

Qishloq Tibbiyot Xodimlari Uchun Maslahatlar

Qishloq tibbiyot xodimi kim?

Qishloq tibbiyot xodimi – bu oilasi va qo'shnilarining sog'lig'i to'g'risida qayg'uruvchi jonkuyar odamdир. Ko'pincha u odam qishloq ahli tomonidan mehribon, bilimdon va tajribali odam sifatida saylab olinadi.

Ba'zi qishloq tibbiyot xodimlari biror tashkilot tomonidan, Sog'liqni Saqlash Vazirligi tashkil etgan dastur asosida o'qitilgan va ular tomonidan yordam olib turadigan bo'ladi. Boshqalari esa, rasmiy lavozimi bo'lmasa ham, tabib yoki xalq an'anaviy tibbiyot markazlarining vakili bo'ladi.

Umuman olganda, **qishloq tibbiyot xodimi bu o'z qishlog'ini sog'lomlashtirishga harakat qiluvchi odamdир.**

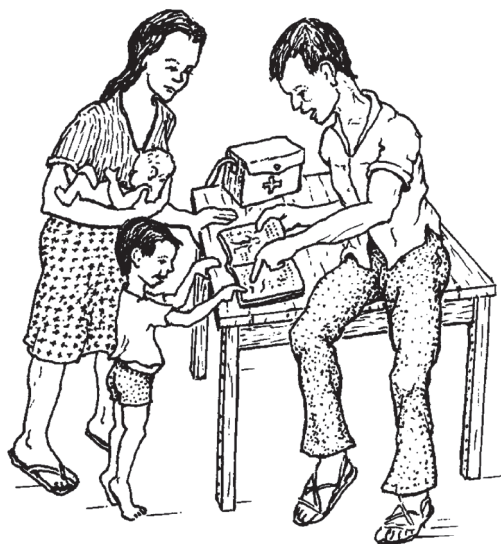
Bu - har bir odam tibbiyot xodimi bo'lishi mumkin demakdir:

- Ota-onalar bolalariga tozalikka rioya qilishni o'rgatishi kerak.
- Odamlar birgalikda ishlab, yer ko'proq hosil beradigan bo'lishi uchun harakat qilishlari kerak.
- O'qituvchilar maktab bolalariga ko'plab oddiy kasallik va jarohatlarning oldini olish va davolashni o'rgatishlari kerak.
- Maktab bolalari bilganlarini ota-onasiga aytib berishlari kerak.
- Sotuvchilar o'zlari sotayotgan dorilarning to'g'ri ishlatilishi haqida bilib olib, sotib oluvchilarga maslahat, hamda ehtiyot choralari to'g'risida ma'lumot berishlari kerak.
- Doyalar esa, ota-onalar bilan gaplashib yaxshi ovqatlanish, emizish va oilani rejalashtirishning muhimligi haqida homiladorlik davridayoq tushuncha berishlari kerak.

Ushbu kitob keng kitobxonlar ommasiga mo'ljallangandir. U o'zi va boshqalarning sog'liqlarini saqlash haqida ma'lumotga ega bo'lmoqchi va buni amalga oshirmoqchi bo'lgan odamlar uchundir.

Agar siz tibbiyot xodimi, hamshira, hatto shifokori bo'lsangiz ham bu kitob faqat siz uchun emas. **Bu hamma uchun.** Undan bahramand bo'ling!

Boshqalarga o'z bilimlaringizni tushuntirish uchun kitobdan foydalaning. Siz kichik guruhlar tashkil qilishingiz va kitobdagi boblarni o'qib, uni muhokama qilishingiz mumkin.



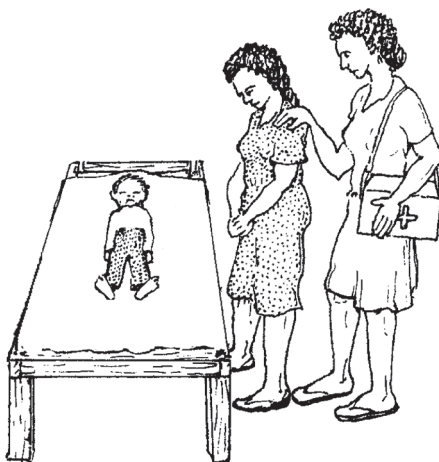
QISHLOQ TIBBIYOT XODIMI QISHLOQ AHLIDEK YASHAB, ISHLAYDI. UNING ASOSIY ISHI O'Z BILIMINI BOSHQALAR BILAN BAHAM KO'RISHDIR.

Ushbu kitobda, atrofingizdagi odamlarning **sog'lig'ini saqlash** haqida zarur maslahatlar berilgan. Lekin odamlarning sog'lomroq bo'lishi uchun siz ularning **insoniy ko'ngil ehtiyojlarini ham bilishingiz kerak**. Odamlarga sizning nafaqat dori va sog'lomlashtirish bo'yicha bilimlarinigiz, balki odamlarni tushunishingiz va mehribonligingiz ham kerakdir.

Quyida sizning odamlarga tibbiy xizmat ko'rsatganingizda hamda ularga insonparvarlik bilan munosabatda bo'lishingizda kerak bo'ladigan maslahatlar berilgan:

1. MEHRIBON BO'LING.

Do'stona so'z, tabassum, yelkasiga qo'yilgan qo'l yoki boshqa shunga o'xshash narsalar siz qilishingiz mumkin bo'lgan narsalardan ham ba'zan aziz. **Boshqalarga o'z oila a'zolaringizdek munosabatda bo'ling**. Hatto shoshilgan yoki bezovtalanayotgan paytlaringizda ham boshqalarning hissiyotlari va muhtojliklari to'g'risida unutmaslikka harakat qiling. Ko'pincha "Agar bu odam o'z oilam a'zosi bo'lganda, nima qilgan bo'lar edim?" degan savol katta yordam beradi.



HAMDARDLIK BILDIRING
Mehribonchilik ko'pincha dorilardan yaxshiroq bo'ladi. Mehringizni hech qachon ayamang.

Kasalni(bemorni) inson sifatida ko'ring. Juda og'ir yoki o'layotgan odamlarga ayniqsa, mehribon bo'ling. Shuningdek, ularning oilasiga ham. Ularga g'amxo'r ekaningizni ko'rsating.

2. BILIMINGIZNI BAHAM KO'RING. Tibbiyot xodimi sifatida bo'lgan birinchi vazifangiz o'qitishdir. Bu – odamlarga kasal bo'lishdan saqlanishni o'rgatishdir. Shuningdek, kasallikni qanday qilib aniqlash va davolash, uy muolajalari va oddiy dorilarni ishlatishni o'rgatish ham bunga kiradi.



BILIMINGIZNI BOSHQALARGA
O'RGATISH
YO'LLARINI IZLANG

Agar siz bilganlaringizni ehtiyotkorlik bilan tushuntirsangiz, barchaga tahdid soladigan xavfning oldi olinishi mumkin. Ba'zi shifokorlar odamlarni **o'z sog'liqlari haqida o'zleri qayg'urishlari xavfli deb hisoblaydilar.**

Lekin aslida esa, **ko'pgina oddiy xastaliklar bemorning uyida tezroq va yaxshiroq davolanishi mumkin.**

3. ODAMLARNING AN'ANA, URF-ODAT VA TUSHUNCHALARINI HURMAT QILING.

Zamonaviy tibbiyotdan xabardor bo'lish bu eskicha davolash an'analari va yo'llarini unutish degani emas. Ko'p hollarda zamonaviy tibbiyot fani asosiy rol o'ynagan joylarda davolash san'atining insoniylik sifati yo'qoladi. Bu juda yomon, chunki

Agar siz zamonaviy tibbiyot va xalq tabobatining eng yaxshi davolash usullarini qo'shib ishlatsangiz, ikkalasi alohida ishlatilganida erisha olmaydigan yutuqlarga ega bo'lishingiz mumkin.

Bunda siz odamlarning madaniyatini yo'qotmay, aksincha, unga qo'shimcha kiritayotgan bo'lasiz.

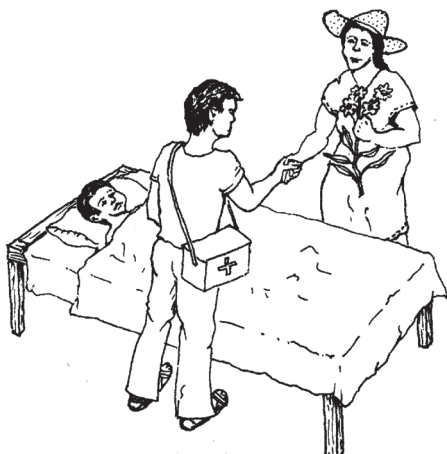
Tabiiyki, zararli uy muolajalari yoki urf-odatlarni ko'rganingizda nimadir qilgingiz keladi. Lekin buni juda ehtiyotkorlik bilan qiling, bunday narsalarga ishonuvchilarni hurmat qiling. Hech qachon odamlarga qilayotgan ishi noto'g'ri ekanligini aytmang. Ularga qilayotgan narsasining NIMAGA boshqacha qilinishi kerakligini tushuntirishga harakat qiling.

Odamlar o'z fikrlari va an'analarini o'zgartirishga shoshilmaydilar va bu tushunarli hamdir. Ular nimani to'g'ri deb bilishsa, o'sha narsaga sodiq qolishadi. Biz hurmat qilishimiz kerak bo'lgan narsa ham aynan shudir.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Zamonaviy tibbiyotning hamma savollariga ham javoblari bo'lmaydi. U ba'zi muammolarni yechishga yordam bersa, ba'zan undan ham kattaroq boshqa muammolarni keltirib chiqaradi. Odamlar zamonaviy tibbiyot va uning malakali xodimlariga tez o'rganib qolib, ularga keragidan ortiqcha murojaat etib, o'zlari va boshqalarning sog'lig'ini o'z kuchlari bilan qanday saqlash kerakligini unutadilar.

Shunday qilib, maromida harakat qiling va o'z xalqingiz, uning an'analari va insoniy qadr qiymatlarini hurmat qiling. Ularda bor bo'lgan bilim va malakani oshirishga yordam bering.



XALQ TABIBLARI VA DOYALARI BILAN ISHLANG VA ULARGA QARSHI CHIQMANG.

Ulardan o'rganing va ularni sizdan o'rganishga rag'batlantiring.

4. BILIMINGIZ CHEGARASINI BILING.

Sizning bilimingiz yoki tajribangizning ko'p yoki ozligining ahamiyati yo'q, siz o'z chegarangizni bilib va undan chiqmay ishlab ham yaxshi ish qila olasiz. Bu **“Faqat qo'lingizdan keladigan ishni qiling”** demakdir. Siz yaxshi bilmagan yoki uni bajarishga malakangiz yetarli darajada bo'lmagan narsalarni qilishga urinib ko'rmang. Siz o'zingiz bilmagan holda bemorga zarar yetkazib qo'yishingiz yoki uning hayotini xavf ostiga qo'yishingiz mumkin.

O'zingizning aniq qaroringizga asoslanib ish tuting.

Nimaga qaror qilishingiz, ko'pincha sizning malakali tibbiy yordam olishingizning qanchalik oson yoki qiyinligiga bog'liq bo'ladi.

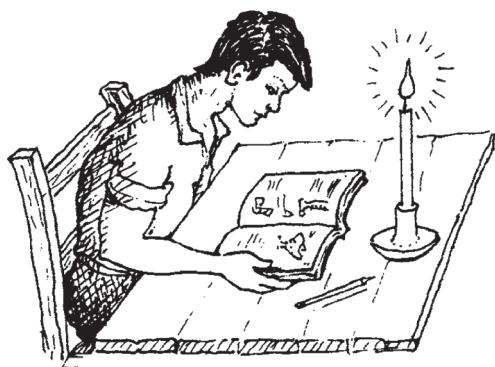
Masalan, tug'ruqdan so'ng ayol odatdagidan ko'proq qon yo'qotmoqda. Agar siz tibbiy markazdan yarim soatlik uzoqlikda bo'lsangiz,

onani markazga olib borgan ma'quldir.

Lekin u juda ham ko'p qon yo'qotayotgan bo'lsa va tibbiy markaz uzoqda bo'lsa, siz o'zingiz bilmagan usullarni: bachadonni uqalash (484-bet) yoki oksitotsin (486-bet) ukol qilish kabi qarorlar-ga kelishingiz mumkin.

Zarur bo'lmaganda, tavakal qilmang. Lekin agar siz hech narsa qilmagan taqdirda xavf rostdan ham juda ortib ketishiga, ammo o'ylagan chorangiz haqiqatda yordam berishiga ishongan bo'lsangiz, fikringizni amalga oshirishdan qo'rqmang.

O'z bilimingiz chegarasini biling, ammo aqlingizni ham ishlatating. Bemorni doim o'zingizdan ham a'lo ko'ring.



O'RGANISHNI DAVOM ETTIRING – biror kimsa “Buni siz o'rganishingiz yoki bilishingiz kerak emas”, desa, gaplariga quloq solmang.

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



O'Z BILIMINGIZ CHEGARASINI BILING

5. O'RGANISHDA DAVOM ETING.

Ko'proq o'qib-o'rganishga bo'lgan har bir imkoniyatdan foydalaning. Sizni yaxshi ishchi, o'qituvchi yoki inson bo'lishingizga yordam beruvchi har qanday kitoblarni yoki ma'lumotlarni o'qing.

Doim sizga o'rgatishi mumkin bo'lgan shifokor, tibbiyot xodimlari, qishloq xo'jalik mutaxassislari yoki boshqa odamlarga savol berishdan uyalmang.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

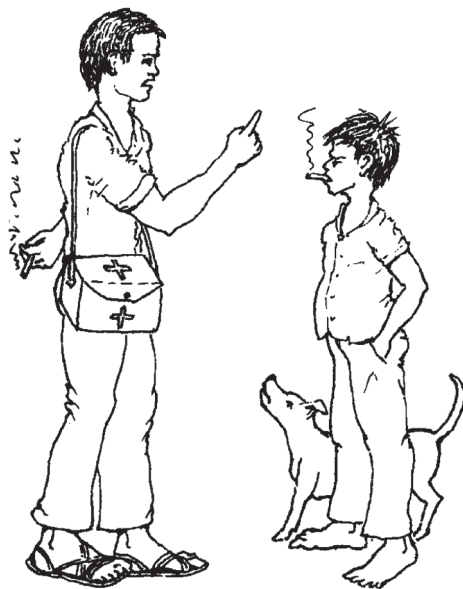
Malaka oshirish kurslari yoki malaka oshirish imkloniyatlaridan foydalaning. Sizning birinchi vazifangiz o'qitish, lekin, siz o'qishni davom ettirmasangiz, tez orada boshqalarga o'rgatadigan hech qanday bilimingiz qolmaydi.

6. O'QITGAN NARSALARINGIZNI AVVALAM BOR, O'ZINGIZ AMALGA OSHIRING.

Odamlar ko'proq aytganlaringizga emas, qilayotgan narsalaringizga e'tibor beradilar. Tibbiyot xodimi sifatida sizning hayotingiz va odatlaringiz boshqalarga namuna bo'ladigan darajada bo'lishi kerak.

Boshqa odamlarga qanday hojatxona qilish zarurligi haqida gapirganingizda, oilangizda shunday hojatxona borligiga amin bo'ling.

Shuningdek, guruh tashkil qilib ish qilganlaringizda, masalan, hammaga kerak bo'ladigan axlat tashlaydigan chuqur kovlayotganda siz ham boshqalar singari jon-jahdingiz bilan ishlang.



O'RGATAYOTGAN NARSALARNI AMALDA QO'LLANG. (Aks holda, sizga kim quloq soladi?)

**Yaxshi boshqaruvchilar odamlarga nima qilishni aytmaydilar.
Ularning o'zlari namuna bo'ladilar.**

7. ISHINGIZDAN MAMNUN BO'LIB, QANOAT OLISH UCHUN ISHLANG.

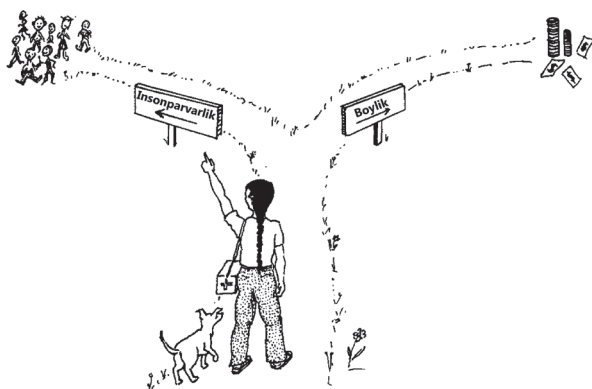
Agar qishloqni obodonlashtirish va o'z sog'liqlari to'g'risida boshqa odamlarning ham qayg'urishini xohlasangiz, o'z ishingizdan mamnun ekanligingizni ko'rsating. Agar bunday bo'lmasa, kim ham orqangizdan ergashadi?

Mahallangizdagi dasturlarni quvonchga aylantiring. Masalan, odamlar suv oladigan quduq atrofini turli hayvonlardan to'sish ancha qiyin bo'lishi mumkin. Lekin bu ish butun qishloq yordamida "hashar" yo'li bilan, musiqa sadolari ostida qilinsa, bu bayramga aylanib ketishi mumkin.

Agar bolalar ishni o'yinga aylantirsalar, ular ham qattiq ishlab, o'z ishlaridan mamnun bo'lishlari mumkin.

Siz qilgan ishingizga pul olishingiz yoki olmasligingiz ham mumkin. Lekin hech qachon kambag'al yoki pul to'lay olmaydiganlarga e'tiborsiz bo'lmang yoki kamroq e'tibor bilan qaramang.

Shunda siz aholining hurmat va mehrini qozonasiz. Bular esa, puldan ancha azizdir



PUL UCHUN EMAS, ODAMLAR UCHUN ISHLANG. (Odamlar azizroqdir.)

8. KELAJAKKA QARANG VA BU ISHDA BOSHQALARGA HAM YORDAM BERING.

Ma'suliyatni his qiluvchi tibbiyot xodimlari odamlarning kasal bo'lishini kutib o'tirmaydilar. Bunday odam, kasallik boshlangunga qadar uni to'xtatishga harakat qiladi. U odamlarni kelajakdagi sog'liqlari to'g'risida **hozir** qayg'urishga chorlaydi.

Ko'p kasalliklarning oldini olish mumkin. Demak, ishingiz odamlarning sog'liq muammolari sabablarini ularga tushuntirish va ularga biror nima qilishni o'rgatishdan iboratdir.

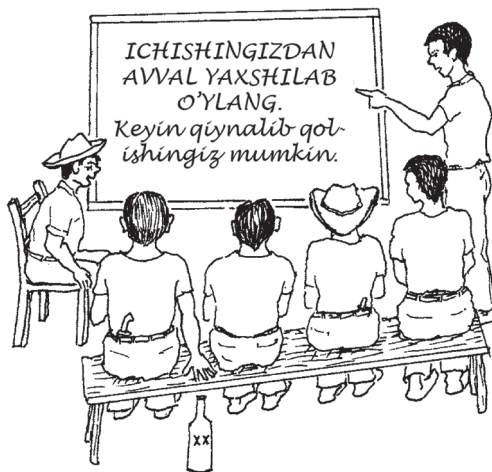
Kasalliklarning kelib chiqish sabablari ko'p: bir sabab boshqasini keltirib chiqaradi. Kasalliklarga bekamu ko'st davo qilish uchun siz uning asl sabablarini topishingiz va ular bilan kurashishingiz kerak bo'ladi. **Siz muammolarning asl sabablarini topishingiz kerak.**

Masalan, **ichketar ko'plab go'daklarni hayotdan olib ketadi. Ichketarning tarqalish sababi qisman tozalikka bo'lgan e'tiborsizlik-dadir** (sanitariya va gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik). Siz hojatxonalar qurdirish va tozalikning asosiy qoidalariga rioya qilishni o'rgatish orqali, bu holatning oldini olishingiz mumkin (259 - bet).

Lekin ko'pincha yaxshi ovqatlanmaydigan bolalar ich ketishdan azob chekadilar va nobud bo'ladilar. Infeksiyaga qarshi kurashishga ular tanasining kuchi yetarli emasdir. Shunday qilib, ich ketishdan o'lishning oldini olish uchun, biz yomon ovqatlanishning ham oldini olishimiz kerakdir.

Bolalar yaxshi ovqatlanmasligining sababi nimada?

- Onalar qanday ovqat bola uchun muhimligini bilmasligidami? (masalan, ko'krak suti).
- Yetarli oziq-ovqat mahsulotlarini yetishtirish uchun oilaning yeri va puli yo'qligidami?
- Kambag'alning bor yeridan to'g'ri foydalana olmasligidami?
- Oilada ko'p farzandi borligi va bola ko'rishning davom etishi tufayli, mavjud yeri oila a'zolarini to'yg'iza olmasligidami?
- Otalarning umidi uzilib, bor pulni ham ichkilikka sarflashidami?
- Odamlarning muammolar oldini olmasligi yoki ishlarini to'g'ri rejalashtirmasligidami? Ular o'zlari qiyinchilikda yashayotgan va kasalliklardan nobud bo'layotgan sharoitlarini birgalashib ishlab, bor narsalarni baham ko'rish orqali o'zgartirish mumkinligini bilmasliklaridami?



**BOSHQALARNI HAM
KELAJAKKA QARASHLARIGA
YORDAM BERING.**

Siz qishlog'ingizdagi bolalar nobud bo'layotganining sabablari yuqoridagilardan biri yoki hammasi natijasida bo'layotganini bilib olishingiz mumkin. Siz boshqa sabablarni ham topishingiz mumkin. Tibbiyot xodimi sifatida siz odamlarni tushunishga harakat qilishingiz va ushbu sabablarni yechish uchun biror nima qilishga yordam berishingiz kerak.

Lekin esingizda tuting: ichketardan ko'plab o'lish hollarini faqatgina hojatxonalar, toza suv va suvni tiklovchi ichimliklar bilan daf qilib bo'lmaydi. Siz oiladagi bolalar orasidagi farq va yerning unumliroq ishlatilishi bulardan muhimroq ekanligini bilib olishingiz mumkin.

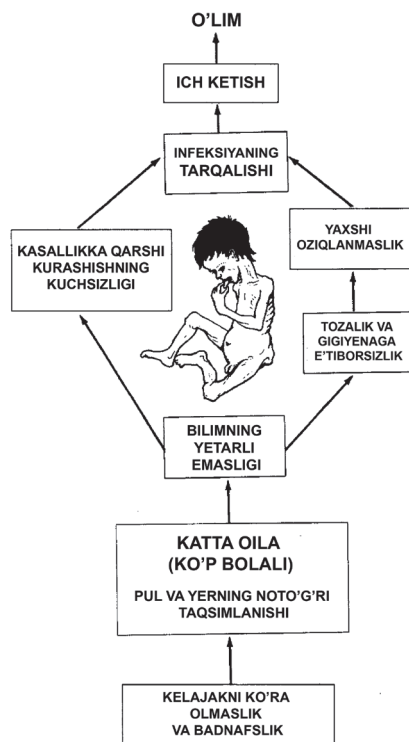
Ko'p kasalliklar va inson azoblarining tagida yotgan talaygina sabablar, kalta o'ylashlik va badnafslikka bog'liq bo'ladi. Agar siz odamlarning yaxshi yashashiga intilsangiz, siz ularga bor narsalarni birgalikda baham ko'rish, birgalikda ishlash va rejalashtirish kabilarini o'rgatishingiz kerak.

SOG'LIQNI SAQLASHGA BOG'LIQ OMILLAR KO'P

Biz sizlar bilan, ich ketish va yaxshi ovqatlanmaslik tagida yotgan sabablarni ko'rib chiqdik. Sog'liq bilan bog'liq ko'plab muammolarning tagida **ovqat yetishtirish, yerning taqsimlanishi, ta'lim darajasi va odamlarning bir-biriga bo'lgan munosabatlari** yotadi.

Agar siz butun jamiyat sharoitining yaxshilanishi to'g'risida qayg'urayotgan bo'lsangiz, yuqoridagi savollarga javob topishda odamlarga yordam berishingiz kerak.

Kasal bo'lmasangiz ham, siz baribir sog'lomman deya olmasiz. Haqiqiy sog'liq bu – tana, miya, jamiyatning o'zaro kelishuvidir. Odamlar



Ich ketishning o'limga olib keluvchi zanjiri

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

kundalik ehtiyojlarini qondirish uchun bir-biriga ishonib, birgalikda ishlaydigan, qiyinchiliklar birgalikda yengib boradigan sog'lom muhitda yashashlari kerak.

Kundalik muammolarni yechishga harakat qiling. Lekin sizning asosiy vazifangiz jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va insoniy qadriyatlarga ega bo'lgan jamiyatga aylantirish ekanligini esingizda tuting.

Tibbiyot xodimi sifatida sizning mas'uliyatingiz kattadir.

Nimadan boshlash kerak?

JAMIYATINGIZGA YAXSHILAB NAZAR SOLING

Siz o'z jamiyatingizdagi odamlarni yaxshi bilasiz va ulardagi ko'plab sog'liq muammolarini bilib olgansiz. Siz ularni ichkari tomondan ko'ra olasiz. Lekin butun holatni ko'rish uchun siz jamiyatingizga turli tomonlardan nazar solishingizga to'g'ri keladi.

Qishloq tibbiyot xodimi sifatida siz nafaqat o'zingiz bilgan yoki sizning oldingizga kelgan odamlar, balki **barcha odamlarning** farovonligi uchun qayg'urushingiz kerak. Odamlarning oldiga boring. Uy, dala, choyxona va maktablarga boring. Ularning xursandchilik va qayg'ularini tushuning. Salomatlikni yaxshilash sari olib boruvchi yoki uni yomonlashtiruvchi odatlari va kundalik hayotlarini ular bilan birgalikda ko'rib chiqing.

Siz va sizning mahallangiz biror dastur yoki ishni olib borishingizdan avval o'sha dastur yoki ish nimani talab qilishi va qanday ro'yobga chiqishi mumkinligi haqida yaxshilab o'ylang. Buning uchun quyidagilarning barchasini ko'rib chiqing:

1. **Ehtiyojlarni sezish** – odamlarning nazarida ularning eng katta muammolari qaysi ekanligini bilish.
2. **Haqiqiy ehtiyojlar** – ushbu muammolarni hal qilishga olib boruvchi qadamlar.
3. **Tayorlik** – odamlarning rejalashtirish va kerakli qadamlarni tashlashga tayorligi.
4. **Omillar** – qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida kerak bo'ladigan odamlar, malaka, material va pul.

Yuqoridagilarning muhimligini ta'kidlash uchun, doimiy ravishda tamaki chekadigan odam borgan sari kuchayib borayotgan yo'taldan shikoyat qilishini misol sifatida olsak.



1. U yo'taldan qutulishga ehtiyoj sezadi



2. Uning haqiqiy ehtiyoji (ushbu muammoni yechish uchun) chekishni tashlash

Yo'q, rahmat!



3. Yo'taldan qutulish uchun u chekishni (sigaretni) tashlashga tayyor bo'lishi kerak. Buning uchun u chekishning qanday ta'sir qilayotganini bilishi kerak.



4. Tamaki chekishning o'zi va oilasiga yetkazadigan zarari (278-bet) haqidagi ma'lumot unga yordam berishi mumkin. Uning oila, o'rtoqlari va siz tomondan ruhlantirilishi va qo'llab-quvvatlanishi ham unga yordam beradi.

EHTIYOJLARNI BILIB OLISH

Tibbiyot xodimi sifatida siz odamlarning sog'liq xususidagi eng katta muammolari va qayg'ulari nimadan iborat ekanligini bilishga qiziqishingiz tabiiy. Asosiy muammolarni bilish uchun barcha ma'lumotni to'plash maqsadida savollar ro'yxatini tuzgan ma'qul.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Keyingi 2 betda siz berishingiz mumkin bo'lgan savollardan namunalar keltirilgan.

Lekin **yashayotgan joyingizdagi** muhim savollar haqida o'ylang. Siz naqat o'zingizga, balki boshqalarga ham muhim ma'lumot olishga yordam beruvchi savollar bering.

Savollar ro'yxatini juda uzun yoki murakkab tuzmang, ayniqsa, uni uyma-uy ko'tarib yuradigan bo'lsangiz. Esingizda tuting: **odamlar raqamlar emas**, ularga raqam sifatida qarashlarini yomon ko'radilar. Ma'lumot to'plash jarayonida kishilarning shaxsiy xohish va hissiyotlariga xolis yondashishingizga e'tibor bering. Savollar varaqasini ko'tarib yurmaslik ham kerakdir. Lekin jamiyatingiz ehtiyojlarini to'plash jarayonida siz asosiy savollarni esingizda tutishingiz kerak.



Savollar Ro'yxatidan Namuna



Odamlar sog'lig'ini saqlashdagi ehtiyojlarni bilish va odamlarni fikr yuritishga undash



SEZILADIGAN EHTIYOJLAR

Odamlarning sog'lomroq bo'lishi uchun kundalik hayotida (hayot sharoiti, qilinayotgan ishlari, ishonchlari va boshqalar) nimalar yordam berishi mumkin?

Umuman olganda, odamlarning fikriga ko'ra, nafaqat sog'liq, balki ularning eng katta muammolari, qayg'u va ehtiyojlari nimada?



UY VA TOZALIK



Uylar nimadan qurilgan? Devori? Poli? Uylar tozami? Ovqat qayerda qilinadi? Tutuni qanday chiqib ketadi? Odamlar nimada uhlaidilar? Pashsha, burga, taxtakana, kalamush va boshqa zararkunandalar muammosi bormi? Qaysi mahallalarda? Odamlar ularga qarshi kurashish uchun nimalar qiladi? Yana nima qilinishi mumkin? Oziq-ovqatlar xavfsiz joyda saqlanadimi? Ularni yana ham yaxshiroq saqlash mumkinmi? Agar mavjud bo'lsa, qanday hayvonlar (it, tovuq, mushuk va boshqalar) uyga kirgiziladi? Ular qanday muammolarga olib keladi? Hayvonlarda ko'p uchraydigan kasalliklar qaysi? Ular odamlar sog'lig'iga qanday ta'sir qiladi? Ushbu kasalliklarga qarshi nimalar qilingan? Oila suvni qayerdan oladi? Uni ichish xavfli emasmi? Qanday ehtiyot choralari ko'rilgan? Hojatxonalar to'g'ri joyga qurilganmi? Hojatxonalarning tozaligiga rioya qilinadimi? Qishloq tozami? Odamlar axlatni qayerga tashlaydilar? Nimaga?



AHOLI



Mahallada nechta odam yashaydi? Nechtasi 15 yoshga to'lmagan? Nechtasi savodli? Maktab sharoiti yaxshimi? U yerda bolalar bilishi kerak bo'lgan narsalar o'rgatiladimi? Yana qanday o'rganish yo'llari mavjud? Bu yili nechta chaqaloq dunyoga kelgan? Nechta odam hayotdan ko'z yumgan? Nima sabadan? Necha yoshda? Ularning o'limining oldini olish mumkinmidi? Qanday qilib?

Aholi (odamlar soni) ko'payaptimi yoki kamayaptimi? Bu muammolarga olib kelyaptimi?

O'tgan yili qancha odam necha marta kasal bo'lgan? Har biri necha kun kasal bo'lgan? Har birining qanday kasallik yoki jarohatlari bo'lgan? Nima madan?

Nechta odamning surunkali (uzoq davom etadigan) kasali bor? Ular qaysilar?

Oilalarda nechtdan farzand bor? Nechta farzandi nobud bo'lgan? Nima madan? Necha yoshda? Ularning o'limlariga nimalar sabab bo'lgan?

Nechta oila boshqa bola ko'rmaslikka qaror qilgan? Sabablari nimada? (Oilani shakllantirish, 283-bet)

OVQATLANISH

Nechta ona emizikli? Qachongacha? Ularning bolasi onasini emmagan bolalarga nisbatan sog'lomroqmi? Nimaga? Odamlar iste'mol qiladigan asosiy ovqatlar nimalardan iborat? Ular qayerdan keladi?



Odamlar mavjud bo'lgan hamma ovqatlardan iste'mol qilishga harakat qiladilarmi?

Nechta bolaning vazni yetarli emas yoki nechta bola ovqatga yaxshi yo'lchimaydi? Ota-ona va bolalarda ozuqali moddalarga boy ovqatlar to'g'risida yetarli ma'lumot bormi?

Nechta odam ko'p chekadi? Nechtasi spirtli yoki gazli ichimliklarni ko'p ichadi? Bu o'zlari va ularning oilasi hayotiga qanday ta'sir qiladi? (283-betga qarang).

YER VA OZIQ-OVQATLAR

Har bir oilaning yeri oila a'zolari uchun yetarli miqdorda mahsulot yetishtiradimi? Agar oila kattalashib boraversa, u qachongacha yetarli darajada uni to'ydirishi mumkin?



Jamoa xo'jaligidagi yerlar qanday taqsimlangan? Nechta odam o'z yerlariga ega?

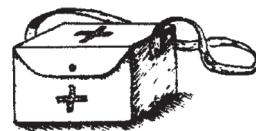
Yerdan ko'proq mahsulot olish uchun nimalar qilingan?

Bug'doy va boshqa masalliqalar qanday saqlanadi? Odamlarning shikastlanish yoki ishga yaroqsiz bo'lib qolishi hollari ko'p uchraydimi? Nimaga?

SALOMATLIK VA DAVOLASH

Sog'liqni saqlashga doya va tabiblarning roli qanday?

Davolash va dorilarning qanday an'anaviy usullari ishlatilmoqda? Qaysilari foydali? Qaysilari xavfli yoki zararli?



Yaqin orada qanday tibbiy yordam ko'rsatish markazlari bor? Ularning sharoiti va xizmat ko'rsatishi yaxshimi? Ularda davolanish narxi qancha? Ular qachondan beri ishlab kelmoqda?

Nechta bola emlangan? Ular qanday kasalliklarga qarshi emlangan?

Yana qanday oldini olish choralarini ko'rilgan? Yana qandaylari ko'rilishi mumkin?

Ular qanchalik zarur?

O'Z-O'ZIGA YORDAM KO'RSATISH

Odamlar sog'lig'iga va yaxshi yashashga ta'sir qiladigan va ta'sir qilishi mumkin bo'lgan eng muhim omillar qaysilar?

Oddiy kasalliklardan qaysi birlarini odamlar o'zlari davolay oladilar? Qaysi kasalliklarni davolashda tashqaridan yordam berilishi yoki tibbiy yordam ko'rsatilishi kerak?



Odamlar o'z sog'liqlarini o'zlari saqlashni xavfsizroq, ta'sirliroq va mukammalroq bo'lishiga qiziqadilarmi? Nimaga? Ular ko'proq o'rganishi mumkinmi? Ularga nima to'sqinlik qilmoqda?

Odamlar oddiy ehtiyojlarini qondirish uchun birga ishlamoqdalarmi? Ular yordamga muhtoj bo'lganlarida bir-biriga yordam beradilarmi?

Qishlog'ingizni yaxshiroq, sog'lomroq qilish uchun nimalar qilinishi kerak? Bularni amalga oshirishda siz va odamlar nimadan boshlashingiz kerak deb hisoblaysiz?

EHTIYOJLARNI QONDIRISH UCHUN MAHALLIY ZAHIRALARDAN FOYDALANISH

Muammolarni qanday qilib hal qilishingiz sizning mavjud imkoniyatlaringizdan kelib chiqadi.

Ba'zi ishlar tashqi zahiralardan (material, pul yoki boshqa joydagi odamlar)ga bog'langan bo'lishi mumkin. Masalan, emlash dasturi boshqa davlatdan emlash dorilarining olib kelinishiga bog'liq.

Boshqa ishlarni bor imkoniyatlardan foydalangan holda amalga oshirish mumkin. Oila yoki qo'shnilar guruhi, qo'l ostida bo'lgan materiallarni ishlatib, ichiladigan suv turadigan hovuz atrofini berkitishlari yoki oddiy hojatxona qurishlari mumkin.

Ba'zi em dorilar (vaksinalar) odamlar sog'lig'iga katta ta'sir qilishi mumkin. Siz buni aniqlashga harakat qilishingiz kerak. Lekin, umuman, odamlaringiz

Iloji bor paytlarda mavjud imkoniyatlardan foydalanishlari kerak

Siz va xalqingiz o'sha yerda yashovchi aholi hamkorligida o'zingiz uchun qanchalik ko'proq ish qila olsangiz, tashqi yordam va resurslarga qancha oz suyasagiz, jamiyatingiz shuncha sog'lom va kuchli bo'ladi.

Odatda mahalliy zahiralardan qo'l ostingizda turadi va ularning narxi ko'pincha arzon bo'ladi. Masalan, siz onalarni emizishga undasangiz, bu butilka (idish) orqali ovqatlantirishga nisbatan eng yaxshi va ishonchli usuldir.

Odamlarni bor narsalardan iloji boricha ko'proq foydalanishga chorlang.



KO'KRAK SUTI ENG OLIY DARAJADAGI NE'MAT BO'LIB, U PULGA SOTIB OLISH MUMKIN BO'LGAN HAR QANDAY MAHSULOTDAN YAXSHIDIR!

Shuningdek, bu bolalarning sababsiz kasal va nobud bo'lishining oldini oladi.

Ish jarayoningizda quyidagilarni doim esingizda tuting:

**Odamlarning sog'lig'i uchun eng qadri
imkoniyat, bu odamlarning o'zlaridir.**

NIMA QILISH VA QAYERDAN BOSHLASH TO'G' RISIDA QARORGA KELISH

Ehtiyoj va resurslarni e'tibor bilan ko'rib chiqqandan so'ng, siz va mahalladoshlaringiz dastlab qaysi narsalarni qilish kerakligini va muhimligini hal qilishingiz kerak. Sizlar odamlarning sog'lom bo'lishi uchun ko'p narsalarni qilishingiz mumkin. Ba'zi ishlarni darhol amalga oshira boshlashingiz kerak. Boshqalari esa butun jamiyat yoki ba'zi odamlarning sog'lom kelajagi uchundir.

Yaxshi ovqatlanmaslik ba'zi qishloqlarda sog'lik bilan bog'liq muammolar sabablaridan biri bo'lishi mumkin. Yetarli darajada ovqatlanmayotgan odamlar sog'lom bo'la olmaydilar. Boshqa turli xil muammolar ustida ishlamoqchi bo'lsangiz-u, odamlar va bolalar och bo'lsa, odamlarning yaxshiroq ovqatlanishini ta'minlash ustida ishlash, sizning birinchi vazifangiz bo'lishi kerak.

Yaxshi ovqatlanmaslik muammosini hal qilishga olib keladigan turli yo'llar mavjud va ularning kelib chiqishi turli sabablarga bog'lanadi. Siz va jamiyatingiz tomonidan ko'rilishi mumkin bo'lgan barcha tadbirlarni ko'rib chiqing va eng foydalisini tanlab oling.

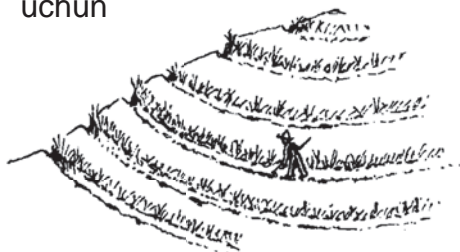
Quyida yaxshiroq ovqatlanish muammosini yechish maqsadida qilingan tadbirlardan namunalar berilgan. Ba'zi tadbirlar natijasi tez bilindi. Boshqalari esa anchadan keyin bilinadi. Siz va mahalladoshlaringiz yashayotgan sharoitga to'g'ri keladigan tadbirni izlang.

YAXSHIROQ OVQATLANISHGA OLIB KELISHI MUMKIN BO'LGAN TADBIRLARDAN NAMUNALAR

TOMORQALAR

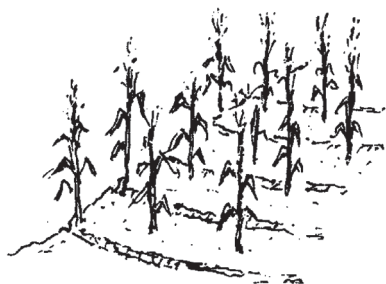


GORIZONTAL EGATLAR yerning yemirilib ketmasligi uchun



EKINLARNI ALMASHLAB EKISH

Har 2 yilda bir marta yerni o`g`itlovchi: loviya, no`xat, yer yong`oq yoki boshqa shunga o`xshash o`simliklardan eking.



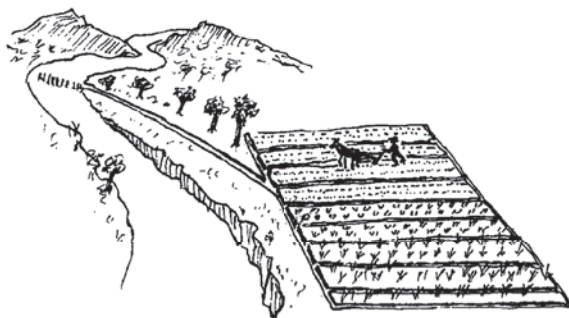
Bu yili makkajo`xori



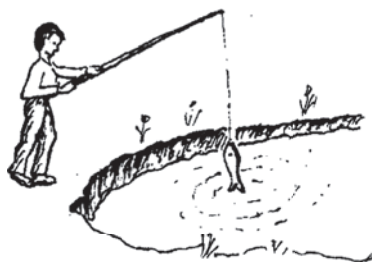
Keyingi yili loviya

YAXSHIROQ OVQATLANISHGA OLIB BORADIGAN TADBIRLARDAN NAMUNALAR

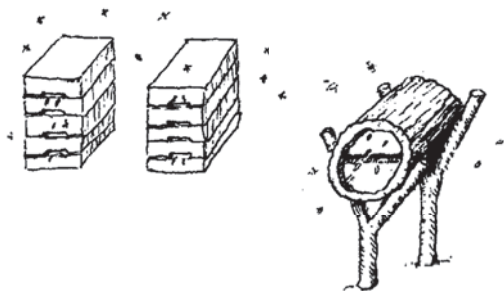
YERNING SUG'ORILISHI



BALIQCCHILIK



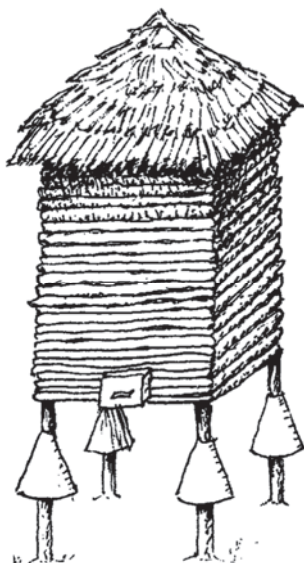
ASALARICHILIK



TABIY OG'ITLAR TAYYORLASH



OZIQ-OVQATLARNI YAXSHIROQ
JOYDA SAQLASH



OILANI REJALASHTIR-
ISH ORQALI KICHIKROQ
OILALARNI SHAKLLANTIRISH
(512-bet)



← Kalamushlar-
dan saqlash
uchun qilingan
temir tunka
voronkalar

YANGI FIKRLARNI AMALGA
OSHIRISHGA HARAKAT QILISH

Yuqorida berilgan maslahatlarning barchasi ham sizga qo'l kelmasligi mumkin. Ba`zilarini amalga oshirish sharoit va qo'l ostidagi narsalarga bog'liq bo'ladi.

Ko`pincha, rejalashtirilgan ishni amalga oshirish mumkin yoki

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

mumkin emasligini, uni bajarib ko'rganingizdan so'ng bilishingiz mumkin. Bu bajarib sinab ko'rish orqali qilinadi.

Yangi g'oyani amalga oshirishni boshlayotganingizda **kichigidan boshlang**. Agar siz ishni kichik hajmdan boshlasangiz va sinab ko'rganingizda u samara bermasa yoki boshqa biror narsa qilib ko'rishingiz kerak



bo'lsa, siz ko'p narsa yo'qotmaysiz. Agar siz yaxshi natijalarga erishsangiz, odamlar ishingizni amalga oshayotganini ko'rib, uni kattaroq hajmda sinab ko'rishlari mumkin.

Agar tajribangiz yaxshi natija bermasa, tushkunlikka tushmang. Biroz o'zgartirish kiritib, qayta sinab ko'ring. Siz o'z yutuqlaringizga nisbatan omadsizliklaringizdan ko'p narsa o'rganasiz. Lekin ishlarni kichik hajmdan boshlang.

Quyida yangi fikrni tadbiiq qilish namunasi berilgan.

Siz loviyaning soyaga o'xshash ma'lum turi organizm uchun yaxshi o'stiruvchi modda ekanligini bilib oldingiz. Lekin u siz yashayotgan joyda o'sadimi? U o'sgan taqdirda ham odamlar uni iste'mol qiladilarmi?

Kichik joyga ekishdan boshlang. Yeri va sug'orilishi turlicha bo'lgan 2 yoki 3 joyga eking. Agar loviyalar hosili yaxshi bo'lsa, ulardan turli ovqatlar tayorlang va odamlar uni iste'mol qilishi yoki qilmasligini kuzating. Agar hamma narsa ijobiy bo'lsa, yaxshi o'sadigan joyga loviyadan ko'proq eking. Yana boshqa kichik joylarga loviyadan ekib, ko'proq hosildorlikka ega bo'lish yo'llarini izlang.

Siz o'zgartirmoqchi bo'lgan omillar ko'p bo'lishi mumkin. Masalan, yer, uni o'g'itlash usuli, suv miqdori yoki urug'ning turlari o'zgartirilishi mumkin. Nima ko'proq yordam berishi va bermasligini yaxshiroq bilish uchun faqat **bir** narsani o'zgartiring va qolgan sharoitlarni avvalgidek qoldiring.

Masalan. Hayvonlar o'g'iti (go'ng) loviyaning o'sishiga yordam berishi yoki bermasligini bilish uchun bir xil bo'lgan urug'lardan bir-biriga yaqin, suv kelishi, quyosh tushishi bir xil bo'lgan joylarga eking. Lekin ekishdan avval har bir yer qismiga turli miqdorda o'git qo'shing.

Taxminan mana bunday:



o'g'itsiz



1 lopatka go'ng



2 lopatka go'ng



3 lopatka go'ng



4 lopatka go'ng



5 lopatka go'ng

Ushbu tajriba go'ngning ma'lum miqdori foyda berib, ortiqchasi zararli bo'lganini ko'rsatmoqda. Bu namunagina xolos. Sizing tajribangiz boshqacha natijaga olib kelishi mumkin. O'zingiz qilib ko'ring!

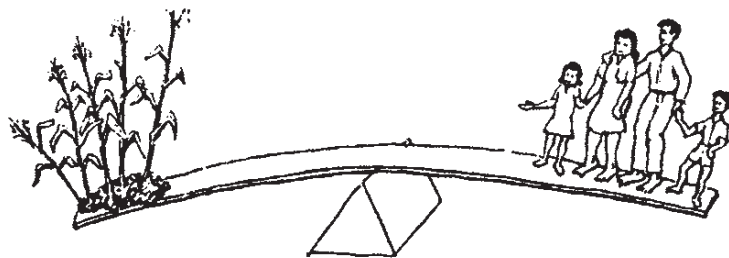
ODAMLAR VA YER ORASIDAGI MUVOZANATNI SAQLASH

Sog'lik ko'p narsalarga bog'liq bo'ladi, ammo eng muhimi odamlarning yetarli ovqatlanishidir.

Ovqatlarning ko'pi yerdan yetishtiriladi. Yaxshi ishlangan yer ko'p hosil berishi mumkin. Tibbiyot xodimi yerning unumdorligini oshirish yo'llarini bilishi kerak. Lekin eng unumdor yer ham ma'lum miqdordagi odamlarni boqa oladi.

Dunyoning turli burchaklarida yashash sharoiti yaxshilanmay, aksincha, yomonlashib bormoqda. Ota-onalar ko'pincha ko'p bola ko'rib, yildan-yilga chegaralangan yerdan to'ydirilishi kerak bo'lgan odamlarning soni ortib boradi.

Yer va odamlar orasidagi muvozanatni saqlash uchun 'Oilani shakllantirish' dasturi yordam berishi mumkin.



CHEGARALANGAN YER FAQATGINA MA'LUM SONDAGI ODAMLARNI TO'YDIRISHI MUMKIN

KASALLIKNING OLDINI
OLISH VA DAVOLASH O`R-
TASIDAGI MUVOZANAT
USTIDA ISHLASH



Davolash va oldini olish o`rtasidagi muvozanat ko`pincha kundalik ehtiyojlar va kelajakdagi ehtiyojlar orasidagi muvozanatga bog`liq bo`ladi

Tibbiyot xodimi sifatida siz odamlar oldiga borib, ularning sharoiti va ular muhim deb bilgan muammolarni yechishga yordamlashishingiz kerak. Odamlarning eng birinchi g`ami kasal va azob chekayotgan odamlarning qayg`usini yengillashtirishga qaratilgan bo`ladi. Shuning uchun, siz e`tiboringizni ularning davolanishiga qaratishingiz kerak. Lekin kelajakka ham qarang. Odamlarning hozirgi vaqtdagi ehtiyojlari to`g`risida qayg`urishlariga va kelajakni ham ko`rishlariga yordam bering. Ko`p kasalliklar va azoblarning oldini olish mumkinligini va bu ishni **ularning o`zlari uddalashi mumkinligini anglashda ularga yordam bering.**

Lekin ehtiyot bo`ling! Sog`liqni saqlashni rejalashtiruvchi odamlar va xodimlar ba`zan o`ta oshirib yuboradilar. Ular kelajakdagi kasalliklarning oldini olishga bor e`tiborini qaratib, mavjud bo`lib turgan kasallik e`tiborsiz qolishi mumkin. Odamlarning hozirgi davrdagi ehtiyojlarini qondirishga qaratilmagan harakatlar kelajakdagi odamlar bilan hamkorlikning sustlashishiga olib keladi. Shunday qilib, ularning muammolarning oldini olishdagi ishlari ham muvaffaqiyatli bo`lmaydi.

Davolash va oldini olish yelkama-yelka boradi. Vaqtida davolanish oddiy kasallikning jiddiylashuviga yo`l qo`ymaydi. Agar siz odamlarga ko`plab oddiy kasalliklarni uyda aniqlash va davolashni o`rgatib qo`ysangiz, kerak bo`lmagan azoblarning oldi olingan bo`lardi.

Kasallikni vaqtda davolash har qanday doridan yaxshiroqdir

Agar siz hamkorlikka erishmoqchi bo`lsangiz, **odamlarning ayni vaqtdagi ehtiyojlarini qondirishdan boshlang.** Oldini olish va davolash xususida ular uchun qoniqarli bo`lgan muvozanatga erishishga harakat qiling. Bunday muvozanat odamlarning kasallik, davolanish va sog`liqqa bo`lgan hozirgi vaqtdagi munosabatlariga bog`liqdir. Ularning kelajakka

qarashiga yordam berishingiz, ularning munosabatlarini o'zgartiradi va kasalliklarning oldi olingan sari, siz kasallikning oldi tabiiy ravishda olinishi mumkinligini ko'rishingiz va isbotlab berishingiz mumkin.

Siz bolasi kasal bo'lgan onaga kasallikning oldini olish davolashdan muhimligini ayta olmaysiz. Agar u sizga itoat qilishini xohlasangiz bunday qilmang. Lekin siz uning bolasini davolash jarayonida kasallikning oldini olish ham muhimligini aytishingiz mumkin.

Kasallikning oldini olish sari ish olib boring, ammo hech kimni majbur qilmang

Davolashni kasallik oldini olishning kirish qismi sifatida ishlat-ing. Kasallikning oldini olish to'g'risida gapirishning eng qulay fursati odamlarning davolanishga ketgan vaqtlaridir. Masalan. Agar ona qurtlari bor bolani oldingizga olib kelsa, siz bolaning davolanishini ehtiyotkorlik bilan tushuntiring. Lekin qurtlarning tarqalishi va ularning oldini olish uchun qilinadigan turli tadbirlar (12-bob) haqida ona-bolaga ayting. Ularning uylaridan ayb topish uchun emas, balki ularning o'zlariga bo'lgan e'tiborini kuchaytirishga yordam berish uchun borib turing.

Davolashni kasallikning oldini olishga o'rgatish fursati deb biling

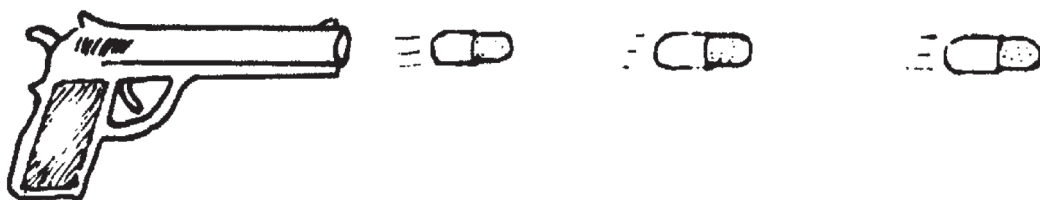
DORILARNING OQILONA VA KAMROQ ISHLATILISHI

Kasallikning oldini olishni o'rgatishning eng qiyin va muhim qismi bu - dorilarni oqilona va kamroq ishlatishni o'rgatishdir. Zamonaviy dorilarning bir qanchalari muhim bo'lib, ular inson hayotini saqlab qoladi. Lekin **ko'p kasalliklar uchun dorining keragi yo'q**. Organizm o'zi dam olish, yaxshi ovqatlanish, ko'p suyuqlik ichish va ba'zi oddiy uy muolajalari orqali kasallikni engaladi.

Odamlar dori kerak bo'lmagan vaqtlarda ham oldingizga dori uchun kelishlari mumkin. Siz ularni umidsizlik qilmaslik uchun dori bergan bo'lishingiz mumkin. Agar siz dori bergan bo'lsangiz, bemor tuzalib ketganidan so'ng, u sizning yordamingiz va doringiz tufayli tuzaldim deb o'ylaydi. Lekin aslida esa uning organizmi o'zini o'zi tuzatgandir.

Odamlar kerak bo'lmagan dorilarga o'rganib qolmasin desangiz, ularga dorilar **nima uchun** ichilmasligi kerakligini tushuntirishga vaqt toping. Shuningdek, odamlar tuzalib ketishlari uchun nimalar qilishlari kerakligini ham ayting.

Shunday qilib, siz odamlarga mahalliy resurslardan foydalanib, tashqi resurslar (dorilar)ga qaram bo'lib qolmasligiga yordam berasiz. Shuningdek, siz ularning sog'lig'ini saqlaysiz, chunki **hamma dorilarning xavfi mavjuddir**.



DORILAR O'LDIRISHI MUMKINLIGINI UNUTMANG

Odamlar oddiy shamollash (1), oddiy yo'tal (2) va oddiy ich ketish kabi 3 ta ko'p uchraydigan kasalliklarda kerak bo'lmasa ham dori qabul qiladilar.

Oddiy shamollash: dam olish, ko'p suyuqlik ichish va aspirin ichish orqali tuzatiladi. Penitsillin, tetratsiklin va boshqa antibiotiklar yordam bermaydi (137-bet).

Oddiy yo`tal yoki balg'amli qattiqroq yo`tallar ham ko`p suv ichish orqali yo`qotilishi mumkin. Yo`talni davolash uchun yo`tal siropini ichishdan ko`ra suv ichish yaxshiroq. Bug`li suvdan nafas olish (312-bet) yaxshi natijalarga olib keladi. Odamlar yo`talga qarshi dorilar yoki ularga keragi yo`q boshqa dorilarga o`rganib qolishiga yo`l qo`ymang.

Bolalardagi ko`pgina **ich ketishlarni** dorilar tuzatmaydi. Ko`p ishlatiladigan (Levomitsetin kabi) dorilar zararli bo`lishi mumkin. **Bola uchun eng muhimi - ko`p suyuqlik ichib, yetarli darajada ovqatlanishdir (123-124 - betlar). Bolaning tuzalish kaliti dori emas, balki uning onasidir.** Agar siz onalarga buni tushuntirsangiz va nima qilishni o`rgatsangiz, ko`plab bolalarning hayoti saqlanib qolinadi.

Dorilar shifokor va oddiy odamlar tomonidan ko`p hollarda ortiqcha ishlatiladi.

Bu quyidagi sabablarga ko`ra achinarli holdir.

- Bu bekorga pul sarflashdir. Doriga ketadigan pulni ovqatga sarflagan afzal.
- Bu odamlarga kerak bo`lmagan narsaga qaram bo`lib qolishga olib keladi.
- Har bir dorining xavfli tomonlari bor. Bemorga kerak bo`lmagan dori unga zarar yetkazishi mumkin.
- Ba`zi kuchli kasalliklar uchun ishlatilishi kerak bo`lgan dorilar, oddiy kasalliklarga qarshi ishlatilsa o`z kuchini yo`qotadi va og`ir kasalliklarga qarshi kurasha olmay qoladi.

O`z kuchini yo`qotuvchi dori sifatida Levomitsetinni misol qilib keltirishimiz mumkin. Ushbu muhim, ammo xavfli antibiotikning oddiy infeksiyalarga qarshi juda ko`p ishlatilishi natijasida, u xavfli infeksiya bo`lgan ich terlamaga qarshi kurasha olmay qolgani dunyoning turli burchaklarida aniqlangan. Levomitsetinning ko`p ishlatilishi ich terlamaning doriga *chidamli* bo`lib qolishiga olib keladi (355-bet).

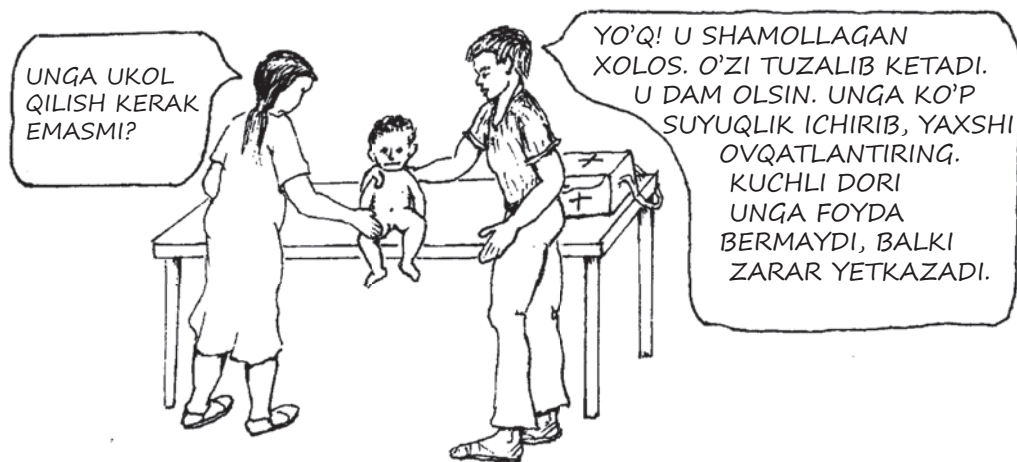
Yuqorida aytilgan sabablarga ko`ra, dorining ishlatilishi chegaralangan bo`lishi kerak.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Lekin qanday qilib? Eng qattiq qoidalar ham dorilarning ishlatilishining eng yuqori malakali odamlar tomonidan rejaga solinishi kabi tadbirlar ham ularning ortiqcha ishlatilishini to'xtatmadi. Faqat odamlar o'zlari tushungan holda dorilarning ishlatilishini chegaralasalar, ularni ehtiyotkorlik bilan ishlatish oddiy holga aylanadi.

Odamlarga dorilarni oqilona va kamroq ishlatishni o'rgatish tibbiyot xodimining muhim vazifalaridan biridir

Bu ayniqsa, zamonaviy dorilar ko'p ishlatiladigan joylarda qo'llanishi kerak.



DORILAR KERAK BO'LMAGAN MAHALDA, ULAR NIMA SABBDAN ISHLATILMASLIGI KERAKLIGINI TUSHUNTIRISHGA VAQT TOPING.

Dorilarning ishlatilishi va ishlatilmasligi haqida ko'proq ma'lumotni 6 - bob, 50 betdan topishingiz mumkin. Ukollarning ishlatilmaslik hollari to'grisida 9 - bobda o'qing. Uy muolajalarining oqilona qo'llanilishi bo'yicha 1 - bobga qarang.

QANDAY O'ZGARISHLAR QILINGANLIGINI BILIB OLISH (BAHOLASH)

Vaqti-vaqti bilan sog'liqni saqlash ishingizda siz va mahalladosh-laringiz tomonidan **nima** va **nechta** narsa muvaffaqiyatli qilinganligini yaxshilab o'ylab ko'rish foydalidir.

Jamiyatning sog'lig'ini saqlash va yaxshilash uchun qanday o'zgartirishlar kiritildi?

Balki siz o'lchab ko'rsa bo'ladigan har oy yoki yillik o'zgarishlarni yozib borishni xohlarsiz. Masalan:

- Nechta oila toza va mukammal hojatxona qurdirgan?
- Yer va hosilni yaxshilash harakatlarida nechta dehqon qatnashdi?
- Beshga Kirmagan Bolalar Dasturida nechta ona va bolalar qatnashgan (doimiy tekshiruv va mashg'ulotlar)?

Bunday savollar **qilingan harakatlarni** o'lchashga yordam beradi. Lekin qilingan ishlar **natijasini** bilish uchun quyidagiga o'xshash savollarga javob berishingiz kerak:

- O'tgan oy yoki yil ichida nechta bolaning ichi o'tgan yoki qurtlari bo'lgan? (yangi hojatxonasi bo'lmagan vaqtlarga nisbatan oling)?
- Bu yilgi hosildorlik qanday (bug'doy, loviya va boshqalar)? Hosildorlikni yaxshilash choralari ko'rilmaligidan avvalgi holat bilan solishtiring.
- Nechta bolaning vazni normal va bola vaznining Bola Sog'lig'i Jadvaliga ko'ra (536-bet) ortishi qanday? Beshga Kirmagan Bolalar Dasturi o'tkazilgunga qadar bo'lgan ko'rsatkichlarga nisbatan solishtiring.
- Hozirgi davrga kelib kamroq bolalar nobud bo'lmoqdam?

Qilingan ishning natijasini bilish uchun siz oldingi va keyingi ma'lumotlarni yig'ishingiz kerak bo'ladi. Masalan, onalarni emizishga undashdan avval nechta ona emizmasligini bilib oling. O'qitishni boshlagandan so'ng esa har yili ular sonini hisoblab turing. Bu yo'l orqali siz qilayotgan ishingiz unumdorligi to'g'risida tushunchaga ega bo'lasiz.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Balki siz oldingizga maqsadlar qo'yarsiz. Masalan, siz va jamiyatingiz yil oxirigacha 80% oila yangi va mukammal hojatxonali bo'lishini rejalashtirishingiz mumkin. Har oyda siz ular sonini hisoblab borasiz. Agar 6 oy ichida oilalarning 1/3 qismigina yangi hojatxonali bo'lsa, siz maqsadga erishish yo'lida qattiq ishlashingiz kerakligini bilib olasiz.

Oldiga maqsad qo'yib ishlash odamlarning yaxshiroq ishlashi va ko'proq ish qilishiga olib keladi

Sog'liqni saqlash bo'yicha qilgan ishlaringiz natijalarini baholash uchun o'sha **ishdan oldin, ish davomida va ishdan keyin** qilingan hisoblarni olib borish foydalidir.

Lekin esingizda tuting: **Sizning eng asosiy qiladigan ishingiz o'lchanmaydi.** Bu siz va boshqalarning bir-biriga bo'lgan munosabati, bir-biri bilan ishlashi va o'rganishi, mehr-oqibatining ortishi, mas'uliyatli bo'lishi, imkoniyatlarni bir-biri bilan baham ko'rishi va umidlar ushalishiga bog'liqdir. Siz bularni o'Ichay olmaysiz. Lekin qandaydir o'zgarishlar ro'y berganida, ularga e'tibor bering.

BIRGA O'RGANISH VA O'QITISH - TIBBIYOT XODIMI O'QITUVCHI ROLIDA

Siz sog'liqqa ta'sir qiluvchi narsalar to'g'risida bilib olganingizdan so'ng, tibbiyot xodimining ishi tasavvurga sig'mas darajada katta ekanligiga ishonch hosil qilishingiz mumkin. Bu to'g'ri, agar siz bir o'zingiz sog'liqni saqlashni ta'minlamoqchi bo'lsangiz, unchalik ko'p narsa qila olmaysiz.

Odamlar o'zi va jamiyati sog'lig'ini saqlash mas'uliyatini o'zlari o'z bo'yinlariga olganlaridagina katta o'zgarishlar ro'y berishi mumkin

Jamiyat sog'lig'i bitta odamgagina bog'liq emas, balki bu har bir odamning mas'uliyatidir. Jamiyat sog'lig'ini ta'minlash uchun mas'uliyat va bilim insonlar o'rtasida o'zaro baham ko'rilishi kerak.

Shuning uchun tibbiyot xodimi sifatida qiladigan birinchi ishingiz - bu bolalar, ota-onalar, fermer, maktab o'qituvchilari, boshqa tibbiyot xodimlarini, ya'ni hammani **o'qitishdir**.

O'qitish - bu odam o'rganishi mumkin bo'lgan narsalardan eng muhimidir. O'qitish - bu boshqalarning o'sishiga yordam berish va ular bilan birga o'sish demakdir. Yaxshi o'qituvchi - bu boshqalarning boshiga fikrlarni joylashtiruvchi odam emas, balki u boshqalarning fikrini qurishga, o'zlariga yangiliklar ochishga yordamlashuvchi odamdur.

O'qitish va o'rganish, maktab yoki tibbiy maskan bilan chegaralanmasligi kerak. Bu ish uy, dala va yo'lda ham olib borilishi kerak. Tibbiyot xodimi sifatida boshqalarga bilim berishning eng qulay payti odamlarni davolayotgan vaqtingizdir. Lekin siz fikr almashish, baham ko'rish, odamlaringizga fikrlashda yordam berish va birgalikda ishlash imkoniyatlarini qo'ldan chiqarmaslikka harakat qiling.

Keyingi betlarda buni qanday amalga oshirish mumkinligi haqida fikrlar berilgan. Ular taklifgina xolos. O'zingizda bundan ham ko'proq fikrlar tug'ilishi mumkin.

SOG'LIQNI SAQLASHGA IKKI XIL YONDASHISH

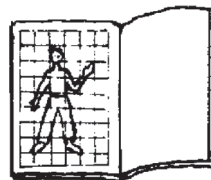


O'QITISH JIHOZLARI

Flanelli chizmalar guruhlar bilan gaplashgani qulaydir, chunki siz yangidan yangi rasmlar yaratishingiz mumkin. To'rt burchak ko'rinishiga ega bo'lgan taxta yoki kartonga flanelni yopishtiring. Siz qirqilgan rasm yoki suratlarini unga joylashtirishingiz mumkin. Qirqilgan rasmlar yopishishi uchun siz rasmlar orqasiga qumqog'oz yoki flanel qirqimlarini yopishtirishingiz kerak.

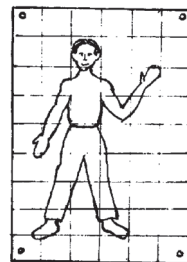


Plakat va ko'chirmalar. Yuz marta eshitgandan bir marta ko'rgan yaxshi. Yangi tushuncha va ma'lumotlar beradigan chizmalar tibbiy maskanlarga va odamlar ko'radigan joylarga osib qo'yilishi mumkin. Siz ba'zi rasmlarni ushbu kitobdan ham olishingiz mumkin.



Agar siz rasmni kattalashtirish jarayonida hajm va ko'rinishini to'g'ri tushirishga qiynalasangiz, rasmni och rangda qalam bilan to'rt burchaklarga bo'lib chiqing.

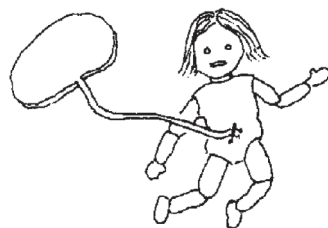
Endi to'rt burchaklar sonini o'zgartirmay, ularni kattaroq qilib kattaroq plakat yoki kartonga ochroq rangda, qalam bilan chizing. So'ng, to'rt burchakdagi rasmni burchakma-burchak qilib ko'chiring.



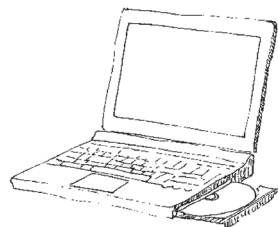
Agar iloji bo'lsa, qishlog'ingizdagi rassomlar chizib, bo'yab berishlarini iltimos qiling. Turli mavzudagi plakatlarni bolalar chizib berishlari ham mumkin.

Model va ko'rgazmalar fikrlashga

yordam beradi. Masalan, agar siz ona va doylar bilan chaqaloq kindik tizimchasini kesish to'g'risida gaplashmoqchi bo'lsangiz, qo'g'irchoqni chaqaloq sifatida ishlatishingiz mumkin. Uning qorniga kindik tizimchasi deb gazmol yopishtiring. Malakali doylar uni boshqalarga ham ko'rsatishi mumkin.



Sog'liqni saqlash mavzusidagi **DVD disklar, suratlar va Internetdagi foydali ma'lumot** dunyoning ko'p burchaklarida mavjud. Ba'zilar biror voqeani tasvirlash uchun bir to'plam sifatida ishlab chiqariladi. Oddiy yoki batareyada ishlaydigan proyektor ham ishlatilinishi mumkin.



Qishlog'ingiz uchun o'qitish qo'llanmalarini yoki materiallarini olish istagida bo'lsangiz, Hesperian tashkilotiga murojaat qilishingiz mumkin.

FIKRLARNI TUSHUNTIRISHNING BOSHQA YO'LLARI

Xikoya aytish. Odamlarga biror narsani tushuntirishga qiynalsangiz, ularga hikoya aytib berish eng yaxshi yo'ldir.

Masalan, agar men qishloq tibbiy xodimi yoki hamshirasi ba'zan shifokordan ham yaxshi tashxis qo'yadi desam, siz ishonmasligingiz mumkin. Gapimni tasdiqlash uchun bir mamlakatda dietologiya markazi xodimi Klaraxon ismli bir qishloq tibbiyot xodimi bilan bo'lib o'tgan hodisani aytib bersam. Siz meni yaxshiroq tushunasiz.

Bir kuni ushbu markazga juda kichkina, kasal bola olib kelindi. Bola to'yinmaslikka chalinganligi sababli, tibbiyot markazidagi shifokor tomonidan shu yerga jo'natilgan edi. Bola yo'talayotganligi sababli shifokor unga yo'tal dori ham yozib bergan edi. Klaraxon boladan xavotirlandi. Bu bola juda kambag'al oiladanligi va uning akasi bir necha hafta oldin nobud bo'lganligini u yaxshi bilardi. U oiladan xabar oldi va bolaning akasi vafotidan oldin ko'p og'rib, qon

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

yo'talganini bilib oldi. Klaraxon tibbiyot markaziga borib bolada sil bo'lishi mumkinligini aytdi. Tekshirishlardan so'ng Klaraxon to'g'ri aytganini bilib oldilar. Ko'rganingizdek, tibbiyot xodimi bu odamlarni tanigani va ularning uylariga borgani sababli asl muammoni shifokordan oldin bilib oldi.

Hikoyalar orqali o'rganish yana ham qiziqarliroqdir. Agar tibbiyot xodimi yaxshi hikoyachi bo'lsa, bu katta yordam berishi mumkin.

Xikoyalarni sahnalashtirish. Agar hikoyalar sahna ko'rinishida bo'lsa, ular odamlarga yana ham qattiqroq ta'sir qilishi mumkin. Siz maktab o'qituvchisi yoki sog'liqni saqlash jamoasi a'zosi bilan birga biror kishi maktab o'quvchilari bilan hamkorlikda kichik sahna ko'rinishi yoki "satira" qo'yishingiz mumkin.

Masalan, kasallik tarqalishining oldini olish maqsadida ovqat pashshalar-dan himoyalani shi kerakligini ko'rsatish uchun bir nechta bolalar pashsha bo'lib kiyinib, ovqat oldida bizzillab uchib yurishlari mumkin.

Pashshalar usti yopil-magan ovqatni ifloslaydilar. So'ng, bolalar shu ovqatni yeb, kasal bo'lib qoladilar. Lekin ustiga parda yopilgan idishga pashshalar kira olmaydilar. Bu ovqatni yegan bolalar kasal bo'lmaydilar.



Fikringizni uzatish yo'llarini qancha ko'p topsangiz, shuncha ko'p odamlar sizni tushunib, o'rgatganlaringizni eslab qoladilar

UMUMIY MANFAAT UCHUN BIRGALIKDA ISHLASH VA O'RGANISH

Odamlarni bir-birlarining manfaatlarini ko'zlab birga ishlashga qiziqtirish va davat qilishning ko'p yo'llari mavjud. Quyida bir nechta fikrlar berilgan:

1. **Qishloq sog'lig'ini saqlovchi qo'mita.** Qishloq ahli tomonidan jamiyatning yaxshi turmushi uchun qilinadigan ishlarni (masalan axlat tashlash chuquri yoki hojatxona kabilarni qurishni rejalashtirishga va unga bog'liq ishlarni amalga oshirishga yordamlashishga qiziqadigan) amalga oshira oladigan odamlar guruhi tayinlanadi. Tibbiyot xodimi o'z mas'uliyatini boshqalar bilan bo'lishishi kerak.

2. **Guruhlardagi bahslar.** Onalar, otalar, maktab bolalari, yoshlar, tabiblar va boshqa guruhlar sog'liqqa ta'sir qiluvchi muammolar va ehtiyojlar to'g'risida bahs yuritishi mumkin. Bulardan asosiy maqsad, odamlarning o'zaro fikr almashishiga va tajribalarini oshirishga yordam berishdir.

3. **Shanbaliklar.** Suv tizimini ishga tushirish, qishloqni tozalash kabi ishlar hammaning ishtirokida "hasar" qilib tezda amalga oshirilishi mumkin. O'yin, kim o'zarlar, ruhlantirish va oddiy mukofotlar ishni o'yinga aylantirishi mumkin. Fantaziyangizni ishlatting.



4. **Hamkorlik.** Odamlar ish qurollarini, omborxonani va yerlarini ham bir-birlari bilan baham ko'rish orqali narxlarning tushishiga erishishi mumkin. Guruh hamkorligi odamlarning farovonligiga qattiq ta'sir qiladi.

AGAR ISH O'YINGA AYLANTIRILSA,
BOLALARNING QO'LIDAN ANCHAGINA ISH KELISHI MUMKIN

5. **Sinflarga tashrif.** Maktab o'qituvchilarini bolalar bilan sog'liqni saqlashga doir ko'rgazma va o'yinlar tashkil qilishga undang. Shuningdek, kichik guruh talabalarini sog'liqni saqlash markaziga taklif qiling. Bolalar nafaqat tez o'rganadi, balki ko'p narsalarda yordam ham beradi. Agar siz ularga imkoniyat bersangiz, ular qimmatli resursga aylanadi.

6. Ona va bola sog'lig'ini saqlash uchrashuvlari. Homilador ayol va yosh bolalarning onalari. O`zlarining va bolalarining (beshgacha bo`lgan bola) sog`liklari to`grisida to`la ma`lumotga ega bo`lishi muhimdir. Sog`liqni saqlash maskanlariga bo`lgan doimiy tashriflar, tekshirish va o`rganishning eng qulay fursatidir. Bolalar sog'lig'ini belgilash uchun onalar bolalarining sog'lig'ini jadvalda (Bola Sog'ligi Jadvalini ko`ring. 536-bet) qayd qilib borsinlar va uni har oy o`zlari bilan olib kelsinlar. Jadvalni tushungan onalar bolalarining yaxshi ovqatlanayotgani va o`sayotganlariga e`tibor berayotganlaridan mag'rurlanadilar. Bunga qiziqayotgan onalar ushbu ishlarni tashkil qilishi va olib borishi ham mumkin.

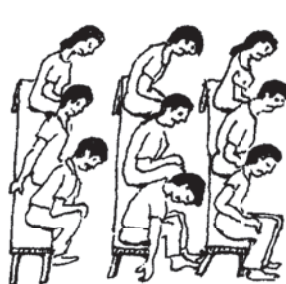
7. Uylarga tashrif. Odamlarning uylariga do`stona tashrif buyuring, ayniqsa, sog'liqni saqlash maskaniga kam keladigan va guruh ishlarida qatnashmaydigan, sharoiti og'ir oilali uylarga boring. Lekin odamlarning shaxsiyatini hurmat qiling. Agar siz ularnikiga do`stona tashrif buyura olmasangiz, bola yoki himoyasiz odamlarga biror xavf tahdid solmaguncha, ularnikiga bormag.

GURUHDA FIKR ALMASHISH VA TASVIRLASH

Tibbiyot xodimi sifatida odamlarning sog'lig'ini yaxshilash sizning tibbiy yoki texnik bilimingizga emas, balki o`qituvchilik malakangizga ko`proq bog'liqdir. Butun jamoa shu ishga qiziqtirilib, birgalikda ishlansagina, katta muammolar yechilishi mumkin.

Odamlar ularga aytilgan narsalardan kam o`rganadilar. Ular birgalikda o`ylagan, his qilgan, bahs yuritgan, ko`rgan va qilgan narsalari orqali ko`proq o`rganadilar.

Yaxshi o`qituvchi stol orqasida **o`tirib odamlarga qarab gapirmaydi**. U ular bilan **birgalikda ishlaydi va suhbatlashadi**. U insonlarga ularning ehtiyojlari to`g`risida yaxshilab o`ylashiga va sharoitiga qarab bu ehtiyojlarni qondirishiga yordam beradi. U har bir fikrini ochiq, do`stona ravishda aytishga intiladi.



ODAMLAR BILAN
SUHBATLASHING..... ULARGA MA'RUZA QILMANG

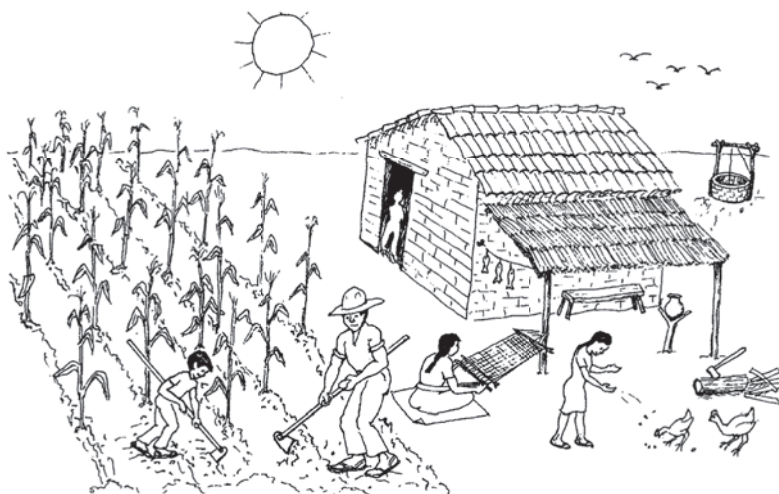
Tibbiyot xodimi sifatida qiladigan eng katta ishingiz, odamlarni o`z qobiliyatlarini ko`ra oladigan qilish - o`ziga bo`lgan ishonchni uyg`otish. Ba`zan qishloq ahli o`zlariga yoqmagan narsani o`zgartirmaydilar, chunki o`zgartirish kiritishga harakat ham qilmaydilar. Ko`pincha ular o`zlarini bilimsiz va kuchsiz deb hisoblaydilar. Lekin bu unday emas. Hatto o`qib yozishni bilmaydigan qishloq odamlarining bebaho ilm va malakalari bor. Ular o`zlari yashayotgan atrof-muhit, ferma va ularning qurilishlariga katta o`zgarishlar kiritganlar. Ular ko`p o`qigan odamlar qila olmaydigan narsalarni qila oladilar.

Agar siz odamlarga o`z atrof-muhitlarini qanday o`zgartirayotganliklarini anglashga yordam bersangiz, ular o`zlari uchun yana ham ko`proq ishlar qilishlari mumkinligini bilib oladilar. Ularning qo`lidan keladigan ishlarni birgalikda bajarish orqali odamlarning sog`liklari va farovonliklari yo`lida ko`p narsalar qilinishi mumkin.

Ushbu narsalarni odamlarga qanday qilib aytish mumkin?

Siz odatda buni ayta olmaysiz! Lekin siz bahslar tashkil qilish orqali ularga bu narsalar haqida bilib olishlariga yordam berishingiz mumkin. Kam gapiring, lekin suhbatni bahslashishga yo`naltiruvchi savollar berish bilan boshlang. Quyidagi Markaziy Osiyo fermalaridan birini aks ettiruvchi oddiy rasimga o`xshash rasmlar ishlatishingiz mumkin. Siz rasmingizda yashayotgan joyingizdagi bino, odam, hayvon va o`simliklarni tasvirlasangiz ham bo`ladi.

ODAMLARNING BIRGA SUHBATLASHIB, O'YLASHLARI UCHUN RASMLAR ISHLATING



Bir guruh odamlarga ushbu rasimga o'xshash rasmni ko'rsating va ularni bahs yuritishga chorlang. Odamlar bilgan va qilish qo'lidan keladigan ishlar haqida bahslashishga yo'naltiruvchi savollar bering. Quyida ana shunday savollar misoli berilgan:

- Rasmdagi odamlar kim va ularning turmush tarzi qanday?
- Odamlar kelishidan avval bu yer qanday edi?
- Ular o'z atrof-muhitlarini qanday o'zgartirganlar?
- Ushbu o'zgarishlarning odamlar sog'lig'i va farovonligiga ta'siri qanday?
- Ushbu odamlar yana qanday o'zgartirishlar kiritishi mumkin? Yana nima qilishni o'rganishlari mumkin? Ularni nima to'xtatib turibdi? Qanday qilib ular ko'proq o'zgarishlar kiritishni o'rganishlari mumkin?
- Yerga ishlov berishni ular qayerdan o'rgangan? Ularni kim o'rgatgan?
- Agar u yerga puli kam yoki asboblari yo'q shifokor yoki advokat ko'chib borsa, u fermani yaxshi yo'lga qo'ya oladimi? Nimaga va Nima uchun yo'q? (agar yo'q desangiz)
- Ushbu odamlar bizga qaysi tomonlari bilan o'xshash?

Bu kabi kichik guruhlar bahsi odamlarda o'ziga va jamiyatga foydali o'zgartirishlar kiritishga bo'lgan ishonch uyg'onishiga olib keladi. Shuningdek, bu ularning o'zlarini ushbu jamoaning bir a'zosi deb his qilishiga olib keladi.

Avvaliga odamlar o'z fikrini bildirishda sustlik qilinishini ko'rishingiz mumkin. Lekin vaqt o'tgan sari ular erkin fikr yuritib, muhim savollar bera boshlaydilar. Har bir odam o'z fikrini qo'rqmasdan bildirishiga ahamiyat bering. Ko'p gapiradiganlar gapirishga qiynaladiganlarga yo'l berishini so'rang.

Odamlar o'z muammolarini yaxshiroq anglashi uchun ularning sabab va yechimlarini ko'rishga yordamlashuvchi boshqa xildagi rasm va savollarni ishlatishingiz va ular asosida bahs yuritishingiz mumkin.

Odamlarga quyidagi rasmdagi bolaning shu ahvolga tushishiga nimalar sabab bo'lganini o'ylashga yo'naltiruvchi qanday savollar berishingiz mumkin?



Odamlarga ularning fikrlashini oshiradigan va o'zlari haqida o'ylantiradigan savollar berishga harakat qiling. Odamlaringiz shunga o'xshash rasm to'g'risida bahs yuritish jarayonida ichketardan nobud bo'lish sabablaridan nechtasini sanab o'tishlari mumkin?

KITOB DAN UNUMLI FOYDALANISH

Har qanday savodli odam kitobni o'z uyida o'qishi mumkin. Hatto savodsiz odamlar ham rasmlarga qarab o'rganishlari mumkin. Lekin kitobdan to'la va unumli foydalanish uchun odamlarga ba'zan yo'l - yo'riq ko'rsatish kerak bo'ladi. Buning bir necha usuli bo'lishi mumkin.



Tibbiyot xodimi yoki kitobni odamlarga bergan har qanday kishi ularning Mundarija, Ko'rsatkich, Yashil Sahifalar va Lug'atdan foydalanishni bilishlariga ahamiyat bersin. Ma'lumotlarni qanday qilib **topish bo'yicha bir nechta misol ko'rsating**. Odamlarga **foyda beradigan ishlarni qilish, zarar yoki xavfli bo'lishi** mumkin bo'lgan narsalar va **tibbiy yordamga murojaat qilish zarur paytlarni** bilishga yordam beruvchi boblarni har bir odam e'tibor bilan o'qishiga alohida ahamiyat bering (Ayniqsa. 1, 2, 6 va 9 - boblar, shuningdek. XAVFLI KASALLIKLAR BELGILARI. 118-betni ko'ring). Kasallik boshlanishidan avval uning **oldini olish** muhimligi to'g'risida to'xtalib o'ting, 11-12- boblar e'tibor bilan o'qilishiga ahamiyat bering. Ular to'g'ri **ovqatlanish** (oziqlanish) va **tozalikni saqlash** (gigiyena va sanitariya) haqidadir.

Yashayotgan joyingizda ham ko'p uchraydigan muammolar to'g'risida yozilgan betlarni ko'rsating va belgilab qo'ying. Masalan, **ichketarga** oid betlarni ko'rsating, bolali ayollar uni o'qib "**maxsus ichimlik**" nimaligini (Suvni Tiklovchi Ichimlik. 283 - bet) tushunganliklariga ahamiyat bering. Ko'p muammo va ehtiyojlarga oid savollar qisqa tushuntirilishi mumkin. Lekin siz kitobdan birgalikda foydalanish to'g'risida **bahs yuritishga** yoki uni **birgalikda o'qish** va o'rgangan narsalaringizni **amalg oshirishga** qanchalik ko'p vaqt sarflasangiz, odamlar undan shuncha ko'p foyda topadilar.

Tibbiyot xodimi sifatida siz odamlarni **kichik guruhlarga** to'plab bittadan bobni birgalikda ko'rib chiqishni tashkil qilishingiz mumkin. Yashayotgan joyingizdagi eng katta sog'lik muammolarini izlang, ularni yechish va shunga o'xshash muammolarning oldini olish bo'yicha ish olib boring. Odamlarning kelajakka qaraydigan bo'lishiga yordam bering.

Balki, qiziquvchi odamlar kichik sinf bo'lib ushbu kitobdan qo'l-

lanma sifatida foydalanishlari mumkindir. Guruh turli muammo va kasalliklarni aniqlash, davolash va oldini olish bo'yicha bahs yuritishi mumkin. Odamlar bir biriga o'rgatish va tushuntirishni navbat bilan olib borishlari mumkin.

O'rganish zerikarli bo'lmashligi uchun siz turli voqealarni **sahnalashtirishingiz** mumkin. Masalan, biror kishi unda ma'lum bir kasallik bor deb tasavvur qiladi va nima bo'layotganini tushuntiradi. Boshqalar esa uni tekshirib, savollar beradilar (3 - bob). Kitobni kasallikni aniqlash va nima qilish mumkinligi haqida bilish uchun ishlatning. Guruh bemorni o'z kasalligi haqida bilib olishga qiziqtirishi kerak, bahslar esa kasallikning oldini olish uchun kelajakda nimalar qilinishi kerakligini aniqlash bilan tugallanishi lozim. Buning hammasi sinfda sahnalashtirilishi mumkin.

Odamlarning ushbu kitobdan to'g'ri foydalanishi uchun tibbiyot xodimi sifatida quyidagicha yordam berishimiz mumkin: Odamlar sizning oldingizga davolanish uchun kelganlarida, o'zlari va bolalarining muammolarini kitobdan topishga undang va bularning davolanishini o'zlari bilib olsinlar. Bu ko'p vaqt oladi. Bu usul orqali siz ularni kasalliklarini o'zlari davolashni o'rganib olishlariga yordam berasiz. Faqat biror odam xato qilsa yoki muhim narsani ko'rmay ketsa, siz unga buni ko'rsating va qanday qilishni o'rgating. Shunday qilib, **kasal bo'lgan paytdagi imkoniyat ko'proq o'rganishiga yordam beradi.**

Aziz tibbiyot xodimi, kim va qayerda bo'lishingizdan qat'iy nazar, lavozim yoki unvoningiz bormi yo'qmi boshqalarning farovonligi yo'lida xizmat qiluvchi oddiy odam bo'lsangiz ham, kitobdan unumli foydalaning. Bu kitob siz va boshqalar uchundir.

Lekin esingizda tuting, sog'liqni saqlashning eng muhim qirralarini bu va bunga o'xshash har qanday boshqa kitobdan ham topa olmay-siz. Salomatlikka bo'lgan kalit siz va odamlarning mehri, hamdardligi va bir-birini qadrlashidadir. Agar jamiyatingiz sog'lom bo'lishini xohlasangiz, shu narsalarga asoslanib ish yuriting.

Mehribonchilik va imkoniyatlar bilan o`rtoqlashish sog`liq kalitidir

Sizlarga yuksak ehtirom bilan, "HAMMABOP TIBBIYOT QO`LLANMASI" kitobining ijodiy jamoasi.



IZOH

Bu kitob insonning salomatliklari bo'yicha yuzaga keladigan muammolarni hal qilishda odamlarga yordam berish uchun yaratilgan. Lekin u hamma savollarga javob bermaydi. Jiddiy kasalliklar yuzasidan ma'lumot olishni istasangiz yoki sog'liq muammosini qanday hal qilishni bilmasangiz, shifokordan maslahat oling.

