

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

## Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, info@uzssgzt.uz • 2014 йил 10 январь • № 2 (971)

### МАРДЛИК, МАТОНАТДА БИЗНИНГ КУЧИМИЗ



14 январь – Ватан ҳимоячилари куни! Яна санокли кунлардан сўнг ушбу сана юртимиз бўйлаб кенг байрам қилинади. Ватан ҳимоячилари! Бу сўзни эшитганимизда, кўз олдимизда кучли ва жасур, юрт тинчлиги ва осойишта-

лигини ҳимоя қилишни ўзи учун муқаддас бурч деб билган юртнинг асл ўғлонлари гавдаланади. Улар учун юрт тинчлиги, фаровонлиги ҳар нарсадан устун, қадрли.

(Давоми 3-бетда).

### ЭЙ, ПОСБОНЛАР, БЎЛИНГ САЛОМАТ

Ўзбекистон марду майдони,  
Сарҳадларнинг сергак посбони,  
Тинчлигимиз пўлат қалқони,  
Эй, посбонлар, бўлинг саломат,  
Мард ўғлонлар, Сизга бахт, омад!

Саждагоҳим – Ватаним деган,  
Қиблагоҳим – Ватаним деган,  
Унга фидо жон-танзим деган,  
Эй, посбонлар, бўлинг саломат,  
Мард ўғлонлар, Сизга бахт, омад!

Армиямиз кучи-қудрати,  
Ватанимиз шону шухрати,  
Юрт тинчлиги ўйи-нияти,  
Эй, посбонлар, бўлинг саломат,  
Мард ўғлонлар, Сизга бахт, омад!

Ўзбекистон – мардлар макони,  
Бордир Олий Бош Қўмондони,  
Мусафодир, тиниқ осмони,  
Эй, посбонлар, бўлинг саломат,  
Мард ўғлонлар, Сизга бахт, омад!

Искандар РАҲМОН,  
Курулли Кучлар фахрийси.



### Оналик бахти: туғруқхонадан репортаж ЁРУФ ОЛАМ МУБОРАК!

Тўққиз ой, тўққиз ҳафта, тўққиз кун, тўққиз соат ва шунча дақиқа. Она қорнида ётган боланинг ёруф олам билан юзлашишини қадим-қадимдан тўққиз рақамининг бир нечта хилига тенглаштирганлар. “Инга-инга-инга!” дея йиглаб дунёга келган чақалоқ ўз яқинларидан “Ёруф олам муборак, умринг узун бўлсин, болажон!” деган эзгу тилак йўлланганини билмайди. Фариштадек пок ва беғубор гўдак, туғилганинг билан кутлаймиз сени!

Дарҳақиқат, чақалоқ туғилиши – қувончли ҳодиса. Дунёга келган янги меҳмон аввало, оила зурриёти, авлодлар давомчиси, қолаверса, келажакда жамиятнинг таянчига айланадиган кучдир. Давлатимиз миқёсида болани соғлом ривожлантиришга қўйилаётган талаб ана шу жиҳати билан муҳим аҳамият касб этади. Юртбошимиз томонидан 2014 йилнинг “Соғлом бола йили” деб эълон қилиниши халқимиз орзу-истаклари билан ҳамоҳангдир. Ана шу эзгу ниятни амалга ошириш туғруқхона ходимлари меҳнати, саъй-ҳаракати билан боғлиқ. Тошкент шаҳри аҳолисига ҳозирги вақтда 9 та туғруқ мажмуаси, 1 та шаҳар перинатал маркази, Республика перинатал маркази, Республика ихтисослаштирилган акушерлик ва гинекология илмий-амалий тиббиёт маркази ва Тошкент тиббиёт академияси 2-клиникаси туғруқ бўлими хизмат кўрсатади. Улар орасида 6-туғруқхона ўзига хос нуфузи билан ажралиб туради.

(Давоми 2-бетда).





## Оналик бахти: туғруқхонадан репортаж

## ЁРУҒ ОЛАМ МУБОРАК!

Туғруқхонада фарзанд кутаётган оналарга кўнгилдагидек шарт-шароит яратиш, янги туғилган чақалоқларни парвариш қилиш биринчи галдаги вази-фадир. Бунинг учун моддий-техник база бой ва мустақам бўлиши зарур. "Обод турмуш йили" Давлат дастури доирасида бу ерга келтирилган энг сўнгги русумдаги замонавий тиббий технологиялар хизмат кўрсатиш сифати ва маданиятини ошириш омили бўлаётди. Хусусан, чақалоқларни сунъий нафас олдиришга мўлжалланган мослама, оптик видеосистема, электрокалорифер, шунингдек, бир қанча тиббий ас-

жиҳозланган 2 та туғруқ зали хизмат кўрсатади. Бачадонида чандиғи бўлган ёки боласи тескари келиб қолган оналар операция столига ётқизирилиб, кесар кесиш усулида амалиёт бажарилади. Имкон қадар оналарни операциясиз туғдириш чоратадбирлари кўрилади. Бир йил мобайнида 4800-5000 нафар гўдак туғилади, уларнинг 90 фоизи соғлом, дуркун бўлиб, қолган қисмида эрта дунёга келиш ёки айрим нуқсонлар кутатилиши мумкин. Бундай ҳолатда гўдак зудлик билан реанимация бўлимига жойлаштирилиб, унга биринчи ёрдам кўрсатилади. Она эса ўзини тик-

рак. Туғруқ бўлими, **8-палата-сида ётган келин Ширин Абдуллаева** худди шундай хиссиётни бошдан кечириётган ёш она бўлиб, у билан суҳбатлашдик:

– Қизалоқ муборак, умри билан берган бўлсин!

– Раҳмат. 4 январь куни қизчалик бўлдим. Қийин кунлар ортда қолди. 3700 кг. билан дунёга келган чақалоғимнинг аҳволи яхши. Менга доялик қилган акушер-гинеколог Маргарита Кимдан жуда миннатдорман. Шифокорлар ҳар куни мени ва гўдагимни кўриқдан ўтказишяпти. Уйга боргач, болани парвариш қилишда нималарга эъти-



– Қизалоқ муборак, умри билан берган бўлсин!

– Раҳмат. 4 январь куни қизчалик бўлдим. Қийин кунлар ортда қолди. 3700 кг. билан дунёга келган чақалоғимнинг аҳволи яхши. Менга доялик қилган акушер-гинеколог Маргарита Кимдан жуда миннатдорман. Шифокорлар ҳар куни мени ва гўдагимни кўриқдан ўтказишяпти. Уйга боргач, болани парвариш қилишда нималарга эътибор бериш кераклиги хусусида маслаҳат олдим, – дейди Ширин Абдуллаева.

боб-ускуналар катта суммада келтирилиб, айни пайтда улардан иш жараёнида унумли фойдаланилмоқда. Мажмуада акушерлик-гинекология хизматининг барча турлари учун етарли имкониятлар яратилган. Шунингдек, зарарсизлантириш, донорлик, лаборатория, дорихона, ошхона, кир ювиш хонаси кеча-кундуз ишлайди.

## Салоҳиддин МҮМИНОВ,

## бош шифокор ўринбосари:

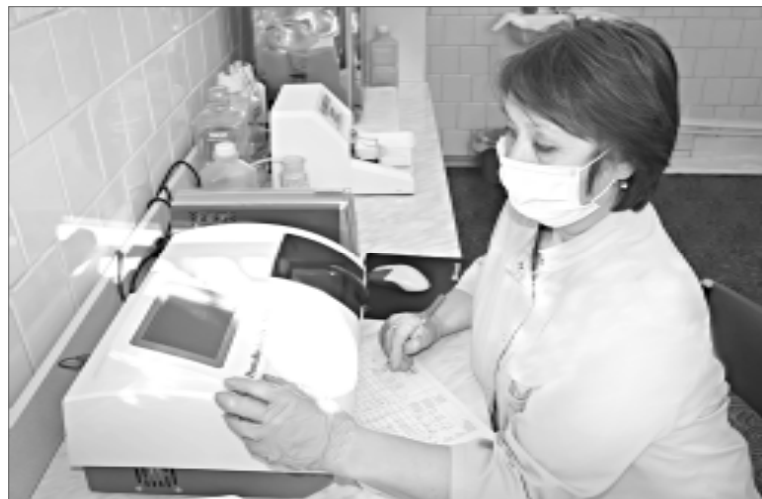
– Туғруқхонамизда жами 524 киши меҳнат қилади. Шундан 71 нафари мутахассис-шифокор бўлиб, келиб-кетувчи оналарга гинекологик хизмат кўрсатади. Уларнинг 44 нафари олий, 3 нафари биринчи, 10 нафари эса иккинчи тоифа малакасига эга. Бир нафар тиббиёт фанлари доктори, 5 нафар фан номзоди оналик ва болаликни муҳофаза қилишнинг илмий фаолиятини тарғиб этиб келмоқдалар. Ўрта тиббиёт ходимлари 253 нафар. Кадрлар туғруқхонамизнинг асосий кучи, уларнинг ўз ишига нисбатан масъулиятини кучайтириш, касбий маҳоратини ошириш, вақти-вақти билан рағбатлантириб туришга раҳбарият ўз эътиборини қаратиб келмоқда. 2013 йилда 25 нафар акушер-гинеколог Тошкент врачлар малакасини ошириш институтида ўқиган бўлса, Андижон, Наманган, Жиззах, Сурхондарё, Самарқанд, Қорақалпоғистон Республикасига хизмат сафари уюштирган 24 нафар шифокоримиз бирламчи бўгин – қишлоқ врачлик пунктларида фертил ёшдаги аёлларга биринчи ёрдам кўрсатиш бўйича ўз тажрибалари билан ўртоқлашиб қайтдилар. Бундан ташқари, ҳар ойда 4 мартаба ташкил қилинадиган етук мутахассислар иштирокидаги ўқув машғулоти равишда ўз билим доирасини ошириши учун имконият яратмоқда.

Тўлғоқ азобиди қийналаётган аёл фарзандини дунёга келтиришда унга ёрдам қўлини чўзган дояга миннатдор жилмаяди. Дарҳақиқат, мазкур туғруқхонада ой-куни яқин оналарга замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан

(Давоми. Боши 1-бетда).

лаб олиши учун кеча-кундуз врач назоратида бўлади. Бу ҳақда туғруқхона неонатологи **Нодира Каримова** шундай дейди:

– Фарзанд кутаётган аёл, ҳоқ биринчиси, ҳоқ иккинчи ёки учинчиси бўлсин, охириги оиларда қийналади. Туғруқхонамизга кўзи ёриш учун келаёт-



ган ҳар бир аёлга ғамхўрлик кўрсатамиз. Асосан, Мирзо Улуғбек, Ҳамза, Юнусобод туманида яшовчи фертил ёшдаги аёллар бизга келиб мурожаат қиладилар. Чақалоқ дунёга келгач, туғруқ залида ноқ уларни биргаликда палатага чиқарамиз. Дастлабки соатдан бошлаб она кўрагини боласига тутқазамиз. Чунки илк дақиқалардаёқ она кўрагидан чиқадиган оғиз сути турли микроэлементларга бой бўлиб, бола учун энг қимматли озуқадир. "Оналар мактаби" фаолиятини йўлга қўйганмиз. Психолог Гулнора Дадахўжаева биринчи фарзандини кутаётган ёш оналарга туғруқ олдидан ваҳимага тушмаслик, ўзини қандай тутиш бўйича маслаҳат беради.

Биринчи фарзандини ёруғ олам билан юзлаштирган она, момоларимиз таъбири билан айтганда, кўзи ёрийдди. 9 ойга қадар кўз олди қоронғилишиб юрган аёлга бу ёруғ олам аввалгидек гўзал ва фусункор кўрина бошлайди. Шунинг учунки, унга оналик бахти насиб этди, энди у ана шу жажжигина меҳмонга ўзининг бор меҳрини, қалб ҳароратини улашиб, парвариш қилиши, ўстириб-ундириши ке-

бор бериш кераклиги хусусида маслаҳат олдим.

Фертил ёшдаги аёл жисмоний жиҳатдан соғлом, дуркун, руҳан тетик бўлиши керак. Аммо турмушда учрайдиган турли муаммолар таъсирида аёл экстрагенитал, наслий ёки бошқа сурункали хасталикларга чалинган бўлиши, бу эса унинг ҳомиласига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Бунинг учун ана шундай аёлларга туғруқ олдидан алоҳида парвариш зарур. Ҳомиладорларни туғруққа тайёрлаш бўлимида ҳам зарурий шарт-шароит яратилганига гувоҳ бўлдик. Бўлим мудири, **шифокор-гинеколог Дилбар Саатаева** бу ерда даволаш жараёни қандай ташкил қилиниши тўғрисида ҳикоя қилар экан, шундай дейди:

– Бўлим 65 ўринга мўлжалланган. Беморларга 6 нафар шифокор хизмат кўрсатади, улардан 5 нафари олий тоифали. Ультратовуш аппарати, электрокардиограмма, клиник лабораторияда аёлларнинг умумий ҳолати бўйича текширув ўтказилади. Олинган хулосага қараб, уларни дори-дармон билан даволашга киришамиз. Баъзи аёллар режали операцияни талаб қилади. Уларга алоҳи-

да парвариш муҳим. Ой-куни яқинлашиб қолган оналар тўғридан-тўғри туғруқ залига ўтказилади. Энг муҳими, бўлимимизда ётиб даволанаётган ҳар бир онанинг умумий ҳолати чуқур тиббий кўрик орқали аниқланиши натижасида ҳар бири ўз фарзандини эсон-омон дунёга келтирганини эшитамиз ва хурсанд бўламиз.

Бўлимда даволанаётган **33 ёшдаги Гўзал Қиличева** ўз фикрини шундай ифодалайди:

– Ўғлим 7 ёш, қизчам 5 ёш, учинчи фарзандимни кўриш арафасидаман. Ҳомилам 29 ҳафталик. Тўнғич болаларим операция билан дунёга келган. Учунчисининг ҳам эсон-омон туғилиши учун операция амалга оширилади. Бунга руҳан тайёрман. Мен каби соғлигида муаммоси бўлган оналарга бўлимда даволаниш, тинч ва осойишта дам олиш, овқатланиш учун барча шароитлар муҳайё қилинган. Шифокор-гинеколог Зухра Йўлдошева ҳар куни мени текширувдан ўтказиб, зарурий маслаҳатини бериб борапти.

Туғруқхона қошида маслаҳат-ташхис поликлиникаси фаолият кўрсатмоқда. Бу ердаги хизмат турлари асосан, ҳомиладорликнинг дастлабки ойлари бошидан ўтказиётган оналар учун мўлжалланган бўлиб, мутахассис-шифокорлар ўз билим, малака ва тажрибаларини қабулида бўлган аёлларга татбиқ этадилар. Поликлиника бош шифокори ўринбосари Саодат Нарзиева берган маълумотга қараганда, 2013 йилда ушбу жамоа 30 минг нафар аёлга маслаҳат-ташхис хизматини кўрсатган.

Чақалоқ ингасидек ширин ва ёқимли овоз яна бир хонадонда янгради. Республикамиздаги ҳавас қилса арзигулик оилалар сафида яна бир ота-она фарзандли бўлди. Бу албатта, оилалар қувончи-ю, Ватанимиз келажаги порлоқлигидан дарак беради.

Хулқар КУЗМЕТОВА.

СУРАТЛАРДА: туғруқхона ҳаётидан лавҳалар. Суратлар муаллифи Анвар САМАТХОДЖАЕВ.



## Ватанга хизмат – муқаддас бурч

## МАРДЛИК, МАТОНАТДА БИЗНИНГ КУЧИМИЗ

Шу боисдан ҳам, бу ўғлонларнинг тинчликни сақлаш йўлидаги мардонавор хизматлари ҳар қанча таҳсинга лойиқ. Уларнинг саботи, матонати ва жасорати ҳамisha ёш авлодга ўрнак бўлиб келган ва шундай бўлиб қолади ҳам.

Айни вақтда барча жойларда мазкур қутлуғ сана муносабати билан турли тадбирлар, учрашувлар, давра суҳбатлари ўтказилмоқда, олий ва ўрта махсус ҳарбий таълим муассасаларида эса очик эшиклар куни ташкил этилмоқда. Жумладан, тиббиёт олий ўқув юртлари, коллеж ва лицейларда ҳам ана шундай тадбирлар ўтказилаётгани ёшларимизнинг Она Ватанга бўлган меҳр-муҳаббати, қолаверса йигитлик бурчи нақадар масъулиятли эканлигини ифода этмоқда.

Яқинда Чирчиқ олий танк қўмондонлик-муҳандислик билим юртида ўтказилган очик эшиклар куни фикримиз далилидир. Ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, ўғлонларимиз қалбида жасорат, мардлик ва шижоат каби фазилатларни шакллантириш, шу билан бир қаторда уларда ҳарбийликдек шарафли ва масъулиятли касбга қизиқиш уйғотиш мақсадида ташкил этилган мазкур тадбирга давлат ва жамоат ташкилотлари вакиллари, мактаб, лицей ва коллеж ўқувчилари меҳмон сифатида ташриф буюришди.

Дарҳақиқат, ҳарбийлик – шон-шараф иши. Тинчлигимиз

(Давоми. Боши 1-бетда).

қалқони бўлган ҳарбийларимизнинг туну кун хушёрликлари сабаб, юртимиз тинч, ҳаётимиз фаровон. Зеро, дунёда тинчликдан буюк неъмат йўқ. Шу боисдан ҳам, мана шу неъматни кўз қорачигидек асраб-авайлаётган Ватан ҳимоячилари бу йўлда ҳар қандай машаққатларни жасорат билан енгади. Шундай экан, биз улар билан ҳар қанча фахрлансак, ғурурлансак арзийди. Тадбир давомида сўзга чиққанлар ҳам юрт тинчлиги ва осойишталигини ҳимоя қилаётган посбонларнинг шарафли хизматлари ҳақида гапирар экан, ўз туғилиб ўсган Ватани-

наш, ривожланиш ва фаровон турмуш бўлмаслигини, шундай экан, мана шундай муқаддас вазифани мардонавор адо этаётган асл юрт ўғлонлари доим эл ардоғида бўлишини таъкидлаб ўтишди. Шунингдек, улар Қуролли Кучларимизда олиб борилаётган кенг қамровли ислохотлар, ҳарбийликнинг нуфузи, юртимиздаги олий ҳарбий таълим муассасалари ва уларга кириб ўқиш тартиблари хусусида ҳам ўқувчиларга батафсил маълумот беришди.

Очик эшиклар куни давомида меҳмонлар олий ҳарбий таълим муассасасида ташкил



ган барча саволларга жавоб олдилар.

– Тадбир менга жуда манзур бўлди, – дейди Тошкент кимё-технологиялари институти қошидаги Чирчиқ академик лицей ўқувчиси Фаррух Зарифбоев. – Бу ерда яратилган шарт-шароитлар билан танишиб, курсант акаларимиз билан суҳбатлашиб, ҳарбий бўлиш учун ўқиб-ўрганишдан ташқари, инсонда мардлик, шижоат каби фазилатлар ҳам бўлиши кераклигини тушуниб етдим. Қалбимда ҳарбийлик касбига ҳавас уйғонди. Келажакда мен ҳам ушбу олий ҳарбий таълим муассасасида таъ-

лим олишни кўнглимга тугиб кўйдим. Бунинг учун астойдил ҳаракат қиламан.

– Бугунги тадбирдан олган таассуротларим улкан, – дейди яна бир ўқувчи Оғабек Акимов. – Курсантлар билан бўлган мулоқот, айниқса, жуда қизиқарли кечди. Тинчлигимиз ва осойишталигимиз қалқони бўлган ҳарбийларга ҳурматим ошди. Бошқа тенгдошларим қалбларида ҳам мана шундай ҳислар кечган бўлиши, табиий. Бахтимизга Ватан ҳимоячилари ҳамisha соғ-саломат бўлсин, юртимиздан эса ҳеч қачон шоду хуррамлик аримасин.

**Худди шундай тадбирлар мамлакатимиздаги бошқа таълим муассасаларида ҳам ташкил этилмоқда. Бундай тадбирлар ҳар бир фуқарода Ватанни севиш, унинг ҳар бир қарич ерини асраб-авайлашдек муқаддас туйғуни кучайтиради.**

Гулнора ХОЖИМУРОДОВА.

## Эътироф

ХАЛҚ ВА АРМИЯ БИР  
ТАНУ БИР ЖОН

Маҳмуд ТОИРОВ,  
Ўзбекистон халқ шоири:

– Йигит киши ҳаётида бир марта қасам ичади. Бу Ватани, халқи олдидаги қасам. Бу йигитлик бурчига садоқати учун елгага олинаётган масъулият. Бутун умр давомида ана шу онтига амал қилиб яшайди, у.

Ҳарбийлар ҳақида гап кетганда, биз беихтиёр Амир Темур, Жалолиддин Мангуберди, Заҳириддин Муҳаммад Бобур каби буюк саркардалар авлоди эканлигимизни фахр билан таъкидлаймиз. Бугунги ўғлонларимиз шижоати, уларнинг турли ўқув, машғулотларидаги ҳаракатларини кузатсангиз, улар билан ҳам-суҳбат бўлсангиз, ўз кучига бўлган қатъий ишонччи ҳис этасиз. Энг муҳими, улар ким учун хизмат қилаётганини яхши биладилар. Уларнинг шиори – ўз она юрти, меҳнаткаш халқи, жонажон Ўзбекистони учун сидқидилдан хизмат қилишдир.

Ватан ҳимоячилари кунини бутун халқимиз билан кенг нишонлаймиз. Аслида, Ватан ҳимояси фақат ҳарбийларгагина дахлдор бўлмай, умумхалқ ишидир. Шунинг учун ҳам барчамиз ўз имкониятимиз даражасида, кучимиз етгунга қадар шу юрт тинчлиги ва осойишталиги учун қалқон бўлишимиз керак.

Ёқуб АХМЕДОВ,  
Ўзбекистон халқ артисти:

– Юртимиз тинч, мустақил Ватанимизнинг осмони мусаффо, кўш чарақлаб турибди. Дастурхонимизда тўкин-сочинлик, халқимиз фаровон ҳаёт кечирмоқда. Ана шуларни асраб-авайлаш Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари зиммасидадир. Биз шундай масъулиятли вазифани бажараётган инсонларни бежиз Ватан ҳимоячилари деб айтмаймиз. Алпомиш дostonида шундай бир сахна, кўриниш, лавҳа бор. Етти ёшли Ҳакимбек бобосидан қолган ўн тўрт ботмон ёйни даст кўтариб, ҳаммани лол қолдиради. Шунда унга Алпомиш деб ном қўйишади. Бу шундан далолат берадики, алпик миллатимизга хос азалий хислатдир. Ота-боболаримиз ўсиб келаётган ҳар бир ўғлон тимсолида Ватан ҳимоячисини кўришган, бу шу кунларда ҳам давом этмоқда. 14 январь – Ватан ҳимоячилари кунининг катта байрам қилиниши замирида ҳам шу маъно мужассамдир.

Мен актёр сифатида илк бор “Сардор” бадийи фильмида ўзбек генерали образини яратдим. Фильмни тасвирга олишда, бугунги мард ва фидойи инсонлардан бирининг образини яратишда Ватанимиз ҳимоячиларининг хизмати нечоғли шарафли ва машаққатли эканлигини чин юракдан ҳис қилдим. Ва менда улар билан фахрланиш ҳисси янада ортди.

**Ватан ҳимоячилари кунини билан юртдошларимизнинг барчасини табриклайман.**

Ватан ҳимоячилари, байрамингиз муборак бўлсин!

қилинган музейга саёҳат қилишди, таълим-тарбия бериш учун яратилган шарт-шароитлар билан танишдилар, курсантлар билан мулоқот қилиб, ўзларини қизиқтир-

ҚЎШИҚЛАРДА  
ЮРТ МАДҲИ

**Маълумки, республикамиз мустақиллиги шарофати билан ҳарбий-ватанпарварлик мавзусида, жанговар сафларда жўровозлик**

Бундан кузатилган асосий мақсад – юртимиз аҳолиси, айниқса ёшлар ва Қуролли Кучларимиз шахсий таркибини истиқлол ғоялари га садоқат, юртга меҳр-муҳаббат руҳида тарбиялаш, уларни озод ва обод Ватанни асрашга маънан ва руҳан тайёрлаш, айни пайтда тажовузкор ёвуз кучларга нисбатан қаҳр-нафрат ҳис-туғуларини шакллантириш, миллий армиямиз куч-қудрати, салоҳиятини юксакларга кўтариш, армия ва халқ бирлигини мустаҳкамлаш, ҳарбий-ватанпарварлик руҳидаги куй-қўшиқлар тарғиботи ва ташвиқоти таъсирчанлигини оширишдир.

Зеро, ҳарбий-ватанпарварлик ғоялари биргина сиёсий-ижтимоий ҳаётимиздагина эмас, балки маданий-маърифий, ахлоқий-руҳий камолотимизда ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу борада ҳар томонлама етук, соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш учун уларнинг онги, тафаккурига муқаддас Ватан тушунчасини чуқур сингдириш, Она Ватанни астойдил севиш, ардоқлаш, унинг тинчлиги, осойишталиги, сарҳадлари дахлсизлигини таъминлашга қодир мард, жасур, довюрак, сергак ва хушёр инсонлар қилиб тарбиялаш ва ниҳоят, ҳарбий жамоаларда маънавий-руҳий ҳолатни такомиллаштириш, ички интизомни мустаҳкамлаш, хизматчиларнинг эстетик ва ахлоқий сифатларини юксалтириш, маънан бойитиш муҳим аҳамият касб этади. Ана шундай эзгу ниятларни амалга оширишда энг қудратли, энг таъсирчан ва яшовчан восита ҳарбий-ватанпарварлик руҳидаги куй-қўшиқ, маршларга бағишланган кўрик-танловларни ўтказиш аънамага айлангани, айниқса қувонарлидир.

Куни кеча Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучларининг 22 йиллиги ҳамда Ватан ҳимоячилари кунига бағишланган “Мардлар кўриқлайди Ватанни!” шиори остида ўтказилган қўшиқлар танлови фикримизнинг исбо-

**билан айтилаётган мардонавор, тантанавор куй, қўшиқлар, маршлар яратиш ва ижро этишга катта аҳамият берилмоқда.**



тидир. Бундан ташқари, бу умумхалқ байрамига тайёргарлик кўриш ва ўтказиш бўйича ишлаб чиқилган махсус дастур ва режага мувофиқ, ҳарбий-ватанпарварлик мавзусидаги энг сара куй-қўшиқ, маршларни алоҳида шеър-ий тўплам ва диск ҳолида кўп нусхада чоп этириш, уларни тегишли жамоат ташкилотлари, жойлардаги ҳарбий бўлинмалар, ашула ва рақс ансамбллари, намунали ҳарбий оркестрларнинг хонанда ва созандалари, санъатсевар, қўшиқсевар халқимиз эътиборига ҳавола қилиш ниҳоятда хайрли ва савобли вазифалардан биридир.

Муҳтарам Президентимиз Ислам Каримовнинг ҳикматомуз иборалари билан айтганда: “Замонлар ўтаверади, даврлар ўтаверади. Аммо, Ватан абадийдир. Ватанни севиш, суюб ардоқлаш, бор вужудинг билан жўшиб куйлаш энг олий бахтдир! Энг гўзал ва дилбар қўшиқлар ҳам Ватан ҳақидаги қўшиқлардир. Бундай жозибатор қўшиқлар эл-элатларни бирлаштиради, уларни тинч-тотув ва осойишта яшашга, Ватанни ҳар жиҳатдан юксалтиришга, кўз қорачигидек авайлаб-асрашга, кўксини қалқон қилишга даъват этади”.

Искандар РАҲМОН.



## Бугуннинг мавзуси

## МОБИЛЬ ТЕЛЕФОНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИНГ

## аммо, унинг зараридан ҳимояланишни унутманг!

**Бугунги глобал ривожланиш даврини мобил телефонсиз кўз олдимизга келтириш мушкул. Айрим маълумотларга қараганда, бугун дунёда 4,6 млрд. абонент мобил телефондан фойдаланади. Айниқса, кейинги йилларда уяли алоқа воситаси нафақат гаплашиш, балки бошқа мақсадлар учун ҳам ишлатилади. Мобил телефондан узоқ гаплашиш ёшлар орасида кенг тус олган, десак муболаға бўлмайди. Унинг организмга зарари тўғрисидаги илмий хулосалар кенг жамоатчиликка тақдим этилмоқда. Электромагнит тўлқинлардан нурланишнинг салбий таъсири тўғрисида кўплаб тадқиқот натижалари маълум қилинапти.**

Европалик олимларнинг таъкидлашларига қараганда, 3 фоиз одамлар юқори электросезувчанлик ҳолатидан азият чекадилар. Бу дегани ушбу инсонларнинг организми электромагнит тўлқинларга ўта сезгир ҳисобланади. Бу хилдаги тўлқинлар биринчи галда бо-

мобил телефондан фойдаланиш натижасида автохалокатлар сони ошиши қайд этилмоқда. Тўғри, телефон бугун бизнинг узоғимизни яқин қилади, вақтимиз ва асабимизни асрайди, фарзандларимиз қаерда ва нима иш билан шуғулланиб юрганни бир зумда билиб, хотиржам бўла-

**Телефондан нурланиш, айниқса, чақирув гудоги кетаётганда нисбатан кўпроқ юз беради. Бунинг учун телефонни қулоқдан 10 см.га узоқлаштирсангиз нурланиш даражаси 100 маротаба камаяди. Бундан ташқари, гаплашганда телефонни 1 см узоқликда ушлаш мақсадга мувофиқдир. Илмий хулосаларга қараганда телефоннинг мия хужайраларига салбий таъсири 13-15 сониядан кейин бошланар экан. Шу боисдан имкон даражада тез ёки қулоқдан узоқроқда тутиб гаплашган маъқул.**

лаларда лейкемия, катаракта, мия ўсмасини келтириб чиқаради, қон-томир ва асаб тизими фаолиятини бузади, бу ўз навбатида ДНК таркиби бузилишига ҳам олиб келиши мумкин. Маълум бўлишича, 1 мгг ва ундан юқори радио тўлқинлари тўқималарни қиздириш хусусиятига эга. Ҳатто магнит майдони айрим бир бўлак тўқималарнинг ҳароратини 10°C гача кўтариши мумкин экан. Бу ўз навбатида ҳомилдор она қорнида фертил фаолиятни бузади ва гармонал фонни издан чиқаради. Европа мамлакатларида нурланиш даражасининг рухсат этилган меъёри 2 Вт/кг, айнан ана шу даража тўқималарни қиздирмайди. Мобил телефонларнинг зарари тўғрисида аниқ далиллар бўлмаса-да, унинг организмга хавфи кундан-кун ошаётганлигини дунё олимлари ва тиббиёт ходимлари маълум қилмоқдалар.

Ирландиялик тиббиёт ходимлари маълумотларига қараганда, мамлакатда мобил телефон ишлатувчиларнинг ҳар 20 нафаридан бири унинг зараридан азият чекар экан. Улардаги асосий клиник белгилар қуйидагилар, яъни чарчаш, фикрлашда чалкашлик, бош айланиши, уйқусизлик ёки унинг бузилиши, кўнгил айнаши, терида сезгирлик ошиши билан кузатилмоқда. Уларнинг фикрича, бундай ҳолат мобил телефо-

миз. Гап, мобил телефонни умуман рад қилиш тўғрисида эмас, балки ундан оқилона фойдаланган ҳолда зараридан сақланиш тўғрисида бораяпти.

Телефондан нурланиш, чақирув гудоги кетаётганда кўпроқ юз беради. Бунинг



учун телефонни қулоқдан 10 см.га узоқлаштирсангиз, нурланиш даражаси 100 маротаба камаяди. Бундан ташқари, гаплашганда телефонни 1 см узоқликда ушлаш мақсадга мувофиқдир. Илмий хулосаларга қараганда, телефоннинг мия хужайраларига салбий таъсири 13-15 сониядан кейин бошланар экан. Шу боисдан имкон даражасида тез ёки қулоқдан узоқроқда тутиб гаплашган маъқул. Ушбу салбий таъсир болаларда кўпроқ кузатилади, сабаби – биринчидан бола мияси кичкина, иккинчидан бош суяги ҳали

**Лондонда чиқадиган Independent газетасида доктор Вани Курана мобил телефоннинг салбий таъсири туфайли юзага келаётган мия раки тўғрисида ўз фикрини билдириб, уни “Хукм” дея атайди. Агар бундай ҳолатларга чора кўрилмаса, яқин 10 йил давомида бутун дунё бўйича хавфли ўсма касаллиги кўрсаткичи ўсиши мумкинлигини оголантирмоқда. Шунингдек, доктор Курана инсонлар мобил телефондан оқилона фойдаланмасалар, унинг зарари чекишдан ҳам юқори бўлишини айтиб ўтади. Негаки, айни кунда жаҳон миқёсида 1,6 млрд. аҳоли чекса, 4,6 млрд. аҳоли мобил телефондан фойдаланмоқда.**

ни кўп тарқалган бошқа давлатларда ҳам учрайди. Англиялик олимлар ҳам телефоннинг организмга зарари тўғрисида амалга оширган илмий изланишлари маҳсули сифатида, унинг зарари биринчи галда терида экзема, астма, қон хужайралари бузилиши, эркаклик фаолиятига, айниқса ўсувчи организмга салбий таъсири тўғрисида маълумот берадилар. Ҳатто Англияда болалар учун махсус ишлаб чиқилган мобил телефонларнинг сотилиши ҳам тўхтатилган. Финландиялик олим Кари Йокела (Kari Jokela) телефондан нурланиш биринчи галда хужайралар фаолиятига салбий таъсир кўрсатиши ҳақида ёзади. Автомобилни бошқариш жараёнида

мўртрок, учинчидан эса фаол ривожланиш даврида бўлади. Мобил телефон аппаратини бел камарида, шим чўнтагида олиб юриш тавсия этилмайди. Бу айниқса репродуктив саломатликка салбий таъсир кўрсатади. Биаламизки, жинсий хужайралар электромагнит тўлқин таъсирига ўта сезувчан бўлади. Маълумотларга қараганда, мобил телефон эркаклар шим чўнтагида турганда, бир суткада 20-25 фоиз жинсий хужайраларни ўлдириши мумкин. Ёшлар мобил телефондан эрталаб уйқудан уйғотувчи кўнғирок сифатида ҳам фойдаланади ва бош қисмига яқин жойда қолдиради. Мия хужайралари нурланишга, яъни жинсий хужайраларга нисбатан кам сезувчан бўлсада, ухлаш хонасида теле-

фонни ҳатто ўчирилган ҳолда қолдириш тавсия этилмайди. Айрим ҳолларда болалар телефонни ёстиғи тагига қўйиб ҳам ухлайди, бу умуман мумкин эмас. Қолаверса, мобил телефондан, ҳатто уй телефонидан ҳам узоқ муддат гаплашувчилар организми иммун тизимини хавф остига қўяди. Организмнинг ҳар хил касалликларга ва ташқи муҳит таъсирларига қаршилик даражаси сусаяди. Телефон трубкаларидан чиқётган электромагнит ва радио тўлқинлар биринчи тананинг бош қисми тўқималари томонидан, хусусан мия тўқималари, кўз тўр пардаси, кўриш ва вистибуляр тизими эшитиш анализаторлари томонидан сингдириб олинади. Электромагнит тўлқинлар тўқималарга сингиб, уларнинг қизишига олиб келади ва аста-



дай ҳолатларга чора кўрилмаса, яқин 10 йил давомида бутун дунё бўйича хавфли ўсма касаллиги кўрсаткичи кескин ошади. Шунингдек, доктор Курана инсон мобил телефондан оқилона фой-



**Айрим ҳолларда болалар телефонни ёстиғи тагига қўйиб ҳам ухлайди, бу умуман мумкин эмас. Қолаверса, мобил телефондан, ҳатто уй телефонидан ҳам узоқ муддат гаплашувчилар ўз организмнинг иммун тизимини хавф остига қўядилар.**

секинлик билан бутун организм фаолиятига хусусан асаб тизимига, юрак қон-томир ва эндокрин тизимга салбий таъсир қилади. Россиялик олимлар сичқонларда ўтказган тадқиқотлари жараёнида мобил

**Ушбу салбий таъсир болаларда кўпроқ кузатилади, сабаби – биринчидан бола мияси кичкина, иккинчидан бош суяги ҳали мўртрок, учинчидан эса фаол ривожланиш даврида бўлади.**

телефондан одатдагига қараганда 20 баробар нурланишни кучайтирганда, уларнинг кўриш қобилиятларига жуда ёмон таъсир кўрсатганлиги тўғрисида ёзадилар. Айниқса, мобил телефондан мунтазам фойдаланувчи болалар саломатлигига, хусусан хотира ва уйқу бузилишига олиб келиши алоҳида қайд этилади.

Лондонда чиқадиган Independent газетасида доктор Вани Курана мобил телефоннинг салбий таъсири туфайли юзага келаётган мия раки тўғрисида ўз фикрини билдириб, уни “Хукм” дея атайди. Агар бун-

### Мобил телефоннинг зарарли таъсирини камайтириш учун қуйидаги тавсияларга риоя қилиш зарур:

1. Вақт билан ҳимояланинг. Имкони бўлса, бир кунда 3 дақиқадан кўп гаплашманг.
  2. Масофа билан ҳимояланинг. Гаплашганда, телефоннинг товуш узатгич мосламаларидан фойдаланинг.
  3. Телефон чақираётганда ва бошқа рақамни тераётганда уни бош соҳаси ва қулоққа тутмай туринг.
  4. Автомашинада мобил телефондан имкон даражасида фойдаланманг. Негаки, автомобилнинг металл копланмаси экран (тўсиқ) ролини ўйнайди, алоқа қийинлашади ва электромагнит тўлқин доираси ҳамда миқдори ошади.
  5. Худди шундай металл гаражларда, темир-бетон қопламали уйларда ҳам шу ҳолат кузатилади, иложи бўлса ойна олдида ёки балконда гаплашинг.
  6. Агар уйда, ишхонада одатдаги уй телефонлари бўлса, мобил телефондан фойдаланманг.
  7. Болалар ва ўсмирларга зарурат бўлмаса, телефонда гаплашишни ўргатманг.
  8. Асаб тизими ва уйқуси бузилган кишилар иложи бўлса мобил телефон ишлатмаганлари маъқул.
- Юқорида келтирилган тавсияларга қатъий риоя қилинса, мобил телефон ва ҳар қандай электромагнит тўлқинларни чиқарувчи электр асбоб-ускуналар Сиз ва атрофдагилар саломатлигига салбий таъсир қилмайди.

Ибодулла АБДУЛЛАЕВ,  
Республика саломатлик ва  
тиббий статистика институти ходими, профессор.



## Актуальная тема

ДЕОНТОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ В  
ПЕДИАТРИИ И НЕОНАТОЛОГИИ

**Этика** (греч. *ethike*, от *ethos* – *обычай, характер*) – наука о сущности, происхождении и развитии морали. **Мораль** (от лат. *moralis* – *нравственный*) – совокупность норм и принципов поведения, принятых в данном обществе в определенный период времени. **Этика** – система норм нравственного поведения людей, их обязанностей по отношению друг к другу, к обществу, Родине, сформированная на основе общечеловеческих представлений о добре и зле.

В профессиональной медицинской этике исходным следует считать принцип гуманизма (от лат. *humanus* – *человечный*) – уважение человеческого достоинства, забота о благе любого человека. Медицинский гуманизм утверждает человеческую жизнь в качестве высочайшей ценности, определяет защиту и помощь человеческой жизни как основную социальную функцию медицины.

Медицинская этика одинакова для врачей всех специальностей, медицинская же деонтология в каждой врачебной специальности имеет свою специфику, т.е. различают деонтологию терапевта, хирурга, педиатра, неонатолога, акушер-гинеколога, эндокринолога, дермато-венеролога, андролога, физиотерапевта и т.д.

Деятельность врача-педиатра благородна и почетна: ему поручена охрана здоровья и жизни маленького пациента на всех этапах его развития, вплоть до подросткового возраста. Успешно выполнить эту задачу может лишь специалист, неустанно повышающий уровень профессиональных знаний и умений, наделенный высокими нравственными качествами, обладающий чувством ответственности за порученное дело, глубоко понимающий общественную значимость своей деятельности.

Жизнь учит, что по-настоящему хорошим врачом-педиатром может быть лишь человек, любящий детей, способный к искреннему сопереживанию и сочувствию, неравнодушный к чужому горю. К лучшим качествам его личности следует отнести желание и стремление делать добро людям, бескорыстно помогать им в любой экстремальной ситуации, не считаясь при этом с личными интересами.

Настоящий врач-педиатр должен быть не только добрым, но и добросовестным, не позволяющим ни себе, ни коллегам быть нечестным или небрежным, когда дело касается интересов больного.

Врач-педиатр при общении с маленьким пациентом должен обладать качествами психолога и педагога, обязан учитывать, что ребенок – существо преимущественно эмоционально лабильное, что у детей в раннем возрасте довольно узкий круг общения и ограниченная домашняя обстановка.

Принципиально важным вопросом деонтологии является установление тесного контакта врача педиатра с родителями больного ребенка. Необходимо проводить с ними разъяснительную работу, вселять надежду в скорое выздоровление ребенка, снимать у них нервно-психическое напряжение, вызванное опасением за здоровье, а иногда и за жизнь своего малыша.

Деятельность врача-педиатра не может ограничиваться выполнением задачи чисто профессионального характера, он обязан заботиться и об улучшении условий труда и жизни матерей, их детей, настойчиво бороться за оздоровление окружающей среды, проводить работу, направленную на повышение общей и санитарной культуры населения, активно участвовать в пропаганде гигиенических и медицинских знаний среди населения.

Внутренний и внешний облик врача-педиатра должен характеризоваться высокой эстетической культурой,

способностью к художественному восприятию окружающего мира, умением воспринимать и ценить высокие достоинства произведений искусства и литературы, ощущать прекрасное в природе. Существует мнение, что адекватное эстетическое восприятие окружающего мира способствует развитию у врача-педиатра навыков клинического мышления, воображения, профессиональной интуиции, более глубокого интереса к эмоциональной стороне жизни больного.



Белый цвет медицинского халата – символ чистоты помыслов, верности долгу, высокого доверия и готовность всегда идти на помощь. Белый халат – неотъемлемая часть авторитета врача, в том числе, врача-педиатра.

Арабские халифы носили белый халат (*"hilat"* арабс. – *"почетное платье"*), и великий целитель средневековья Хусайн ибн Абдулла ибн Сино предложил врачам надеть белый халат, похожий на халаты халифов, сравнив авторитет врачей с авторитетом халифов.

Врач в белом халате вызывает уверенность и веру в самое лучшее, а неэстетический внешний вид врача – это явление, конечно, противоречит этическим нормам, мешает формированию доверия больного к врачу.

Одна из обязанностей врача – высоко нести свою профессиональную честь и достоинство, что способствует созданию атмосферы доверия и уважения к нему.

Врач не вправе давать выход своим чувствам и эмоциям. Он должен быть образцом самообладания, выдержки и профессионального долга, достоинства, обязан относиться к больному заботливо, уважительно и вправе ожидать взаимного уважения к себе. Известный врач и писатель А. П. Чехов писал, *"у врачей бывают отворотительные дни и часы, не дай бог никому этого"*.

Забота о своей внешности, манерах поведения, культуре речи – важные составные части самовоспитания врача. Без этих навыков ему будет трудно подобрать форму общения с пациентами и их близкими, установить с ними нужный контакт.

Пациенты и их близкие высоко ценят такие качества личности врача, как компетентность в своей специальности, высокий интеллект, скромность и вежливость, сдержанность и терпеливость, а при необходимости, твердость и принципиальность, находчивость и осторожность.

Известный терапевт М. Я. Мудров говорил: *"Врачу необходимо гуманное отношение к больному, бескорыстие, правдивость, ученость, скромность, трудолюбие, культурность, коллегиальность, участие в общественной жизни, постоянное совершенствование своих знаний и любовь к Родине"*.

Один из самых страшных изъянов в личности врача-педиатра – равнодушие, безразличное, спокойно-холодное отношение к страданиям больного ребенка, тяжким душевным переживаниям его родителей и других близких лиц.

Равнодушие – абсолютный признак профессиональной непригодности человека к врачебной деятельности, особенно педиатрической.

В практике здравоохранения нашей республики также имеются факты грубо-

серьезного внимания требуют к себе со стороны старших товарищей и коллег врачи, у которых замечена склонность к браваде, немотивированной уверенности, необоснованной решительности, переоценка своего опыта и знаний. Такие черты непрофессионального поведения должны активно пресекаться, ибо в них источник грубых и даже порой трагических ошибок, цена которых – жизнь человека.

*"Полипрагмазия – бич врача-педиатра в настоящее время. Помните, что чем больше медикаментов назначают больному ребенку, тем выше вероятность лекарственной несовместимости, ятрогении. Оптимальный вариант – не назначать более 5 лекарств (исключение – реанимационные больные), при этом важно правильно распределить их прием по времени, чтобы они не снижали эффект друг друга. Нельзя использовать для лечения больных детей лекарств, которые не разрешены Фармакологическим комитетом Республики Узбекистан для применения в детском возрасте. «Уважаемые врачи – клиницисты, не применяйте много медикаментов и других методов лечения детям, которые в развитых странах давно не используют. Задумайтесь!» – утверждает Табибова Мавлуда Валиевна, врач-педиатр с большим стажем лечебной работы и высшей квалификационной категории, главный врач городской детской клинической больницы №1, – Появление высокотехнологичной аппаратуры и новых лекарственных препаратов, не изученных доказательной медициной, породило новые деонтологические и этические проблемы в непосредственном взаимодействии врача и больного"*.

Современные дорогостоящие фармакологические средства с многочисленными названиями наиболее рационально нужно изучать, а затем использовать в медицинской практике, особенно в практике врача-педиатра. Новые лекарственные препараты следует использовать только после изучения их доказательной медициной. Больной ребенок – не испытуемый, а врач-педиатр – не экспериментатор.

Врач-педиатр – особая профессия, суть которой состоит не только в диагностике, лечении и профилактике заболеваний у детей, но и прежде всего в осуществлении контроля за ростом и развитием ребенка, предупреждении и раннем выявлении отклонений от нормы. Настоящий врач-педиатр должен быть высококвалифицированным специалистом, обладающим специальными знаниями (высокий профессиональный уровень) и высокими нравственными качествами (высокий духовный уровень).

*"Каждый имеет право на квалифицированное медицинское обслуживание"*, говорится в статье 40 Конституции Республики Узбекистан, принятой на XI сессии Верховного Совета Республики Узбекистан 12 созыва 8 декабря 1992 г. Это относится и к детям в возрасте до 18 лет, которые получают все виды медицинской помощи на льготной основе, бесплатно.

В Хельсинской Декларации по медицинской этике, сказано: *"Миссия врача – охранять здоровье людей. Знания врача и его совесть служат выполнению этой миссии"*, и врачи-педиатры всегда должны помнить это.

**Исроил ИСМОИЛОВ,**  
врач ГДКБ №1,  
организатор  
здравоохранения.

(Окончание в  
следующем номере).



## Советы специалиста

## О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ВЕЛОСИПЕДА

**Поговорим сегодня о велоспорте, рассмотрим вопрос: в чем заключается польза и вред велосипеда? Что значит спорт для каждого из нас? Однозначно ответить довольно сложно, так как понятно, что так или иначе спорт затрагивает каждого человека. Но одно можно сказать точно — спорт — это увлечение, это — хобби, это — здоровье и образ жизни.**

Другими словами, в современном мире спорт ассоциируется с чем-то положительным и позитивным, со здоровьем и активным образом жизни. Сегодня заниматься спортом стало популярно. Так все устроено в нашей жизни, все циклично. И именно в наш век люди, которые имеют отношение к спорту или занимаются фитнесом, вызывают у окружающих только уважение. Кроме того, основным показателем успешного и умного человека сегодня является и умение держать себя в форме, то есть регулярно заниматься спортом. И неважно, профессионально человек этим занимается или как любитель, для себя, для своего здоровья. Не зря говорят, что спорт — это жизнь. Одним из популярных видов спорта является велоспорт. Велоспорт — это довольно-таки широкий термин, охватывающий множество направлений. Понятно, что велоспорт — это физическое занятие с применением велосипеда. Почему велосипед стал так популярен среди обычных людей? Ответить на этот вопрос можно так: велосипеды стали довольно доступными, не нужно иметь специальной физической подготовки, чтобы заняться этим видом упражнений. В чем польза велоспорта? Катаясь на велосипеде, человек тренирует практически все системы своего организма: кровеносную, дыхательную, улучшается нервно-психическое состояние, повышается выносливость. Очень важен и такой момент — катаясь на велосипеде, люди получают и моральное удовольствие. Согласитесь, не каждый из нас будет радоваться и наслаждаться, например, выжимая штангу в 200 килограммов. Велоспорт позволяет параллельно с тренировкой организма получать невероятное удовольствие, изучить окружающий мир, взглянуть на все несколько иначе. Заметим, что современные велосипеды — это технологически сложные агрегаты с

точки зрения их производства. Все делается для того, чтобы человеку, который сел на велосипед, было удобно и комфортно. Современные велосипеды легки, оснащены мощными и надежными тормозами, имеют несколько скоростей для различных условий езды. Мы не говорим уже про дополнительные аксессуары для велосипедистов, которые позволяют заниматься велоспортом и кататься на велосипеде, контролируя множество параметров, как физиологических, так и данных окружающего мира. Польза велосипеда очевидна, и польза от катания на велосипеде тоже. Как мы уже говорили, — это укрепление и развитие мышц рук и ног, мышц спины. Время диктует свои особенности работы и жизни — сегодня основная половина работников — это офисные «обитатели», то есть движения у людей практически нет. Развивается гиподинамия, которая приводит к ожирению, развитию хронических заболеваний, инсультам, гипоксии и т.д. Катание на велосипеде решает эти проблемы, причем от человека не требуется каких-то особых усилий.

Достаточно посвящать велосипеду хотя бы один час в день, и первые изменения можно будет заметить уже спустя неделю. Езда на велосипеде стимулирует кровоснабжение органов малого таза у мужчин и женщин. При регулярном катании у взрослых людей нормализуется работа желез внутренней секреции, улучшается качество половой жизни. Замечено, что женщины, которые увлекались до беременности велосипедом, легче переносят беременность, и малыши у них рождаются, как правило, с меньшим количеством осложнений, нежели у женщин, которые вели «общепринятый оседлый» образ жизни. Мораль-

ный аспект катания на велосипеде: наше будущее — это дети. И гораздо лучше, если ребенок видит, что взрослые катаются на велосипеде и улыбаются, в противовес тем, кто употребляет спиртные напитки, постоянно ест и возводит культ сигарете.

Наше будущее зависит от того, кто мы такие сегодня. Вы слышали (этому учат даже в школе), что наше второе сердце — это наши мышцы? Наверняка слышали. К чему мы это сказали?



Все становится на свои места, если объяснить методом сравнений. Двум сердцам проще качать кровь, чем одному. Это факт, что любая помощь лишней не бывает. Занимаясь физкультурой, крутя педали, человек развивает свои мышцы, тренирует свое «второе» сердце. Тем самым снижается нагрузка на «основной насос» нашего организма. Сокращаясь, мышцы как бы проталкивают кровь в сосуды. Именно поэтому больным сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуют движение. Но, как известно, предупредить что-то легче, чем лечить, поэтому езда на велосипеде — это отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Какие мышцы качаются при езде на велосипеде? Практически все — от икроножных мышц до ягодич. Особенно активно задействованы мышцы ног (квадрицепс и икроножная мышца).

Несомненно, что физические упражнения, в том числе и катание на велосипеде «для души», не торопясь, используя комфортный именно для вас

показанием использования велосипеда относятся следующие болезни (мы перечислим некоторые): нарушение координации, серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, поражение сосудов головного мозга (следует проконсультироваться с врачом), ломкость костей, заболевания хрящевой и суставной ткани, некоторые формы анемии, когда человек может потерять сознание. Вред велосипеда для колен. Если вы только начинаете осваивать велосипед, не стоит сразу устраивать заезды на несколько десятков километров, дайте время организму адаптироваться к новому виду нагрузок. В противном случае возможно отрицательное влияние поездок на состояние коленных суставов, и не только. Любая физическая нагрузка требует постепенности, это относится и к велоспорту. Посмотрите на спортсменов, эти люди перед основным мероприятием всегда разминают мышцы, чтобы минимизировать отрицательное влияние резких «рывковых» нагрузок. Мы реко-

мендуем вам перед тем, как сесть на велосипед, минут 5-10 размять коленные суставы, присесть несколько раз, попрыгать, размять локтевые суставы. Эти процедуры помогут снизить отрицательное воздействие от езды на коленный и локтевой суставы. В продаже имеются и специальные накладки для велосипедистов, призванные также снизить нагрузки на данные суставы. Вред велосипеда на сердце не доказан. Дозированное и регулярное катание на велосипеде скажется на сердечно-сосудистой системе только с лучшей стороны. Да вы и сами заметите, как розовеют ваши щеки, улучшаются настроение и самочувствие после велосипедных прогулок. Как и в любом деле, сначала стоит изучить сам вопрос, а после постепенно вникать в практическую сторону. Например, как мы уже говорили выше, катание на велосипеде благоприятно сказывается на половой жизни катающихся, но если неправильно подобрать сидение, не отрегулировать его высоту, не освоить азы езды — эффект может иметь противоположное направление.

Чтобы исключить заболевания пищеварительной системы, не стоит садиться на велосипед после плотного приема пищи. Это относится к любому виду спорта. В этом случае высок риск развития заболеваний, вплоть до очень серьезных. Иначе говоря — прежде чем соберетесь что-то сделать, подумайте, правильно ли вы все делаете, ориентируетесь ли в вопросе. И, конечно же, если при езде у вас возникают какие-либо дискомфортные ощущения, катание следует прекратить и выяснить причину. Велосипед — это путь к здоровому образу жизни, пройти который способен каждый из нас. Спокойно и не торопясь, планомерно. Катание на велосипеде — это модно и престижно, доставляет удовольствие и вызывает позитивные эмоции, которых так не хватает в современном мире машин, бетона и стекла.

**Азизбек НИЗАМОВ,**  
начальник отдела ЗОЖ  
Ташкентского городского  
института здоровья и  
медицинской статистики.

## Дил изхори

## Бахтимизга омон бўлиш

ри билан ўзимга келдим. Сўнгра даво муолажаларини давом эттириш учун кардиология бўлимига ўтказишди. Даволовчи врач, малакали кардиолог Ҳасан Омаров ҳамда шушумомала ва меҳрибон ҳамширалар ёрдамида соғлигим тикланиб, оилам бағрига қайтдим. Ушбу дил изхорим орқали юқорида номлари тилга олин-

ган халоскорларимга ҳамда клиниканинг маслаҳат поликлиникаси бўлими бошлиғи Муқаддас Бобохонова, функционал диагностика бўлими мудир Шохиди Юнусова, асаб касалликлари бўлими бошлиғи Абдулазиз Собиров ва даволовчи врачим Доно Охунова, шунингдек, клиника бош врач Шухрат Дадажоновларга чексиз миннатдор-



Бир неча йиллардан буён юрак хасталиғи билан оғриб келаман. Соғлигимда ўзгариш сезгач, тезда Тошкент тиббиёт академияси биринчи клиникасининг кардиология бўлими шифокорларига мурожаат қиламан. Яқинда аҳволим оғирлашиб, юрак етишмовчилиғи билан мазкур клиниканинг кардиореанимация бўлимига тушиб қолдим. Бўлим бошлиғи, тажрибали кардио-реаниматор Абдурахмон Ҳалилов, ёш бўлса-да, ўз касбининг моҳир устаси Руслан Харисов ва бири-биридан қаққон ҳамшираларнинг фидойи хизматла-



лигимни билдираман. Шу билан бирга набираларимга ўз вақтида тиббий ёрдам кўрсатган пойтахтимиздаги 1- ва 4-болалар клиник шифоконлари жамоасига ҳам чин дилдан ташаккур айтиб, уларнинг масъулиятли ва шарафли ишларига омад, мустаҳкам соғлиқ тилаб қоламан. Халқимиз учун ана шундай қулайликлар яратётган, тиббиётимиз ривожига катта эътибор бераётган Юртбошимизга ҳам эзгу ниётлар ила эл назаридан қолмасликларини истаб қоламан.

**Мастура ИРИСМЕТОВА,**  
Тошкент шаҳри.

## Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тиббий фаолиятни лицензиялаш Кенгаши маълум қилади

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тиббий фаолиятни лицензиялаш Кенгашининг 2013 йил 10 декабрдаги 16-сонли қарорига асосан амал қилиши тугатилган хўжалик юритувчи субъектлар рўйхати

1-илова

Ўз аризасига кўра лицензиянинг амал қилишини тугатишни сўраб мурожаат этган юридик шахслар рўйхати

№	Худуд номи	Тиббий фаолият ва почта манзили	Фирмалар номи	Лицензия рақами
1	Тошкент шаҳри	М. Ҳўлўбек тумани, Асада кўчаси	"ADVANCEDSTOM" хўсурий корхонаси	Ю-0065 28.11.2008 й. берилган
2	Тошкент шаҳри	Хамза тумани, Акасоқлар маҳалlesi-4, 21-уй, 1-қонадан	"EXCLUSIVE LOR-GIV" МҲК	Ю-0314 05.12.2008 й. берилган
3	Тошкент шаҳри	М.Ҳўлўбек тумани, М.Ҳўлўбек кўчаси, 123-уй, 15-қонадан	"ORZU-SHARD" МҲК	ПҚ-3716 28.06.2011 й. берилган
4	Тошкент вилояти	Одингарон тумани, Одингарон шаҳри, 3-инчик тумани, 19-уй	"Dokor-Hoi" хўсурий давлатчилик маскани	ПҚ-0560 28.10.2010 й. берилган
5	Қашқадарё вилояти	Китлоб тумани, Пахтабод МФЙ, Навкат қишлоғи	"MIZROB DENTA" хўсурий корхонаси	Ю-0579 31.05.2010 й. берилган
6	Сирдарё вилояти	Қўнғир тумани, Сарк, Қўнғир, Рабатка маҳалласида	"Хитозан-Асраб" хўсурий тиббий хизмат маскани	Ю-0753 28.10.2010 й. берилган
7	Наманган вилояти	Наманган шаҳри, Ҳўлўбек кўчаси, 14-уй	"Protez va ortopediya masulatlari ishlab chiqarish" хўсурий корхонаси	Ю-0835 31.01.2011 й. берилган

Ўз аризасига асосан амал қилиши тугатилган юридик шахслар рўйхати

№	Худуд номи	Тиббий фаолият ва почта манзили	Фирмалар номи	Лицензия рақами	Шўдати
1	Фарғона вилояти	Фарғона шаҳри, М.Хорошова кўчаси, 50-уй	"Салимон ўли - Арслонбек" вилек корхонаси	Ю-0627 22.06.2010 й. берилган	29.11.2013 йилдан, 01.03.2014 йилга қадар

Хўжалик судининг ҳал қилув қарорига асосан амал қилиши тугатилган ҳамда вақтинча тўхтатилган юридик шахслар рўйхати

№	Худуд номи	Тиббий фаолият ва почта манзили	Фирмалар номи	Лицензия рақами	Асос
1	Навоий вилояти	Навоий вилояти, Навоий шаҳри, Зарафшон кўчаси, 4-уй, 1-қонадан	"DENTA NAISON" хўсурий корхонаси	Ю-0422 30.01.2010 й. берилган	Навоий вилоят ўлкалик судининг 2013 йил 12 ноябрдаги 21-1306/1447-сонли ҳал қилув қарорига асосан амал қилиши тугатилди
2	Хоразм вилояти	Хоразм вилояти, Хаворасп тумани, Навоий кўчаси, 5-уй	"Рокетай Станковна" хўсурий корхонаси	Ю-0772 30.12.2010 й. берилган	Хоразм вилоят ўлкалик судининг 2013 йил 14 ноябрдаги 22-1305/10908-сонли ҳал қилув қарорига асосан 3 ойга вақтинча тўхтатилди

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги тиббий фаолиятни лицензиялаш Кенгашининг 2013 йил 30 декабрдаги 17-сонли қарорига асосан амал қилиши тугатилган хўжалик юритувчи субъектлар рўйхати

1-илова

Ўз аризасига кўра лицензиянинг амал қилишини тугатишни сўраб мурожаат этган юридик шахслар рўйхати

№	Худуд номи	Тиббий фаолият ва почта манзили	Фирмалар номи	Лицензия рақами
1	Тошкент шаҳри	М. Ҳўлўбек тумани, Буюк Мнак йўли - Апрошкола бери кўчаси, 5-уй	"DANSON-AMANGARD" МҲК	Ю-0611 31.05.2010 й. берилган
2	Тошкент шаҳри	Шайхонтоҳур тумани, Фаробий кўчаси, 6-уй	"GLOBAL MED FARM" МҲК	Ю-0196 26.12.2008 й. берилган
3	Тошкент шаҳри	Яқсарой тумани, Сарабўстон кўчаси, 11-уй	"ISTOK-ARXIDEYA" хўсурий корхонаси	ПҚ-4043 28.11.2008 й. берилган
4	Тошкент шаҳри	Яқсарой тумани, Муолий кўчаси, 44-А уй	"SHIFO NUR MD Z" МҲК	ПҚ-3902 19.07.2011 й. берилган
5	Тошкент шаҳри	М. Ҳўлўбек тумани, ТТЗ-1 давраси, 10-уй, 13-қонадан	"JMSUR-DENTA SERVICES" хўсурий корхонаси	5166-мф 19.01.2008 й. берилган
6	Тошкент вилояти	Зангиота тумани, Зилсўғур МФЙ, Ойбек кўчасида	"MOBILE AND SPORTIME" МҲК	1630-00 27.12.2012 й. берилган
7	Тошкент вилояти	Бекobod тумани, Зафар шаҳарчаси	"ZAFAR ATS" хўсурий корхонаси	У-06280-02 18.03.2013 й. берилган
8	Тошкент вилояти	Қўнғир тумани, Ҳўлўбек МФЙ, Сулейбобоев кўчаси, 14-А уй	"MIRMANSUR" оилавий корхонаси	1566-00 16.11.2012 й. берилган
9	Тошкент вилояти	Янгийўл тумани, Янгийўл шаҳри, Самарқанд кўчаси, 117-уй, 9-қонадан	"Medi-denta-Lyuka" хўсурий корхонаси	0563-01 05.12.2012 й. берилган

10	Ўзбекистон вилояти	Ўзбекистон вилояти, Навоий маҳалласи, Бекмурод кўчаси, 80-уй	"DENTAL-AROMA-SERVIS" хўсурий корхонаси	Ю-0874 28.02.2011 й. берилган
11	Ўзбекистон вилояти	Ўзбекистон вилояти, А. Навоий маҳалласи, Ш. Раҳмонов кўчаси, 131-уй	"Доктор Дент Лайв" хўсурий корхонаси	Ю-0298 14.10.2008 й. берилган
12	Ўзбекистон вилояти	Қўнғир тумани, Қўнғир шаҳри, Тош кўчаси, 20-уй	"Kosonchilik masalani shifosi" МҲК	Ю-0288 26.12.2008 й. берилган
13	Ўзбекистон вилояти	Равшан тумани, Ю. Қўнғир кўчаси, 41-уй	"DENTAL-AROMA-SERVIS" хўсурий корхонаси	ПҚ-3110 28.12.2008 й. берилган
14	Ўзбекистон вилояти	Шайхонтоҳур тумани, С. Жўл кўчаси, 32-уй	"Навоий Асраб" вилек маскани	ПҚ-0560 11.07.2004 й. берилган
15	Ўзбекистон вилояти	Пешку тумани, МН Сино кўчаси, 3-уй	"Дент Навоий" хўсурий корхонаси	Ю-0287 28.12.2008 й. берилган
16	Самарқанд вилояти	Самарқанд вилояти, Янгийўл маҳалласида	"SAMARKAND MED STAFF" МҲК	Ю-0882 19.07.2011 й. берилган
17	Самарқанд вилояти	Самарқанд вилояти, Қўнғир тумани, Қўнғир кўчаси, 10-уй	"PANDAYEV MEDICAL SERVICE" МҲК	1304-00 03.05.2012 й. берилган
18	Самарқанд вилояти	Самарқанд вилояти, Биринчи кўчаси, 60-уй, 50-қонадан	"SHOIROV DENTA PLUS" хўсурий корхонаси	Ю-0873 28.02.2011 й. берилган
19	Сўғдиёна вилояти	Бўғиш тумани, Н. Аҳмади маҳалласи, А.Т.Турмали кўчаси, 78-уй	"BOVIYON DENTALMED" хўсурий корхонаси	Ю-0348 05.10.2009 й. берилган
20	Сўғдиёна вилояти	Данго шаҳри, К. Каримов кўчаси, 80-уй	Данго шаҳри "DENTALMED STAFF" МҲК	1007-мф 16.04.2008 й. берилган
21	Фарғона вилояти	Тулави тумани, Қўнғир МФЙ, Навоийларнинг маҳалласи, Камил кўчаси, 20-уй	"Nava Denta masallari" МҲК	0206-01 06.12.2012 й. берилган
22	Фарғона вилояти	Қўнғир шаҳри, Шаҳарлик маҳалласи, 8-уй	"ШМК КИЛУВИ" МҲК	ПҚ-3134 28.07.2008 й. берилган
23	Фарғона вилояти	Ҳўлўбек тумани, Тўлқон кўчаси, 8-уй	"AMIRKON BARAKA" хўсурий корхонаси	0174-01 08.08.2012 й. берилган
24	Андижон вилояти	Андижон шаҳри, Ш. Раҳмонов кўчаси, 11-уй	"STOMA MEDIC ANDERSON" хўсурий корхонаси	Ю-0078 28.11.2008 й. берилган
25	Наманган вилояти	Наманган тумани, Қўнғир МФЙ, Тулави кўчаси, 2-уй	"MONMOL-SERVO SERVICE" хўсурий корхонаси	6403-мф 22.02.2008 й. берилган
26	Наманган вилояти	Қўнғир тумани, Қўнғир шаҳри, Қўнғир маҳалласи, МН Сино кўчаси, 24-уй	"Kosonchilik masalani shifosi" хўсурий корхонаси	ПҚ-3743 03.04.2010 й. берилган
27	Наманган вилояти	Наманган шаҳри, Бобуров кўчаси, 5-ноقتа	"SHIROV DENTAL DENTA SERVICE" хўсурий корхонаси	1604-00 23.04.2010 й. берилган
28	Наманган вилояти	Наманган шаҳри, 3-пр, Шароф кўчаси, 15-уй	"NamanGAN DENTAL" шифохона хизмати	1310-00 04.05.2012 й. берилган

Хўжалик судининг ҳал қилув қарорига асосан амал қилиши тугатилган юридик шахслар рўйхати

№	Худуд номи	Тиббий фаолият ва почта манзили	Фирмалар номи	Лицензия рақами	Асос
1	Тошкент шаҳри	Шайхонтоҳур тумани, Навоий кўчаси, 2-уй	"O'ZBEKISTON" давлатчилик илғим ишлаб-чиқариш маркази МҲК	1324-00 04.05.2012 й. берилган	Тошкент шаҳар ўлкалик судининг 2013 йил 16 декабрдаги 10-1313/21318-сонли ҳал қилув қарорига асосан амал қилиши тугатилди
2	Сирдарё вилояти	Сирдарё шаҳри, МН Сино кўчаси, 15-А уй	"DYBEK-FURDATION" хўсурий корхонаси	Ю-0606 31.05.2010 й. берилган	Сирдарё вилоят ўлкалик судининг 2013 йил 5 декабрдаги 12-1307/14566-сонли ҳал қилув қарорига асосан амал қилиши тугатилди
3	Қашқадарё вилояти	Қарин шаҳри, А. Темур кўчаси, 67-уй	Қарин шаҳри "ТИШ ДАВОЛАШ ШИФОДАТХОНАСИ" МҲК	1362-00 30.05.2012 й. берилган	Қашқадарё вилоят ўлкалик судининг 2013 йил 11 ноябрдаги 18-1307/23508-сонли ҳал қилув қарорига асосан амал қилиши тугатилди

### Дил изҳори СОҒЛИГИМ – БОЙЛИГИМ

Иссиқ жоннинг иситмаси бор деганларидек, тўсатдан тобим қочиб, пойтахтимиздаги 1-шаҳар клиник шифохонасининг реанимация бўлимига тушиб қолдим. Даволаниш жараёнида ушбу шифохонанинг терапия бўлими мудир Муҳаббат Асадова бор билим ва тажрибаси билан саломатлигимни тиклашда ўз меҳнатини аямади.

Қисқа муддат ичида ўзимга келдим, дори-дармондан ташқари, шифокорлар меҳри, ширинсуханлиги мени яна оилам бағрига қайтарди, бунинг учун Яратганга шукр. Қолаверса, менга қайтадан ҳаёт бахш этган шифокорларнинг борлигидан хурсандман. Илоҳо, уларнинг умри узоқ бўлсин, эзгу тилақларига йўл очилсин. Эл саломатлигини сақлаш йўлидаги савоб ишларига ривожлар тилаб қоламан.

Насиба ХОДЖАЕВА,  
Тошкент шаҳри.



Саломатлик – туман бойлик, дейди халқимиз. Нурунийларимиз дуога қўл очиб "Тўрт мучанг бут бўлсин" дейишлари ҳам аслида шундан. Дарҳақиқат, шундай касб эгалари борки, уларнинг астойдил меҳнатлари туфайли қанчадан-қанча беморлар шифо топиб келмоқда. Қашқадарё вилояти 1-сон асаб-руҳий касалликлари диспансерида ўз касбининг моҳир усталари бўлган тиббиёт ходимлари аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш борасида бир қатор ибратли ишларни амалга оширмоқдалар.

СУРАТДА: (чапдан) диспансернинг тажрибали шифокори Муҳиддин Оқназаров ҳамда ҳамширалар Азиза Комилова ва Мақсуда Аминовалар.

Акмал АЛЛАМУРДОВ олган сурат.





– Қорбобомиз эриб кетмасин...



## Ён дафтарингизга ҲАЁТИЙ БИТИКЛАР

- Самимий бўлмаган кишидан мурувват кутманг.
- Хато хатонинг дояси.
- Вақт ўтгани сайин янада кўп қадрланадиган нарса чин дўстлар орасидаги меҳр-муҳаббатдир.
- Яхшиларни яхшилик қилувчилар ичидан ахтаринг.
- Яхшини ёмондан ажратмоқчи бўлсангиз, иккисига ҳам баравар яхшилик қилинг. Қай бири яхшилик қадрига етади, қай бири эса аксинча.
- Бугун бирор кўнгилни озорласангиз, эртага ўзингиз кўпроқ озор чекасиз.
- Бировнинг қилган яхшилигига яхшилик билан жавоб беришни унутманг.
- Жангчи кечикса, галаба, деҳқон кечикса, ҳосил бой берилар.

- Муҳтожликни мардлик, мусибатни меҳр, маломатни мурувват, мушкулотни меҳнат енгишига мен ишонаман.
- Кундалик ишингизни ширин сўз ва меҳрибонлик билан бошланг, ижобий самарасини дарҳол сезасиз.
- Ҳурмат қозонишни хоҳлаган одам ўзгаларни ҳурмат қилиши зарур.
- Билингки, ҳақиқатни ва меҳр-шафқатни, дўстликни ва муҳаббатни, яхшиликни ва эзгуликни маҳв этадиган куч йўқ!
- Муваффақиятсизликни енгиш ҳам муваффақият.
- Вақт ўтган сайин ўз қадрини топадиган нарса – инсонлар орасидаги оқибатдир.

**Отабой МАДАМИНОВ,**  
тиббийёт фанлари номзоди,  
Хоразм вилояти.

2014 йил – Соғлом бола йили

## ДОИМИЙ МУҲОФАЗАДА

Бухоро вилояти перинатал марказида аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, ҳар томонлама соғлом авлодни шакллантириш масалалари доимий эътиборда.



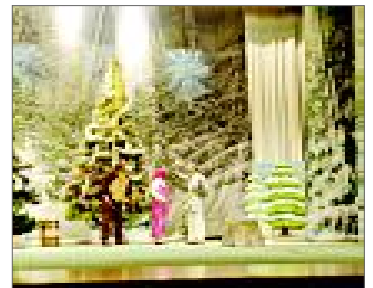
Мазкур марказда ўнга яқин бўлим фаолият кўрсатмоқда. Мавжуд бўлимларда уч юз элликдан зиёд ходимлар меҳнат қилишади. Эришилаётган барча ютуқларда мутахассисларнинг бой тажрибалари кўл келмоқда. Айниқса, соғлом онадан – соғлом болалар дунёга келаётгани самарали фаолиятларнинг ифодасидир.

**Тоҳир ИСТАТОВ.**  
(ЎЗА) олган сурат.

Байрам шукухи

## БОЛАЖОНЛАР ҚУВОНЧИ ЧЕКСИЗ

Бухоро вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармаси томонидан тизимда фаолият кўрсатаётган тиббийёт ходимларининг фарзандлари учун янги йил тадбири бўлиб ўтди.



Вилоятнинг барча шаҳар ва туманларидан ташриф буюрган болажонлар вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси жамоаси томонидан янги йил билан қизгин қутланиб, уларга байрам совгалари туҳфа этилди. Айниқса, тадбирга Қорбобо ва Қорқизнинг кириб келиши болажонлар қалбини янада қувончга тўлдирди.

Сўнгра, вилоят мусиқали драма театрида “Аҳмаднинг саргузаштлари” номли спектакль намойиш этилди. Ушбу спектакль болажонларда катта таассурот қолдирди.

Байрам сўнгида болалар ўз шеърий чиқишлари ва куй-қўшиқлари билан барчани хушнуд этдилар.

**М. САФОЕВА,**  
Бухоро вилояти.

## Полезные советы

### БОЛЬ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Сядьте на колени на пол, ягодицами на пятки, затем наклонитесь вперед, стараясь лбом коснуться пола, руки вытяните перед собой и свободно положите на пол. Расслабьтесь, начните руками тянуться вперед: осторожно, мягко, без резких движений. Спина тянется за руками, но при этом ягодицы, не отрываясь, по-прежнему прижимаются к пяткам. Повторите растяжку 5-7 раз. Это упражнение расслабит позвоночник, освободит нервные окончания от давления.

### ПРОСТУДА

Чтобы избавиться от простуды, полезно пить донниковый чай с лимоном и медом. 2 ч. ложки травы донника лекарственного залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час, процедите. Добавьте сок одного лимона и 100 г меда. Принимайте по 50 мл 4 раза в день.

Клюквенный сок смешайте с картофельным соком в пропорции 1:1 и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРЗ

Поступление в организм витамина С (аскорбиновая кислота) защищает нас от вирусов и бактерий, а следовательно, от инфекционных заболеваний. Врачи рекомендуют в сезон простуд и гриппа для витаминной подпитки организма и создания барьера для болезней есть столько фруктов, овощей и ягод, чтобы в итоге набиралось 2-3 дневные нормы аскорбиновой кислоты. Так, в 100 г черной смородины, даже замороженной, содержится 3 дневные нормы витамина С, а в одном апельсине, киви, болгарском перце, небольшом грейпфруте, в двух мандаринах – до полутора таких норм. Очень полезно также употреблять отвары из шиповника, заготовки из брусники, морошки, рябины, яблоки и сырую белокочанную капусту.

### ГРИПП, ОРЗ

Отвар из корней одуванчика обладает хорошими противовоспалительными, жаропонижающими и потогонными свойствами.

ми. 1 ч. ложку сухих измельченных корней одуванчика залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4-6 раз в день через час после еды.

### КАШЕЛЬ

Приготовьте отхаркивающее и дезинфицирующее средство из молока и сосновых почек (они должны быть набувшими, но еще не раскрывшимися). 50 г. почек варите 20 минут в 0,5 литра молока. Выпейте эту дозу в течение дня маленькими глотками. Такой отвар можно давать и детям-школьникам. Для них суточная доза в 2-5 раз меньше (в зависимости от возраста).

### НАСМОРК

Если нос сильно заложен, а выделений из него нет, то, чтобы “прочистить” нос, надо закапывать в него аптечное масло туи, разведенное вазелиновым или оливковым маслом в пропорции 1:3.

Подготовила  
**Л. ВОЛОШИНА.**

Газета  
муассиси:  
Ўзбекистон  
Республикаси  
Соғлиқни  
сақлаш  
вазирлиги

Бош муҳаррир Асилбек ХУДАЯРОВ  
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 7984 нусха.  
Буюртма Г-159.

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 ҚўШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.



