

# Китобдан Қандай Фойдаланиш Керак

---

## **Китобни қўлингизга олганингизда:**

Китобнинг бошида жойлашган мундарижани ўқинг. У сизга китобнинг боблари ҳақида маълумот беради ва муҳокама қилинган турли мавзуларнинг саҳифаларини кўрсатади.

## **Касаллик ёки соғлиқ ҳақидаги бошқа мавзуни кўриш:**

Китобнинг охиридаги **Кўрсаткич(Сариқ Саҳифалар)**га қаранг. Бу кўрсаткичда китобдаги ҳамма мавзуларнинг номлари алифбо тартибида берилган.

Мундарижани текширинг. Излаган нарсангизни топсангиз, кўрсатилган саҳифани очинг.

## **Бу китобдаги баъзи сўзларнинг маъносини тушунмасангиз:**

Китобнинг охирида берилган **ЛУҒАТГА** қаранг.

## **Ҳар қандай дорини ишлатишдан олдин:**

Дорилардан фойдаланиш, уларни ўлчаш, миқдори, хавфлари ва эҳтиёт чоралари тўғрисидаги маълумотларни олиш учун доим “Яшил Саҳифаларга” қаранг.

**Фавқулодда ҳолатларга тайёр бўлиш учун 23 - бобга қаранг.**

**Оилангиз саломатлигини сақлаш учун 12- ва 13- бобларга қаранг.**

**Қайта нашрга тайёрлашда ўз хизматларини аямаган Бобур номли Андижон Давлат Университети ўқитувчиларига ва жонбозлик билан меҳнат қилган ходимлар гуруҳига ўз ташаккурларимизни билдирамыз:**

**Баҳодир Раҳимов** (врач) – тиббий мослаштириш ва қайта кўриб

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

чиқиш ишларини бажарган мутахассис.

**Маъмура Исоқова** – таржима ишларини бажарган мутахассис.

**Акмалжон Эргашев** – компьютер мутахассиси

**Мархабо Раҳимова** – лойиҳа бошлиғи ёрдамчиси

**Абдулҳамид Муллабоев** – молиявий ёрдамчи

Таҳрирчилар:

**Шомаҳмудов Асадулло** – тиббиёт фанлари номзоди, бош таҳрирчи

**Маъмуржон Саидхонов** – филология фанлари номзоди, доцент

**Абдулҳай Собиров** – филология фанлари номзоди, доцент.

Лойиҳани амалга ошишига ўзининг самимий маслаҳатларини аямаган ва таҳрир ишларида бевосита қатнашган Олтинқўл тумани Сувюлдуз ҚВПси бош врачлари Дилбар Солиева, Нилуфар Қосимова, Барно Ҳамидова, Гулчеҳра Жумабоева, Валери Хайс, Нурматова Шоҳида ва “Ёш куч” журнали ходимларига ўз миннатдорчилигимизни билдирамыз.

---

# Қишлоқ Тиббиёт Ходими Учун Маслаҳатлар

---

## Қишлоқ тиббиёт ходими ким?

Қишлоқ тиббиёт ходими – бу оиласи ва қўшнилари билан соғлиғи тўғрисида қайғурувчи жонкуяр одамдир. Кўпинча у одам қишлоқ аҳли томонидан меҳрибон, билимдон ва тажрибали одам сифатида сайлаб олинади.

Баъзи қишлоқ тиббиёт ходимлари бирор ташкилот томонидан, Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги ташкил этган дастур асосида ўқитилган ва улар томонидан ёрдам олиб турадиган бўлади. Бошқалари эса, расмий лавозими бўлмаса ҳам, табиб ёки халқ анъанавий тиббиёт марказларининг вакили бўлади.

Умуман олганда, **қишлоқ тиббиёт ходими бу ўз қишлоғини соғломлаштиришга ҳаракат қилувчи одамдир.**

Бу - ҳар бир одам тиббиёт ходими бўлиши мумкин демакдир:

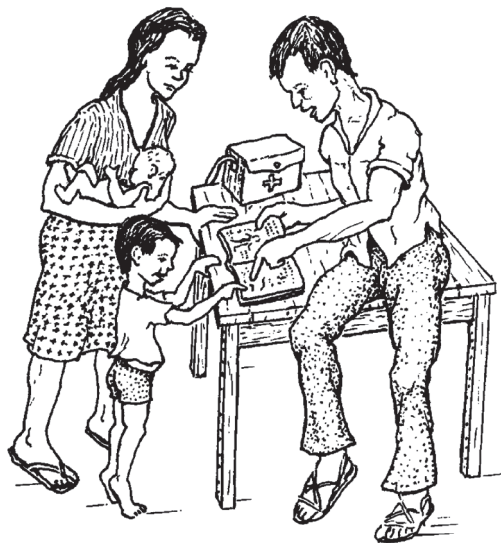
- Ота-оналар болаларига тозалikka риоя қилишни ўргатиши керак.
- Одамлар биргаликда ишлаб, ер кўпроқ ҳосил берадиган бўлиши учун ҳаракат қилишлари керак.
- Ўқитувчилар мактаб болаларига кўплаб оддий касаллик ва жароҳатларнинг олдини олиш ва даволашни ўргатишлари керак.
- Мактаб болалари билганларини ота-онасига айтиб беришлари керак.
- Сотувчилар ўзлари сотаётган дориларнинг тўғри ишлатилиши ҳақида билиб олиб, сотиб олувчиларга маслаҳат, ҳамда эҳтиёт чоралари тўғрисида маълумот беришлари керак.
- Доялар эса, ота-оналар билан гаплашиб яхши овқатланиш,

эмизиш ва оилани  
режалаштиришнинг  
муҳимлиги ҳақида  
ҳомиладорлик давридаёқ  
тушунча беришлари керак.

Ушбу китоб кенг  
китобхонлар оmmasига  
мўлжаллангандир. У ўзи ва  
бошқаларнинг соғлиқларини  
сақлаш ҳақида маълумотга  
эга бўлмоқчи ва буни амалга  
оширмоқчи бўлган одамлар  
учундир.

Агар сиз тиббиёт ходими,  
ҳамшира, ҳатто шифокори  
бўлсангиз ҳам бу китоб фақат сиз  
учун эмас. **Бу ҳамма учун.** Ундан  
баҳраманд бўлинг!

**Бошқаларга ўз  
билганларингизни тушунтириш  
учун китобдан фойдаланинг.**  
Сиз кичик гуруҳлар ташкил  
қилишингиз ва китобдаги  
бобларни ўқиб, уни муҳокама  
қилишингиз мумкин.



**ҚИШЛОҚ ТИББИЁТ ХОДИМИ  
ҚИШЛОҚ АҲЛИДЕК ЯШАБ,  
ИШЛАЙДИ. УНИНГ АСОСИЙ  
ИШИ ЎЗ БИЛИМИНИ БОШҚАЛАР  
БИЛАН БАҲАМ КЎРИШДИР.**

Ушбу китобда, атрофингиздаги одамларнинг **соғлиғини сақлаш** ҳақида зарур маслаҳатлар берилган. Лекин одамларнинг соғломроқ бўлиши учун сиз уларнинг **инсоний кўнгил эҳтиёжларини ҳам билишингиз керак**. Одамларга сизнинг нафақат дори ва соғломлаштириш бўйича билимларингиз, балки одамларни тушунишингиз ва меҳрибонлигингиз ҳам керакдир.

Қуйида сизнинг одамларга тиббий хизмат кўрсатганингизда ҳамда уларга инсонпарварлик билан муносабатда бўлишингизда керак бўладиган маслаҳатлар берилган:

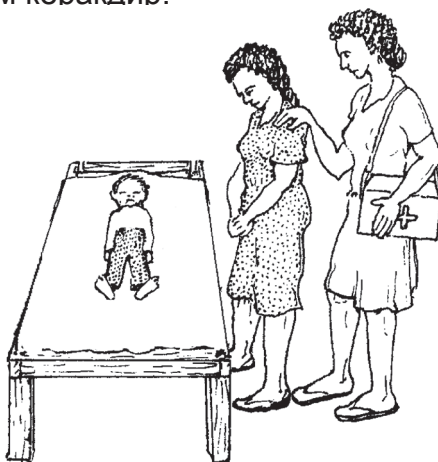
### 1. МЕҲРИБОН БЎЛИНГ.

Дўстона сўз, табассум, елкасига қўйилган қўл ёки бошқа шунга ўхшаш нарсалар сиз қилишингиз мумкин бўлган нарсалардан ҳам баъзан азииз. **Бошқаларга ўз оила аъзоларингиздек муносабатда бўлинг**. Ҳатто шошилган ёки безовталанаётган пайтларингизда ҳам бошқаларнинг ҳиссиётлари ва муҳтожликлари тўғрисида унутмасликка ҳаракат қилинг.

Кўпинча “Агар бу одам ўз оилам аъзоси бўлганда, нима қилган бўлар эдим?” деган савол катта ёрдам беради.

**Касални(беморни) инсон сифатида кўринг**. Жуда оғир ёки ўлаётган одамларга айниқса, меҳрибон бўлинг. Шунингдек, уларнинг оиласига ҳам. Уларга ғамхўр эканингизни кўрсатинг.

**2. БИЛИМИНГИЗНИ БАҲАМ КЎРИНГ**. Тиббиёт ходими сифатида бўлган биринчи вазифангиз ўқитишдир. Бу – одамларга касал бўлишдан сақланишни ўргатишдир. Шунингдек, касалликни қандай қилиб аниқлаш ва даволаш, уй муолажалари ва оддий дориларни ишлатишни ўргатиш ҳам бунга киради.



**ҲАМДАРДЛИК БИЛДИРИНГ**  
Меҳрибончилик кўпинча дорилардан яхшироқ бўлади. Меҳрингизни ҳеч қачон аяманг.



БИЛИМИНГИЗНИ БОШҚАЛАРГА  
ЎРГАТИШ  
ЙЎЛЛАРИНИ ИЗЛАНГ

Агар сиз билганларингизни эҳтиёткорлик билан тушунтирсангиз, барчага таҳдид соладиган хавфнинг олди олиниши мумкин. Баъзи шифокорлар одамларни ўз соғлиқлари ҳақида ўзлари қайғуришлари хавфли деб ҳисоблайдилар. Лекин аслида эса, кўпгина оддий хасталиклар беморнинг уйида тезроқ ва яхшироқ даволаниши мумкин.

### 3. ОДАМЛАРНИНГ АНЪАНА, УРФ-ОДАТ ВА ТУШУНЧАЛАРИНИ ҲУРМАТ ҚИЛИНГ.

Замонавий тиббиётдан хабардор бўлиш бу эскича даволаш анъаналари ва йўлларини унутиш дегани эмас. Кўп ҳолларда замонавий тиббиёт фани асосий рол ўйнаган жойларда, даволаш санъатининг инсонийлик сифати йўқолади. Бу жуда ёмон, чунки ....

**Агар сиз замонавий тиббиёт ва халқ таобатининг энг яхши даволаш усулларини кўшиб ишлатсангиз, иккаласи алоҳида ишлатилганида эриша олмайдиган ютуқларга эга бўлишингиз мумкин.**

Бунда сиз одамларнинг маданиятини йўқотмай, аксинча, унга қўшимча киритаётган бўласиз.

Табиийки, зарарли уй муолажалари ёки урф-одатларни кўрганингизда нимадир қилгингиз келади. Лекин буни жуда эҳтиёткорлик билан қилинг, бундай нарсаларга ишонувчиларни ҳурмат қилинг. Ҳеч қачон одамларга қилаётган иши нотўғри эканлигини айтманг. Уларга қилаётган нарсасининг НИМАГА бошқача қилиниши кераклигини тушунтиришга ҳаракат қилинг.

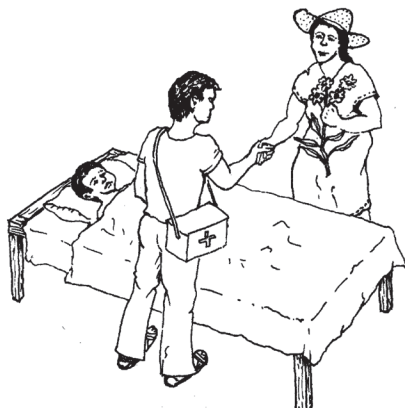
Одамлар ўз фикрлари ва анъаналарини ўзгартиришга шошилмайдилар ва бу тушунарли ҳамдир. Улар нимани тўғри деб билишса, ўша нарсага содиқ қолишади. Биз ҳурмат қилишимиз керак

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

бўлган нарса ҳам айнан шудир.

Замонавий тиббиётнинг ҳамма саволларига ҳам жавоблари бўлмайди. У баъзи муаммоларни ечишга ёрдам берса, баъзан ундан ҳам каттароқ бошқа муаммоларни келтириб чиқаради. Одамлар замонавий тиббиёт ва унинг малакали ходимларига тез ўрганиб қолиб, уларга керагидан ортиқча мурожаат этиб, ўзлари ва бошқаларнинг соғлиғини ўз кучлари билан қандай сақлаш кераклигини унутадилар.

Шундай қилиб, маромида ҳаракат қилинг ва ўз халқингиз, унинг анъаналари ва инсоний кадр қийматларини ҳурмат қилинг. Уларда бор бўлган билим ва малакани оширишга ёрдам беринг.



ХАЛҚ ТАБИБЛАРИ ВА ДОЯЛАРИ  
БИЛАН ИШЛАНГ ВА УЛАРГА  
ҚАРШИ ЧИҚМАНГ.

Улардан ўрганинг ва уларни сиздан  
ўрганишга рағбатлантиринг.

### 4. БИЛИМИНГИЗ ЧЕГАРАСИНИ БИЛИНГ.

Сизнинг билимингиз ёки тажрибангизнинг кўп ёки озлигининг аҳамияти йўқ, сиз ўз чегарангизни билиб ва ундан чиқмай ишлаб ҳам яхши иш қила оласиз. Бу **“Фақат қўлингиздан келадиган ишни қилинг”** демақдир. Сиз яхши билмаган ёки уни бажаришга малакангиз етарли даражада бўлмаган нарсаларни қилишга уриниб кўрманг. Сиз ўзингиз билмаган ҳолда беморга зарар етказиб қўйишингиз ёки унинг ҳаётини хавф остига қўйишингиз мумкин.

Ўзингизнинг аниқ қарорингизга асосланиб иш тутинг.

Нимага қарор қилишингиз, кўпинча сизнинг малакали тиббий ёрдам олишингизнинг қанчалик осон ёки қийинлигига боғлиқ бўлади.

Масалан, туғруқдан сўнг аёл одатдагидан кўпроқ қон йўқотмоқда. Агар сиз тиббий марказдан ярим соатлик узоқликда

бўлсангиз, онани марказга олиб борган маъқулдир.

Лекин у жуда ҳам кўп қон йўқотаётган бўлса ва тиббий марказ узоқда бўлса, сиз ўзингиз билмаган усулларни: бачадонни уқалаш (484-бет) ёки окситоцин (486-бет) укол қилиш каби қарорларга келишингиз мумкин.

Зарур бўлмаганда, таваккал қилманг. Лекин агар сиз ҳеч нарса қилмаган тақдирда хавф ростдан ҳам жуда ортиб кетишига, аммо ўйлаган чорангиз ҳақиқатда ёрдам беришига ишонган бўлсангиз, фикрингизни амалга оширишдан қўрқманг.

**Ўз билимингиз чегарасини билинг, аммо ақлингизни ҳам ишлатинг.**  
Беморни доим ўзингиздан ҳам аъло кўринг.



**ЎРГАНИШНИ ДАВОМ ЭТТИРИНГ**  
– бирор кимса “Буни сиз ўрганишингиз ёки билишингиз керак эмас”, деса, гапларига қулоқ солманг.

Bilaman, shifoxona uzoq, ammo biz hozir unga kerak bo'lgan yordamni bera olmaymiz. Men siz bilan birga boraman.



**ЎЗ БИЛИМИНГИЗ ЧЕГАРАСИНИ БИЛИНГ**

## 5. ЎРГАНИШДА ДАВОМ ЭТИНГ.

Кўпроқ ўқиб-ўрганишга бўлган ҳар бир имкониятдан фойдаланинг. Сизни яхши ишчи, ўқитувчи ёки инсон бўлишингизга ёрдам берувчи ҳар қандай китобларни ёки маълумотларни ўқинг.

Доим сизга ўргатиши мумкин бўлган шифокор, тиббиёт ходимлари, қишлоқ хўжалик мутахассислари ёки



## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

бошқа одамларга савол беришдан уялманг.

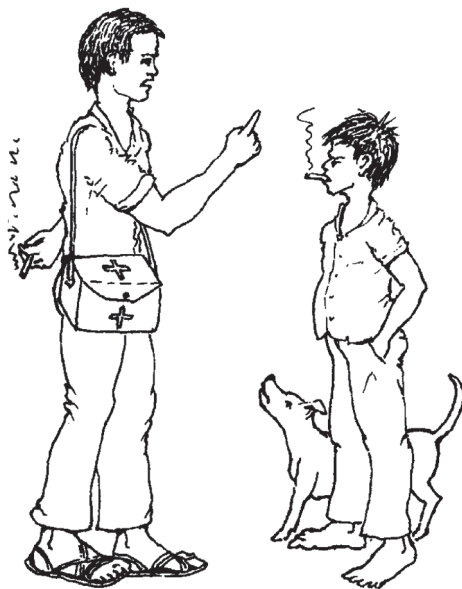
Малака ошириш курслари ёки малака ошириш имкониятларидан фойдаланинг. Сизнинг биринчи вазифангиз ўқитиш, лекин, сиз ўқишни давом эттирмасангиз, тез орада бошқаларга ўргатадиган ҳеч қандай билимингиз қолмайди.

### 6. ЎҚИТГАН НАРСАЛАРИНГИЗНИ АВВАЛАМ БОР, ЎЗИНГИЗ АМАЛГА ОШИРИНГ.

Одамлар кўпроқ айтганларингизга эмас, қилаётган нарсаларингизга эътибор берадилар. Тиббиёт ходими сифатида сизнинг ҳаётингиз ва одатларингиз бошқаларга намуна бўладиган даражада бўлиши керак.

Бошқа одамларга қандай ҳожатхона қилиш зарурлиги ҳақида гапирганингизда, оилангизда шундай ҳожатхона борлигига амин бўлинг.

Шунингдек, гуруҳ ташкил қилиб иш қилганларингизда, масалан, ҳаммага керак бўладиган ахлат ташлайдиган чуқур ковлаётганда сиз ҳам бошқалар сингари жон-жаҳдингиз билан ишланг.



ЎРГАТАЁТГАН НАРСАЛАРНИ  
АМАЛДА ҚўЛЛАНГ. (Акс ҳолда, сизга  
ким қулоқ солади?)

**Яхши бошқарувчилар одамларга нима қилишни айтмайдилар.  
Уларнинг ўзлари намуна бўладилар.**

### 7. ИШИНГИЗДАН МАМНУН БЎЛИБ, ҚАНОАТ ОЛИШ УЧУН ИШЛАНГ.

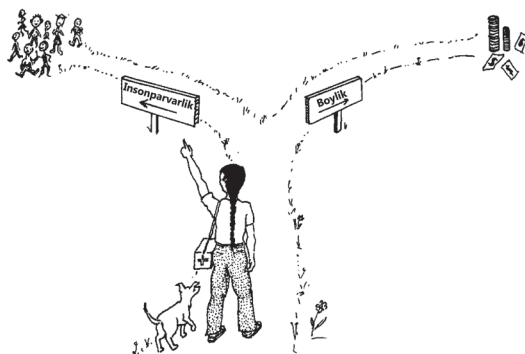
Агар қишлоқни ободонлаштириш ва ўз соғлиқлари тўғрисида бошқа одамларнинг ҳам қайғуришини хоҳласангиз, ўз ишингиздан мамнун эканлигингизни кўрсатинг. Агар бундай бўлмаса, ким ҳам ордангиздан эргашади?

Маҳаллангиздаги дастурларни қувончга айлантиринг. Масалан, одамлар сув оладиган қудуқ атрофини турли ҳайвонлардан тўсиш анча қийин бўлиши мумкин. Лекин бу иш бутун қишлоқ ёрдамида “ҳашар” йўли билан, мусиқа садолари остида қилинса, бу байрамга айланиб кетиши мумкин.

Агар болалар ишни ўйинга айлантирсалар, улар ҳам қаттиқ ишлаб, ўз ишларидан мамнун бўлишлари мумкин.

Сиз қилган ишингизга пул олишингиз ёки олмаслигингиз ҳам мумкин. Лекин ҳеч қачон камбағал ёки пул тўлай олмайдиганларга эътиборсиз бўлманг ёки камроқ эътибор билан қараманг.

Шунда сиз аҳолининг ҳурмат ва меҳрини қозонасиз. Булар эса, пулдан анча азиздир



ПУЛ УЧУН ЭМАС, ОДАМЛАР  
УЧУН ИШЛАНГ. (Одамлар азизроқдир.)

## 8. КЕЛАЖАККА ҚАРАНГ ВА БУ ИШДА БОШҚАЛАРГА ҲАМ ЁРДАМ БЕРИНГ.

Маъсулиятни ҳис қилувчи тиббиёт ходимлари одамларнинг касал бўлишини кутиб ўтирмайдилар. Бундай одам, касаллик бошлангунга қадар уни тўхтатишга ҳаракат қилади. У одамларни келажакдаги соғлиқлари тўғрисида **ҳозир** қайғуришга чорлайди.

Кўп касалликларнинг олдини олиш мумкин. Демак, ишингиз одамларнинг соғлиқ муаммолари сабабларини уларга тушунтириш ва уларга бирор нима қилишни ўргатишдан иборатдир.

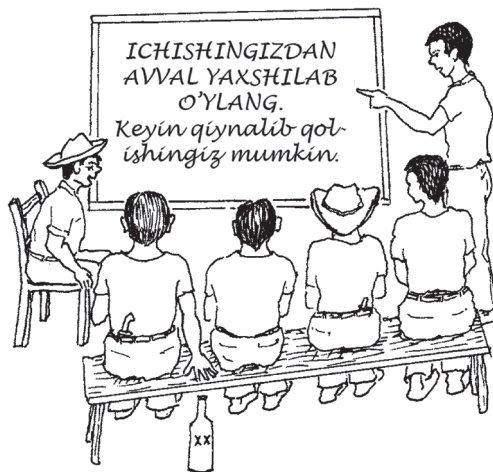
Касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари кўп: бир сабаб бошқасини келтириб чиқаради. Касалликларга бекаму кўст даво қилиш учун сиз унинг асл сабабларини топишингиз ва улар билан курашишингиз керак бўлади. **Сиз муаммоларнинг асл сабабларини топишингиз керак.**

Масалан, **ичкетар кўплаб гўдакларни ҳаётдан олиб кетади. Ичкетарнинг тарқалиш сабаби қисман тозаликка бўлган эътиборсизликдадир** (санитария ва гигиена қоидаларига риоя қилмаслик). Сиз ҳожатхоналар қурдириш ва тозаликнинг асосий қоидаларига риоя қилишни ўргатиш орқали, бу ҳолатнинг олдини олишингиз мумкин (259 - бет).

Лекин кўпинча яхши овқатланмайдиган болалар ич кетишдан азоб чекадилар ва нобуд бўладилар. Инфекцияга қарши курашишга улар танасининг кучи етарли эмасдир. Шундай қилиб, ич кетишдан ўлишнинг олдини олиш учун, биз ёмон овқатланишнинг ҳам олдини олишимиз керакдир.

Болалар яхши овқатланмаслигининг сабаби нимада?

- Оналар қандай овқат бола учун муҳимлигини билмаслигидами? (масалан, кўкрак сути)
- Етарли озиқ-овқат маҳсулотларини етиштириш учун оиланинг ери ва пули йўқлигидами?
- Камбағалнинг бор еридан тўғри фойдалана олмаслигидами?
- Оилада кўп фарзанди борлиги ва бола кўришнинг давом этиши туфайли, мавжуд ери оила аъзоларини тўйғиза олмаслигидами?
- Оталарнинг умиди узилиб, бор пулни ҳам ичкиликка сарфлашидами?
- Одамларнинг муаммолар олдини олмаслиги ёки ишларини тўғри режалаштирмаслигидами? Улар ўзлари қийинчиликда яшаётган ва касалликлардан нобуд бўлаётган шароитларини биргалашиб ишлаб, бор нарсаларни баҳам кўриш орқали ўзгартириш мумкинлигини билмасликларидами?



**БОШҚАЛАРНИ ҲАМ  
КЕЛАЖАККА ҚАРАШЛАРИГА  
ЁРДАМ БЕРИНГ.**

Сиз қишлоғингиздаги болалар нобуд бўлаётганининг сабаблари юқоридагилардан бири ёки ҳаммаси натижасида бўлаётганини билиб олишингиз мумкин. Сиз бошқа сабабларни ҳам топишингиз мумкин. Тиббиёт ходими сифатида сиз одамларни тушунишга ҳаракат қилишингиз ва ушбу сабабларни ечиш учун бирор нима қилишга ёрдам беришингиз керак.

Лекин эсингизда тутинг: ичкетардан кўплаб ўлиш ҳолларини фақатгина ҳожатхоналар, тоза сув ва сувни тикловчи ичимликлар билан даф қилиб бўлмайди. Сиз оиладаги болалар орасидаги фарқ ва ернинг унумлироқ ишлатилиши булардан муҳимроқ эканлигини билиб олишингиз мумкин.

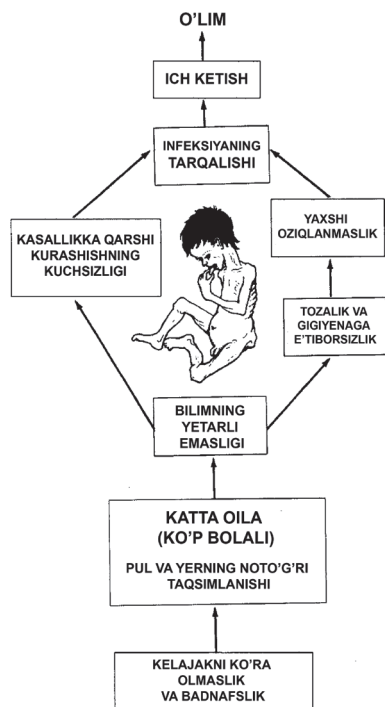
Кўп касалликлар ва инсон азобларининг тагида ётган талайгина сабаблар, калта ўйлашлик ва баднафсликка боғлиқ бўлади. Агар сиз одамларнинг яхши яшашига интилангиз, сиз уларга бор нарсаларни биргаликда баҳам кўриш, биргаликда ишлаш ва режалаштириш кабиларни ўргатишингиз керак.

## СОҒЛИҚНИ САҚЛАШГА БОҒЛИҚ ОМИЛЛАР КЎП

Биз сизлар билан, ич кетиш ва яхши овқатланмаслик тагида ётган сабабларни кўриб чиқдик. Соғлиқ билан боғлиқ кўплаб муаммоларнинг тагида **овқат етиштириш, ернинг тақсимланиши, таълим даражаси ва одамларнинг бир-бирига бўлган муносабатлари** ётади.

Агар сиз бутун жамият шароитининг яхшиланиши тўғрисида қайғураётган бўлсангиз, юқоридаги саволларга жавоб топишда одамларга ёрдам беришингиз керак.

Касал бўлмасангиз ҳам, сиз барибир соғломман дея олмайсиз. Ҳақиқий соғлиқ бу – тана, мия, жамиятнинг ўзаро келишувидир. Одамлар кундалик эҳтиёжларини қондириш учун бир-бирига ишониб,



Ич кетишнинг ўлимга олиб келувчи занжири

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

биргалиқда ишлайдиган, қийинчиликлар биргалиқда енгиб борадиган соғлом муҳитда яшашлари керак.

Кундалик муаммоларни ечишга ҳаракат қилинг. Лекин сизнинг асосий вазифангиз жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва инсоний қадриятларга эга бўлган жамиятга айланттириш эканлигини эсингизда тутинг.

Тиббиёт ходими сифатида сизнинг масъулиятингиз каттадир.

Нимадан бошлаш керак?

### ЖАМИЯТИНГИЗГА ЯХШИЛАБ НАЗАР СОЛИНГ

Сиз ўз жамиятингиздаги одамларни яхши биласиз ва улардаги кўплаб соғлиқ муаммоларини билиб олгансиз. Сиз уларни ичкари томондан кўра оласиз. Лекин бутун ҳолатни кўриш учун сиз жамиятингизга турли томонлардан назар солишингизга тўғри келади.

Қишлоқ тиббиёт ходими сифатида сиз нафақат ўзингиз билган ёки сизнинг олдингизга келган одамлар, балки **барча одамларнинг** фаровонлиги учун қайғурушингиз керак. Одамларнинг олдига боринг. Уй, дала, чойхона ва мактабларга боринг. Уларнинг хурсандчилик ва қайғуларини тушунинг. Саломатликни яхшилаш сари олиб борувчи ёки уни ёмонлаштирувчи одатлари ва кундалик ҳаётларини улар билан биргалиқда кўриб чиқинг.

Сиз ва сизнинг маҳаллангиз бирор дастур ёки ишни олиб боришингиздан аввал ўша дастур ёки иш нимани талаб қилиши ва қандай рўёбга чиқиши мумкинлиги ҳақида яхшилаб ўйланг. Бунинг учун куйидагиларнинг барчасини кўриб чиқинг:

1. **Эҳтиёжларни сезиш** – одамларнинг назарида уларнинг энг катта муаммолари қайси эканлигини билиш.
2. **Ҳақиқий эҳтиёжлар** – ушбу муаммоларни ҳал қилишга олиб борувчи қадамлар.
3. **Тайёрлик** – одамларнинг режалаштириш ва керакли қадамларни ташлашга тайёрлиги.
4. **Омиллар** – қўйилган мақсадга эришиш йўлида керак бўладиган

одамлар, малака, материал ва пул.

Юқоридагиларнинг муҳимлигини таъкидлаш учун, доимий равишда тамаки чекадиган одам борган сари кучайиб бораётган йўталдан шикоят қилишини мисол сифатида олсак.



1. У йўталдан қутулишга эҳтиёж сезади



2. Унинг ҳақиқий эҳтиёжи (ушбу муаммони ечиш учун) чекишни ташлаш

*Yo'q, rahmat!*



3. Йўталдан қутулиш учун у чекишни(сигаретни) ташлашга тайёр бўлиши керак. Бунинг учун у чекишнинг қандай таъсир қилаётганини билиши керак.



4. Тамаки чекишнинг ўзи ва оиласига етказадиган зарари (278-бет) ҳақидаги маълумот унга ёрдам бериши мумкин. Унинг оила, ўртоқлари ва сиз томондан руҳлантирилиши ва қўллаб-қувватланиши ҳам унга ёрдам беради.

## ЭҲТИЁЖЛАРНИ БИЛИБ ОЛИШ

Тиббиёт ходими сифатида сиз одамларнинг соғлиқ хусусидаги энг катта муаммолари ва қайғулари нимадан иборат эканлигини билишга қизиқишингиз табиий. Асосий муаммоларни билиш учун барча маълумотни тўплаш мақсадида саволлар рўйхатини тузган

маъкул.

Кейинги 2 бетда сиз беришингиз мумкин бўлган саволлардан намуналар келтирилган.

Лекин **яшаётган жойингиздаги** муҳим саволлар ҳақида ўйланг. Сиз нафақат ўзингизга, балки бошқаларга ҳам муҳим маълумот олишга ёрдам берувчи саволлар беринг.

Саволлар рўйхатини жуда узун ёки мураккаб тузманг, айниқса, уни уйма-уй кўтариб юрадиган бўлсангиз. Эсингизда тутинг: **одамлар рақамлар эмас**, уларга рақам сифатида қарашларини ёмон кўрадилар. Маълумот тўплаш жараёнида кишиларнинг шахсий хоҳиш ва ҳиссиётларига ҳолис ёндашишингизга эътибор беринг. Саволлар варақасини кўтариб юрмаслик ҳам керакдир. Лекин жамиятингиз эҳтиёжларини тўплаш жараёнида сиз асосий саволларни эсингизда тутишингиз керак.



## Саволлар Рўйхатидан Намуна



Одамлар соғлиғини  
сақлашдаги эҳтиёжларни  
билиш ва одамларни фикр  
юретишга ундаш



## СЕЗИЛАДИГАН ЭҲТИЁЖЛАР

Одамларнинг соғломроқ бўлиши учун кундалик ҳаётида (ҳаёт шароити, қилинаётган ишлари, ишончлари ва бошқалар) нималар ёрдам бериши мумкин?

Умуман олганда, одамларнинг фикрига кўра, нафақат соғлиқ, балки уларнинг энг катта муаммолари, қайғу ва эҳтиёжлари нимада?



## УЙ ВА ТОЗАЛИК



Уйлар нимадан қурилган? Девори? Поли? Уйлар тозами? Овқат қаерда қилинади? Тутуни қандай чиқиб кетади? Одамлар нимада ухлайдилар?

Пашша, бурга, тахтакана, каламуш ва бошқа зараркунандалар муаммоси борми? Қайси маҳаллаларда? Одамлар уларга қарши курашиш учун нималар қилади? Яна нима қилиниши мумкин? Озиқ-овқатлар хавфсиз жойда сақланадими? Уларни яна ҳам яхшироқ сақлаш мумкинми?

Агар мавжуд бўлса, қандай ҳайвонлар (ит, товуқ, мушук ва бошқалар) уйга киргизилади? Улар қандай муаммоларга олиб келади? Ҳайвонларда кўп учрайдиган касалликлар қайси? Улар одамлар соғлиғига қандай таъсир қилади? Ушбу касалликларга қарши нималар қилинган?

Оила сувни қаердан олади? Уни ичиш хавфли эмасми? Қандай эҳтиёт чоралари кўрилган?

Ҳожатхоналар тўғри жойга қурилганми? Ҳожатхоналарнинг тозалигига риоя қилинадими?

Қишлоқ тозами? Одамлар ахлатни қаерга ташлайдилар? Нимага?





## АҲОЛИ



Маҳаллада нечта одам яшайди? Нечтаси 15 ёшга тўлмаган?  
Нечтаси саводли? Мактаб шароити яхшими? У ерда болалар билиши керак бўлган нарсалар ўргатиладими? Яна қандай ўрганиш йўллари мавжуд? Бу йили нечта чақалоқ дунёга келган? Нечта одам ҳаётдан кўз юмган? Нима сабадан? Неча ёшда? Уларнинг ўлимнинг олдини олиш мумкинми? Қандай қилиб?

Аҳоли (одамлар сони) кўпаяптими ёки камаяптими? Бу муаммоларга олиб келяптими?

Ўтган йили қанча одам неча марта касал бўлган? Ҳар бири неча кун касал бўлган? Ҳар бирининг қандай касаллик ёки жароҳатлари бўлган? Нимадан?

Нечта одамнинг сурункали (узоқ давом этадиган) касали бор? Улар қайсилар?

Оилаларда нечтадан фарзанд бор? Нечта фарзанди нобуд бўлган? Нимадан? Неча ёшда? Уларнинг ўлимларига нималар сабаб бўлган? Нечта оила бошқа бола кўрмасликка қарор қилган? Сабаблари нимада?

(Оилани шакллантириш, 511-бет)

## ОВҚАТЛАНИШ

Нечта она эмизикли? Қачонгача? Уларнинг боласи онасини эммаган болаларга нисбатан соғломроқми? Нимага?

Одамлар истеъмол қиладиган асосий овқатлар нималардан иборат? Улар қаердан келади?

Одамлар мавжуд бўлган ҳамма овқатлардан истеъмол қилишга ҳаракат қиладиларми?



Нечта боланинг вазни етарли эмас ёки нечта бола овқатга яхши ёлчимайди? Ота-она ва болаларда озуқали моддаларга бой овқатлар тўғрисида етарли маълумот борми?

Нечта одам кўп чекади? Нечтаси спиртли ёки газли ичимликларни кўп ичади? Бу ўзлари ва уларнинг оиласи ҳаётига қандай таъсир қилади? (283-бетга қаранг).

## ЕР ВА ОЗИҚ-ОВҚАТЛАР

Ҳар бир оиланинг ери оила аъзолари учун етарли миқдорда маҳсулот етиштирадими? Агар оила катталашиб бораверса, у қачонгача етарли даражада уни тўйдириши мумкин?



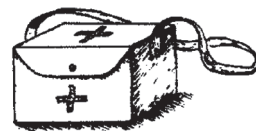
Жамоа ҳўжалигидаги ерлар қандай тақсимланган? Нечта одам ўз ерларига эга?

Ердан кўпроқ маҳсулот олиш учун нималар қилинган?

Буғдой ва бошқа масалликлар қандай сақланади? Одамларнинг шикастланиш ёки ишга яроқсиз бўлиб қолиши ҳоллари кўп учрайдими? Нимага?

## САЛОМАТЛИК ВА ДАВОЛАШ

Соғлиқни сақлашга доя ва табибларнинг роли қандай? Даволаш ва дориларнинг қандай анъанавий усуллари ишлатилмоқда? Қайсилари фойдали?



Қайсилари хавфли ёки зарарли?

Яқин орада қандай тиббий ёрдам кўрсатиш марказлари бор?

Уларнинг шароити ва хизмат кўрсатиши яхшими? Уларда даволаниш нархи қанча? Улар қачондан бери ишлаб келмоқда?

Нечта бола эмланган? Улар қандай касалликларга қарши эмланган?

Яна қандай олдини олиш чоралари кўрилган? Яна қандайлари кўрилиши мумкин? Улар қанчалик зарур?

## ЎЗ-ЎЗИГА ЁРДАМ КўРСАТИШ

Одамлар соғлиғига ва яхши яшашга таъсир қиладиган ва таъсир қилиши мумкин бўлган энг муҳим омиллар қайсилар?

Оддий касалликлардан қайси бирларини одамлар ўзлари даволай оладилар? Қайси касалликларни даволашда ташқаридан ёрдам берилиши ёки тиббий ёрдам кўрсатилиши керак?



Одамлар ўз соғлиқларини ўзлари сақлашни хавфсизроқ,

таъсирлироқ ва мукамалроқ бўлишига қизиқадиларми? Нимага?

Улар кўпроқ ўрганиши мумкинми? Уларга нима тўсқинлик қилмоқда?

Одамлар оддий эҳтиёжларини қондириш учун бирга

ишламоқдаларми? Улар ёрдамга муҳтож бўлганларида бир-бирига

ёрдам берадиларми? Қишлоғингизни яхшироқ, соғломроқ қилиш

учун нималар қилиниши керак? Буларни амалга оширишда сиз ва

одамлар нимадан бошлашингиз керак деб ҳисоблайсиз?

## ЭҲТИЁЖЛАРНИ ҚОНДИРИШ УЧУН МАҲАЛЛИЙ ЗАҲИРАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Муаммоларни қандай қилиб ҳал қилишингиз сизнинг мавжуд имкониятларингиздан келиб чиқади.

Баъзи ишлар ташқи заҳиралар (материял, пул ёки бошқа жойдаги одамлар)га боғланган бўлиши мумкин. Масалан, эмлаш дастури бошқа давлатдан эмлаш дориларининг олиб келинишига боғлиқ.

Бошқа ишларни бор имкониятлардан фойдаланган ҳолда амалга ошириш мумкин. Оила ёки қўшнилари гуруҳи, қўл остида бўлган материалларни ишлатиб, ичиладиган сув турадиган ҳовуз атрофини беркитишлари ёки оддий ҳожатхона қуришлари мумкин.

Баъзи эм дорилар (вакциналар) одамлар соғлиғига катта таъсир қилиши мумкин. Сиз бунга аниқлашга ҳаракат қилишингиз керак. Лекин, умуман, одамларингиз

### Иложи бор пайтларда мавжуд имкониятлардан фойдаланишлари керак

Сиз ва халқингиз ўша ерда яшовчи аҳоли ҳамкорлигида ўзингиз учун қанчалик кўпроқ иш қила оласангиз, ташқи ёрдам ва ресурсларга қанча оз суюнсангиз, жамиятингиз шунча соғлом ва кучли бўлади.

Одатда маҳаллий заҳиралар қўл остингизда туради ва уларнинг нархи кўпинча арзон бўлади. Масалан, сиз оналарни эмизишга ундасангиз, бу бутилка (идиш) орқали

Одамларни бор нарсалардан иложи борида кўпроқ фойдаланишга чорланг.



КЎКРАК СУТИ ЭНГ ОЛИЙ  
ДАРАЖАДАГИ НЕЪМАТ БЎЛИБ,  
У ПУЛГА СОТИБ ОЛИШ МУМКИН  
БЎЛГАН ҲАР ҚАНДАЙ  
МАҲСУЛОТДАН ЯХШИДИР!

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

овқатлантиришга нисбатан энг яхши ва ишончли усулдир.

Шунингдек, бу болаларнинг сабабсиз касал ва нобуд бўлишининг олдини олади.

Иш жараёнингизда қуйидагиларни доим эсингизда тутинг:

**Одамларнинг соғлиғи учун энг қадрли имконият, бу одамларнинг ўзларидир.**

### НИМА ҚИЛИШ ВА ҚАЕРДАН БОШЛАШ ТЎҒРИСИДА ҚАРОРГА КЕЛИШ

Эҳтиёж ва ресурсларни эътибор билан кўриб чиққандан сўнг, сиз ва маҳалладошларингиз дастлаб қайси нарсаларни қилиш кераклигини ва муҳимлигини ҳал қилишингиз керак. Сизлар одамларнинг соғлом бўлиши учун кўп нарсаларни қилишингиз мумкин. Баъзи ишларни дарҳол амалга ошира бошлашингиз керак. Бошқалари эса бутун жамият ёки баъзи одамларнинг соғлом келажаги учундир.

Яхши овқатланмаслик баъзи қишлоқларда соғлик билан боғлиқ муаммолар сабабларидан бири бўлиши мумкин. Етарли даражада овқатланмаётган одамлар соғлом бўла олмайдилар. Бошқа турли хил муаммолар устида ишламоқчи бўлсангиз-у, одамлар ва болалар оч бўлса, одамларнинг яхшироқ овқатланишини таъминлаш устида ишлаш, сизнинг биринчи вазифангиз бўлиши керак.

Яхши овқатланмаслик муаммосини ҳал қилишга олиб келадиган турли йўллар мавжуд ва уларнинг келиб чиқиши турли сабабларга боғланади. Сиз ва жамиятингиз томонидан кўрилиши мумкин бўлган барча тадбирларни кўриб чиқинг ва энг фойдалисини танлаб олинг.

Қуйида яхшироқ овқатланиш муаммосини ечиш мақсадида қилинган тадбирлардан намуналар берилган. Баъзи тадбирлар натижаси тез билинади. Бошқалари эса анчадан кейин билинади. Сиз ва маҳалладошларингиз яшаётган шароитга тўғри келадиган тадбирни изланг.

## ЯХШИРОҚ ОВҚАТЛАНИШГА ОЛИБ КЕЛИШИ МУМКИН БЎЛГАН ТАДБИРЛАРДАН НАМУНАЛАР

### ТОМОРҚАЛАР



### ГОРИЗОНТАЛ ЭГАТЛАР ернинг емирилиб кетмаслиги учун



### ЭКИНЛАРНИ АЛМАШЛАБ ЭКИШ

Ҳар 2 йилда бир марта ерни ўқитловчи: ловия, нўхат, ер ёнғоқ ёки бошқа шунга ўхшаш ўсимликлардан экинг.



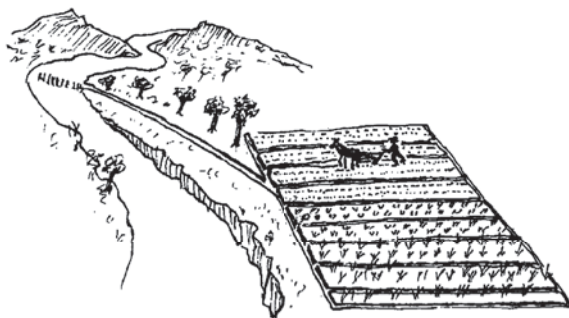
Бу йили маккажўхори



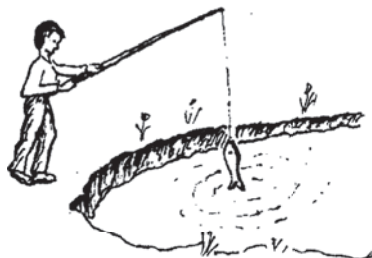
Кейинги йили ловия

## ЯХШИРОҚ ОВҚАТЛАНИШГА ОЛИБ БОРАДИГАН ТАДБИРЛАРДАН НАМУНАЛАР

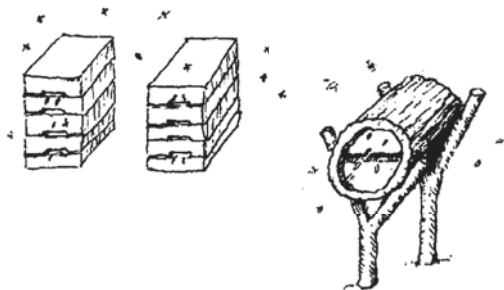
### ЕРНИНГ СУҒОРИЛИШИ



### БАЛИҚЧИЛИК



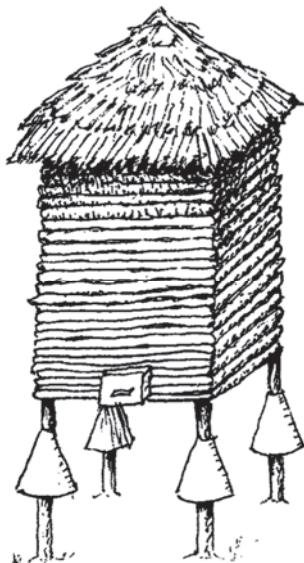
АСАЛАРИЧИЛИК



ТАБИИЙ ЎҒИТЛАР ТАЙЁРЛАШ



ОЗИҚ-ОВҚАТЛАРНИ ЯХШИРОҚ  
ЖОЙДА САҚЛАШ



ОИЛАНИ РЕЖАЛАШТИРИШ  
ОРҚАЛИ КИЧИКРОҚ  
ОИЛАЛАРНИ  
ШАКЛЛАНТИРИШ (512-бет)



← Қаламушлардан  
сақлаш учун  
қилинган темир  
тунка воронкалар

ЯНГИ ФИКРЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШ

Юқорида берилган маслаҳатларнинг барчаси ҳам сизга қўл келмаслиги мумкин. Баъзиларини амалга ошириш шароит ва қўл остидаги нарсаларга боғлиқ бўлади.

Кўпинча, режалаштирилган ишни амалга ошириш мумкин

ёки мумкин эмаслигини, уни бажариб кўрганингиздан сўнг билишингиз мумкин. Бу бажариб синаб кўриш орқали қилинади.

Янги ғояни амалга оширишни бошлаётганингизда **кичигидан бошланг**. Агар сиз ишни кичик ҳажмдан бошласангиз ва синаб кўрганингизда у самара



бермаса ёки бошқа бирор нарса қилиб кўришингиз керак бўлса, сиз кўп нарса йўқотмайсиз. Агар сиз яхши натижаларга эришсангиз, одамлар ишингизни амалга ошаётганини кўриб, уни каттароқ ҳажмда синаб кўришлари мумкин.

Агар тажрибангиз яхши натижа бермаса, тушкунликка тушманг. Бироз ўзгартириш киритиб, қайта синаб кўринг. Сиз ўз ютуқларингизга нисбатан омадсизликларингиздан кўп нарса ўрганасиз. Лекин ишларни кичик ҳажмдан бошланг.

Қуйида янги фикрни тадбиқ қилиш намунаси берилган.

Сиз ловиянинг сояга ўхшаш маълум тури организм учун яхши ўстирувчи модда эканлигини билиб олдингиз. Лекин у сиз яшаётган жойда ўсадими? У ўсган тақдирда ҳам одамлар уни истеъмол қиладиларми?

Кичик жойга экишдан бошланг. Ери ва суғорилиши турлича бўлган 2 ёки 3 жойга экинг. Агар ловиялар ҳосили яхши бўлса, улардан турли овқатлар тайёрланг ва одамлар уни истеъмол қилиши ёки қилмаслигини кузатинг. Агар ҳамма нарса ижобий бўлса, яхши ўсадиган жойга ловиядан кўпроқ экинг. Яна бошқа кичик жойларга ловиядан экиб, кўпроқ ҳосилдорликка эга бўлиш йўллари изланг.

Сиз ўзгартирмоқчи бўлган омиллар кўп бўлиши мумкин. Масалан, ер, уни ўғитлаш усули, сув миқдори ёки уруғнинг турлари ўзгартирилиши мумкин. Нима кўпроқ ёрдам бериши ва бермаслигини яхшироқ билиш учун фақат **бир** нарсани ўзгартиринг ва қолган шароитларни аввалгидек қолдиринг.

Масалан. Ҳайвонлар ўғити (гўнг) ловиянинг ўсишига ёрдам бериши ёки бермаслигини билиш учун бир хил бўлган уруғлардан бир-бирига яқин, сув келиши, қуёш туриши бир хил бўлган жойларга экинг. Лекин экишдан аввал ҳар бир ер қисмига турли миқдорда ўғит кўшинг.

Тахминан мана  
бундай:



ўғитсиз



1 лопатка  
гўнг



2 лопатка  
гўнг



3 лопатка  
гўнг



4 лопатка  
гўнг



5 лопатка  
гўнг

Ушбу тажриба гўнгнинг маълум миқдори фойда бериб, ортиқчаси зарарли бўлганини кўрсатмоқда. Бу намунагина холос. Сизнинг тажрибангиз бошқача натижага олиб келиши мумкин. Ўзингиз қилиб кўринг!

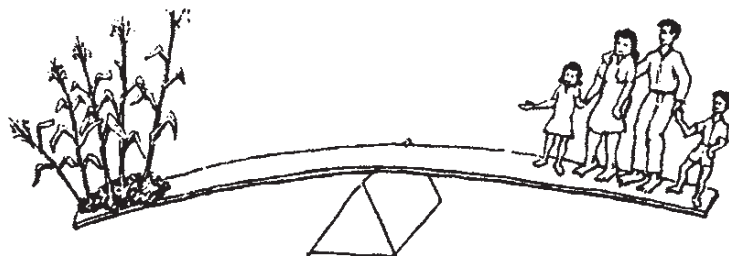
## ОДАМЛАР ВА ЕР ОРАСИДАГИ МУВОЗАНАТНИ САҚЛАШ

Соғлиқ кўп нарсаларга боғлиқ бўлади, аммо энг муҳими одамларнинг етарли овқатланишидир.

Овқатларнинг кўпи ердан етиштирилади. Яхши ишланган ер кўп ҳосил бериши мумкин. Тиббиёт ходими ернинг унумдорлигини ошириш йўллари билиши керак. Лекин энг унумдор ер ҳам маълум миқдордаги одамларни боқа олади.

Дунёнинг турли бурчакларида яшаш шароити яхшиланмай, аксинча, ёмонлашиб бормоқда. Ота-оналар кўпинча кўп бола кўриб, йилдан-йилга чегараланган ердан тўйдирилиши керак бўлган одамларнинг сони ортиб боради.

Ер ва одамлар орасидаги мувозанатни сақлаш учун Оилани шакллантириш дастури ёрдам бериши мумкин.



ЧЕГАРАЛАНГАН ЕР ФАҚАТГИНА МАЪЛУМ СОНДАГИ ОДАМЛАРНИ  
ТЎЙДИРИШИ МУМКИН



КАСАЛЛИКНИНГ ОЛДИНИ  
ОЛИШ ВА ДАВОЛАШ  
ЎРТАСИДАГИ МУВОЗАНАТ  
УСТИДА ИШЛАШ



Даволаш ва олдини олиш ўртасидаги мувозанат кўпинча кундалик эҳтиёжлар ва келажақдаги эҳтиёжлар орасидаги мувозанатга боғлиқ бўлади

Тиббиёт ходими сифатида сиз одамлар олдида бориб, уларнинг шароити ва улар муҳим деб билган муаммоларни ечишга ёрдамлашишингиз керак. Одамларнинг энг биринчи ғами касал ва азоб чекаётган одамларнинг қайғусини енгиллаштиришга қаратилган бўлади. Шунинг учун, сиз эътиборингизни уларнинг даволанишига қаратишингиз керак.

Лекин келажаққа ҳам қаранг. Одамларнинг ҳозирги вақтдаги эҳтиёжлари тўғрисида қайғуришларига ва келажақни ҳам кўришларига ёрдам беринг. Кўп касалликлар ва азобларнинг олдини олиш мумкинлигини ва бу ишни **уларнинг ўзлари уддалаши мумкинлигини англашда уларга ёрдам беринг.**

Лекин эҳтиёт бўлинг! Соғлиқни сақлашни режалаштирувчи одамлар ва ходимлар баъзан ўта ошириб юборадилар. Улар келажақдаги касалликларнинг олдини олишга бор эътиборини қаратиб, мавжуд бўлиб турган касаллик эътиборсиз қолиши мумкин. Одамларнинг ҳозирги даврдаги эҳтиёжларини қондиришга қаратилмаган ҳаракатлар келажақдаги одамлар билан ҳамкорликнинг сустлашишига олиб келади. Шундай қилиб, уларнинг муаммоларнинг олдини олишдаги ишлари ҳам муваффақиятли бўлмайди.

**Даволаш ва олдини олиш елкама-елка боради.** Вақтида даволаниш оддий касалликнинг жиддийлашувига йўл қўймайди. Агар сиз одамларга кўплаб оддий касалликларни уйда аниқлаш ва даволашни ўргатиб қўйсангиз, керак бўлмаган азобларнинг олди олинган бўларди.

**Касалликни вақтида даволаш ҳар қандай доридан яхшироқдир**

Агар сиз ҳамкорликка эришмоқчи бўлсангиз, **одамларнинг айна вақтдаги эҳтиёжларини қондиришдан бошланг.** Олдини олиш ва даволаш хусусида улар учун қониқарли бўлган мувозанатга эришишга ҳаракат қилинг. Бундай мувозанат одамларнинг касаллик, даволаниш ва соғлиққа бўлган ҳозирги вақтдаги муносабатларига

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

боғлиқдир. Уларнинг келажакка қарашига ёрдам беришингиз, уларнинг муносабатларини ўзгартиради ва касалликларнинг олди олинган сари, сиз касалликнинг олди табиий равишда олиниши мумкинлигини кўришингиз ва исботлаб беришингиз мумкин.

Сиз боласи касал бўлган онага касалликнинг олдини олиш даволашдан муҳимлигини айта олмайсиз. Агар у сизга итоат қилишини хоҳласангиз бундай қилманг. Лекин сиз унинг боласини даволаш жараёнида касалликнинг олдини олиш ҳам муҳимлигини айтишингиз мумкин.

**Касалликнинг олдини олиш сари иш олиб боринг, аммо ҳеч кимни мажбур қилманг**

Даволашни касаллик олдини олишнинг кириш қисми сифатида ишлатинг. Касалликнинг олдини олиш тўғрисида гапиришнинг энг қулай фурсати одамларнинг даволанишга кетган вақтларидир. Масалан. Агар она қуртлари бор болани олдингизга олиб келса, сиз боланинг даволанишини эҳтиёткорлик билан тушунтиринг. Лекин қуртларнинг тарқалиши ва уларнинг олдини олиш учун қилинадиган турли тадбирлар (12-боб) ҳақида она-болага айтинг. Уларнинг уйларида айб топиш учун эмас, балки уларнинг ўзларига бўлган эътиборини кучайтиришга ёрдам бериш учун бориб туринг.

**Даволашни касалликнинг олдини олишга ўргатиш фурсати деб билинг**

## ДОРИЛАРНИНГ ОҚИЛОНА ВА КАМРОҚ ИШЛАТИЛИШИ

Касалликнинг олдини олишни ўргатишнинг энг қийин ва муҳим қисми бу - дориларни оқилона ва камроқ ишлатишни ўргатишдир. Замонавий дориларнинг бир қанчалари муҳим бўлиб, улар инсон ҳаётини сақлаб қолади. Лекин **кўп касалликлар учун дорининг кераги йўқ**. Организм ўзи дам олиш, яхши овқатланиш, кўп суюқлик ичиш ва баъзи оддий уй муолажалари орқали касалликни енга олади.

Одамлар дори керак бўлмаган вақтларда ҳам олдингизга дори учун келишлари мумкин. Сиз уларни умидсизлик қилмаслик учун дори берган бўлишингиз мумкин. Агар сиз дори берган бўлсангиз, бемор тузалиб кетганидан сўнг, у сизнинг ёрдамингиз ва дорингиз туфайли тузалдим деб ўйлайди. Лекин аслида эса унинг организми ўзини ўзи тuzатгандир.

Одамлар керак бўлмаган дориларга ўрганиб қолмасин десангиз, уларга дорилар **нима учун** ичилмаслиги кераклигини тушунтиришга вақт топинг. Шунингдек, одамлар тузалиб кетишлари учун нималар қилишлари кераклигини ҳам айтинг.

Шундай қилиб, сиз одамларга маҳаллий ресурслардан фойдаланиб, ташқи ресурслар (дорилар)га қарам бўлиб қолмаслигига ёрдам берасиз. Шунингдек, сиз уларнинг соғлигини сақлайсиз, чунки **ҳамма дориларнинг хавфи мавжуддир**.



### ДОРИЛАР ЎЛДИРИШИ МУМКИНЛИГИНИ УНУТМАНГ

Одамлар оддий шамоллаш (1), оддий йўтал (2) ва оддий ич кетиш каби 3 та кўп учрайдиган касалликларда керак бўлмаса ҳам дори қабул қиладилар.

**Оддий шамоллаш:** дам олиш, кўп суюқлик ичиш ва аспириин ичиш орқали тuzатилади. Пенициллин, тетрациклин ва бошқа антибиотиклар ёрдам бермайди (137-бет).

**Оддий йўтал** ёки балғамли қаттиқроқ йўталлар ҳам кўп сув ичиш орқали йўқотилиши мумкин. Йўтални даволаш учун йўтал сиропини ичишдан кўра сув ичиш яхшироқ. Бугли сувдан нафас олиш (312-бет) яхши натижаларга олиб келади. Одамлар йўталга қарши дорилар ёки уларга кераги йўқ бошқа дориларга ўрганиб қолишига йўл қўйманг.

Болалардаги кўпгина **ич кетишларни** дорилар тузатмайди. Кўп ишлатиладиган (Левомецетин каби) дорилар зарарли бўлиши мумкин. **Бола учун энг муҳими - кўп суюқлик ичиб, етарли даражада овқатланишдир (123-124 - бетлар).** Боланинг тузалиш калити дори эмас, балки унинг онасидир. Агар сиз оналарга буни тушунтирсангиз ва нима қилишни ўргатсангиз, кўплаб болаларнинг ҳаёти сақланиб қолинади.

Дорилар шифокор ва оддий одамлар томонидан кўп ҳолларда ортиқча ишлатилади.

Бу қуйидаги сабабларга кўра ачинарли ҳолдир.

- Бу бекорга пул сарфлашдир. Дорига кетадиган пулни овқатга сарфлаган афзал.
- Бу одамларга керак бўлмаган нарсага қарам бўлиб қолишга олиб келади.
- Ҳар бир дорининг хавфли томонлари бор. Беморга керак бўлмаган дори унга зарар етказиши мумкин.
- Баъзи кучли касалликлар учун ишлатилиши керак бўлган дорилар, оддий касалликларга қарши ишлатилса ўз кучини йўқотади ва оғир касалликларга қарши кураша олмай қолади.

Ўз кучини йўқотувчи дори сифатида Левомецетинни мисол қилиб келтиришимиз мумкин. Ушбу муҳим, аммо хавфли антибиотикнинг оддий инфекцияларга қарши жуда кўп ишлатилиши натижасида, у хавфли инфекция бўлган ич терламага қарши кураша олмай қолгани дунёнинг турли бурчакларида аниқланган. Левомецетиннинг кўп ишлатилиши ич терламанинг дорига *чидамли* бўлиб қолишига олиб келади (355-бет).

Юқорида айтилган сабабларга кўра дорининг ишлатилиши чегараланган бўлиши керак.

Лекин қандай қилиб? Энг қаттиқ қоидалар ҳам дориларнинг ишлатилишининг энг юқори малакали одамлар томонидан режага солиниши каби тадбирлар ҳам уларнинг ортиқча ишлатилишини тўхтатмади. Фақат одамлар ўзлари тушунган ҳолда дориларнинг ишлатилишини чегараласалар, уларни эҳтиёткорлик билан ишлатиш оддий ҳолга айланади.

**Одамларга дориларни оқилона ва камроқ ишлатишни ўргатиш тиббиёт ходимининг муҳим вазифаларидан биридир**

Бу айниқса, замонавий дорилар кўп ишлатиладиган жойларда қўлланиши керак.



**ДОРИЛАР КЕРАК БЎЛМАГАН МАҲАЛДА, УЛАР НИМА САБАБДАН ИШЛАТИЛМАСЛИГИ КЕРАКЛИГИНИ ТУШУНТИРИШГА ВАҚТ ТОПИНГ.**

Дориларнинг ишлатилиши ва ишлатилмаслиги ҳақида кўпроқ маълумотни 6 - боб, 127 бетдан топишингиз мумкин. Уколларнинг ишлатилмаслик ҳоллари тўғрисида 9 - бобда ўқинг. Уй муолажаларининг оқилона қўлланилиши бўйича 1 - бобга қаранг.

## ҚАНДАЙ ЎЗГАРИШЛАР ҚИЛИНГАНЛИГИНИ БИЛИБ ОЛИШ (БАҲОЛАШ)

Вақти-вақти билан соғлиқни сақлаш ишингизда сиз ва маҳалладошларингиз томонидан **нима** ва **нечта** нарса муваффақиятли қилинганлигини яхшилаб ўйлаб кўриш фойдалидир. Жамиятнинг соғлиғини сақлаш ва яхшилаш учун қандай ўзгартиришлар киритилди?

Балки сиз ўлчаб кўрса бўладиган ҳар ой ёки йиллик ўзгаришларни ёзиб боришни хоҳларсиз. Масалан:

- Нечта оила тоза ва мукамал ҳожатхона қурдирган?
- Ер ва ҳосилни яхшилаш ҳаракатларида нечта деҳқон қатнашди?
- Бешга Кирмаган Болалар Дастурида нечта она ва болалар қатнашган (доимий текширув ва машғулотлар)?

Бундай саволлар **қилинган ҳаракатларни** ўлчашга ёрдам беради. Лекин қилинган ишлар **натижасини** билиш учун қуйидагига ўхшаш саволларга жавоб беришингиз керак:

- Ўтган ой ёки йил ичида нечта боланинг ичи ўтган ёки қуртлари бўлган? (янги ҳожатхонаси бўлмаган вақтларга нисбатан олинг)?
- Бу йилги ҳосилдорлик қандай (буғдой, ловия ва бошқалар)? Ҳосилдорликни яхшилаш чоралари кўрилмаслигидан аввалги ҳолат билан солиштиринг.
- Нечта боланинг вазни нормал ва бола вазнининг Бола Соғлиғи Жадвалига кўра (536-бет) ортиши қандай? Бешга Кирмаган Болалар Дастури ўтказилгунга қадар бўлган кўрсаткичларга нисбатан солиштиринг.
- Ҳозирги даврга келиб камроқ болалар нобуд бўлмоқдами?

Қилинган ишнинг натижасини билиш учун сиз олдинги ва кейинги маълумотларни йиғишингиз керак бўлади. Масалан, оналарни эмизишга ундашдан аввал нечта она эмизмаслигини билиб олинг. Ўқитишни бошлагандан сўнг эса ҳар йили улар сонини

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

ҳисоблаб туринг. Бу йўл орқали сиз қилаётган ишингиз унумдорлиги тўғрисида тушунчага эга бўласиз.

Балки сиз олдингизга мақсадлар қўясиз. Масалан, сиз ва жамиятингиз йил охиригача 80% оила янги ва мукамал ҳожатхонали бўлишини режалаштиришингиз мумкин. Ҳар ойда сиз улар сонини ҳисоблаб борасиз. Агар 6 ой ичида оилаларнинг 1/3 қисмигина янги ҳожатхонали бўлса, сиз мақсадга эришиш йўлида қаттиқ ишлашингиз кераклигини билиб оласиз.

**Олдига мақсад қўйиб ишлаш одамларнинг яхшироқ ишлаши ва кўпроқ иш қилишига олиб келади**

Соғлиқни сақлаш бўйича қилган ишларингиз натижаларини баҳолаш учун ўша **ишдан олдин, иш давомида ва ишдан кейин** қилинган ҳисобларни олиб бориш фойдалидир.

Лекин эсингизда тутинг: **Сизнинг энг асосий қиладиган ишингиз ўлчанмайди.** Бу сиз ва бошқаларнинг бир-бирига бўлган муносабати, бир-бири билан ишлаши ва ўрганиши, меҳр-оқибатининг ортиши, масъулиятли бўлиши, имкониятларни бир-бири билан баҳам кўриши ва умидлар ушалишига боғлиқдир. Сиз буларни ўлчамайсиз. Лекин қандайдир ўзгаришлар рўй берганида, уларга эътибор беринг.

### **БИРГА ЎРГАНИШ ВА ЎҚИТИШ - ТИББИЁТ ХОДИМИ ЎҚИТУВЧИ РОЛИДА**

Сиз соғлиққа таъсир қилувчи нарсалар тўғрисида билиб олганингиздан сўнг, тиббиёт ходимининг иши тасаввурга сиғмас даражада катта эканлигига ишонч ҳосил қилишингиз мумкин. Бу тўғри, агар сиз бир ўзингиз соғлиқни сақлашни таъминламоқчи бўлсангиз, унчалик кўп нарса қила олмайсиз.

**Одамлар ўзи ва жамияти соғлиғини сақлаш масъулиятини ўзлари ўз бўйинларига олганларидагина катта ўзгаришлар рўй бериши мумкин**

Жамият соғлиғи битта одамгагина боғлиқ эмас, балки бу ҳар бир одамнинг масъулиятидир. Жамият соғлиғини таъминлаш учун масъулият ва билим инсонлар ўртасида ўзаро баҳам кўрилиши керак.

Шунинг учун тиббиёт ходими сифатида қиладиган биринчи ишингиз - бу болалар, ота-оналар, фермер, мактаб ўқитувчилари, бошқа тиббиёт ходимларини, яъни ҳаммани **ўқитишдир**.

Ўқитиш - бу одам ўрганиши мумкин бўлган нарсалардан энг муҳимидир. Ўқитиш - бу бошқаларнинг ўсишига ёрдам бериш ва улар билан бирга ўсиш демакдир. Яхши ўқитувчи - бу бошқаларнинг бошига фикрларни жойлаштирувчи одам эмас, балки у бошқаларнинг фикрини қуришга, ўзларига янгиликлар очишга ёрдамлашувчи одамдир.

Ўқитиш ва ўрганиш, мактаб ёки тиббий маскан билан чегараланмаслиги керак. Бу иш уй, дала ва йўлда ҳам олиб борилиши керак. Тиббиёт ходими сифатида бошқаларга билим беришнинг энг қулай пайти одамларни даволаётган вақтингиздир. Лекин сиз фикр алмашиш, баҳам кўриш, одамларингизга фикрлашда ёрдам бериш ва биргаликда ишлаш имкониятларини қўлдан чиқармасликка ҳаракат қилинг.

Кейинги бетларда буни қандай амалга ошириш мумкинлиги ҳақида фикрлар берилган. Улар таклифгина холос. Ўзингизда бундан ҳам кўпроқ фикрлар туғилиши мумкин.

## СОҒЛИҚНИ САҚЛАШГА ИККИ ХИЛ ЁНДАШИШ

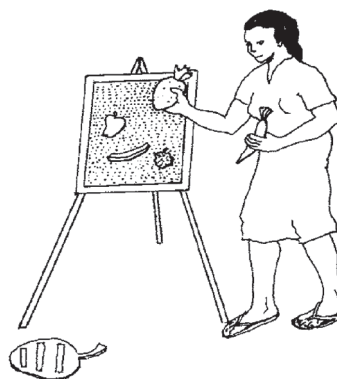




## ЎҚИТИШ ЖИҲОЗЛАРИ

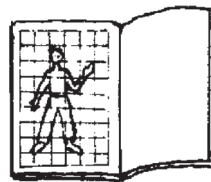
### Фланелли чизмалар гуруҳлар

билан гаплашгани қулайдир, чунки сиз янгидан янги расмлар яратишингиз мумкин. Тўрт бурчак кўринишига эга бўлган тахта ёки картонга фланелни ёпиштиринг. Сиз қирқилган расм ёки суратларни унга жойлаштиришингиз мумкин. Қирқилган расмлар ёпишиши учун сиз расмлар орқасига қумқоғоз ёки фланел қирқимларини ёпиштиришингиз керак.



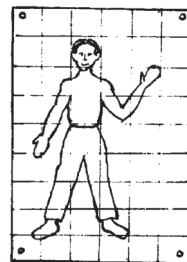
### Плакат ва кўчирмалар. Юз марта

эшитгандан бир марта кўрган яхши. Янги тушунча ва маълумотлар берадиган чизмалар тиббий масканларга ва одамлар кўрадиган жойларга осиб қўйилиши мумкин. Сиз баъзи расмларни ушбу китобдан ҳам олишингиз мумкин.



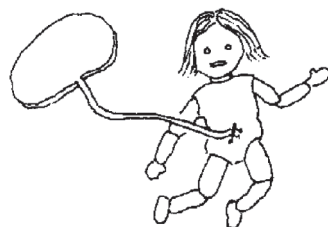
Агар сиз расмни катталаштириш жараёнида ҳажм ва кўринишини тўғри туширишга қийналсангиз, расмни оч рангда қалам билан тўрт бурчакларга бўлиб чиқинг.

Энди тўрт бурчаклар сонини ўзгартирмай, уларни каттароқ қилиб каттароқ плакат ёки картонга очроқ рангда, қалам билан чизинг. Сўнг, тўрт бурчакдаги расмни бурчакма-бурчак қилиб кўчиринг.

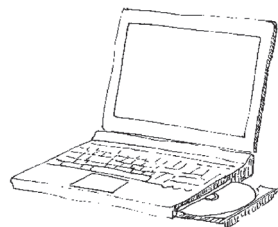


Агар иложи бўлса, қишлоғингиздаги рассомлар чизиб, бўяб беришларини илтимос қилинг. Турли мавзудаги плакатларни болалар чизиб беришлари ҳам мумкин.

**Модел ва кўргазмалар** фикрлашга ёрдам беради. Масалан, агар сиз она ва доялар билан чақалоқ киндик тизимчасини кесиш тўғрисида гаплашмоқчи бўлсангиз, қўғирчоқни чақалоқ сифатида ишлатишингиз мумкин. Унинг қорнига киндик тизимчаси деб газмол ёпиштиринг. Малакали доялар уни бошқаларга ҳам кўрсатиши мумкин.



Соғлиқни сақлаш мавзусидаги **DVD дисклар, суратлар ва Интернетдаги фойдали маълумот** дунёнинг кўп бурчакларида мавжуд. Баъзилари бирор воқеани тасвирлаш учун бир тўплам сифатида ишлаб чиқарилади. Оддий ёки батареяда ишлайдиган проектор ҳам ишлатилиниши мумкин.



Қишлоғингиз учун ўқитиш қўлланмаларини ёки материалларини олиш истагида бўлсангиз, **Nespeian** ташкилотига мурожаат қилишингиз мумкин.

### ФИКРЛАРНИ ТУШУНТИРИШНИНГ БОШҚА ЙЎЛЛАРИ

**Хикоя айтиш.** Одамларга бирор нарсани тушунтиришга қийналсангиз, уларга ҳикоя айтиб бериш энг яхши йўлдир.

Масалан, агар мен қишлоқ тиббий ходими ёки ҳамшираси баъзан шифокордан ҳам яхши ташхис қўяди десам, сиз ишонмаслигингиз мумкин. Гапимни тасдиқлаш учун бир мамлакатда диетология маркази ходими Кларахон исмли бир қишлоқ тиббиёт ходими билан бўлиб ўтган ҳодисани айтиб берсам. Сиз мени яхшироқ тушунасиз.

Бир куни ушбу марказга жуда кичкина, касал бола олиб келинди. Бола тўйинмасликка чалинганлиги сабабли, тиббиёт марказидаги шифокор томонидан шу ерга жўнатилган эди. Бола йўталаётганлиги сабабли шифокор унга йўтал дори ҳам ёзиб берган эди. Кларахон боладан хавотирланди. Бу бола жуда камбағал оиладанлиги ва унинг акаси бир неча

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

ҳафта олдин нобуд бўлганлигини у яхши биларди. У оиладан хабар олди ва боланинг акаси вафотидан олдин кўп оғриб, қон йўталганини билиб олди. Кларахон тиббиёт марказига бориб болада сил бўлиши мумкинлигини айтди. Текширишлардан сўнг Кларахон тўғри айтганини билиб олдилар. Кўрганингиздек, тиббиёт ходими бу одамларни танигани ва уларнинг уйларига боргани сабабли асл муаммони шифокордан олдин билиб олди.

Ҳикоялар орқали ўрганиш яна ҳам қизиқарлироқдир. Агар тиббиёт ходими яхши ҳикоячи бўлса, бу катта ёрдам бериши мумкин.

**Ҳикояларни саҳналаштириш.** Агар ҳикоялар саҳна кўринишида бўлса, улар одамларга яна ҳам қаттиқроқ таъсир қилиши мумкин. Сиз мактаб ўқитувчиси ёки соғлиқни сақлаш жамоаси аъзоси билан бирга бирор киши мактаб ўқувчилари билан ҳамкорликда кичик саҳна кўриниши ёки “сатира” қўйишингиз мумкин.

Масалан, касаллик тарқалишининг олдини олиш мақсадида овқат пашшалардан ҳимояланиши кераклигини кўрсатиш учун бир нечта болалар пашша бўлиб кийиниб, овқат олдида биззиллаб учиб юришлари мумкин.

Пашшалар усти ёпилмаган овқатни ифлослайдилар. Сўнг, болалар шу овқатни еб, касал бўлиб қоладилар. Лекин устига парда ёпилган идишга пашшалар кира олмайдилар. Бу овқатни еган болалар касал бўлмайдилар.



**Фикрингизни узатиш йўллари қанча кўп топсангиз, шунча кўп одамлар сизни тушуниб, ўргатганларингизни эслаб қоладилар**

## УМУМИЙ МАНФААТ УЧУН БИРГАЛИҚДА ИШЛАШ ВА ЎРГАНИШ

Одамларни бир-бирларининг манфаатларини кўзлаб бирга ишлашга қизиқтириш ва даъват қилишнинг кўп йўллари мавжуд. Қуйида бир нечта фикрлар берилган:

1. **Қишлоқ соғлиғини сақловчи кўмита.** Қишлоқ аҳли томонидан жамиятнинг яхши турмуши учун қилинадиган ишларни (масалан ахлат ташлаш чуқури ёки ҳожатхона кабиларни қуришни режалаштиришга ва унга боғлиқ ишларни амалга оширишга ёрдамлашишга қизиқадиган) амалга ошира оладиган одамлар гуруҳи тайинланади. Тиббиёт ходими ўз масъулиятини бошқалар билан бўлишиши керак.

2. **Гуруҳлардаги баҳслар.** Оналар, оталар, мактаб болалари, ёшлар, табиблар ва бошқа гуруҳлар соғлиққа таъсир қилувчи муаммолар ва эҳтиёжлар тўғрисида баҳс юритиши мумкин. Булардан асосий мақсад, одамларнинг ўзаро фикр алмашишига ва тажрибаларини оширишга ёрдам беришдир.

3. **Шанбаликлар.** Сув тизимини ишга тушириш, қишлоқни тозалаш каби ишлар ҳамманинг иштирокида “ҳашар” қилиб тезда амалга оширилиши мумкин. Ўйин, ким ўзарлар, руҳлантириш ва оддий мукофотлар ишни ўйинга айлантириши мумкин. Фантазиянгизни ишлатинг.

4. **Ҳамкорлик.** Одамлар иш қуролларини, омборхона ва ерларини ҳам бир-бирлари билан баҳам кўриш орқали нархларнинг тушишига эришиши мумкин. Гуруҳ ҳамкорлиги одамларнинг фаровонлигига қаттиқ таъсир қилади.

5. **Синфларга ташриф.** Мактаб ўқитувчиларини болалар билан соғлиқни сақлашга доир кўргазма ва ўйинлар ташкил қилишга унданг. Шунингдек, кичик гуруҳ талабаларини соғлиқни сақлаш марказига таклиф қилинг. Болалар нафақат тез ўрганади, балки кўп нарсаларда ёрдам ҳам беради. Агар сиз уларга имконият берсангиз, улар



АГАР ИШ ЎЙИНГА  
АЙЛАНТИРИЛСА, БОЛАЛАРНИНГ  
ҚЎЛИДАН АНЧАГИНА ИШ  
КЕЛИШИ МУМКИН

қимматли ресурсга айланади.

**6. Она ва бола соғлиғини сақлаш учрашувлари.** Ҳомиладор аёл ва ёш болаларнинг оналари. Ўзларининг ва болаларининг (бешгача бўлган бола) соғликлари тўғрисида тўла маълумотга эга бўлиши муҳимдир. Соғлиқни сақлаш масканларига бўлган доимий ташрифлар, текшириш ва ўрганишнинг энг қулай фурсатидир. Болалар соғлиғини белгилаш учун оналар болаларининг соғлиғини жадвалда (Бола Соғлиғи Жадвалини кўринг. 536-бет) қайд қилиб борсинлар ва уни ҳар ой ўзлари билан олиб келсинлар. Жадвални тушунган оналар болаларининг яхши овқатланаётгани ва ўсаётганларига эътибор бераётганларидан мағрурланадилар. Бунга қизиқаётган оналар ушбу ишларни ташкил қилиши ва олиб бориши ҳам мумкин.

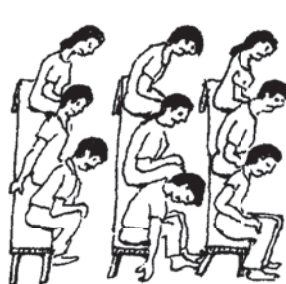
**7. Уйларга ташриф.** Одамларнинг уйларига дўстона ташриф буюринг, айниқса, соғлиқни сақлаш масканига кам келадиган ва гуруҳ ишларида қатнашмайдиган, шароити оғир оилали уйларга боринг. Лекин одамларнинг шахсиятини ҳурмат қилинг. Агар сиз уларникига дўстона ташриф буюра олмасангиз, бола ёки ҳимоясиз одамларга бирор хавф таҳдид солмагунча, уларникига бормаг.

### ГУРУҲДА ФИКР АЛМАШИШ ВА ТАСВИРЛАШ

Тиббиёт ходими сифатида одамларнинг соғлиғини яхшилаш сизнинг тиббий ёки техник билимингизга эмас, балки ўқитувчилик малакангизга кўпроқ боғлиқдир. Бутун жамоа шу ишга қизиқтирилиб, биргаликда ишлансагина, катта муаммолар ечилиши мумкин.

Одамлар уларга айтилган нарсалардан кам ўрганадилар. Улар биргаликда ўйлаган, ҳис қилган, баҳс юритган, кўрган ва қилган нарсалари орқали кўпроқ ўрганадилар.

Яхши ўқитувчи стол орқасида **ўтириб одамларга қараб гапирмайди**. У улар билан **биргаликда ишлайди ва суҳбатлашади**. У инсонларга уларнинг эҳтиёжлари тўғрисида яхшилаб ўйлашига ва шароитига қараб бу эҳтиёжларни қондиришига ёрдам беради. У ҳар бир фикрини очиқ, дўстона равишда айтишга интилади.



## ОДАМЛАР БИЛАН СУҲБАТЛАШИНГ..... УЛАРГА МАЪРУЗА ҚИЛМАНГ

Тиббиёт ходими сифатида қиладиган энг катта ишингиз, одамларни ўз қобилиятларини кўра оладиган қилиш - ўзига бўлган ишончни уйғотиш. Баъзан қишлоқ аҳли ўзларига ёқмаган нарсани ўзгартирмайдилар, чунки ўзгартириш киритишга ҳаракат ҳам қилмайдилар. Кўпинча улар ўзларини билимсиз ва кучсиз деб ҳисоблайдилар. Лекин бу ундай эмас. Ҳатто ўқиб ёзишни билмайдиган қишлоқ одамларининг бебаҳо илм ва малакалари бор. Улар ўзлари яшаётган атроф-муҳит, ферма ва уларнинг қурилишларига катта ўзгаришлар киргизганлар. Улар кўп ўқиган одамлар қила олмайдиган нарсаларни қила оладилар.

Агар сиз одамларга ўз атроф-муҳитларини қандай ўзгартираётганликларини англашга ёрдам берсангиз, улар ўзлари учун яна ҳам кўпроқ ишлар қилишлари мумкинлигини билиб оладилар. Уларнинг қўлидан келадиган ишларни биргаликда бажариш орқали одамларнинг соғликлари ва фаровонликлари йўлида кўп нарсалар қилиниши мумкин.

Ушбу нарсаларни одамларга қандай қилиб айтиш мумкин?

Сиз одатда буни айта олмайсиз! Лекин сиз баҳслар ташкил қилиш орқали уларга бу нарсалар ҳақида билиб олишларига ёрдам беришингиз мумкин. Кам гапиринг, лекин суҳбатни баҳслашишга йўналтирувчи саволлар бериш билан бошланг. Қуйидаги Марказий Осиё фермаларидан бирини акс эттирувчи оддий расмга ўхшаш расмлар ишлатишингиз мумкин. Сиз расмингизда яшаётган жойингиздаги бино, одам, ҳайвон ва ўсимликларни тасвирласангиз ҳам бўлади.

## ОДАМЛАРНИНГ БИРГА СУҲБАТЛАШИБ, ҲЙЛАШЛАРИ УЧУН РАСМЛАР ИШЛАТИНГ



Бир гуруҳ одамларга ушбу расмга ўхшаш расмни кўрсатинг ва уларни баҳс юритишга чорланг. Одамлар билган ва қилиш қўлидан келадиган ишлар ҳақида баҳслашишга йўналтирувчи саволлар беринг. Қуйида ана шундай саволлар мисоли берилган:

- Расмдаги одамлар ким ва уларнинг турмуш тарзи қандай?
- Одамлар келишидан аввал бу ер қандай эди?
- Улар ўз атроф-муҳитларини қандай ўзгартирганлар?
- Ушбу ўзгаришларнинг одамлар соғлиғи ва фаровонлигига таъсири қандай?
- Ушбу одамлар яна қандай ўзгартиришлар киритиши мумкин? Яна нима қилишни ўрганишлари мумкин? Уларни нима тўхтатиб турибди? Қандай қилиб улар кўпроқ ўзгаришлар киритишни ўрганишлари мумкин?
- Ерга ишлов беришни улар қаердан ўрганган? Уларни ким ўргатган?
- Агар у ерга пули кам ёки асбоблари йўқ шифокор ёки адвокат кўчиб борса, у фермани яхши йўлга қўя оладими? Нимага ва Нима учун йўқ? (агар йўқ десангиз)
- Ушбу одамлар бизга қайси томонлари билан ўхшаш?

Бу каби кичик гуруҳлар баҳси одамларда ўзига ва жамиятга фойдали ўзгартиришлар киритишга бўлган ишонч уйғонишига олиб келади. Шунингдек, бу уларнинг ўзларини ушбу жамоанинг бир аъзоси деб ҳис қилишига олиб келади.

Аввалига одамлар ўз фикрини билдиришда сустлик қилинишини кўришингиз мумкин. Лекин вақт ўтган сари улар эркин фикр юритиб, муҳим саволлар бера бошлайдилар. Ҳар бир одам ўз фикрини қўрқмасдан билдиришига аҳамият беринг. Кўп гапирадиганлар гапиришга қийналадиганларга йўл беришини сўранг.

Одамлар ўз муаммоларини яхшироқ англаши учун уларнинг сабаб ва ечимларини кўришга ёрдамлашувчи бошқа хилдаги расм ва саволларни ишлатишингиз ва улар асосида баҳс юритишингиз мумкин.

Одамларга қуйидаги расмдаги боланинг шу аҳволга тушишига нималар сабаб бўлганини ўйлашга йўналтирувчи қандай саволлар беришингиз мумкин?



Одамларга уларнинг фикрлашини оширадиган ва ўзлари ҳақида ўйлантирадиган саволлар беришга ҳаракат қилинг. Одамларингиз шунга ўхшаш расм тўғрисида баҳс юритиш жараёнида ичкетардан нобуд бўлиш сабабларидан нечтасини санаб ўтишлари мумкин?



## КИТОБДАН УНУМЛИ ФОЙДАЛАНИШ

Ҳар қандай саводли одам китобни ўз уйида ўқиши мумкин. Ҳатто саводсиз одамлар ҳам расмларга қараб ўрганишлари мумкин. Лекин китобдан тўла ва унумли фойдаланиш учун одамларга баъзан йўл - йўриқ кўрсатиш керак бўлади. Бунинг бир неча усули бўлиши мумкин.



Тиббиёт ходими ёки китобни одамларга берган ҳар қандай киши уларнинг Мундарижа, Кўрсаткич, Яшил Саҳифалар ва Луғатдан фойдаланишни билишларига аҳамият берсин. Маълумотларни қандай қилиб **топиш бўйича бир нечта мисол кўрсатинг**. Одамларга **фойда берадиган ишларни қилиш, зарар ёки хавфли бўлиши мумкин бўлган нарсалар ва тиббий ёрдамга мурожаат қилиш зарур пайтларни** билишга ёрдам берувчи бобларни ҳар бир одам эътибор билан ўқишига алоҳида аҳамият беринг (Айниқса. 1, 2, 6 ва 9 - боблар, шунингдек. ХАВФЛИ КАСАЛЛИКЛАР БЕЛГИЛАРИ. 118-бетни кўринг). Касаллик бошланишидан аввал унинг **олдини олиш** муҳимлиги тўғрисида тўхталиб ўтинг, 11-12- боблар эътибор билан ўқилишига аҳамият беринг. Улар тўғри **овқатланиш** (озикланиш) ва **тозаликни сақлаш** (гигиена ва санитария) ҳақидадир.

**Яшаётган жойингизда ҳам кўп учрайдиган муаммолар тўғрисида ёзилган бетларни кўрсатинг ва белгилаб қўйинг**. Масалан, **ичкетарга** оид бетларни кўрсатинг, болали аёллар уни ўқиб “**махсус ичимлик**” нималигини (Сувни Тикловчи Ичимлик. 283 - бет) тушунганликларига аҳамият беринг. Кўп муаммо ва эҳтиёжларга оид саволлар қисқа тушунтирилиши мумкин. Лекин сиз китобдан биргаликда фойдаланиш тўғрисида **баҳс юритишга** ёки уни **биргаликда ўқиш** ва ўрганган нарсаларингизни **амалга оширишга** қанчалик кўп вақт сарфласангиз, одамлар ундан шунча кўп фойда топадилар.

Тиббиёт ходими сифатида сиз одамларни **кичик гуруҳларга** тўплаб биттадан бобни биргаликда кўриб чиқишни ташкил қилишингиз мумкин. Яшаётган жойингиздаги энг катта соғлиқ муаммоларини изланг, уларни ечиш ва шунга ўхшаш муаммоларнинг

олдини олиш бўйича иш олиб боринг. Одамларнинг келажакка қарайдиган бўлишига ёрдам беринг.

Балки, қизиқувчи одамлар кичик синф бўлиб ушбу китобдан қўлланма сифатида фойдаланишлари мумкиндир. Гуруҳ турли муаммо ва касалликларни аниқлаш, даволаш ва олдини олиш бўйича баҳс юритиши мумкин. Одамлар бир бирига ўргатиш ва тушунтиришни навбат билан олиб боришлари мумкин.

Ўрганиш зерикарли бўлмаслиги учун сиз турли воқеаларни **саҳналаштиришингиз** мумкин. Масалан, бирор киши унда маълум бир касаллик бор деб тасаввур қилади ва нима бўлаётганини тушунтиради. Бошқалар эса уни текшириб, саволлар берадилар (3 - боб). Китобни касалликни аниқлаш ва нима қилиш мумкинлиги ҳақида билиш учун ишлатинг. Гуруҳ беморни ўз касаллиги ҳақида билиб олишга қизиқтириши керак, баҳслар эса касалликнинг олдини олиш учун келажакда нималар қилиниши кераклигини аниқлаш билан тугалланиши лозим. Бунинг ҳаммаси синфда саҳналаштирилиши мумкин.

Одамларнинг ушбу китобдан тўғри фойдаланиши учун тиббиёт ходими сифатида қуйидагича ёрдам беришимиз мумкин: Одамлар сизнинг олдингизга даволаниш учун келганларида, ўзлари ва болаларининг муаммоларини китобдан топишга унданг ва буларнинг даволанишини ўзлари билиб олсинлар. Бу кўп вақт олади. Бу усул орқали сиз уларни касалликларини ўзлари даволашни ўрганиб олишларига ёрдам берасиз. Фақат бирор одам хато қилса ёки муҳим нарсани кўрмай кетса, сиз унга буни кўрсатинг ва қандай қилишни ўргатинг. Шундай қилиб, **касал бўлган пайтдаги имконият кўпроқ ўрганишига ёрдам беради.**

Азиз тиббиёт ходими, ким ва қаерда бўлишингиздан қатъий назар, лавозим ёки унвонингиз борми йўқми бошқаларнинг фаровонлиги йўлида хизмат қилувчи оддий одам бўлсангиз ҳам, китобдан унумли фойдаланинг. Бу китоб сиз ва бошқалар учундир.

Лекин эсингизда тутинг, соғлиқни сақлашнинг энг муҳим қирраларини бу ва бунга ўхшаш ҳар қандай бошқа китобдан ҳам топа олмайсиз. Саломатликка бўлган калит сиз ва одамларнинг меҳри, ҳамдардлиги ва бир-бирини қадрлашидадир. Агар жамиятингиз соғлом бўлишини хоҳласангиз, шу нарсаларга асосланиб иш юритинг.

Меҳрибончилик ва имкониятлар билан ўртоқлашиш соғлиқ калитидир

Сизларга юксак эҳтиром  
билан, “ҲАММАБОП  
ТИББИЁТ ҚЎЛЛАНМАСИ”  
китобининг ижодий  
жамоаси.



## ИЗОҲ

Бу китоб инсоннинг саломатликлари бўйича юзага келадиган муаммоларни ҳал қилишда одамларга ёрдам бериш учун яратилгандир. Лекин у ҳамма саволларга жавоб бермайди. Жиддий касалликлар юзасидан маълумот олишни истасангиз ёки соғлиқ муаммосини қандай ҳал қилишни билмасангиз, шифокордан маслаҳат олинг.

