

# Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, info@uzssgzt.uz • 2012 йил, 22 март • № 11 (876)

## Болалар спорти

### БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ



**Ҳозирги кунда давлатимиз томонидан, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан соғлом ҳамда ақлан етук бўлиб вояга етиши учун барча шарт-шароит ва имкониятлар яратилмоқда. Мазкур жараёнларни узлуксиз давом эттириш мақсадида, Ўзбекистонда кучли ижтимоий сиёсат ўзининг тараққиёт дастурига асосланган ҳолда олиб борилмоқда.**

Ушбу сиёсатнинг ёрқин намунаси сифатида, соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган кенг қамровли ислохотларни мисол қилиб кўрсатишимиз мумкин. Унинг асосий йўналишларидан бири – оналик ва болаликни муҳофаза қилиш масалаларида янги концептуал ёндошувлар бўлиб, улар соғлом авлоднинг дунёга келиши ва тарбияланишига доир барча шароитларнинг яратилишига қаратилган.

Бугунги кунга келиб, Ўзбекистонда кенг миқёсда соғломлаштириш тадбирлари олиб борилмоқда. Бундан кўзланган асосий натижа – «Соғлом она – соғлом бола» мақсадида эришишдир. Бола саломатлигининг энг муҳим кўрсаткичларидан бири, бу унинг уйғунлашган жисмоний ривожланишидир. Уйғунлашган жисмоний ва руҳий ривожланишга тўғри ташкил қилинган жисмоний тарбия ҳамда болаларнинг спорт билан шуғулланиши кенг имкон яратади.

Республикаимизда ўсиб келаётган ёш авлод саломатлигини

шакллантириш ва уни мустақкамлашда қонунчилик тизимининг яратилиши ҳамда бу орқали фаолиятлар кўламини яхшилаш масалалари давлатимизнинг асосий эътиборида бўлиб келмоқда. Айниқса, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги 3154-сонли Фармони ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 31 октябрдаги 374-сонли «Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил қилиш тўғрисида»ги қарори бу жараёнларни янада такомиллаштириш ва ривожлантиришда муҳим омил бўлмоқда.

Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ҳар бир маҳалла, оила, қолаверса, кенг жамоатчилик орасида татбиқ этиш учун барча шарт-шароитлар яратилмоқда. Ўқувчи болалар ва ёшлар ўртасида «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» каби спорт мусобақалари кенг оммалашди.

Бугунги кунда спорт залларининг жиҳозланиш даражаси, спорт секцияларида унинг 23 турини, шунингдек, давлат таълим стан-

дартининг мактаблардаги жисмоний тарбия бўйича талабини тўлалигича бажариш имконини бермоқда. Болалар учун белгиланган дастурлар спортнинг 12, яъни спорт ва бадий гимнастика, сузиш, энгил атлетика, футбол, баскетбол, кўл тўпи, волейбол, кураш, белбоғли кураш, стол тенниси, шахмат турларини қамраб олган. Республикада аёллар ўртасида бадий гимнастика ва синхрон сузиш каби спорт турлари кенг оммалашиб бормоқда.

Бугунги кунда жойларда гимнастика бўйича марказлар ва минтақавий федерациялар тузилиши натижасида, қизларнинг спорт турлари билан шуғулланишларига кенг имкониятлар яратилиб, сўнгги икки йил ичида, айниқса 2011 йилнинг бош-

ларига келиб, бадий гимнастика билан шуғулланадиган қизларнинг сони уч карра ортиб кетди. Бундан ташқари, стол тенниси ва сузиш билан шуғулланадиган қизларнинг сони ҳам ўсиб бормоқда.

Болалиқдан бажарилган доимий машқлар организм имкониятларини кенгайтириши саломатликни мустақкамлашга асос беради, етук ёшда – ишчанлик ва ишлаб чиқаришдаги меҳнат қобилиятини оширади, натижада буларнинг бари ижтимоий ҳамда иқтисодий аҳамият касб этади. Болаларнинг илмий жиҳатдан асосланган ва тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия машғулоти ёш организмга ижобий таъсир кўрсатади.

**Дарҳақиқат, шундай экан, фарзандларимизнинг жисмоний тарбия ҳамда спорт турларида иштирок этишлари, аввало, уларнинг соғлиқларига боғлиқ эканлигини унутмаслигимиз керак. Шунинг учун Соғлиқни сақлаш, Халқ таълими, Олий ва ўрта махсус таълим, Маданият ва спорт ишлари вазирликлари ҳамкорлигида «Баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний тарбиянинг тиббий асослари» номли услубий қўлланмаси ишлаб чиқилди ва тегишли ташкилотларга тарқатилди. Газетамизнинг кейинги сонларида «Болалар спорти» рўкни остида ушбу услубий қўлланмадан ўрин олган материаллар билан яқиндан танишиш имкониятига эга бўласиз.**

**Дилором АХМЕДОВА,**  
Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш Бош бошқармаси бошлиғи.

## Дил иззори

### ЎЗ КАСБИНИНГ ФИДОЙИЛАРИ

**Қашқадарё вилояти Дехқонobod туманидан** Рўзихон Бакирова бизга йўлаган миннатдорчилик мактубида қуйидаги фикрларни билдирган:

– Аҳволим оғирлашиб, туман шифохонасининг сил касалликлари бўлимига мурожаат қилдим. Бўлим бошлиғи И. Бўронов ва шифокорлар Қ. Ортиқов ҳамда О. Жумаеваларнинг тавсияси билан Қарши шаҳар сил касалликлари шифохонасининг 1-терапия бўлимига қабул қилишди. Мазкур шифохона бош врачлари Абдулла Равшанов раҳбарлигидаги бири-биридан чақон, меҳнатсевар тиббиёт ходимларининг эътибор ва маҳорат билан олиб борган муолажалари дардан фориг бўлишимда ёрдам берди. Шифохонада орасталик, осойишталик, тартиб-интизом тўғри йўлга қўйилган бўлиб, беморлар учун барча шароитлар яратилган. Фурсатдан фойдаланиб бош врач муовини Шўхрат Хожаев, 5-терапия бўлими раҳбари Хидир Бойқобулов ва қўли энгил, жонқуяр ҳамширалар ҳамда кичик тиббиёт ходимларининг барчасига оиламиз номидан чексиз миннатдорчилик билдириб, Мустақкам оила йилида ишларида ривож, эл орасида обрў ва хурматлари бундан да сарбаланд бўлишини тилаб қоламан.

\*\*\*

Юрак хуружи ташҳиси билан Шўрчи туман шифохонасида даволандим. Бош шифокор Д. Поёнов ва шифокорлар С. Мамадиев ҳамда А. Абдурахмоновларнинг тезкор тиббий ёрдамлари ва касб малакаларига таянган ҳолда кўрсатган муолажалари туфайли тез орада соғайиб, оилам бағрига қайтдим. Сурхондарё вилоятининг чекка Шўрчи туманида ҳам ўз касбининг билимдонлари бўлган, юқорида номлари тилга олинган шифокорлар халқимиз саломатлиги йўлида меҳнат қилаётганликларидан мамнун бўлиб, уларга оиламиз номидан ташаккур айтаман. Шу ўринда аҳоли саломатлигини ўйлаб барча шароит ва имкониятларни яратиб бераётган Юртбошимиз ҳамда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигига ўзимнинг миннатдорчилигимни билдириб қоламан.

**Н. ҚАРШИЕВА,**  
Сурхондарё вилояти,  
Шўрчи тумани.

## Депутат минбари

## НАВРЎЗ - ЯНГИЛАНИШ ВА ЭЗГУЛИК ТИМСОЛИ

**Бугун она юртнинг бўй-басти, тенгсиз ва тотли неъмат – Мустақилликнинг буюк моҳияти ва аҳамияти, эркин ҳамда озод ҳаёт, ўз тақдиримизни ўзимиз белгилаш ҳуқуқи онгу тафаккуримизда оламшумул ўзгаришлар содир этганини янада теран англаб етмоқдамиз.**

Истиқлол йилларида амалга оширилган кенг кўламли бунёдкорлик ишлари, демократик давлат ва кучли фуқаролик жамияти, озод ва обод Ватан қуришга қаратилган, юртимиз қиёфаси ва ҳаётимизнинг маъно-мазмунини бутунлай ўзгартириб юборган том маънодаги тарихий ўзгаришлар ва ҳаётнинг ўзи, ҳақиқатан ҳам, биз қабул қилган тараққиётнинг "ўзбек модели" яққо ягона тўғри йўл эканини яққол тасдиқлади. Мана шу босиб ўтилган мураккаб йўлда қанча-қанча синовлардан ўтиб, қийинчилик ва машаққатларни бошимиздан кечириб, меҳнаткаш халқимизнинг мустақам иродаси, қатъияти ва фидойилиги эвазига амалга оширган ишларимизнинг маҳсулини бугун барча соҳаларда, барча ҳудуд ва минтақаларимизда яққол кўрмоқдамиз.

Жаҳон афкор оммасининг ҳайрат ва ҳавасига сазовор бўлган бундай катта ютуқ ва улкан муваффақиятлар мамлакатимизда муҳтарам Президентимиз раҳнамолигида аниқ мақсад билан, изчил олиб борилаётган, чуқур ўйланган ислохотларни ҳаётга жорий этиш ва маънавий турмушимизни юксалтиришга йўналтирилган оқилона ва узокни кўзловчи сиёсатнинг амалий ифодаси-

дир. Энг муҳими эса, юртимизда тинчлик ва осойишталикнинг барқарорлиги, Ўзбекистонда яшовчи барча миллат ва элатларнинг аҳил ва тотув яшаётгани, буюк марралар сари ҳамжиҳатликда қадам ташлаётганидир. Ҳа, мустақиллик бизга миллий қадриятларимизни, маънавий бойлигимизни, энг гўзал, ўзбекона урф-одат, анъана ва удумларимизни, бир сўз билан айтганда, ўзлигимизни қайтарди. Ана шулардан бири шубҳасиз, миллий айёмимиз – Наврўздир.

Муҳтарам Президентимиз "Юксак маънавият – энгилмас куч" асарида шундай таъкидлайдилар: "Миллий маънавиятимиз азалдан қандай омил ва мезонлар негизда шаклланиб келаётгани халқимиз учун энг азиз ва энг миллий байрам – шарқона янги йил бўлмиш Наврўз айёми мисолида айниқса ёрқин намоён бўлади.

Барчамиз доимо орзиқиб кутадиган ва катта хурсандчилик, шодиёна билан ўтказадиган Наврўз байрами биз учун ҳаёт абадийлиги, табиатнинг устувор қудрати ва чексиз саховати, кўп минг йиллик миллий қиёфамиз, олижаноб урф-одатларимизнинг бетакрор ифодаси бўлиб келмоқда.

Муҳтасар қилиб айтганда, янгилашиш ва эзгулик тимсоли бўлган Наврўз фалсафаси хал-

қимизга мансуб одамийлик, меҳр-оқибат, мурувват ва Ҳиммат каби юксак хусусиятлардан озиқланиб келгани, аждодларимиз асрлар давомида қандай буюк умуминсоний гоёлардан баҳраманд бўлиб, маънавий камол толганининг яна бир тасдиғидир, десак, ҳеч қандай хато бўлмайди".

Дарҳақиқат, Наврўз – янгилашиш, яшариш, оламнинг гўзаллик ва нафосатга бурканиши, кўнгилларнинг покланиши, кеча ва кундуннинг тенглашуви, янги кун, шарқона янги йилнинг бошланиши демакдир. Қадимги Шарқ афсоналарига кўра, Эрон шоҳи Жамшид шу куни тахтга ўтирган экан. У ўзига шоҳона тахт ясаттириб, ҳар хил қиммат-баҳо тошлар, турфа дуру жавоҳирлар билан безатилган тожини бошига кийиб, сахар чоғида тахтга ўтирган. Шу пайт уфқдан бош кўтарган кўёшнинг заррин нурлари Жамшиднинг тахтини ёритган. Бутун теварак-атроф нурафшон бўлган. Буни кўрган одамлар ҳайратланиб, бу кунни Наврўз, яъни янги кун деб аташган экан. Бу бир афсона, албатта. Наврўз ҳақидаги шу каби ривоятларда эзгулик ёвузлик устидан, яхшилик ёмонлик устидан галаба қозонади. Халқимиз асрлар бўйи эъзозлаб келаётган бу тароватли айёмнинг йилдан-йилга қадри ва аҳамияти ортиб, бугунги замон анъаналари билан бойиб бораётгани ҳам мустақиллик туйғулари десак, асло муболаға бўлмас. Фуқароларимиз орасида бу кун билан чамбарчас боғлиқ юксак инсонийлик фазилатлари ва одамий-

лик хислатлари шаклланиши эса, Наврўзнинг бугунги ҳаётимизда нақадар муҳим ўрин тутишидан далолатдир. Байрам кунлари бир-бирига меҳр-оқибат кўрсатиш, қариялар, ногиронлар, ёлғизлар ва беморлар ҳолидан хабар олиш, сумалак, кўк сомса, ҳалим каби баҳорий таомлар билан йўқлаш, хайрия, саховат тadbирларини ўтказиш, ҳашар, отчопар, кўпқари, кураш сингари халқ ўйинлари, сайиллар уюштириш, Ватанни, баҳорни, она заминни улугловчи лапар ва кўшиқлар куйлаш ана шулар жумласидандир. Яна шуниси эътиборга лойиқки, бу айёмда турли келишмовчиликлар, гинакудуратлар унутилиб, одамлар орасида ҳамжиҳатлик ва эзгулик, меҳр-шафқат туйғулари янада жўш уради. Бободехқон энг олий ниятлар, умид ва ишонч, янги орзу-истаклар ила ерга барака уруғини қадайдир.

Зеро, бу буюк аждодларимиздан бири Берунийнинг бундан минг йил аввал ёзган "Ҳиндистон" номли асаридаги "ҳар бир халқнинг удум ва анъаналари ўша халқнинг юз йиллар давомида шаклланиб турмуш тарзининг ифодаси" эканидан далолатдир. Яна шуни таъкидлаш муҳимки, Бирлашган Миллатлар Ташкилоти 2010 йилдан бошлаб бу байрамни Халқаро Наврўз

куни, деб тан олди. Бу барчамизга чексиз гурур ва ифтихор бағишлаши табиий.

Айниқса, Ватанимиз тараққиётини янги босқичга кўтардиган жорий йилда Наврўзи олам олиб келаётган кўтаринчилик ўзгача. Юртимизнинг энг чекка овулларида тортиб, қишлоғу кентларимизгача бу айём муносиб ютуқлар билан қарши олинмоқда. Қаёққа қараманг, баҳорий юмушлар, ободонлаштириш, кўкаламзорлаштириш ишлари авжида. Энг муҳими, одамларимиз ўзгариб, уларнинг сиёсий ва фуқаролик фаоллиги ошаётгани, онгу тафаккури юксалиб, ён-атрофда бўлаётган барча воқеа-ҳодисаларга дахлдорлик туйғуси, эртанги кунга ишончи ортиб бораётганидир.

Биз эришаётган улкан марралар – барқарор ривожланиб бораётган иқтисодийта асосланган, очиқ демократик ҳуқуқий давлат қуриш, инсон, унинг манфаатлари, ҳуқуқ ва эркинликларини сўзда эмас, амалда олий қадрият даражасига кўтариш, жаҳон миқёсида обрў-эътибор қозонган жамият барпо этиш йўлидаги саъй-ҳаракатларимиз бароридан келаётгани эса, айни муддаодир.

**Ана шу залворли одимларимиз ва салмоқли муваффақиятларимизга ҳеч қачон кўз тегмасин. Бу йилги Наврўзи оламнинг юртимизга янги тараққиёт баҳорини олиб келаётгани ҳар бир қалбга эзгулик уруғини сочин.**

**Наврўзи олам барчамизга муборак бўлсин!**

**Шухрат ДЕҲҚОНОВ,**  
Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси  
Қонунчилик палатаси депутати.

## Спорт

## КАСБИЙ МАҲОРАТНИНГ УЗВИЙЛИГИДА СПОРТНИНГ ЎРНИ



**Эътирофлиси шундаки, халқимиз, қолаверса, барча соҳа вакиллари фаолият олиб бориш билан бир қаторда спортнинг барча турларида фаол иштирок этиб келаётганликлари, албатта, қувонарли ҳолдир.**

Жумладан Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги тиббиёт ходимлари ҳам ўзларини ҳар томонлама ақлий, жисмоний ҳамда эпчил ва чаққонликларини спортнинг ҳар бир турида намойиш этиб келмоқдалар. Айниқса, Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Марказий Кенгаши томонидан мазкур йўналишда спорт тadbирлари мунтазам тарзда олиб борилмоқда.

2012 йил "Мустақам оила

йили" ҳамда Наврўз байрами муносабати билан тиббиёт муассасаларида хизмат қилаётган ходимларни, ёшлар ва айниқса, аёллар соғлигини мустақамлаш, уларни жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш, омавий тарзда спорт билан шуғулланишларига шароит яратиш, Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни ҳамда 2012 йил «Мустақам оила йили» Давлат дастури ижросини таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш

ходимлари касаба уюшмаси Марказий Кенгаши, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Ўзбекистон касаба уюшмалари федерацияси жисмоний тарбия ва спорт жамияти Марказий кенгаши билан ҳамкорликда жорий йилнинг 20 мартда Тошкент тиббиёт академиясининг спорт мажмуасида республика миқёсидаги тиббиёт муассасалари ходимлари иштирокида "Спорт саломатлик гарови" шиори остида "Ўзбекистон соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Марказий Кенгаши соврини учун" эркалар ўртасида шахмат бўйича мусобақа бўлиб ўтди. Ушбу беллашувда 25 ва ундан катта ёшдаги соғлиқни сақлаш ходимлари иштирок этди. Шахмат бўйича ҳар бир партиядо учрашув якунигача рақибларга 30 дақиқадан вақт ажратилиб, шахсий биринчилик тарзида ўтказилди. Мазкур мусобақада Тошкент шаҳри ва вилоятидаги тиббиёт муассасаларининг 50 нафар эркалари қатнашдилар. Албатта, спортнинг ушбу тури шахмат доналарини суриш, ақлий томондан ўйиннинг ҳар бир дақиқасини ҳисобга олишни тақозо қиларди. Ҳакамларнинг қузатув ва натижаларига кўра мусобақа ғолибларини аниқлаш осон кечмади. Ўзларининг бор маҳоратлари билан астойдил шахмат доналарини сурган Республика онкология



илмий маркази вакили Юсуфжон Ёқубовга биринчи ўрин, Чилонзор тиббиёт коллежи ўқитувчиси Вячеслав Морозга иккинчи ўрин, учинчи ўрин эса Олмазор тиббиёт коллежи жамоаси вакили Илҳом Омоновларга насиб этди.

Шунингдек, "Энг ёш шахматчи", "Энг ёши улуг шахматчи", "Ҳалабага бўлган иродаси учун"

каби номинациялар бўйича ҳам олти нафар мусобақа иштирокчилари аниқланди.

Ўзбекистон соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Марказий Кенгаши раиси Бахтиёр Маҳмадалиев ғолибларни самимий қўлаб, уларга махсус диплом ҳамда қимматбаҳо совғаларни топширди.

**Халқимиз саломатлиги йўлида фидойи меҳнат қилаётган тиббиёт ходимларининг ана шундай спорт мусобақаларидаги мунтазам иштироклари, уларнинг соғлом турмуш тарзи ҳамда ўз соғлиқларига бўлган эътиборининг ёрқин намунаси десак, янглишмаймиз. Зеро, бугунги кунда спортнинг ҳар бир оилага кириб бориши аҳолининг қизиқишини янада орттираётганлиги, жамиятимиз тараққиётининг янада равнақ топишида муҳим омил бўлиб хизмат қилиши шубҳасиз.**

Беллашув

# ШИЖОАТ, САЛОМАТЛИК ВА ГЎЗАЛЛИК САРИ

**Фахр билан айтишимиз жоизки, истиқлолимиз ша-рофати билан ҳар бир соҳада ўзига хос ўзгариш ва янгиликлар сари қадам ташланиб, йигирма йил ичида мисли кўрилмаган муваффақиятларга эришганлигимиз ҳамда Ўзбекистонимизнинг дунё ҳамжамиятидан ўрин олиб, ўз нуфузига эга бўлиб келаётганлигига барчамиз гувоҳимиз.**



Дарҳақиқат, барча соҳалар каби Юртбошимиз томонидан жисмоний тарбия ва спортга қаратилган эътибор ҳамда ғам-хўрлик боис, мамлакатимизда замонавий иншоотларнинг қад кўтарганлиги ва уларнинг давр талабида жиҳозланганлиги, шунингдек, халқимизнинг спортга бўлган қизиқиши ор-

лодда вазиятлар, Адлия, Халқ таълими, Ички ишлар, Ташқи ишлар вазирликлари ва "ЎЗАР-ХИВ" агентлиги тизимида фаолият юритаётган 253 нафардан зиёд хотин-қизлар спортнинг волейбол, бадминтон, стол теннис, стритбол ва қувноқ эстафета каби спорт турлари бўйича ўзаро беллашдилар.



таётганлиги фикримизнинг ёрқин далилидир.

Айниқса, жисмоний тарбия ва спортнинг кун сайин ҳар бир оилага кириб бораётгани, фарзандларимизнинг жисмонан бақувват бўлиб камолот чўққисига эришишларида муҳим аҳамият касб этмоқда. Кейинги йилларда аёлларга хос спорт турларининг омма-лашаётгани бундан мустасно эмас.

Жорий йилнинг 16 март куни Ўзбекистон Республикаси олимпия захиралари теннис мактаби спорт мажмуасида Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси ҳамда Маданият ва спорт ишлари, Халқ таълими вазирликлари, Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси, Ўзбекистон Касаба уюшмалари федерацияси Марказий Кенгаши, Миллий Олимпия кўмитаси, "Тасвирий ойна" уюшмалари ҳамкорлигида "Соғлом аёл – соғлом жамият" шиори остида вазирлик, ташкилот, корхона ва идораларда фаолият кўрсатаётган аёллар ўртасида спорт мусобақалари бўлиб ўтди. Унда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш, Мудофаа, Олий ва ўрта махсус таълим, Фавқу-

Тадбирни Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари, Республика хотин-қизлар кўмитаси раиси Эльмира Боситхонова кириш сўзи билан очиб, Президентимиз томонидан спортга бўлаётган эътибор, шу жумладан, аёлларнинг спорт билан шуғулланишлари учун яратилаётган шароит ва имкониятлар хусусида тўхталиб, бу соҳада эришилаётган ютуқларга алоҳида эътибор қаратди.

Мусобақа аввалида иштирокчилар меҳмонларга миллийлигимизга хос бўлган қўшиқ, лапар, сахна кўринишлари ҳамда шўх рақслари билан баҳорий кайфият бахш этдилар. Шу ўринда таъкидлаш муҳимки, юртимизда спортнинг нафис ва нозик, яъни аёлларга хос турларини ривожлантириш, спорт билан шуғулланишни аҳолининг кундалик ҳаёт тарзига айланти-

риш ҳамда шу орқали аёллар саломатлигини асраш, ўз соғлигига бўлган масъуллигини кучайтириш, соғлом авлод туғилишини таъминлаш масаласи устувор вазифалардан бирига айланди ва бу борада Юртбошимиз раҳнамолигида кенг ислохотлар олиб борилмоқда. Эътирофлиси шундаки, халқаро мусобақаларда Зулфия номидаги давлат мукофоти совриндорларининг 17 нафари спорт соҳасида ютуқларни қўлга киритганлиги ҳам юртимизда хотин-қизлар спортга берилган эътиборнинг ёрқин намунаси. Зеро, Республика хотин-қизлар кўмитаси томонидан мазкур йўналишда кўплаб ишлар амалга оширилмоқда. Бугунги кунда барча ҳудудларда "Аёл ва спорт" комиссиялари, 12 та синхрон сузиш, 14 та бадий гимнастика федерациялари ташкил этилиб, уларнинг фаоллигини ошириш юзасидан турли хил мусобақалар, тадбирлар, учрашувлар, марафон ва фестиваллар ўтказиб келинмоқда. Жумладан, мактаб қизлари ўртасида "Баҳор маликалари", маҳалла фаоллари ва уй бекалари орасида "Аёллар спорт фестивали", оилалараро "Мен, отам ва онам – спортчи оилам" каби мусобақалар бўлиб ўтмоқда. Ҳар йили анъанавий тарзда ўтказиладиган "Соғлом аёл – соғлом жамият" шиори остида вазирлик, ташкилот, корхона ва идораларда фаолият кўрсатаётган аёллар ўртасида ўтказиладиган спорт тадбири ҳам шулар жумласидандир. Шунингдек, республикамиз бўйича спорт билан шуғулланаётган хотин-қизлар сони 2005 йилдаги 783 минг 902 нафарга нисбатан, айни кунда 1,5 миллиондан ошиб кетди. Бундан ташқари, ушбу спорт мусобақаларига 600 минг 822 нафар уй бекалари ҳам жалб этилди. Бунинг баробарида Республика хотин-қизлар кўмитаси томонидан спортчиларни тарбияловчи аёл мураббий-

си, қўл тўпи, сузиш ҳамда енгил атлетика спорт турлари янада ривожланиб бормоқда. 2006-2007 йилда бадий ва спорт гимнастикасига 34 нафар қизлар қабул қилинган бўлса, 2010-

изки, жамоалардаги ўзаро беллашувларни одилона бошқариб борган тажрибали спорт усталининг ўрни ҳам алоҳида аҳамиятга эга бўлди. Албатта, бундай юқори савияда ўтган



2011 йилда улар сони 71 нафардан ошди.

"Соғлом аёл – соғлом жамият" шиори остида бўлиб ўтган ушбу тадбирдан кўзланган асосий мақсад, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва ҳаётга татбиқ этиш, аёлларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш орқали оналар соғлиги-

беллашувни баҳолаш ҳайъат аъзолари учун осон кечмади. Демак, иштирокчиларнинг барчаси спортнинг турли йўналишлари бўйича ғолибликни қўлга киритдилар. Ўзининг эпчиллиги, спортга бўлган иштиёқи билан фаол иштирок этган Ўзбекистон Республикаси Мудофаа вазирлиги жамоаси биринчи



ларни кўпайтиришга катта эътибор қаратилмоқда. Айниқса, қишлоқ жойларида ушбу мураббийларнинг фаолият юритишини таъминлаш мақсадида 2006-2007 ўқув йилидан бошлаб, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида "Хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналиши" ташкил этилди. Бугунги кунда бу ерда 1058 нафардан ортиқ қизлар тахсил олмоқдалар. Таҳлиллар шуни кўрсатмоқдаки, хотин-қизлар ўртасида бадий ва спорт гимнастика-

бол ва қувноқ эстафета ўйинларида фаол иштирок этиб, спортга нақадар ошно эканликлари яна бир бор намоён бўлди десак, янглишмаймиз. Эътиборлиси шундаки, рақибларнинг ўзаро беллашуви мусобақа жараёнида бир-бирларидан қолишмасликларини кўрсатди. Шу ўринда таъкидлаш жо-

ўринга муносиб деб топилган бўлса, иккинчи ўрин Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ва учинчи ўрин эса Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги жамоаларига насиб этди. Ғолиблар ва барча иштирокчилар ташкилот ва ҳомийлар томонидан махсус диплом ва қимматбахо эсдалик совгалар билан тақдирландилар.

Шу ўринда таъкидлаб ўтишимиз лозимки, анъанага айланган "Соғлом аёл – соғлом жамият" шиори остида ўтказилган мазкур спорт тадбирида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тасарруфидаги тиббиёт муассасаларда фаолият юритаётган хотин-қизлар ҳам ҳар йили фаол иштирок этиб келмоқдалар. Ушбу беллашувларда вазирлигимиз шаънини ҳимоя қилган эпчил, қаққон қизларининг спортнинг волейбол, стол теннис ва қувноқ эстафета турлари бўйича фахрли ўринларга эга бўлдилар.

**Ўзига хос кўтаринкилик билан ўтган спорт тадбири барчанинг қалбига эзгулик ва баҳорий кайфият бахш этди.**

**2-3-саҳифалардаги спортга оид материалларни Ибодат СОАТОВА тайёрлади. Суратлар муаллифи Анвар САМАТХОДЖАЕВ.**

# Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Б У Й Р У Ф И

2012 йил 5 март

№ 62

Тошкент шаҳри

## Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги даволаш-профилактика муассасаларида ахборот хизмати ташкил этиш ҳақида

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги даволаш-профилактика муассасаларида беморларга тиббий хизматдан фойдаланишда қулайликлар яратиш, уларнинг соғлиқни сақлаш тизими тўғрисида хабардорлигини ошириш мақсадида

### Б У Ю Р А М А Н:

1. Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги ахборот хизмати ташкил этиладиган даволаш-профилактика муассасалари рўйхати 1-иловага;

- Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги даволаш-профилактика муассасаларида ташкил этиладиган ахборот хизматини кўрсатиш бўйича тавсиянома 2-иловага;

- Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги даволаш-профилактика муассасаларидаги ахборот хизмати фаолиятини мониторинг қилиш бўйича ишчи гуруҳ таркиби 3-иловага мувофиқ тасдиқлансин.

2. Мазкур буйруқнинг 1-банди билан тасдиқланган республика тасарруфидаги ва Тошкент

шаҳар соғлиқни сақлаш бош бошқармасига қарашли даволаш-профилактика муассасаларида 2012 йилда эксперимент тарзида беморларнинг тиббий хизматлар тўғрисидаги хабардорлигини оширишга қаратилган ахборот хизмати ташкил этилсин.

3. Тошкент врачлар малакасини ошириш институти (Д. М. Сабиров)га бир ой муддатда рўйхати 1-иловада келтирилган 11 та республика тасарруфидаги даволаш-профилактика муассасаларида ташкил этиладиган ахборот хизмати мутахассисларини ТошВМОИ инновацион технологиялар ва молиявий менежмент кафедрасида малака ошириш курсларида хўжалик ҳисобида ўқитилишини жадвал асосида ташкил этсин;

- худди шу аснода жорий йилнинг сентябрь ойида 1-иловада келтирилган қолган 7 та Тошкент шаҳар ССББ тизимидаги даволаш-профилактика муассасаларида ташкил этиладиган ахборот хизмати мутахассислари ўқитилишини ташкил этсин.

4. Мазкур буйруқнинг 1-ило-

васи билан тасдиқланган республика тасарруфидаги даволаш-профилактика муассасалари раҳбарларига:

- бир ҳафта муддатда ахборот хизмати олий тиббий маълумотга ва камида 3 йил мазкур муассасада иш стажига эга бўлган 3 нафардан малакали мутахассис танлаб олиб, ТошВМОИ инновацион технологиялар ва молиявий менежмент кафедрасида шартнома асосида мавзуй малака ошириш курсларида ўқитилсин;

- 1 апрелгача ахборот хизмати учун муассасанинг кириш қисмида (қабул бўлими, регистратура) алоҳида жой ажратилсин, алоқа воситаси, компьютер техникаси ва кўргазмалари жиҳозлар билан таъминланиб, 1 апрелдан фаолиятини бошласин;

- ташкил буйруқнинг 1-илова-си билан тасдиқланган Тошкент шаҳар ССББ тизимидаги даволаш-профилактика муассасалари бош шифокорлари 1 сентябргача ахборот хизмати 3 нафардан мутахассис танлаб олиб, ТошВМОИ инновацион технологиялар

ва молиявий менежмент кафедрасида ўқитилишини ташкил этсин ҳамда 1 октябрдан ахборот хизмати фаолияти бошланишини таъминласин.

5. Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Хусусийлаштириш ва пуллик хизматни ташкил этиш маркази директори А. А. Агзамов ва ТошВМОИ инновацион технологиялар ва молиявий менежмент кафедраси мудири Б. Д. Дурмановларга:

- ахборот хизмати фаолияти бўйича даволаш-профилактика муассасаларида доимий услубий ва амалий ёрдам кўрсатиб берилсин;

- эксперимент бориши 2012 йил давомида ҳар чоракда мониторинг қилиниб, 2013 йил 20 январгача Соғлиқни сақлаш вазирлиги раҳбариятига мониторинг натижалари бўйича таҳлилий маълумотнома ва экспериментни республиканинг бошқа даволаш-профилактика муассасаларида ёйишнинг мақсадга мувофиқлиги бўйича хулоса тақдим этилсин;

- ахборот хизмати мутахассис-

ларини доимий равишда, ҳар 2 йилда камида 1 марта қисқа мuddатли малака ошириш мавзуй курсларида ўқитилиши таъминлансин.

6. Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Хусусийлаштириш ва пуллик хизматни ташкил этиш маркази (А. А. Агзамов)га:

- бир ҳафта муддатда ишчи гуруҳ аъзолари билан биргаликда даволаш-профилактика муассасалари бош шифокорлари (бош шифокор ўринбосарлари) учун ахборот хизмати ишини ташкиллаштириш бўйича ориентацион йиғилиш ўтказсин;

- бир ой муддатда Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимида бепул ва пуллик тиббий хизматлар тўғрисидаги маълумотларни ўзида жамлаган ахборот қўлланмаси ишлаб чиқилсин ва эксперимент ўтказилиши режалаштирилган даволаш-профилактика муассасаларида етказилсин.

7. Мазкур буйруқ ижроси назорати вазирнинг биринчи ўринбосари А. В. Алимов зиммасига юклатилсин.

Вазир **А. И. ИКРАМОВ.**

Соғлиқни сақлаш вазирлигининг  
2012 йил 5 мартдаги  
62-сонли буйруғига 1-илова

### Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги ахборот хизмати ташкил этиладиган даволаш-профилактика муассасалари рўйхати

№	Даволаш-профилактика муассасаси номи	Ташкил этиш мuddати
1.	Академик В. Воронцов номидаги Республика юстицияш-тирилган хирургия маркази	2012 йил II чорак
2.	Республика юстицияш-тирилган урология маркази	2012 йил II чорак
3.	Республика юстицияш-тирилган кўз микрохирургия маркази	2012 йил II чорак
4.	Республика юстицияш-тирилган кардиология маркази	2012 йил II чорак
5.	Республика юстицияш-тирилган дерматология ва венерология илмий-амалий тиббиёт маркази	2012 йил II чорак
6.	Республика юстицияш-тирилган терапия ва тиббий реабилитация илмий-амалий тиббиёт маркази	2012 йил II чорак
7.	Республика юстицияш-тирилган акушерлик ва гинекология илмий-амалий тиббиёт маркази	2012 йил II чорак
8.	Республика юстицияш-тирилган эндокринология илмий-амалий тиббиёт маркази	2012 йил II чорак
9.	1-сонли Республика клиник касалдонаси	2012 йил II чорак
10.	Травматология ва ортопедия илмий-таълимий институти	2012 йил II чорак
11.	Республика офтальмология шифохонаси	2012 йил II чорак
12.	Шаҳар 1-сон клиник шифохонаси	2012 йил IV чорак
13.	Шаҳар 2-сон клиник шифохонаси	2012 йил IV чорак
14.	Шаҳар 3-сон клиник шифохонаси	2012 йил IV чорак
15.	М. Эргашев номидаги шаҳар 4-сон клиник шифохонаси	2012 йил IV чорак
16.	Шаҳар 5-сон клиник шифохонаси	2012 йил IV чорак
17.	Шаҳар 7-сон клиник шифохонаси	2012 йил IV чорак
18.	Тошкент шаҳар диагностика маркази	2012 йил IV чорак

Соғлиқни сақлаш вазирлигининг  
2012 йил 5 мартдаги  
62-сонли буйруғига 2-илова

### Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги даволаш-профилактика муассасаларида ташкил этиладиган ахборот хизматини кўрсатиш бўйича тавсиянома

1. Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги даволаш-профилактика муассасаларида ахборот хизмати тиббий хиз-

мат сифатини яхшилаш, беморларнинг соғлиқни сақлаш соҳасига оид амалдаги қонунчилик, соғлиқни сақлаш муассаса-

ларида ва хусусан ушбу тиббиёт муассасасида беморларнинг бепул дори-дармон билан таъминоти, овқатланиш тартиби, муассасада мавжуд тиббий ва диагностика ёрдам ҳажми, клиник хизматлар, шу жумладан, бепул тиббий ёрдам ҳажми ва турлари, пуллик тиббий ёрдам кўрсатиш тартиб-қоидалари ва пуллик хизматлар преискуранти (нархлари) бўйича хабардорлигини ошириш мақсадида ташкил этилади.

2. Ахборот хизмати ходимлари даволаш-профилактика муассасасининг масъул ходимлари тоифасига кириб, беморларни тиббий ёрдам олишнинг барча жиҳатлари бўйича бирламчи хабардор қилиш ва маслаҳат бериш ҳамда уларга кўрсатилган тиббий хизматларни яхшилаш бўйича тезкор қарорларни қабул қилиш ваколатларига эгадир. Ахборот хизматининг масъул ходими лавозими бўйича бош шифокорнинг ўринбосари лавозимига тенглаштирилади.

3. Ахборот хизмати даволаш-профилактика муассасаси кириш ёки кўринарли қисмида (қабул бўлими, регистратура) алоҳида ажратилган жойда ёки хонада жойлаштирилади. Ахборот хизмати барча тегишли ахборот материаллари, кўргазмалари қуроллар, алоқа воситаси, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг ва тегишли ҳудудий соғлиқни сақлаш бошқармасининг электрон тармоғига уланган компьютер билан жиҳозланади.

4. Ахборот хизмати олий тиббий маълумотга ва камида 3 йил мазкур муассасада иш стажига эга бўлган малакали мутахассис тайинланади ва ойлик маоши алоҳида бюджетдан ташқари маблағлар ҳисобидан белгиланади. Ахборот хизмати иш ҳажмига қараб қўшимча врач-мутахассис ва олий малакали ҳамшира меҳ-

нат келишуви асосида пуллик хизмат маблағлари ҳисобидан жалб этилиши мумкин.

5. Ахборот хизматининг асосий вазифалари қуйидагилар ҳисобланади:

беморларнинг қонун билан белгиланган ҳуқуқлари, даволаш-профилактика муассасаларида овқатланиш, бепул дори-дармон билан таъминланиш, бепул тиббий хизмат кўрсатиш ва пуллик тиббий хизмат масалаларини ҳисобга олган ҳолда тиббий хизмат кўрсатишнинг турли аспекта-лари бўйича хабардорлигини ошириш;

муассасага мурожаат этган беморлар ва уларнинг яқин қариндошларининг соғлиқни сақлаш тизимида ва жумладан, мазкур муассасада бепул ва пуллик тиббий хизмат олиш билан боғлиқ барча саволларига жавоб бериш;

беморларга тиббий хизмат кўрсатишнинг рационал ҳажмлари ҳамда тиббий хизмат кўрсатиш тартиби ва улар томонидан тиббий хизмат олишга ихтиёрий равишда қарор қабул қилиш учун клиник маршрут (йўл)ни рационал танлаб олиш юзасидан хабардорлигини ошириш мақсадида бирламчи маслаҳатлар ва тушунтириш ишларини олиб бориш;

ахборот хизмати маълумотларидан қониқмаган ҳолларда беморларни бош шифокор ёки бош шифокор ўринбосари қабулига киришини ташкил этиш;

беморлар ва уларнинг ишончли вакиллари билан шикоят ва таклифлар бўйича дастлабки ишларни олиб бориш;

беморларнинг клиник маршрутлари (йўллари), уларнинг шикоят ва таклифлари, даволаш-профилактика муассасаларида тиббий хизмат сифатининг бошқа аспекта-лари таҳлилини олиб бориш ва раҳбариятга ахборот хизматини такомиллаштириш бўйича таклифлар киритиш.

В нашей жизни нам иногда приходится пользоваться услугами скорой помощи. Хочу выразить огромную благодарность коллективу подстанции скорой помощи Хамзинского района за их нелегкую, но такую нужную для нас работу. Профессионализм сотрудников на высоком уровне, вызов осуществляется очень быстро. Врачи работают с большой самоотдачей, вежливо, пунктуальны и, самое главное, квалифицированы, от их слаженных действий часто зависит жизнь больного. Огром-

### Благодарность

## СПАСИБО ЗА ЗАБОТУ И УЧАСТИЕ

ное спасибо за ваш такой не-легкий, но очень нужный и ответственный труд от всех нас.

**А. КОСИНОВА,  
г.Ташкент.**

Я проживаю в с. Чадак Наманганской области, воин-интернационалист, инвалид II группы, так что постоянно приходится поддерживать свое

здоровье. Благодаря Президенту и правительству Республики Узбекистан для нас, инвалидов, приняли гуманное постановление, и мы можем периодически ложиться на лечение. С 27 февраля по 8 марта 2012 года я находился в 3-й клинике Ташкентской медицинской академии в отделении медицинской реабилитации.

Выражаю большую благодарность врачу О. Высокорецовой и всему медперсоналу отделения за высококвалифицированную помощь и добросердечное отношение

**И. АСЛОНОВ,  
Наманганская область.**

Я являюсь ветераном труда, с годами здоровьем похва-

таться не могу. Часто приходится обращаться за помощью к врачам. Я и моя семья очень признательны врачу-терапевту М. Чухраевой, гинекологу Ф. Азиевой, очень опытным и знающим врачам, приходящим к нам на помощь в трудные минуты. Благодаря их быстрой и своевременной помощи я выздоровела, они продлили мне жизнь. Очень хочется, чтобы рядом было больше таких врачей.

**Л. КОЛЕСНИКОВА,  
г. Ташкент.**

## Саломатлик ҳафталиклари

## СОҒЛОМ АВЛОД - ЮРТ КЕЛАЖАГИ

**Элимизнинг энг суюкли айёми**  
– **Наврўз арафасида Наманган вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармаси тизимидаги муассасалар малакали ходимларидан иборат гуруҳлар вилоятимизнинг олис қишлоқларида бўлиб, аҳоли саломатлигини янада мустақамлашга қаратилган соғломлаштириш тадбирларини ўтказдилар.**

Мамлакатимизда муваффақиятли амалиётга татбиқ этилаётган «Соғлом она – соғлом бола» дастурининг ижроси боис, миллатимиз генофондини янада яхшилашга эришилмоқда. Бу саъй-ҳаракатлар халқро миқёсда эътироф этилаётганлиги фахрлидир. Вилоятимиз шифокорлари ҳам ушбу эзгу ишда баҳоли қудрат иштирок этмоқдалар. Бинобарин, Юртбошимизнинг 2009 йил 13 апрелдаги «Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги Қарори ижросини таъминлаш мақсадида мунтазам равишда ўтказилаётган «Фертил ёшдаги аёллар, болалар ва ўсмир қизларни соғломлаштириш ҳафталиклари» ижобий самара бермоқда. Янгиланиш ва яшариш фасли бошланиши билан бўйналишдаги фаолиятлар изчиллик билан олиб борилмоқда.

Ўтган ҳафтада навбатдаги тиббий кўриклар Косонсой туманида бўлиб ўтди. Унда Республика ихтисослаштирилган акушерлик ва гинекология илмий-амалий тиббиёт маркази Наманган филиали, Республика саломатлик ва тиббий статистика институти вилоят филиали, Она ва бола скрининг маркази, вилоят болалар кўп тармоқли тиббиёт маркази мутахассислари туманининг Бамраха ва Қорасув қишлоқларида аҳолини тиббий кўриқдан ўтказишди. Акушер-гинеколог Х. Ирисбоева, врач-гастроэнтерологлар Д. Абдурахмонова, Ш. Каримовалар, тажрибали шифокор С. Эгамова, Косонсой ту-

ман тиббиёт бирлашмаси врачлари Б. Қосимов, Н. Насимова ва Д. Ҳасановалар хизматидан барча мамнун бўлди.

– Шифокорлар кўриқдан ўтиш билан бир қаторда, қизлар соғлиғига оид зарурий маслаҳатлар олди, – дейди 39-мактаб ўқувчиси М. Файзуллажонова.

– Бир ёшли набирамнинг соғлигини текшириб кўриб муҳим тавсиялар беришди, – дея суҳбатга қўшилди меҳнат фахрийси Сожида Тўрахўжаева. – Вилоятимизнинг малакали врачлари узоғимизни яқин қилиб ҳудудимизга келишганидан хурсандимиз.

Учкўрғон туманидаги «Пахтачи» қишлоқ врачлик пунктида уюштирилган тиббий тадбирда туғиш ёшидаги аёллар акушер-гинеколог, терапевт, педиатр, УТТ мутахассислари қабулида бўлишиб, улардаги ҳомиладорликнинг кечиши, шунингдек, болалар ва ўсмир қизларнинг саломатлиги текширувдан ўтказилди. Аниқланган хасталикларни даволаш бўйича тегишли тавсиялар берилди.

– Қишлоғимизда салкам 7 минг нафар фуқаро яшайди. Туғиш ёшидаги аёлларнинг икки минг нафарга яқини ҳамда 320 нафар қизнинг саломатлиги текширилди, – дейди ҚВП мудирини Н. Абдуллаева.

Ҳафталик давомида Республика саломатлик ва тиббий статистика институти филиали бўлим мудирини М. Дадабоева аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзи таъминлари, турли юқумли касалликларнинг олдини олиш, қариндошлар ўртасидаги никоҳнинг оқибатлари каби мавзуларда суҳбатлар уюштирди.

Республика шошлинч тиббий ёрдам илмий маркази Наманган филиали шифокорларининг қишлоқ аҳоли саломатлигини яхшилаш борасидаги ташаббуси ҳам диққатга сазовордир. Муассасанинг малакали мутахассисларидан иборат гуруҳ аъзолари Янгикўрғон тумани тиббиёт бирлашмасидаги ҳамкасблари билан ҳамкорликда репродуктив саломатликни мустақ-

камлаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни янада кучайтиришга эришмоқдалар.

– Баҳорнинг илк кунларидан бошлаб туман марказий поликлиникаси ва Бекобод қишлоқ врачлик пунктларида иш олиб бордик, – дейди филиал директорининг ўринбосари Б. Солиев. – Қисқа фурсатда уч юз нафардан зиёд аёллар ва қизларни тиббий кўриқдан ўтказишга муваффақ бўлдик. Гинеколог Н. Маҳмудова, кардиолог Т. Ҳамидов, педиатр Б. Тўрахўжаевлар ўз вазифарига сикидилдан ёндошиб, турли касалликларни аниқлаш ва самарали даволашда фаоллик кўрсатишяпти.

Вилоят болалар кўп тармоқли тиббиёт маркази бош врачлари Абдумалик Раҳмоновнинг маълум қилишича, ушбу муассасанинг тажрибали шифокорлари Норин туманининг олис қишлоқларига хизмат сафарлари уюштиришяпти. Сиртмоқ, Катта Ўлмас ва Тўлқин қишлоқ врачлик пунктларидаги соғломлаштириш тадбирлари кўпчилиқда катта қизиқиш уйғотди. Педиатр Ш. Каримова, стоматолог К. Обиджонов, кардиолог Т. Мусаев, невропатолог Н. Расулова, УТТ врачлари А. Халиловлар ҳамда туман тиббиёт бирлашмасининг 50 нафар мутахассислари билан ўтказилган тиббий кўриқлар айрим касалликларни барвақт аниқлаш имконини берди. Шундан 62 нафар бола тиббий муолажалар ўтказишга тавсия олди. Аёллар ва қизлар ўртасида олиб борилган суҳбатлар шахсий гигиена, эрта никоҳнинг зарари, бола парвариши, ўсмирлар саломатлиги, жисмоний камолотда спортнинг ўрни каби мавзуларни қамраб олди.

**Бу ва келгусида ташкил этиладиган соғломлаштириш тадбирлари соғлом авлодни дунёга келтириш ва уларнинг баркамол улғайишларини таъминлашга замин яратиши шубҳасиз.**

**Абдулла ҲОЗИЕВ,**  
Наманган вилояти.

## Благодарность

СПАСИБО ЗА  
ЗАБОТУ И УЧАСТИЕ

Хочу выразить благодарность врачам, оказавшим мне квалифицированную медицинскую помощь в непростой для меня ситуации. Обратившись в Центральную консультативную поликлинику Учтелинского района г. Ташкента, я получил квалифицированную помощь. Заведующий хирургическим отделением А.Тухтаходжаев приехал ко мне, остановил кровотечение, зашил раны и неоднократно направляя на дом медсестру Е.Полякову для перевязки. Также, огромно, спасибо урологу Х.Курбанову. Еще раз хотел бы выразить свою признательность и поблагодарить отзывчивых, благодарных и бескорыстных людей.

**И. КРАВЦОВ,**  
г. Ташкент.

\*\*\*

Мне хочется рассказать о персонале Детской больницы №4. Моя внучка получила травму катаясь, на лыжах в Чимгане. В отделении травматологии доцент Б.Турдыев осмотрел ее и оказал квалифицированную помощь, что помогло скорейшему выздоровлению. В процессе лечения мы чувствовали заботу и внимание со стороны медицинского персонала. Большое спасибо за хорошую подготовку врачей. Надежно, когда рядом такие люди.

**Н. ШЕЛЕПОВ,**  
г. Ташкент.

\*\*\*

Я хочу выразить огромную благодарность работникам центральной поликлиники № 37 Сергеевского района. Когда входил в поликлинику, так приятно, везде чисто и аккуратно, медперсонал вежливый, все объясняют, куда и к кому обратиться. Особенно хочется поблагодарить зам. главного врача А. Рахимова. Он всегда внимательно выслушивает и назначит стационарное лечение, а дальше хочется поблагодарить заведующую отделением неврологии Т. Бабаджанову и кардиолога Т. Ильину. Желаю всем им хорошего здоровья и успехов в работе.

**Р. РАМАЗАНОВ,**  
г.Ташкент.

## Эътироф

ОИЛАМИЗГА ҚУВОНЧ  
БАХШ ЭТИШДИ

**Ҳаётда инсон учун саломатликдан ортиқ бойлик бўлма-са керак. Дарҳақиқат, ушбу бебаҳо неъматдан баҳраманд бўлиб яшаш қанчалик бахт эканлигини ҳар биримиз дилдан ҳис этиб яшамогимиз муҳим деб биламан.**

Қизим турмушга чиқиб, фарзандли бўлганида нафақат кувим, қизим ва унинг оила аъзолари, балки бобо бўлганим учун мен ва турмуш ўртоғим беҳад қувончандик. Афсуски, бу қувончимиз узоққа чўзилмади. Набирамиз Марям олти ойлик бўлганида менингит касаллигига чалингани боис, оёқ-қўли ишламай қолди. Бу фожианинг ота-оналарга қандай таъсир кўрсатганини айтишга тил ожиз. Оёқ-қўлини ҳаракатлантира олмаётган набирамизга қараб, кўзимизга ёш келарди. Тиббиёт ходимлари қанчалик ёрдам кўрсатсаларда, набирамда деярли ўзгариш бўлмади. Умидсизликка тушган ана шундай кунларнинг бирида набирамнинг соғлигини Тошкентдаги касалхоналардан бирида даволаш имкони борлигини эшитиб, нажот излаб, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигига қарашли У. Курбанов номли республика болалар психоневрология касалхонасига бордик. Бу касалхонадаги 15 ёшгача бўлган бемор болалар уч ой даволансалар, уларига



уч ойга рухсат ҳам берилар экан. Бундан ташқари, даволанувчилар касалхонадаги ўқув даргоҳида мактаб дастурларини ўзлаштириб боришаркан.

Набирамнинг шу касалхонада даволанаётганига ҳам тўрт йил бўляпти. Буни қарангки, ушбу муассасанинг қўли энгил, тажрибали шифокорлари ўта оғир беморларни ҳам оёққа тургазишга қараганда набирамнинг да-

воланиш жараёнида амин бўлдим. Марямни тўлиқ текширган шифокорлар муолажага кири-

шишганда ўзим ҳам унинг натижасига ишонмагандим. Унинг олдин оёғини, кейин эса қўлини даволашди. Аста-секин оёқ-қўллари ҳаракатга кела бошлади. Тўрт йиллик узлуксиз даволашлардан сўнг, бугунги кунда набирам мустақил ҳаракатлана бошлаганининг гувоҳи бўлиб, барчамизнинг кўнглимиз қувончга тўлди. Набирамни даволаган малакали шифокор Анвар Мир-



заев ва унинг меҳридарё ҳамкасбларидан бир умр миннатдорлигимни севимли газетам орқали билдирмоқчиман. Самимий, ўз касбининг мохир устаси Анвар Мирзаев мазкур касалхонанинг ортопедия бўлими мудирини вазирасида икки йилдан буён фаолият юритиб, қанчадан-қанча бемор болаларни дарддан фориғ этиб келмоқда. Тошкент тиббиёт академиясида таълим олган Анвар Мирзаев кўп йиллар давомида устози – республикада хизмат кўрсатган шифокор, профессор Шаҳоб Ҳамроев раҳбарлигида болалар перебрал параличи касаллигини даволаш сирларини ўрганиб, айна пайтда эса ўзи ҳам устоз даражасига етиб, соҳаси бўйича фан номзоди бўлди.

Авалло, фарзандларимиз соғлиги учун эътибор ва ғамхўрлик кўрсатаётган Юртбошимиз ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлигига

оила аъзоларим номидан чексиз ҳурматимни билдириб, эзгу ниятли ишлари доимо бардавом бўлиб қолишини истаيمان.

Тиббиёт фанлари номзоди Шоира Нурматова раҳбарлик қилаётган жамоанинг тажрибали шифокори – тиббиёт фанлари номзоди Фарҳод Ҳамроев, шифокор-ординатор Алишер Аҳмедов, катта ҳамширалар Светлана Абрамова, Нафиса Ўтбосаровалар нафақат менинг набирам, балки бир қанча бемор болаларни даволаб, ота-оналари қалбига қувонч улашаётганликларини мамнуният билан айтиб, уларнинг шарафли ва масъулиятли ишларида ривожлар тилаган ҳолда, республикадаги барча тиббиёт ходимларини Наврўз айёми билан самимий қутлайман.

**Сувон РАҲИМОВ,**  
Жиззах вилояти,  
Зафаробод тумани.



## Умумий амалиёт шифокорларига амалий ёрдам

# ЮРАК ҚОН-ТОМИР КАСАЛЛИКЛАРИ ДИАГНОСТИКАСИ

(Давоми. Боши ўтган сонларда).

**Ўткир миокард инфаркти.** Ўткир миокард инфарктида ЭКГ ўзгаришлари 3 та патофизиологик жараён билан ифодаланади: миокард ишемияси, унинг жароҳатланиши ва инфаркт. Бу патофизиологик ҳолатлар билан боғлиқ ЭКГ ўзгаришларига Т тишчасидаги (ишемия), ST ораллигидаги (жароҳатланиш) ва QRS комплексидаги миокард инфаркти мос келади ва юракнинг ўткир ишемиясида Т тишчаси амплитудасининг кескин катталашуви, кейинчалик унинг «текислашуви» ва манфийга ўтиши кузатилади. Миокарднинг «жароҳатланиш» белгиси ST ораллигининг кўтарилиши билан намоён бўлади. Кейинчалик (24-48 соат) ST ораллиги ўз ҳолатига қайтиб, манфий Т тишчаси пайдо бўлади ва бу ҳолатда миокард инфаркти Q тишчасиз деб ҳисобланади. Трансмурал ёки Q тишчали миокард инфарктида QRS деформацияси кузатилади ва патологик Q тишча пайдо бўлиши билан намоён бўлади. Бунда ЭКГда реципрок ўзгаришлар, яъни миокарднинг қарама-қарши деворида ST ораллиги депрессияси (Т тишчасида ўзгаришларсиз) кузатилади.

Куйидаги шаклларда миокард инфарктининг турли даврларидаги ЭКГ ўзгаришлари келтирилган (2-3-шакллар).

2-шакл. Миокард инфарктининг ўткир (2-3 соат) даври; Q – тишчаси V1-V4; R – тишчаси аниқланмапти; ST – кескин кўтарилган.

3-шакл. Инфаркт миокарди: 15-16-кун; Q – тишчаси V1-V4; ST – изолинига яқин; R – тишчаси аниқламайди; T – тишча манфий.

### Эхокардиография

Эхокардиография (ЭхоКГ)да ультратовуш ёрдамида юрак ва қон томирлар тасвирини махсус датчиклар орқали аниқлаш йўли билан уларнинг анатомик тузилишидаги ўзгаришлар ва функционал ҳолати аниқланади.

ЭхоКГ текширишларнинг 3 тури фарқланади: М-эхокардиография, 2 та ўлчамли ва доплер ёрдамида бажариладиган эхокардиография.

Эхокардиографик текширув, айниқса, доплер усулида юрак қопқоқ (клапан)ларининг шикастланиш даражаси ва ҳаракатлинишни аниқлаш орқали клапан етишмовчилиги ёки унинг стенози ҳақида маълумот беради. Ундан ташқари, миокард гипертрофияси даражаси, юрак қоринчалари ва бўлмачаларининг ўлчамларини аниқлаш орқали уларнинг функционал ҳолатига аниқ баҳо берилди. Чап қоринча қон отиш функцияси (фракция выброса)нинг пасайиши, қоринча деворининг гипокинезияси ёки акинезияси билан қўшилиб келса юрак ишемик касаллигининг, хусусан, миокард инфарктининг белгилари ҳисобланади.

Эхокардиография ёрдамида кардиомиопатиялар ва уларнинг турларини аниқлаш мумкин (дилатацион, гипертрофик ва рестриктив). Дилатацион КМПга хос аломатлар қаторида юрак қоринчаларининг кенгайиши (дилатация) ва уларни қисқартириш функциясининг ( $\geq 6,1$ ) пасайишини кўрсатиш мумкин. Бунда миокард деворининг қалинлиги нормада ёки озгина қалинлашган бўлади. Гипертрофик КМПда чап қоринча гипертрофияси ( $\geq 1,4$  см) кўп ҳолларда қоринчаларо тўсиқ гипертрофияси билан қўшилиб келади ва қоринча бўшлиғи ҳатто кичрайган бўлади. Аммо қоринчалар деворларининг гипертрофияси, яъни қалинлашуви инфилтратив касалликлар (амилоидоз, гемосидероз ва х.к.)да ҳам учрайди. Бунда ЭКГда қоринчалар тишчалари амплитудаси кичрайган бўлади.

Эхокардиография ёрдамида перикард бўшлиғида йиғилган суюқликни, ҳатто унинг ҳажми 15-20 мл бўлганда ҳам аниқлаш мумкин. Эхокардиография юракдаги ўсмалар (миксома, бирламчи ва иккиламчи ўсмалар)ни аниқлашда ҳам катта аҳамиятга эга. Эхокардиографиянинг икки ўлчамли усули юракнинг туғма нуқсонларини аниқлашда ёрдам беради. Бунда клапанларнинг шикастланиш даражаси, клапанлар, бўлмачалар ва қоринчаларнинг ўзаро муносабатларини ҳисобга олган ҳолда туғма

нуқсон турини аниқлаш мумкин.

### Жисмоний зўриқиш ёрдамида ўтказиладиган синамалар

Жисмоний зўриқиш ёрдамида ўтказиладиган синамалар кардиологияда кенг қўлланилади ва улар диагностиканинг энг ишончли, табиий усули ҳисобланади. Бундан асосий мақсад – организмдаги физиологик компенсатор-мосланиш механизмининг аҳолини баҳолаш ва юрак касалликлари мавжудлиги аён бўлган тақдирда, кардио-респиратор тизимдаги бузилишлар даражасини аниқлашдан иборат.

Жисмоний синамалар статик, динамик ва аралашга бўлинади. Статик синамалар (кафтда эспандер сиқиб, танани вертикал ҳолатда ушлаб туриш ва х.к.)да мушакларда изометрик зўриқиш кузатилади. Бунда ташқи ҳаракат бажарилмасда, катта энергия сарф қилиниб, юрак қон-томир тизимига таъсир қилади. Изометрик кучаниш артериал қон босими ошишига (асосан, диастолик босим), юрак уриш тезлиги ошиши ва натижада, миокарднинг кислородга бўлган талаби ошишига олиб келади. Кардиология амалиётида кўпинча босқичма-босқич охиб боровчи жисмоний зўриқиш синамасидан фойдаланилади. Бунда велоэргометр ёки тредмил ускуналаридан фойдаланилади. Юрак ишемик касаллиги бор беморларда жисмоний зўриқиш синамасининг бошланғич босқичи 150 кгм/мин (50 Вт)ни ташкил қилади ва 3 дақиқа давом этади. Кейинги босқичларда зўриқиш 150 кгм/мин.га ошириб борилади ва ҳар бир босқич 3 дақиқа давом этади. Жисмоний синама орқали беморнинг жисмоний иш қобилияти аниқланади ва бунда бажарилган иш миқдорига қараб, субмаксимал ва максимал ҳажм фарқланади. Кўп йиллик тажрибалар натижасига кўра, максимал ва субмаксимал иш қобилияти текширилувчининг жинси ва ёшини ҳисобга олган ҳолда юрак уриш тезлигига қараб аниқланади.

### Жисмоний синамалар куйидаги ҳолларда қўлланилади:

- 1) эпидемиологик текширишларда – аҳоли орасида юрак қон-томир касалликларини эрта аниқлаш мақсадида;
- 2) юрак ишемик касаллиги диагностикасида ва унинг алоҳида турларини аниқлашда (оғриқсиз тури, функционал босқичи ва х.к.);
- 3) юрак аритмияларини аниқлашда;
- 4) юрак ишемик касаллиги аниқланган беморларда функционал босқич даражасини, даволаш самарадорлигини аниқлашда;
- 5) юрак қон-томир касаллиги аниқланган беморларнинг меҳнатга лаёқатлигини аниқлашда;
- 6) айрим малакаларга (экстремал шароитда ишловчилар) ишга танлов ўтказилганда.

### ВЕЛОЭРГОМЕТРИЯ СИНАМАСИ

Велоэргометр ёрдамида синама ўтказилганда, одатда, бемор велоэргометр эгарида ўтирган ҳолда бўлади, аммо баъзи ҳолларда, жумладан, бир вақтнинг ўзиде эхокардиография, коронарография, изотоп ёрдамида текширишлар ўтказиш лозим бўлган тақдирда, бемор ётган ёки ярим ётган ҳолда бўлиши талаб қилинади.

Функционал синамалар, албатта, ЭКГ назоратида бажарилади. Бунда ЭКГ назорати 12 стандарт тармоқларида, НЭБ бўйича ёки бошқа биполяр тармоқлар ёрдамида ўтказилади.

Амалиётда синама ВЭМ ЭКГ назорати 3 каналли электрокардиографлар орқали амалга оширилганда III, aVF, V5 тармоқлари орқали, кўп каналли бўлганда эса III, aVF, V2, V4, V5 тармоқлари орқали амалга оширилади. Жисмоний зўриқиш синамаси ўтказилганда, оёқларга мўлжалланган электродлар – чап ва ўнг бел соҳасига, қўлларга мўлжалланган электродлар эса – чап ва ўнг ўмров суяги остига ўрнатилади.

### Жисмоний зўриқиш синамасини ўтказиш учун зарур бўлган асбоб-ускуналар

1. Электрокардиограф ва осциллоскоп.
2. Велоэргометр ёки Тредмил.
3. Сфигмомонометр ва стетоскоп.
4. Дефибрилятор.
5. Кушетка.
6. Вена орқали дори юбориш мосламалари.
7. Тез ёрдам кўрсатишга мўлжалланган дори воситалари.

### Велоэргометр синамаси

Бунда жисмоний синама велоэргометр ёрдамида ўтказилади. Велоэргометр – бу стационар велосипед бўлиб, махсус мослама орқали жисмоний зўриқишни қувват бирлигига айлантириш имконини беради. Беморга велоэргометр педалини минутига 60 марта тезликда айлантириш тавсия этилади. Ҳар 3 дақиқада зўриқиш даражаси ошириб борилади ва беморда кўзланган юрак уриш тезлигига етгунча давом эттирилади. Ҳар битта босқичда ЭКГ назорати (50 мм/сек. тезликда), артериал қон босими даражаси кузатиб борилади.

Зўриқиш синамаси тредмил ёрдамида амалга оширилганда бемор ҳаракатланувчан йўлакда унинг тезлигига мослашган ҳолда юради ёки югуради. Бунда йўлак-



Велоэргометр.

да юриш тезлиги ва қиялигини ҳар хил диапазонда ўзгартириш орқали бир неча турдаги синама ўтказиш мумкин. Булар орасида энг кенг қўлланиладиганлари Брюс протоколи ва унинг модификацияланган турлари ҳисобланади.

### Жисмоний зўриқиш функционал синамалари натижаларининг таҳлили

Жисмоний зўриқиш синамаларини ўтказишда клиник белгилар ва ЭКГ ўзгаришлари фарқланади. Клиник белгилар текширилувчида кўкрак соҳасида оғриқ пайдо бўлиши, кучли ҳарсиллаш, бош айланиши, кучли чарчаш, оёқ мушакларида оғриқ ва бошқалар билан намоён бўлиши мумкин. Объектив ёки ЭКГ ўзгаришлари ЭКГ ST ораллиги пастга тушиши (депрессив  $\geq 1$  мм) ёки кўтарилиши (элевоция  $\geq 2$  мм), турли хил аритмиялар: бўлмачалар ва қоринчалар экстрасистолиясидан ҳаёт учун хавфли ҳисобланган қоринчалар тахикардиясигача, блокадалар ва бошқаларда намоён бўлиши мумкин. Кўп йиллик текшириш натижаларини ҳисобга олган ҳолда, жисмоний зўриқиш синамасини баҳолашнинг қатор мезонлари ишлаб чиқилган.

### Жисмоний синама (велоэргометр, тредмил)ни тўхтатиш мезонлари

1. Текширилувчининг юрак уриш тезлиги ва артериал қон босими даражаси бўйича субмаксимал ёки максимал жисмоний зўриқиш клиник ва ЭКГда патологик ўзгаришларсиз амалга оширилади.
2. Кўкрак соҳасида оғриқ пайдо бўлиши ва ЭКГда ST ораллигидаги ўзгариш ёки ўзгаришларсиз.
3. ЭКГда ST ораллигида пасайиши  $\geq 1$  мм (кўкрак соҳасида оғриқсиз бўлсада).
4. Систолик артериал қон босими  $>200$  мм.символ устунидан ошиши.
5. Хуружсимон аритмияларнинг пайдо бўлиши.
6. Қоринчалар экстрасистолиясининг 2-4-градациялари пайдо бўлиши.
7. Кучли ҳарсиллаш ва қувватсизланиш пайдо бўлганда.
8. Текширилганда чарчаш ва текширувни давом эттиришни хоҳламаганда.

### Жисмоний синама ўтказишга қарши кўрсатмалар

1. Систолик қон босимни синамадан олдин  $\geq 160$  мм.символ.
2. Бекарор стенокардиянинг барча турлари.
3. Сурункали юрак етишмовчилигининг III-IV ФС.
4. Оғир турдаги аритмиялар (қоринчалар тахикардияси, пароксизмал тахикардиялар, АВ блокадалар  $\geq 2$  босқич).



Электрокардиограф.

5. Ўткир миокард инфаркти (1 ойгача).
6. Бош мия инсульт.
7. Беморнинг ёши  $\geq 70$  ёш.

Равшан ҚУРБОНОВ,  
Республика ихтисослаштирилган  
кардиология маркази  
директори, профессор.

(Давоми бор).



Эхокардиограф.

## Уроки здоровья

## О ВЕСЕННЕМ УПАДКЕ СИЛ И НЕДОМОГАНИИ

**Весна. Отступили зимние холода, все чаще пригревает весеннее солнце. Весна видна в проталинах, высокоом сияем небе, сквозь легкую зелень деревьев и трав. Но, наверное, прежде всего видна в людях. Они, кажется, расцветают вместе с цветочными букетами. Они как будто невольно выпрямляются, подтягиваются и становятся увереннее в себе и красивыми и здоровыми.**

Пробуждающаяся природа радует нас зеленью, цветением, теплом, настроением. Просыпаемся вместе с весной и мы и, как обычно, ждем от весны обновления, перемен к лучшему. Но, увы, вместе с первыми весенними солнечными лучами приходят и недомогание, авитаминоз, упадок сил – обычные спутники весны. Весна, как известно, время простуд и обострения хронических болезней.

С приходом весны вся природа перестраивается на активный образ жизни. По мнению ученых и врачей, если человек не подготовится к этим преобразованиям природы, то могут появиться некоторые болезненные состояния организма. Именно весной обостряются хронические болезни в связи с ослаблением иммунной системы организма. Как известно,

обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и некоторых аллергических заболеваний (насморк, сенная лихорадка, бронхиальная астма). Одолевают острые инфекции, вирусные заболевания верхних дыхательных путей, насморк. Сырая погода провоцирует снижение общей сопротивляемости организма, нарушает равновесие многих его систем. При простудах часто нарушается вентиляция уха, закрывается слуховая труба, начинается воспалительный процесс. Для избежания их необходимо не запускать насморк, так как именно нарушение носового дыхания ведет к нарушению вентиляции уха. Как только ощущается начало простуды, надо начать греть ноги и постоянно держать их в тепле.

Сырая, прохладная погода – мощный стрессовый фактор для

обольщаться плюсовой температурой, поскольку земля не оттаяла, воздух не прогрелся, а переохладиться и заболеть в таких условиях очень легко. Весенняя пора – своеобразный стресс для человеческого организма. Причиной его являются многочисленные изменения, так или иначе отражающиеся на нашем самочувствии.

Постепенное повышение температуры воздуха, увеличение продолжительности светового дня, смена пищевого рациона, переход на летнее время – все это и многое другое заставляет организм перестраиваться на новый режим работы, что нередко влечет за собой всевозможные недомогания. Между тем симптомами таких заболеваний, как говорится, налицо. И главная причина их – авитаминоз, гиповитаминоз, ослабление иммунной системы и истощение организма нехваткой полезными минеральными веществами – солями, так считают врачи. «Хороший повар заменит врача», – так говорят французы. Об этом следует помнить всегда, а в конце зимы и в начале весны эта поговорка становится особенно актуальной.

Ведь именно в этот период наш организм нуждается в дополнительной подпитке в виде не только вкусной, но и здоровой пищи, в которой должно содержаться как можно больше витаминов и других полезных минеральных и биоактивных веществ.

По самочувствию человека можно узнать, каких витаминов не хватает организму.

**Витамин С** – частые простуды, зябкость, сонливость или нарушение сна, кровоточащие десны. Основными источниками витамина С являются овощи, фрукты, ягоды, цитрусовые, зелень.

**Витамин А** – шероховатость кожи, снижение остроты зрения, слезотечение, светобоязнь. Основными источниками витамина А являются масло сливочное, сладкий красный перец, морковь красная, шавель и др.

**Витамин В1** – головные боли, снижение памяти, раздражительность, плаксивость, утомляемость, слабость, одышка и сердцебиение. Витамин В1 много в хлебе грубого помола, гречневой крупе, горохе, печени, мясе, пекарских и пивных дрожжах, орехах и др.

**Витамин В2** – бессонница, головная боль, апатия, быстрая утомляемость глаз, светобоязнь, дурной запах изо рта, шелушение губ и крыльев носа. Витамин В2 содержится в мясе, фасоли, горохе, дрожжах, овощах, фруктах, злаках, печени и др.

**Витамин В6** – депрессия, воспаление кожи – чаще в области носогубных складок и под бровями, а также в волосистой части головы. Витамин В6 содержится в дрожжах, печени, мясе, рыбе, яйцах, молоке, сыре, картофеле, в зеленом перце, бобах и др.

**Витамин В12** – желтоватый цвет лица, выпадение, блеклость волос, головокружение, онемение и покалывание в руках и ногах. Витамин В12 содержится в говяжьей печени, почках, дрожжах, молоке, мясе, яичных желтках и др.

**Витамин Р** – слабость, расстройство пищеварения, извращение вкуса, сухость и жжение во рту, болезненность языка, бледность губ, нарушение пси-



хики. Витамин Р богаты зеленый чай, шиповник, черная смородина, красный перец, лимоны, апельсины и др.

**Витамин Е** – нарастающая мышечная слабость, нарушение обмена веществ и половой функции. Основными источниками витамина Е являются растительные масла, зелень, пшеница, овес, кукуруза (зародыши и зерна, овощи и др.).

**Витамин Д** – боль в области костей, в мышцах, зубная боль, повышенная потливость, рахит. Витамин Д главным образом содержится в продуктах животного происхождения: сметана, сливки, молоко, печень трески, тунца и некоторые виды грибов и др. Если вы часто болеете ОРВИ, ваш организм нуждается в витаминах А и В3. Страдающим от бессонницы зачастую не хватает витаминов группы В, витамина Н, а также кальция и калия. Угревая сыпь и красные пятна на лице могут исчезнуть, если в рацион добавить витамины группы В и А.

Недостаток витаминов В2, В3, В6 и Н приводит к тому, что человеку досаждают различные дерматиты (кожные болезни). При экземе надо ликвидировать дефицит витаминов А и группы В.

Если плохо заживают раны и медленно срастаются переломы, должны помочь витамины К, С и Д.

Перхоть чаще появляется у тех, кому недостает витаминов В6, В12, селена и др. При выпадении волос надо подпитать их силу витаминами С, Н, группы В и фолиевой кислотой.

Если при ушибе долго не проходит синяк, это признак того, что организм недополучает витамины С и Р.

Кровотечение из носа может быть обусловлено недостатком в организме витаминов С, К и Р.

При авитаминозе рекомендуется ежедневно пить специальный лечебный чай из лекарственных трав и ягод.

Однако природа – целитель. Радующий глаз зеленый покров, пение птиц, чистый воздух, необозримый небесный свод, журчание ручья, аромат цветов и зелени – самые прекрасные целители наших недомоганий, душ и сердец. Итак, порадуемся наступлению самого прекрасного и самого целебного времени года – весны. Не будем хандрить и жаловаться на перемены погоды.

## Полезные советы:

1. Вести правильный и здоровый образ жизни (питание, труд, отдых). Не увлекаться вредными привычками (курение, употребление спиртных напитков и др.).
2. Соблюдать правила общей и личной гигиены.
3. Усилить и укрепить иммунную систему организма. Оттого насколько она мощна, зависит, заболит человек или останется здоров.
4. Ежедневно натощак пейте «весенний укрепляющий нектар»: полстакана кипяченой остуженной воды, в которую выжата половина лимона и подмешана ложка меда.
5. Перед сном пейте горячее молоко, как безвредное эффективное снотворное.
6. Для снятия усталости, бессонницы рекомендуется прием перед едой 2-х чайных ложек смеси, состоящей из чашки меда с 3 столовыми ложками яблочного уксуса.
7. Для метеозависимых людей в условиях витаминного дисбаланса рекомендуется пить успокоительный чай по рецепту: мята перечная – 20,0, корень валерианы – 20,0, душица – 50,0, донник лекарственный – 20,0, боярышник – 50,0 граммов. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 литра воды. Настоять 30 минут. Процедить, пить по 1/2 чашки вместо чая перед едой.
8. Для преодоления психического дискомфорта рекомендуется только женщинам пить травяной чай по рецепту, состоящий из календулы, душицы и пижмы в равных объемах. Столовая ложка сбора на стакан кипятка, заваривается как чай. Пить можно по 1/2 стакана 2-3 раза в день.
9. Для борьбы с вялостью, пигментированностью и веснушками на коже после зимы рекомендуется как для умывания, так и для примочек, отвар петрушки по рецепту: 3 столовые ложки петрушки залить 200 г воды, кипятить 15 минут, процедить.
10. Общайтесь природой. Берегите нервы. Смейтесь на здоровье

Сафар МУХАММАДИЕВ.



в течение зимнего периода человек теряет много витаминов, минеральных веществ и др., которые для существования он накапливал летом и осенью в виде свежих фруктов, ягод, овощей, зелени и др. В результате уменьшения и нехватки этих веществ в организме человека ослабляется иммунная система естественного защитного механизма. Кроме того, в истощенном, ослабленном организме наблюдаются упадок сил, усталость и недомогание. Ведь в течение всей зимы люди мало двигались из-за погодных условий, мало бывали на свежем воздухе, находясь в основном в производственных и жилых помещениях, а это приводит к детренированности мышц, суставов, всей сердечно-сосудистой системы и др., ослабляя сопротивляемость организма. И, как результат, начинаются боли в спине, ногах, повышение или понижение артериального давления и т.д. Более чувствительны к весенним факторам люди, переутомленные, ослабленные, еще более – страдающие сердечно-сосудистыми, нервными, желудочно-кишечными заболеваниями, атеросклерозом сосудов головного мозга, заболеваниями почек, печени, легких и опорно-двигательного аппарата. Весной, как правило, наступает

организма. Весной, особенно у молодых людей, часто отмечают перепады настроения, беспричинная тревога, раздражительность. Такое состояние объясняется реакцией организма на частые смены метеорологических условий (перепады атмосферного давления, температуры, влажности). Особенно врачи-гинекологи советуют всем особам женского пола, от бабушек до внучек, знать, что охлаждение нижней части тела и ног – вещь далеко не безобидная. Существует немало гинекологических заболеваний, и острых, и хронических, причиной которых является то, что женщина постоянно мерзнет от изменчивой весенней погоды. Потому что переохладение вызывает не только нарушение менструального цикла, провоцирует боли в пояснице и общее скверное самочувствие, но, что особенно опасно, вызывает воспалительные процессы в матке и ее придатках. А это ведет к бесплодию. Поэтому, если вы сильно замерзли, придя домой, немедленно сделайте почти горячую ванну, напейтесь горячего чая с медом, советуют специалисты.

Кто-то преждевременно сбрасывает зимнее пальто, шапку и обувь, а потом расплавивается своим здоровьем. При этом обязательно нужно учитывать биологическое воздействие природных комплексов и не

## Кўрик-танлов

## «ЭНГ НАМУНАЛИ ЁШ ОИЛА»

Она табиатга кўм-кўк либос кийдириб, кўнгилларга олам-олам шодлигу қувонч ҳадя этиб, қутлуг қадамлар билан Наврўз шодиёнасининг кириб келиши барча дилларга кўтаринки рух, баҳорий кайфият бағишлади.

Мустаҳкам оила йили ва Наврўз айёмининг бир-бирига уйғунлиги ёш оилаларга, шунингдек, юртимиз аҳолиси қалбига эзгулик, саховат, меҳроқибат ва садоқат уруғларини



сочиши оилалардаги бахт кўрғонларининг янада мустаҳкамланишига ўзининг муносиб ҳиссасини қўшди.

Жорий йилнинг 19 март куни Тошкент шаҳри, Юнусобод туманининг 51-оилавий поликлиникасида Мустаҳкам оила йили муносабати билан ўтказилган «Энг намунали ёш оила» шиори остидаги кўрик-танлов байрам тароватига алоҳида шуқуқ бағишлади. Дарҳақиқат, ушбу танловнинг асосий мақсади миллий истиқлол ғояларини ёшлар онгига сингдириш, она юртга бўлган меҳр садоқати, маънан етук ва комил фарзанд тарбиясидаги масъулиятни ошириш, улар онгига жонқуярлик, жамиятда ўз ўрнини топишга интилиш, оила, уй, маҳалла, Ватанини қадрлаган оила тамойилларига асосланган «Энг намунали ёш оила» мезонларини тарғиб қилишдан иборатдир.

Танловнинг бешта шартли бўйича беллашган мазкур

поликлиниканинг ёш ҳамшира қизлари ҳуқуқий, тиббий, маданий ва маърифий билимларини намойиш қилибгина қолмай, ўзларининг оилада нақадар пазанда, саришта ва меҳрибон она, садоқатли умр йўлдош эканликларини ҳам маҳорат билан кўрсатдилар. Шунингдек, улар мураккаб вазиятларни бартараф этишда касбига хос зукколик, эпчиллик ҳамда спортга қанчалик яқин эканликларини амалий жараёнларда исботладилар. Аynиқса, эркин мавзудаги саҳна кўринишлари иштирокчилар қалбида катта таассурот қолдирди. Кўрик-танлов иштирокчилари-

дош бўлдилар. Биринчи ўринга маҳалла ҳамшираси Ирода Тожиева, иккинчи ўринга ўсмирлар ҳамшираси Шаҳноза Жалилова, учинчи ўринларга эса ҳамширалар Гулнора Ҳожимуродова, Зулхумор Солихўжаевалар муносиб деб топилди. Яна шуни эътироф этиш жоизки, танлов иштирокчиларининг ғалабаларига фарзандларининг ҳам муносиб ҳиссаси бўлди.

– Мана, бугунги тадбиримиз ҳам улуг айёмга бағишланиб, танлов иштирокчиларининг ҳар бир чиқишлари халқимизнинг миллий урф-одат-



нинг ҳар бир шартни бажаришдаги астойдил ҳаракатлари бутун беллашув давомида кўзга ташланиб турди.

Мурасасиз ва ҳакамлар учун баҳолаш осон кечмаган ушбу танловда иштирокчиларнинг фарзандлари уларга асосий таянч ва кўмак-

ларини ифода этди, – дейди поликлиника бош врачлари Гўзал Қодирова.

Тадбир сўнггида иштирокчиларга ташкилот ва ҳимийлар томонидан эсдалик совғалари тақдим этилди.

Хусан БАРОТОВ, Диёра БОЗОРОВА.  
Суратлар муаллифи Анвар САМАТХОДЖАЕВ.

Тиббиёт ходимлари  
умумхалқ хайрия ҳашарида

Баҳорий кайфият ҳар бир қалбни тўлқинлантириб, ўзининг гўзаллиги ва жозибаси билан халқимизни янада гайрат билан ишлашга ундаётганлигини 17-18 март кунлари умумхалқ хайрия ҳашарида фаол иштирок этганликларининг ҳар биримиз гувоҳи бўлдик. Жумладан, республикамиз тиббиёт тизимида фаолият олиб бораётган соҳа мутахассислари ҳам ушбу ҳашарда ўзлари меҳнат қилаётган ҳудудларини ободонлаштириш, кўкаламзорлаштириш ҳамда мевали ва манзарали дарахт кўчатларини ўтқазиб, юртимиз чиройи янада гўзаллашишида муносиб ҳиссаларини қўшдилар. Албатта, бундай тадбирнинг ўзига хослиги ва қалбларга эзгулик уруғини сочиши, эртанги дастурхонимиз тўкин-сочин бўлиши ҳамда турмушимиз фаровонлиги ошишида муҳим омил бўлиб хизмат қилиши шубҳасиз.

Ибодат АХМЕДОВА.

## Спорт

## НАМ НУЖНА ОДНА ПОБЕДА



В Ташкенте завершилось Республиканское лично-командное первенство по фехтованию среди спортсменов 1993 года рождения и моложе. Самому юному фехтовальщику в этом году исполнилось тринадцать лет.

Спортсмены должны были продемонстрировать свое умение владением в трех видах оружия: сабля, рапира, шпага, а кое-кому нужно было показать мастерство, чтобы получить спортивное звание кандидата в мастера спорта или мастера спорта.

Прекрасно проявили себя в поединках ташкентцы Лейсан Калимулина (кандидат в мастера спорта) и обладатель первого взрослого разряда Бобур Шагаев, шедшие до победного конца, не смотря на серьезного соперника. Они смогли с достоинством выйти и получить призовое место.

В командном зачете в трех видах оружия лучшими была мужская команда Ташкент – 1, а вот у женской, первое место получили: шпага – команда Навои, сабля – Ташкент – 1, рапира – команда Андижан – 1.

Алексей ПОПОВ.  
Фото автора.



Газета

муассиси:

Ўзбекистон  
Республикаси  
Соғлиқни  
сақлаш  
вазирлиги

Бош муҳаррир Анвар АЛИМОВ

Нашр учун масъул

Бош муҳаррир ўринбосари  
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг жума кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда «O'zbekistonda sog'liqni saqlash – Здравоохранение Узбекистана» газетасидан олинди, деб кўрсатилиши шарт.

Интернет саҳифаларидан фойдаланилган суратларга «!» шартли белгиси қўйилади.

Манзилмиз: 100060, Тошкент шаҳри,  
Истикбол кўчаси, 30-уй, 2-қават.

Тел/факс: 233-13-22, тел.: 233-57-73. Газета  
Ўзбекистон Республикаси Матбуот ва ахборот  
агентлигида 2009 йилнинг 11 март куни  
рўйхатга олинган. Гувоҳнома рақами 0015.

Газета материаллари таҳририят  
компьютер марказида  
терилди ва саҳифаланди.

Адади 10873 нусха.  
Буюртма Г-345.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида  
чоп этилди. Корхона манзили: Буюк Турон кўчаси, 41-уй.  
Газета ҳажми 2 босма табоқ. Формати А3. Офсет усулида босилган.

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚҲШОҚОВ. Навбатчи Владимир ПОЖОГИН.  
Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

