораи маъюбӣ ва нусхаи барномаи инфиродии тавонбахшии маъюбон ба шуъба ва бахшҳои ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҷои истиқоматашон муроҷиат намоянд.

Сафаров Дарвеш Сафарбекович,
сармутахассиси Шуъбаи хизматрасонии иҷтимоӣ дар муассисаҳои будубоши доимии Раёсати ташкили хизматрасонии иҷтимоии Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ

КРОССВОРД «ТУРИЗМ»



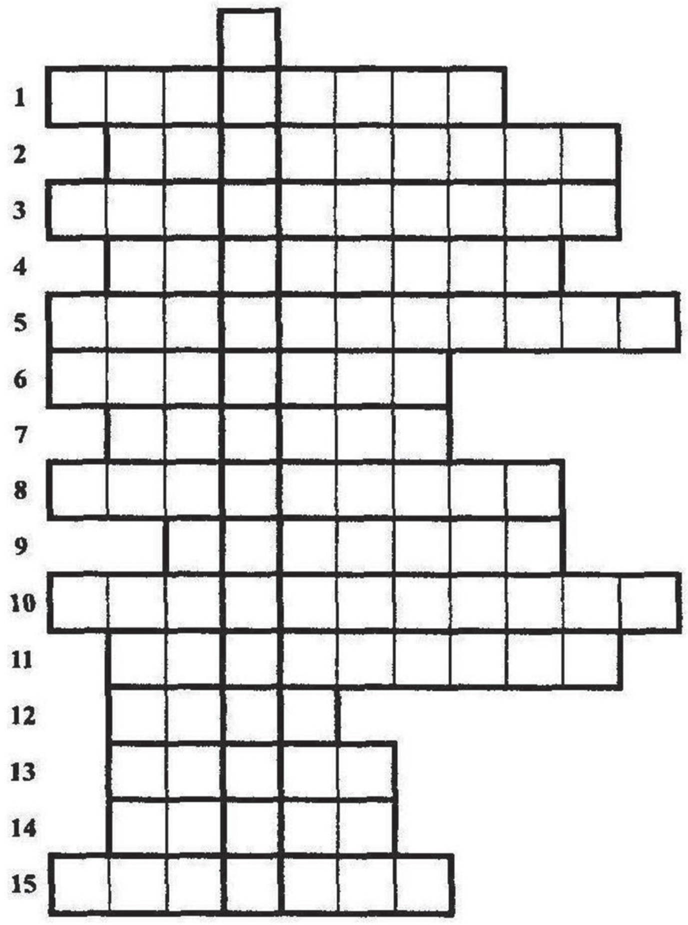
По горизонтали:
3. Время для туризма. **6.** Отдыхающий. **8.** Человек, продающий путешествия. **10.** Раздвинное кресло для солнечных ванн. **11.** Один из красивейших курортов Болгарии. **12.** Крымский город с генуэзской крепостью. **14.** Швейцарский курорт, приютивший экономический форум. **15.** Идеальное место для грибных походов. **16.** «Русская Швейцария». **17.** Недорогая гостиница-общежитие. **18.** Проживание в отеле вместе с питанием. **22.** Литовский курорт со знаменитым музеем янтаря. **24.** Лас-Вегас» Восточной Азии. **25.** Постоялец в гостинице с питанием (устар.). **26.** Иностранные деньги.

По вертикали:
1. Главный туристический документ. **2.** Горный курорт, славящийся нарзаном. **4.** Путешествие на языке турагентов. **5.** Пещерный» туризм. **7.** Страна, где туристов ждут развалины Карфагена. **9.** Название этого курорта по-адыгейски значит «Две реки». **11.** Снаряжение для дайвинга. **13.** Популярный среди любителей сплавов регион России. **17.** Центр египетского туризма. **19.** Отельные апартаменты. **20.** Альпинизм, парасейлинг, рафтинг. **21.** Дорожная кладь. **23.** Самая большая часть света.

ОТВЕТЫ

По горизонтали:
3. Отпуск. **6.** Турист. **8.** Турагент. **10.** Шезлонг **11.** Албена. **12.** Судак. **14.** Давос. **15.** Лес. **16.** Алтай. **17.** Хостел. **18.** Пансион. **22.** Паланга. **24.** Макао. **25.** Пансионер. **26.** Валюта.

По вертикали:
1. Путевка. **2.** Кисловодск. **4.** Тур. **5.** Спелеология. **7.** Тунис. **9.** Туапсе. **11.** Акваланг. **13.** Урал. **17.** Хургада. **19.** Номер. **20.** Спорт. **21.** Багаж. **23.** Азия.

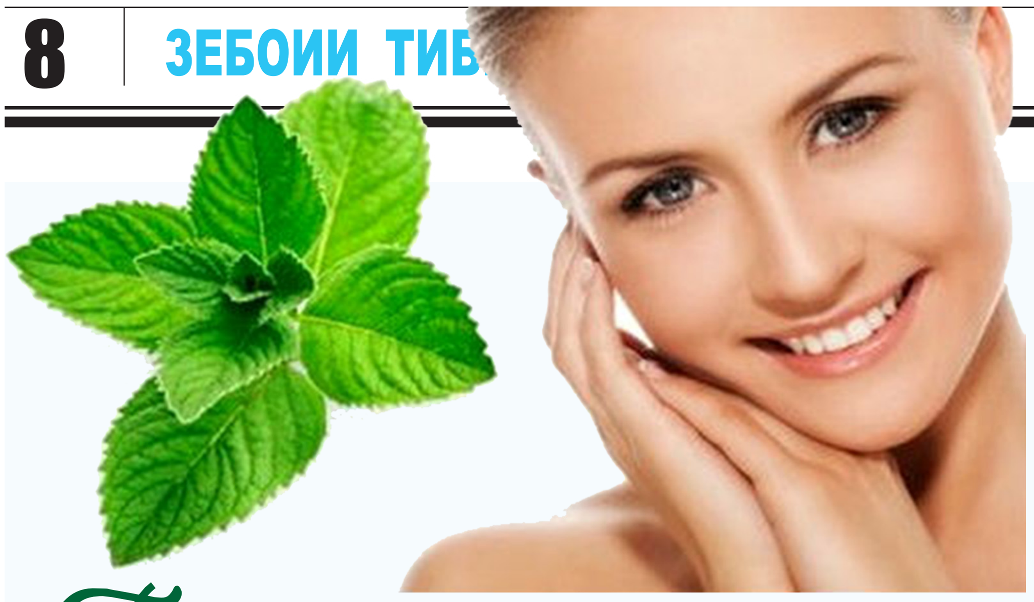


1. Мельчайшая частица вещества, сохраняющая его свойства. **2.** Тепловой процесс, переход из жидкого состояния в газообразное. **3.** Тепловой процесс, переход из твердого состояния в газообразное. **4.** Физическая величина, характеризующая быстроту движения. **5.** Эту величину измеряют в градусах Фаренгейта. **6.** Ею обладают все тела, она характеризует способность совершать работу. **7.** Единица измерения количества теплоты. **8.** Тепловой процесс, переход из твердого состояния в жидкое. **9.** Процесс окисления. **10.** Тепловой процесс, переход из газообразного состояния в жидкое. **11.** Один из видов теплопередачи. **12.** Это слово означает неделимый. **13.** Мера инерции и гравитации тела. **14.** Один из примеров конвекции воздуха в огромных масштабах. **15.** Создатель температурной шкалы.

Ответы: *1 – молекула, 2 – испарение, 3 – сублимация, 4 – скорость, 5 – температура, 6 – энергия, 7 – джоуль, 8 – плавление, 9 – горение, 10 – конденсация, 11 – конвекция, 12 – атом, 13 – масса, 14 – ветер, 15 – Цельсий.*

Ключевое слово: *теплопроводность.*

tineydgers.at.ua



Гиёҳдармонӣ

Пудина (ба лотинӣ Mentha), ки ҳулба, ҳулбӯ низ гуфта мешавад, яке аз растаниҳои бисёрсолаи табобатист. Вобаста ба шароити замин то 150 см қад кашида, баргаш дарозрӯяи байзашакл, дандонадор аст. Хӯшагулаш саракмонанд ва одатан дар нӯги появу шохаҳои паҳлӯӣ ҷойгир аст. Гулаш майда, гулобии нофармон ё сурхи нофармон, қифшакл ё зангӯламонанд; тобистону тирамоҳ мешукуфад. Баъди хушк шудан бӯи латиф ва форами атрӣ аз он шамида мешавад. Баргҳояш ҳам баъди хушкидан муаттар мегарданд. Таъмаш моил ба талхӣ. Мизоҷаш дар дараҷаи дувум гарм ва хушк аст. Пудина дар марғзор, алафзор, лаби чашма, ҷӯю оброҳа, соҳили дарё ва кӯлу обанборҳо мерӯяд. Дар Тоҷикистон 4 навъи пудина (пудинаи даштӣ, ҳулба - Mentha arvensis); (пудинаи обӣ - Mentha asiatica); (наъно – Mentha piperitae) ва (Mentha pricate) маъмул аст.

Равғани эфир, ментол ва барги пудинаро дар тиб, атриёт ва қаннодӣ васеъ ба кор мебаранд. Хусусиятҳои доругии он ҳанӯз ба Дисқуридус (асри I мелодӣ), Ҷолинус, Закариёи Розӣ, Абӯалӣ ибни Сино, Абӯрайҳони Берунӣ ва дигар донишмандон маълум буд. Ибни Сино бо оби пудина бемориҳои меъда, гӯш ва зардпарвинро табобат карда, тухми онро позаҳр меҳисобидааст.

Пудина хислатҳои зиёди шифобахшӣ дорад, ки тӯли садсолаҳо дар тибби мардумӣ аз онҳо баҳра мегиранд. Тавре аз таҷрибаи тибби ниёгон маълум аст, пудина саропо давост. Барги онро бихӯранд, моддаҳои бегонаро дар дохили бадан мепазонад ва барои хориҷ шудан муҳайё месозад; дарунро мулоим мекунад, моддаҳои шахшуда ва варамҳои дохилиро таҳлил медиҳад, пешоб ва ҳайзро равон менамояд, барои бемориҳои аз хунукӣ сарзада ва чакмезак давост; суулқиняро, ки сустӣ ва заифии ҷигар аст, ба ибро меорад, истисқоро шифо мебахшад: сурфаеро, ки сабабаш сардӣ бошад, таскин медиҳад; варами сипурз, дардҳои камар, ҷигар ва бачадонро дафъ мекунад, сардии хичак ва чакмезакро ба ислоҳ меорад. Агар баргашро кӯфта гузошта банданд, мӯйро мустаҳкам мекунад. Занҳо дар вақти наздик омадани таваллуд онро дар об ҷӯшонида, даруни об то ноф даромада нишинанд, зоиданро осон мекунад, ҳамроҳаки (ёраки) тифлро зуд меафтонад, бачадонро пок мекунад. Гиёҳи пудинаро дар об ҷӯш дода, бо об сарро бишӯянд, мӯйро сара мегардонад, решҳои тар ва сабӯсаки сарро дафъ мекунад. Онро ба дарун аз ҳад зиёд истеъмол кунанд, дарди сар медиҳад, дилро беҷо (беҳузур) мекунад. Дар ин мавридҳо сиканҷабини турш истеъмол кардан даркор аст, ки ислоҳи зарар бахшад ё анори майхуш (туршу ширин) бимаканд. Бояд огоҳ кунем, ки одамони гармизоҷ пудинаро ба дарун фақат ҳамроҳи коснӣ бояд истифода баранд ва агар баргашро дар об ҷӯшонида, истеъмол карданӣ бошанд, ҳатман бояд бо барги исфанох ё бо барги чилмангӯштак (семизут) бихӯранд.

Тухми пудинаро кӯфта бихӯранд, дарунро мулоим мегардонад; моддаҳои зарарнокро пазонида, ба хориҷ шудан тайёр месозад; қуввати пушти камарро меафзояд, ҳайзро равон мекунад, шушро қувват мебахшад. Агар онро дар об ҷӯшонида, он обро бо асал биёшоманд, исҳол меорад, моддаҳои нодаркори дар узвҳои даруни сина бандшударо дафъ мекунад, сурфаро сокин месозад, дамкӯтаҳиро шифо мебахшад, душвории нафасро ислоҳ мекунад, бавосир ва варамҳои ботиниро дафъ мекунад, бодҳоро мешиканад, балғами часпакро аз даруни сина хориҷ ва рӯдаҳоро пок мегардонад. Агар тухмашро дар об ҷӯш дода, обро соф ва бо асал қивом карда, бо оби сунбул биёшоманд, барои нафастангӣ дору мешавад, овозро мекушояд, решҳои узвҳои даруни сина ва дарди куҳнаи ин аъзоро ба ибро меоварад. Тухмашро давомнок бихӯранд, дарунро меронад ва ахлоти бадфиолро дафъ мекунад. Агар дар об ҷӯшонида, он обро бинӯшанд, зоиданро осон мекунад, пешоб ва ҳайзро равон мегардонад. Агар инро кӯфта, бо орди гандум, шакар ва асал сиришта бихӯранд, баданро фарбеҳ мекунад ва ҳоли бади гурдаро ислоҳ менамояд. Инро дар об ҷӯш дода, он обро бо 17,5 гр рӯян бихӯранд, бӯи саргинро хуш ва дарунро мулоим мекунад, сустии узвҳоро ба ислоҳ меорад, устухонҳои шикастаро ба ҳамдигар мечаспонад, ҳайзро равон месозад, лек бӯи арақи бадан ва пешобро нохуш мекунад. Агар инро кӯфта гузошта банданд, варамҳои сахти зоҳирӣ ва дохилиро таҳлил медиҳад; захмҳои тару хушки ширинчаро шифо мебахшад; сабӯсаки сар, доғҳои кунҷитак, сӯхтагии оташ, аз сардӣ кафидани пӯсти бадан, каҷии нохун, варами сипурз ва бачадонро ба ибро меорад, намегузорад, ки мӯи сар бирезад ва доғҳои пӯсти баданро дафъ мекунад. Тухмашро чун орд маҳин кӯфта, бо танакори сурх даромехта гузошта банданд, сипурзро ба дараҷае таҳлил медиҳад, ки ёфтани он амри муҳол мегардад-ин хуб аст, ки аломати покии сипурз мебошад; орди онро бо анҷир хамир карда гузошта банданд, пучак ва чиртакро мекафонад; инро бо орди ҷав, равғани гулисурх ва сирко хамир карда гузошта банданд, варамҳои гармро мегардонад ва агар бо асал хамир карда гузошта банданд, варамҳои хунукро таҳлил медиҳад. Агар кӯфтаи тухми ин растаниро бо об хамир карда бимоланд, ранги рӯро тару тоза мегардонад. Инро як шабонарӯз дар об тар карда, обро дар чашм чаконанд, обравӣ, шилпуқӣ ва нуқтаҳои хунини сурхи чашмро дафъ намуда, бозмондаи варами чашмро таҳлил медиҳад. Тухмашро кӯфта, бо равғани ғоз сиришта, занҳо аз таг бардоранд, сахтии бачадонро, ки дар тибби ҳозира ноболиғии бачадон меноманд, шифо мебахшад ва даҳани онро кушода, барои ҳомила шудан тайёр мегардонад. Аз тухми пудина равған кашидан ҳам мумкин аст. Хоҳ онро маҳин кӯфта, дар об ҷӯшонанд ва равған ба рӯи об бараояд ва ё аз кӯфтаи он бо воситаи фишурдан равғани онро биситонанд. Мизоҷи равғани он гарм асту таъми тунд дорад. Истеъмоли ин варам ва моддаҳои ғафсро дар даруни бадан таҳлил медиҳад, сахтиҳоро дар узвҳо мулоим мегардонад, дубайла (кӯряра)-ро мепазонад; барои банд кардани исҳол ва дафъ кардани сабӯсаки сар, ки аз мурдор шудани хун ба зуҳур пайваста бошад, дору мешавад. Ва инро бимоланд, захмҳои рухсораро пок мегардонад. Ин равғанро бо муми занбӯри асал даромехта бимоланд, кафидани пӯстро сиҳат мекунад; агар бо кӯфтаи тухми харбуза даромехта бимоланд, башара, яъне пӯсти баданро аз ҳар гуна доғҳо пок месозад.

Таҳияи Эҳсон Турсунов

ОДАМОН ТАНБАЛ МЕШАВАНД?!

Баъзе иқтисоддонон андеша доранд, ки дар ҳолати будӣ ё бениёзӣ одамон танбал мешаванд. Аммо муҳандиси амрикоӣ-Жак Фреско дар ин маврид назари дигар дорад. Жак бар он андеша аст, ки дар ҳоли аз ҳама чиз таъмин будан ҳам, мағзи одам аз кор кардан намемонад. Агар чунин мебуд миллионерон дар як ҷой нишаста ҳеҷ коре намекарданд. Воқеият ин аст, ки миллионерон дар як шабонарӯз 18 соат кор мекунанд ва ҳамеша вақташон намерасад. Омили таҳрикдиҳанда метавонад на танҳо ниёзмандӣ ё муҳтоҷӣ бошад. Ба гуфтаи коршиносон ҳар қадар дониши инсон аз илмҳои ҷуғрофия, астрономия, кимиёву биология зиёд бошад, кор барои онҳо ҳамон қадар шавқовартар ва ҳамин дониши фарогир омили таҳрикдиҳанда мешавад.

БО ВОРИСОНИ СИНО МЕФАХРЕМ

Муддати зиёд аз чурраи сутунмуҳра (грыжа) азият мекашидам. Аз сабаби он, ки ҷои кори доимӣ ва маблаҒи кофӣ надоштам, ҷуръат намекардам, назди табибон равам. Вале моҳи марти соли равон аз шиддати дард маҷбур шудам, ба иморати 4-уми Беморхонаи ҷумҳуриявии ба номи Дяков (Қарияи Боло) муроҷиат намоям. Табибон ҳолати маро дида гуфтанд, ки ҳатман ҷарроҳӣ кардан зарур аст. Вақте вазъи оилавии маро диданд, бо камоли дилсӯзиву меҳрубонӣ иброз доштанд, ки ғами надоштани маблағро нахӯрам. Ҷарроҳи варзида Комрон Болтуев, мудири шуъбаи ҷарроҳии умумии ин бемористон-Нурулло Қурбонов, мудири кафедраи бемориҳои ҷарроҳӣ ва эндоҷарроҳии ДДТТ, доктори илмҳои тиб Нуриддин Муҳиддинов, сардори Раёсати ташкили хизматрасонии тиббии беморхонаи мазкур Шайдулло Шарипов тамоми маҳорати худро баҳри барқарор намудани саломатии ман сарф карданд. Тайи 14 рӯзи бистарӣ буданам бо чеҳраи кушод ва суханони тасаллибахшу умедворкунанда маро дилбардорӣ менамуданд. Шукри Худо, ки дар дунё чунин ашхоси неккирдору некпиндор ҳастанд. Мо бо чунин ворисони ҳақиқии Абӯалӣ ибни Сино ифтихор мекунем.

Бо ихлосу эҳтиром Абдуҷалол Рашидов,
ш.Душанбе, собиқадори меҳнат, тел: 900 09 97 29

Муассис Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ.

ҲАЙАТИ МУШОВАРА:

Олимзода Насим Хоҷа - вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ

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 Қувват - директори Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ

Фазила Яфталиева - директори Маркази матбуоти вазорат

●

Сармуҳаррир Шаҳрзоди Амин

Котиби масъул, тарроҳ: Идибек Маҳмудҷонов

ҲАЙАТИ ЭҶОДӢ:

Суғдмеҳри Маъруфзод,

Зайнаб Анварӣ,

Нӯшофарини Умарзод

Эҳсон Турсунов

●

Ҳафтанома тибқи қарори Вазорати фарҳанги Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 20.02.2018 таҳти №058/РЗ-97 ба қайд гирифта шудааст.

●

Ҳафтанома дар ҶДММ «Мега-принт» ба табъ мерасад

Теъдоди нашр 5000 нусха

Нишонӣ: 734025, ш.Душанбе, кӯч.Шевченко 69, тел: 44-600-60-02, 93 760 60 61