

№19
(1453)
2023 YIL
18-MAY

O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
УЗБЕКИСТАНА



Т.мelo'zbekistondasog'liqlisaglash

IJTIMOY-SIYOSIY GAZETA ♦ 1995 YIL OKTYABR OYIDAN CHIQA BOSHLAGAN

ЎЗБЕКISTОН-АҚШ

**ЯНГИ КЎП
ТАРМОҚЛИ
ШИФОХОНАЛАР
ҚУРИЛАДИ**



**БУДУТ ПОСТРОЕНЫ
НОВЫЕ МНОГО-
ПРОФИЛЬНЫЕ
БОЛЬНИЦЫ**

Соглиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов АҚШда Жаҳон банки гуруҳига аъзо бўлган Халқаро молия корпорацияси (IFC) раҳбарияти билан учрашди.

IFC нинг Давлат-хусусий шериклик транзакциялари маслаҳати бўйича директори Линда Рудо Муньенгетерва билан ўтказилган музокаралар давлат-хусусий шериклик асосида Самарқанд, Жиззах ва Қашқадарё вилоятларида янги кўп тармоқли шифоналарни қуриш, улардан фойдаланиш ва жиҳозлаш тўғрисидаги келишув билан яқунланди.

Врамках визита в США министр здравоохранения Амрилло Иноятов провел встречу с руководством Международной финансовой корпорации (IFC), входящей в Группу Всемирного банка.

По итогам переговоров с директором IFC по вопросам государственно-частного партнерства и корпоративных финансов Линдой Муньенгетервой подписано соглашение о строительстве, эксплуатации и обслуживании на основе государственно-частного партнерства новых многопрофильных больниц в Самаркандской, Джизакской и Кашкадарьинской областях.



ЭЪТИБОР БЕРИНГ: ТЕЗ КУНЛАРДА

САМАРҚАНД ШАХРИДА
ЎЗБЕКISTОН – ГЕРМАНИЯ ХАЛҚАРО
ТИББИЁТ ФОРУМИ БЎЛИБ ЎТАДИ



Шу йил 26-27 май кунлари қадимий ва ҳамisha навқирон Самарқанд шаҳри Ўзбекистон — Германия халқаро тиббиёт форумига мезбонлик қилади. Бу нуфузли анжуман соҳада ўзаро ҳамкорлик алоқаларини янги босиқча кўтариш учун кенг имкониятлар майдони бўлиши кутилмоқда.

Аm 26. und 27. Mai dieses Jahres wird in der alten und ewig jungen Stadt Samarkand das usbekisch-deutsche Internationale Medizinformum stattfinden. Es wird erwartet, dass diese prestigeträchtige Veranstaltung eine Plattform für breite Möglichkeiten wird, die Zusammenarbeit in diesem Bereich auf eine neue Ebene zu bringen.

26-27 мая этого года в древнем и вечно молодом городе Самарканде пройдет Узбекско-германский международный медицинский форум. Ожидается, что данное престижное мероприятие станет площадкой широких возможностей для выведения сотрудничества в этой сфере на новый уровень.

“ҲАМШИРА-2023”

МЕҲРИДАРЁ ҲАМШИРАЛАР – СИЗГА ЧУҚУР ЭҲТИРОМ

Эътирофлиси шундаки, кейинги йилларда Давлатимиз раҳбарининг тиббиёт тизими ҳамда соҳа ходимлари меҳнатига бўлаётган эътибор ва ғамхўрликлари, албатта, қувонарли ҳолдир. Бугунги кунда мамлакатимиз тиббиёт тизимида 85 мингдан зиёд шифокорлар, 350 мингдан ортиқ олий маълумотли хамширалар ҳамда ўрта тиббиёт ходимлари халқимиз саломатлиги йўлида хизмат қилиб келмоқдалар.

ОКЕАН ОРТИДАН ЙЎЛЛАНГАН САМИМИЙ ТАБРИК



Тадбир аввалида Америка Қўшма Штатларида хизмат сафарига бўлиб турган Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятовнинг мамлакатимиз хамшираларига байрам видеотабриги намойиш этилди. Албатта, бу байрам видеотабриги мамлакатимиз хамшираларининг фидойи меҳнатларига билдирилган юксак эътибордир.

Давоми 4 ва 5 - бетларда▶



ПОСЕТИЛИ ФАРМАКОПЕЙНУЮ КОНВЕНЦИЮ США



Врамках рабочего визита в США делегация во главе с министром здравоохранения Амрилло Иноятовым посетила Фармакопейную конвенцию США.

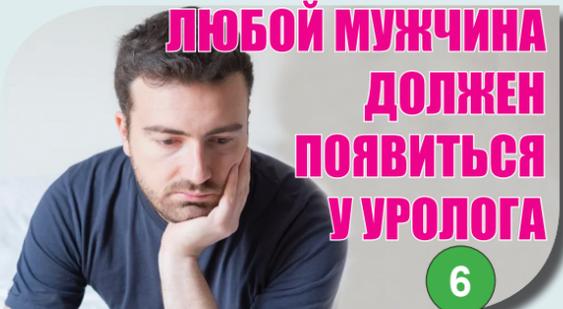
На встрече была достигнута важная договоренность о гармонизации Государственной фармакопей Республики Узбекистан с Фармакопеей США в целях расширения и укрепления двустороннего сотрудничества в данном направлении.

Бугунги сонда:



**БОКСЁРЛАРИМИЗ
ЖАҲОНДА ТЕНГСИЗ!**

3



**ЛЮБОЙ МУЖЧИНА
ДОЛЖЕН
ПОЯВИТЬСЯ
У УРОЛОГА**

6



**ДОРИ ВОСИТАЛАРИНИ
ҚАНДАЙ СУЮҚЛИК
БИЛАН ИЧИШ КЕРАК?**

8

ХАЛҚАРО КОНГРЕСС

Куни кеча Тошкент давлат стоматология институтида VI халқаро стоматологлар Конгресси бўлиб ўтди. Анжуманда Европа Иттифоқи давлатлари, Туркия, Корея, Ҳиндистон ва МДХ мамлакатларининг 100 дан ортиқ етакчи мутахассислари иштирок этиб, ташхислаш ва даволашнинг энг янги усуллари, илм-фан ва таълим йўналишларидаги замонавий тенденциялар, хусусан, биотиббидинженерияси, ахборот ва виртуал технологиялар каби соҳаларни тиббидинтеграцияси каби масалаларда мулоқот қилди.

Анжуман аввалида Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов онлайн тарзда сўзга чиқиб, мамлакатимизда стоматология йўналишида амалга оширилаётган ишлар ва келгусидаги режалар ҳақида ўз фикрларини билдириб ўтди. Тадбирга нафақат олий таълим муассасалари, балки илмий марказлар, ишлаб чиқариш корхоналари, шунингдек, профессионал

12 ТА ДАВЛАТДАН КЕЛГАН 120 НАФАР БЎЛАЖАК СТОМАТОЛОГЛАР БЕЛЛАШДИ

Жорий йилнинг 15-16 май кунлари Тошкент шаҳрида икки олий таълим муассасаси Самарқанд давлат тиббидин университети ва Тошкент давлат стоматология институти ҳамкорлигида бўлиб ўтган терапевтик стоматология йўналиши бўйича Халқаро "Мега Мастер" олимпиадасида Самарқанд давлат тиббидин университети талабаси фахрли 1-ўрини қўлга киритди



таълим масканлари ходимлари ҳам жалб этилди.

Анжуман дастуридан икки йўналишда халқаро олимпиада ҳам ўрин олди:

"Терапевтик стоматология" йўналишида — Германиянинг стоматологик ускуна

ва материаллар ишлаб чиқарувчи "Mega Denta" компанияси томонидан анъанавий "Мега мастер" XII халқаро талабалар олимпиадаси;

"Болалар стоматологияси" йўналишида — АҚШнинг "Colgate-Palmolive" компанияси билан ҳамкорликда халқаро талабалар олимпиадаси.

ро талабалар олимпиадаси.

Бу йилги халқаро танловларда АҚШ, Германия, Туркия, Ҳиндистон, Ўзбекистон, Қозоғистон, Россия каби давлатларнинг 12 етакчи тиббидин олий таълим муассасаларининг 120 нафарга яқин иштирокчи катнашди. Таъкидлаш



жоизки, конгресс доирасида маҳаллий ҳамда хорижий экспертлар томонидан ёш мутахассислар ва талабалар учун 20 га яқин маҳорат дарслари ҳам ўтказилди. Мазкур машғулотлар Германия, Италия, Корея, Россия каби давлатларнинг етакчи ишлаб чиқарувчи корхоналари вакиллари иштирокида ташкил этилди.



Халқаро конгресс давомида Тошкент давлат стоматология институти дунёнинг қатор тиббидин олий таълим муассасалари билан ҳамкорлик меморандумлари имзолади.

Намозжон ТОЛИПОВ.

ОММАВИЙ АХБОРОТ ВОСИТАЛАРИНИНГ ТИББИЁТДАГИ ЎРНИ

ТИББИЁТ ИСЛОҲОТЛАРИНИ ЖАМОАТЧИЛИККА ЕТКАЗИШ МАСЪУЛИЯТИ

Бугунги кунда мамлакатимиз тиббидин тизимидаги ислохотларни кенг жамоатчиликка етказишда оммавий ахборот воситаларининг ўрни ва аҳамияти катта ҳисобланади. Хусусан, мазкур йўналишда Соғлиқни сақлаш вазирилик томонидан тизимдаги қатор оммавий ахборот воситалари фаолиятини янада жонлантириш, уларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, фаолият қўрсатиш қўламини янада кенгайтириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилмоқда.



Куни кеча Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири қотибияти бошлиғи Ақобир Шукуров иштирокида тиббидин тизимида фаолият юритаётган Республика ва вилоят босма оммавий ахборот воситалари бош муҳаррирлари билан учрашув бўлиб ўтди. Бундан кўзланган асосий мақсад соҳадаги мавжуд муаммоларни бартараф этиш орқали оммавий ахборот воситаларининг таъсирчанлигини ошириш, айниқса, Янги Ўзбекистон тиббидинидаги туб ислохотларни аҳолига етказиш,

одамларни рози қиладиган ягона тизимга айлантиришдан иборатдир.

—Хабарингиз бор, муҳтарам Президентимиз томонидан вазири Амрилло Иноятовга, қолаверса, бу орқали бутун бир тиббидин тизимига юксак ишонч билдирилган эди. Айни шу мақсадда ҳам бугун олдимизда улкан вазифа ва топшириқлар турибди. Уларни ўз вақтида бажариш, тиббидини инсонларга янада яқинлаштириш йўлидаги бу саъй-ҳаракатларни, албатта, кенг жамоатчилик ва оммавий ахборот воситалари иштирокисиз амалга ошириб

бўлмайди. Бугунги учрашувимизда ҳам мазкур йўналишдаги ишларни сифат жиҳатидан яхшилаш бўйича аниқ чора-тадбирларни белгилаб олишимиз керак, — дейди вазири қотибияти бошлиғи Ақобир Шукуров.

Самимийлик руҳида ўтган мулоқотда соҳадаги мавжуд муаммолар ўртага ташланиб, уларнинг ечими борасида ўзаро фикр алмашилди. Чунки, ҳар бир нашрнинг

ўз аудиторияси ва ўқувчиси бор. Аммо Ишчи гуруҳи томонидан фаолиятлар таҳлил қилинганда, таҳририятдаги мавжуд имкониятлар, хо-

димларнинг меҳнат қилиши, у ердаги шарт-шароитлар, обуна масалалари бугунги кун талабига жавоб бермаслиги аниқланди.

Сўзга чиққан газета ва журналларнинг бош муҳаррирлари фаолиятлар қўламини, юзага келаятган тизимли муаммолар ва бу борада амалга оширилиши лозим бўлган чора-тадбирлар ҳақида маълумот бердилар.

Ибодат СОАТОВА,
журналист.

ФАХР

ЖАҲОН ЧЕМПИОНАТИДА ЎЗБЕКИСТОН ТЕРМА ЖАМОАСИ 1-ЎРИННИ ЭГАЛЛАДИ

Президент Шавкат Мирзиёев “Нумо Агена” спорт саройига ташриф буюриб, бокс бўйича жаҳон чемпионатида юртимиз боксчилари иштирокидаги финал жангларини кузатди. Қизгин ва мурасасиз ўтган бахсларда Асадхўжа Мўйдинхўжаев қозоғистонлик Дулат Бекбауовни, Ҳасанбой Дўсматов франциялик Билал Беннамани, Баҳодир Жалолов кубалик Алехандро Арзолани енгиб, олтин медални қўлга киритди. Ғолибларга медаллар ва чемпионлик камарларини Президент Шавкат Мирзиёев топширди. Шунингдек, уларга Халқаро бокс ассоциацияси (ИВА) томонидан ажратилган мукофот пуллари берилди.

Пойтахтимиздаги кўп тармоқли “Нумо Агена” спорт мажмуида эркалар ўртасидаги жаҳон чемпионати низоюсига етди. Бу нуфузли мусобақада 107 та мамлакатдан 600 дан ортиқ боксчилар иштирок этди. Ўзбе-

кистон миллий терма жамоаси барча 13 вазн тоифасида қатнашди. Боксчиларимиз жаҳон чемпионатида 5 та олтин, 2 та кумуш ва 2 та бронза медалига сазовор бўлди. Мусобақанинг сўнгги кунда 4 нафар боксчиларимиз финал беллашувларида

иштирок этди. Биринчи бўлиб ҳамюртимиз Ойбек Жўраев рингга кўтарилди. Қозоғистонлик Маҳмуд Сабирхан (-54 кг)га қарши жанг юртдошимиз учун муваффақиятсиз кечди ва Жўраев мусобақани кумуш медал билан



яқунлади.

Иккинчи финалда иштирок этган Абдумалик Халоков -57 кг вазн тоифасида кубалик Си-едел Хорта билан жангга киришди. Маҳорат бобида анча устунлик қилган ҳамюртимиз ғалаба қозонди ва терма жамоамиз ҳисобига олтин медални қўшиб қўйди.

Ушбу жаҳон чемпионатида дебют қилган Руслан Абдуллаев -63.5 кг вазн тоифасида

мўғулистонлик Чинзориг Баттарсухдан устун келди.

Ҳамюртларимиз орасида сўнгги бўлиб Саиджамшид Жафаров (-71 кг) финал жангини ўтказди. Афсуски, беллашув қозоғистонлик Асланбек Шимбергеновнинг ғалабаси билан яқунланди ва юртдошимиз кумуш медалга лойиқ топилди.

ТАНЛОВ

“ОЛТИН ҚАЛАМ” — ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОННИНГ ЯНГИЧА ЖУРНАЛИСТИКАСИ

Миллий медиа соҳасида оммавий ахборот воситалари ходимларини фаол қўллаб-қувватлашга оид ижодий танловлар, лойиҳалар кўп. Лекин улар орасида “Олтин қалам” танлови ўзгача нуфузга эга. Ўзбекистон Журналистлар уюшмаси томонидан анъанавий тарзда ўтказилаётган ушбу танлов ҳар йили юсак савияда ташкил этилади. Бу йил танлов ғолиб ва совриндорларини тақдирлаш маросими “Ўзбекистон” халқаро анжуманлар саройида ўтказилаётгани ҳам шундан далолат беради. Ўзбекистон журналистлар уюшмаси раиси вазифасини вақтинча бажарувчи Холмурод Салимов мамлакатимизда оммавий ахборот воситалари, журналистлар учун кенг имкониятлар яратилаётганини таъкидлади.

Мамлакатимиз оммавий ахборот воситалари ҳамда уларда фаолият олиб бораётган журналистлар учун янада кенг имтиёз ва имкониятлар яратилмоқда. Президентимизнинг 2022 йил 27 июндаги “Оммавий ахборот воситаларини қўллаб-қувватлаш ва журналистика соҳасини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори ижроси доирасида 2023 йилдан бошлаб “Олтин қалам” танлови рағбатлантирувчи номинациялари 5 тадан 12 тага кўпайтирилди.

Унга кўра, Бош миллий мукофот соҳибига энгил автомобиль берилиши белгиланди. 1-ўрин соҳибларига Ўзбекистонда белгиланган базавий ҳисоблашнинг 160 баробари, 2-ўринга 140 баробари, 3-ўринга 120 баробари миқдорида пул мукофоти берилган бўлса, жорий йилдан 1-ўринга 200, 2-ўринга 175, 3-ўринга 150 баробари миқдорида пул мукофоти ажратилмоқда. Шунингдек, рағбатлантирувчи номинация ғолибларига бериладиган пул миқдори базавий ҳисоблашнинг 50 баробаридан 100 баробарига оширилди.

Журналистлар уюшмаси маълумотига кўра, бу йил “Олтин қалам” XVII Миллий мукофоти учун халқаро танловда ҳар йилгидан кўп — 500 дан зиёд ОАВ

вакиллари 4 мингга яқин ижодий ишлари билан иштирок этди. Хусусан, телевидение йўналиши бўйича мамлакатимиздаги давлат ва нодавлат телеканалларда фаолият олиб бораётган 125 нафар журналист қатнашди. Ҳакамлар ҳайъати томонидан уларнинг 900 га яқин ижодий иши кўриб чиқилди.

Радио йўналиши бўйича ҳакамлар ҳайъати томонидан 43 нафар журналистнинг 300 дан зиёд ижодий ишлари кўриб чиқилди. Мазкур йўналиш бўйича танловда иштирок этганларнинг кўпчилиги аёл журналистлар. Уларнинг ижодий ишларида информацион-таҳлилий материаллар, Янги Ўзбекистон руҳи, Конституциявий ислохотлар мазмун-моҳияти, замонамиз қаҳрамонлари ҳаёти, маданият ва санъат намояндалари билан суҳбатлар асосий ўрин эгаллайди.

Бу йил ҳам “Олтин қалам” танловида босма оммавий ахборот воситалари йўналиши бўйича иштирок этган журналистлар 173 нафарни ташкил этди. Уларнинг 1 минг 200дан ортиқ ижодий иши ҳакамлар ҳайъати томонидан кўрилди. Тақдим этилган ижодий ишларда бугунги долзарб мавзуларга алоҳида эътибор қаратилган. Мамлакатимизда инсон кадрини улуглаш, одамларни рози қилиш мақсадида Президи-

ентимиз раҳбарлигида амалга оширилаётган кенг кўламли ислохотлар аниқ мисоллар асосида очиб берилган.

Ўтган йили “Олтин қалам” танловида интернет-журналистика йўналиши бўйича 45 нафар журналист иштирок этган бўлса, бу йил уларнинг сони 76 нафарга етди. Ушбу йўналишда нодавлат интернет нашрлари фаоллиги кузатилди. Танловга тақдим этилган ижодий ишларда ёш журналистлар турли соҳаларга доир кўплаб муаммоларни дадил кўтариб чиққани, журналистик суриштирувлар кўпайгани акс этган. Улар асосида жамоатчилик фикри шаклланиб, ҳатто турли соҳаларга оид қарор лойиҳаларига ўзгартиришлар киритилганини кўриш мумкин. Интернет-журналистика йўналишидаги ижодий ишлар оммавий ахборот воситалари чиндан ҳам “тўртинчи ҳокимият” даражасига кўтарилаётганидан далолат беради.

Чет эллик журналистларда Ўзбекистонда амалга оширилаётган ислохотлар, маданият, туризм ва бошқа соҳаларни ёритишга интилиш кучли бўлгани учун уларнинг мамлакатимиз ҳақидаги ижодий ишлари сони йилдан-йилга ортмоқда. “Олтин қалам” XVII Миллий мукофоти учун халқаро танловда 25 дав-



латдан 50 дан зиёд журналист қатнашаётгани, улар орасида Европа ва Осиё китъасидан шу соҳа вакиллари борлиги ҳам бунинг исботидир.

“Олтин қалам” танловининг рағбатлантирувчи номинациялари бўйича жорий йилдан бошлаб 12 нафар журналист мукофотлангани бўлди. Мазкур 12 номинациядан бири — “2022 йилда чоп этилган публицистик жанрдаги энг яхши китоб учун” йўналиши бўйича ғолибни 28 нафар журналист-публицист орасидан аниқлаш ҳакамлар учун осон бўлмаган.

Танловнинг “Энг яхши фоторепортаж учун” номинацияси ғолиби эса 19 нафар фотожурналистнинг 150 га яқин ижодий ишларини баҳолаш орқали аниқланди. Қолган 10 номинация ғолиблари танловнинг телевидение, радио, босма ОАВ, интернет-журналистика йўналишлари бўйича 500 нафардан зиёд ОАВ вакиллари орасидан мукофотга лойиқ кўрилган.

Таъкидлаш жоиз, “Олтин қалам” танлови мамлакатимизда фаолият олиб бораётган халқаро ташкилотлар, қатор хорижий мамлакатлар элчихоналарида

ҳам катта кизиқиш уйғотмоқда. Бу йил танловда ЮНЕСКОнинг Ўзбекистондаги ваколатхонаси, Европа Иттифоқи ва Бельгиянинг GOPA Com., S.A.DNA компанияси ҳамда Хитой Халқ Республикасининг Ўзбекистондаги элчихонаси ўз номинациялари билан иштирок этди.

Тантанали тадбирда телевидение, радио, босма оммавий ахборот воситалари, интернет нашрлар йўналиши, барча номинациялар бўйича ғолиблар аниқланди. Уларга махсус статуэтка, пул мукофоти, дипломлар тантанали топширилди.

Бош миллий мукофотга Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университетининг журналистика факультети муносиб топилди. Унга энгил автомобиль, махсус статуэтка ва диплом тантанали равишда топширилди.

Тантанали тадбирда Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси раҳбарининг ўринбосари К.Алламонов, Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси раҳбарининг ўринбосари — Ўзбекистон Республикаси Президенти Матбуот котиби Ш.Асадов иштирок этди.

Ў.А.

“ҲАМШИРА-2023”

МЕҲРИДАРЁ ҲАМШИРАЛАР



← Давоми. Боши 1-бетда

Шу ўринда таъкидлаш муҳимки, тиббиёт соҳасида кўп сонли ҳамшираларимизнинг ўрни бекиёс эканлигини ҳаммамиз яхши биламиз. Шундай экан, улар меҳнати масъулиятли ва машаққатли эканлигини дилдан ҳис этган Юртбошимиз сўнгги йилларда ҳамшираларимизнинг янада кўтаринки кайфият ва ўз касбига садоқат билан

– Сизга эҳтиром!” шиори остидаги Республика кўрик танлови ўзига хос кайфиятда ўтказилди.

Вазир табригидан сўнг Соғлиқни сақлаш вазирлиги ўринбосари Эльмира Баситхонова ва Соғлиқни сақлаш ходимлари касба уюшмаси Республика кенгаши раиси Фарҳод Хананияевлар сўзга чиқиб, мухташам залда жам бўлган соҳа ходимларини Халқаро ҳамши-

радорлар орасидан шаффоф, адолатли шарт ва мезонлар асосида саралаб олинган уч нафар ҳамширага белгиланган мукофотлар тақдим этилди. Биринчи ўрин Тошкент шаҳар Олмазор туман тиббиёт бирлашмаси марказий кўп тармоқли поликлиника пульмонолог-ҳамшираси Муштарийбону Караевага, иккинчи ўрин Қашқадарё вилояти Муборак туман тиббиёт бирлаш-

масабдан тиббиётимиз тарихида илк марта “Олис ҳудуддаги жасоратли фаолияти учун”, “Ўзбек кардиохирургияси ривожига қўшаётган ҳиссаси учун”, “Қутилмаган вазиятдаги тўғри қарори учун”, “Йил операцияси”, “Шифохона фаолиятини ривожлантиришдаги жонбозлиги учун” каби ўндан зиёд номинациялар бўйича шифокор ва ўрта тиббиёт ходимлари ҳам тақдирланди. Бу-

лар эътироф этсақда арзийди. Айниқса, соҳада фидойиларча фаолият юритаётган 350 мингдан ортиқ ҳамширалар хизмати ҳам алоҳида таҳсинга лойиқдир. Ҳар йили дунё миқёсида нишонланадиган 12-май Халқаро ҳамширалар куни мамлакатимизда кенг нишонланади. Қуни кеча ўтказилган Республика кўрик-танлови ҳам ниҳоятда кўтаринки кайфиятда ўтказилди. Ушбу



ишлашлари учун кенг имкониятлар яратиб келмоқдалар. Маълумки, бутундунё бўйича 12-май Халқаро ҳамширалар куни касб байрами сифатида нишонланади. Мазкур сана ҳар йили мамлакатимизда ҳам ўзгача шуқуҳ билан кутиб олинади. Айниқса, қуни кеча Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш ходимлари касба уюшмаси Республика кенгаши ҳамкорлигида пойтахтимиздаги А. Навоий номидаги Киночилар саройида бўлиб ўтган “Меҳридарё ҳамширалар

рлар куни билан муборакбод этишди. Биринчи навбатда 15 та номинация бўйича “Йилнинг энг яхши ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходими” танловининг биринчи, иккинчи ва учинчи ўрин совриндорларига “Соғлиқни сақлаш аълочиси” кўкрак нишони ва эсдалик совғалари тантанали равишда топширилди. Шундан сўнг тадбирнинг ҳаяжонли дақиқалари бўлган “Ҳамшира-2023” танловининг Республика босқичи ғолиблари эълон қилинди. Беллашувнинг ҳудудий босқичларида биринчи ўринни қўлга киритган 14 нафар соҳа

маси жонлантириш бўлими навбатчи ҳамшираси Фаёза Болтаевага, учинчи ўрин эса Жиззах шаҳар тиббиёт бирлашмасига қарашли 1-оилавий поликлиника филиали умумий амалиёт ҳамшираси Лобар Мамасиддиқоваларга насиб этди.

Шу ўринда таъкидлашимиз муҳимки, мамлакатимиз тиббиёт муассасаларида халқимиз саломатлиги йўлида ҳамшираларимиз билан бирдек меҳнат қилаётган меҳнатлари муносиб рағбатга эга бўлган шифокорларимиз хизмати ҳам эътироф этилди. Шу

нинг баробарида ўз навбатида, самарали фаолияти, ўз вазифасига юксак масъулият билан ёндашгани ҳамда фидойилиги учун яна 14 нафар ҳамширага “Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш аълочиси” кўкрак нишони топширилди.

– Буюк бобоқалонимиз тиббиёт илмининг султони Абу Али ибн Сино шундай деган эди. “Тиббиётнинг олий мақсади – инсон саломатлигига эришишдир”. Дарҳақиқат ана шундай эзгу фазилатларни ўзида мужассам этган мамлакатимизнинг кўп сонли тиббиёт ходимлари меҳнатини қанча-

тадбирда иштирок этиш учун Қорақалпоғистон Республикаси ва вилоятлардан 1300 нафардан ортиқ ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари ташриф буюришди. Улар Соғлиқни сақлаш ходимлари касба уюшмаси Республика кенгаши томонидан тайёрланган махсус дастур асосида пойтахтимиздаги Занги-ота ва Хаста Имом мажмуаларини зиёрат қилишди. Шунингдек, Ғалаба боғига ташриф буюришиб, шу ерда Зулфия ая Зокирова ҳайкали пойига гул қўйиш орқали матонатли ўзбек аёли тимсолига ҳурмат бажо келтиришди.



“ҲАМШИРА-2023”

—СИЗГА ЧУҚУР ЭҲТИРОМ



Ўринда бизнинг меҳнатимизга эътироф ила юксак баҳо бераётган Юртбошимиз ва Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика кенгашига ўз мамнунлигимни йўллайман.

Холбека БОБОҚУЛОВА,
Чироқчи туманидаги «Ўзбекистон» оилавий шифокорлик пункти патронаж ҳамшираси:

Бундан ташқари иштирокчилар Янги Ўзбекистон мажмуаси, Тошкент сити ва Мажестик сити мажмуаларида ҳам бўлишди. Маданий ҳордиқ чиқариш учун тадбир қатнашчилари Ўзбек миллий академик драма театрида илк бор намоиш этиладиган “Чиройлисан, муҳаббат” спектаклининг премьераси ҳамда тиббиёт ходими ҳаётига бағишланган “Ўзгалар дарди” спектаклини томоша қилдилар, – дейди Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика Кенгаши раиси Фарҳод Хананияев.

Муштарийбону КАРАЕВА, Тошкент шаҳар Олмазор туман тиббиёт бирлашмаси марказий кўп тармоқли поликлиника пульмонолог-ҳамшираси:

–Ҳамширалик касбини танлаганимдан фахрланаман. Айниқса, Республика “Ҳамшира – 2023” кўрик танловида иштирок этишим, ҳаётим ва фаолиятимда янги саҳифани очди десам, муболаға бўлмайди. Тадбирнинг нуфузли даражада ташкил этилганлиги, айниқса, Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятовнинг Америка қўшма штатларидан бизга йўллаган видеотабриклари ҳаммамизни қувонтирди. Кўрик танловда иштирок этиб, назарий ва амалий билимларим мустаҳкамланди, пойтахтимизга ташриф буюрган тадбир иштирокчилари яъни ҳамкасбаларим билан яқиндан танишдим. Шунингдек, қатнашчилар учун ташкил этилган тадбирлар тассурутларга бой бўлди. Танловда биринчи ўринга муносиб деб топилганим, бу менинг ҳаётимда бир умр муҳрланиб қоладиган ҳақиқатга айланди. Аввало, бундай муваффақиятга эришимизда ўзларнинг устозлик меҳнатларини аямаган яқинларим ва устозларимга чексиз миннатдорлик билдираман. Менга берилган муносиб рағбат ва ишонччи оқлаш учун бор билим ва тажрибамни ишга солиб, келажакда шифокорлик касбини эгаллаб халқим учун хизмат қиламан.

Бахтиёр ЭРГАШЕВ, Республика перинатал маркази қошидаги Неонатал хирургия ўқув-даволаш-методик маркази раҳбари, “Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш аълочиси” кўкрак нишони соҳиби:

–Тезкор замонда яшаймиз. Вақт олий ҳакам. Лекин, вақт бизни кутиб турмайди. Кунлар, ойлар, қолаверса, йиллар бир-бирини қувалаб ўтиб кетаверади. Шу зайдда инсон йиллар ўтган сайин ортига назар ташлаб, ҳаёт ва фаолиятда нима ишлар қилдим, нималарга эришдим, дея ҳаёлидан ўтказди ҳамда сарҳисоб йилларни қалбига муҳрлай бошлайди. Мен ҳам умр ва фаолият йўлларимга назар ташлар эканман, танлаган шифокорлик касбимдан фахрланиб яшайман. Қисқа қилиб айтганимда, қанчадан-қанча болажонлар дардига малҳам бўлдим, оилаларга қувонч бахш этдим. Айниқса, 2022 йилнинг 19 декабрь куни фаолиятимда унутилмас воқеа юз берди. Устоз ва ҳамкасбларимиз билан биргаликда шифохонамизга Қирғизистондан келган сиам эгизакларини операция қилиб ажратиб олдик. Албатта, бу амалиёт осон кечмади. Операция муваффақиятли ўтказилди... Фотима ва Зухраларни оиласи бағрига соғ-саломат кузатдик. Ҳозирги кунда уларнинг соғлиги яхши. Бугунги тадбирда “Йил операцияси - Сиам эгизаклари операцияси учун” номинациянинг тақдим этилиши мен учун қутилмаган ҳолат бўлди. Аввало, фаолиятимиз учун кенг йўл очаётган Президентимиз ва Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика Кенгашига чексиз ташаккуримни изҳор этаман.

Миролим ҒОЗИЕВ, Наманган вилояти Сўх туманининг Офтобрў кишлоғидаги оилавий шифокорлик пункти шифокори, “Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш аълочиси” кўкрак



нишони совриндори:

–“Олис ҳудуддаги жасоратли фаолияти учун” деб номланган номинация мен учун бугун катта фахрга айланди. Муҳташам залнинг саҳнасига кўтарилар эканман, беихтиёр кўзларимга ёш қалқиди. Биринчи олис деган сўз иккинчиси жасорат деган сўз касбимнинг нечоғлик машаққатли, масъулиятли ва шарафли эканлигини ифода эта олди. Мана бир неча йилдирки, халқимиз саломатлиги йўлида хизмат қилиб келмоқдаман. Касбимизнинг ўзга хос кийинчиликлари ҳам йўқ эмас. Фаолият юритаётган ҳудудим марказдан анчагина олисда. Лекин, керакли шароитларини яратиб, аҳоли қалбига йўл топиб ишласангиз бўлар экан. Тиббиёт тизимида қандай ислохотлар амалга ошириляётган бўлса, бизнинг ҳам мўъжазгина шифо масканимизда барча шароитлар мавжуд. Аҳоли орасида тўғри овқатланиш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, касалликларни олдини олиш ва профилактика ишларига катта эътибор қаратиб келмоқдамиз. Касалликлар чекиниб, соғлом муҳит барқарорлиги ошмоқда. Камтарона меҳнатимга берилган ушбу муносиб рағбатдан ниҳоятда хурсанд бўлдим. Ташкилотчиларга ўз миннатдорлигимни билдираман.

Мухаррам САЛИМОВА, Бухоро вилояти кўп тармоқли тиббиёт маркази, реанимация бўлими ҳамшираси “Йилнинг энг яхши операция хонаси ва блоки ҳамши-



раси”номинациясининг совриндори:

– Касбимни севаман ва халқим саломатлиги йўлида хизмат қилаётганлигимдан фахрланаман. Бу йилги Республика ҳамшира кўрик-танловида иштирок этганлигим, касбимга бўлган иштиқимни янада оширди. Айниқса, пойтахтимизга ташриф буюриб, ҳамкасбларимиз билан ўзаро фикрлашдик, ташкилотчилар томонидан маънавий ва маърифий хордиқлар чиқардик. 12-май халқаро ҳамширалар кунида байрамонга кайфият билан муҳташам залга ташриф буюрганамизда қалбимдаги чексиз қувончларим бир олам бўлди. Саҳнага чиқиб, “Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш аълочиси” кўкрак нишонини устозларим қўлидан қабул қилиб олар эканман, Ўзбекистон фарзанди эканлигимдан фахрланиб кетдим ва инсонлари қадрли топган юрт деган фикримни баралла айтгим келди. Шу

–“Мураккаб шароитдаги матонатли фаолияти учун” деб номланган номинацияга муносиб деб топилганимдан жуда хурсанд бўлдим. Айниқса, Соғлиқни сақлаш вазирининг ўрибосари Эльмира Баситханованинг қўлларидан “Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш аълочиси” кўкрак нишонини олганимнинг ўзи катта бахт бўлди. Касбим ҳам фахрли ҳам машаққатли. Лекин, касбимни жондиладан севаман. Чунки мен халқ билан ишлайман. Президентимиз доимий такрор ва такрор таъкидлайдилар. Халқнинг розилигига эришиш бу катта бахт деб. Ана шундай эзгу мақсадларни амалга ошириш асосий вазифам экан, халқимиз саломатлиги йўлида астойдил хизмат қилиб, бор билим ва тажрибамни сарф этишга тайёрман. Меҳнатларимизни қўллаб-қувватлаб мукофотларга муносиб кўраётган ташкилотчилардан жуда мамнунман.

Хулоса ўрнида айтиш жоизки, бу йилги Республика “Ҳамшира-2023” кўрик-танлови ниҳоятда тассурутларга бой бўлди. Айниқса, ҳудудлардан ташириф буюрган тадбир иштирокчилари ва меҳмонлар Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика Кенгаши жамоаси томонидан кўрсатилган эътибору-эътирофдан хурсанд бўлишди. Тадбир голибларига Соғлиқни сақлаш ходимлари касаба уюшмаси Республика кенгаши томонидан қимматбаҳо совгалар тақдим этилди. Албатта, бундай нуфузли даражадаги “Ҳамшира” кўрик-танловининг бардавомлиги янада ошиб боришига ишончимиз комил.

Ибодат СОАТОВА,
журналист.

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Мочекаменная болезнь – патология, проявляющаяся образованием плотных камневидных образований в органах мочевыделительной системы: почках, мочеточниках, мочевом пузыре и мочеиспускательном канале. Заболевание сопровождается дискомфортом и болью, острым воспалением и повышением температуры. По этой причине нередко его путают с язвой или аппендицитом. Очень важно как можно скорее диагностировать патологию и провести ее лечение. Заметив первые симптомы, нужно сразу обратиться к врачу. Только опытный специалист точно знает, какие анализы и обследования следует провести для выявления патологии.

Как образуются камни. Кстати, почему их все больше?

Алексей Мартов: Причин несколько. Во-первых, мы стали жить дольше. Во-вторых, мы стали менее правильно питаться. Не знаем, чем мы кормимся. Не знаем, чем кормят коров, баранов, которых мы едим. Какими гормонами их потчуют. Урбанизация, к сожалению, давит на все: воздух, воду, всю окружающую среду. На те продукты, которые мы употребляем. Хотя элементарно пищевой та же мочекаменная болезнь бывает редко. Все-таки там в большей степени присутствуют гормональные изменения. Имеет значение наследственность. А в-третьих, мы стали лучше эти недуги диагностировать. Многие раньше просто не знали, что у них есть камни. Не знали до тех пор, пока не возникла боль или какая-то другая клиническая картина.

Камни чаще мучают в каком возрасте?

Алексей Мартов: В 40-60 лет. Но и детей не щадят. У меня самый маленький пациент (без открытой операции) был в возрасте шести месяцев. У него был большой коралловидный, то есть по виду как коралл, камень. Почему? Кто знает. У этого мальчика и мама, и папа были здоровы. Если бы мы все знали, получили бы Нобелевскую премию. Сделали бы спасительную таблетку. Камни у того младенца были в почке. Я ему сделал чрезкожную операцию: через дырку в поясничной области убрал камень. Сохранил обе почки. Сейчас тому мальчику 23 года.

Урология – очень сложная, очень разнообразная специальность. И надо, чтобы профильные урологи оперировали "своих" онкологических больных. Я был европейским экспертом по раку мочевого пузыря. А моя основная работа – малоинвазивное вмешательство при всех урологических заболеваниях. То, что раньше делалось с помощью скальпеля и открытой операции, делаю малоинвазивным путем.

Доктор медицинских наук, член-корреспондент РАН, президент Российского общества по эндоурологии и новым технологиям Алексей Мартов рассказал о том, с какими проблемами к нему чаще всего обращаются мужчины, на какие симптомы нужно обратить внимание и как он избавляет пациента от всяческих камней. Алексей Георгиевич член Европейской, Американской и Всемирной ассоциаций по эндоурологии, почетный член Азербайджанской, Армянской ассоциаций. Недавно удостоен награды Всемирного общества по урологии "За выдающуюся урологическую карьеру".



Проявлю осведомленность: во многих таких операциях вы были как бы пионером. Например...

Алексей Мартов: Например, перкутанная нефролитотрипсия. Это удаление камня из почки через прокол в поясничной области со стороны спины. Или через естественные мочевые пути дробление камня в мочеточнике под эндоскопическим контролем. Чьи эндоскопы? Начинали с западных. Сейчас есть почти вся линейка отечественных инструментов.

Вы не однажды оперировали во Франции, Германии, Швеции, Турции...

Алексей Мартов: У меня и сейчас планируется операция в Турции. Конечно, европейские страны теперь стараются нас не привлекать. Ранее мы некоторые операции транслировали из моей клиники на всю Европу. В Венском университете пригласили провести показательную операцию по поводу рака.

Урология очень серьезная специальность, очень большая наука. Но мы все время как бы ходим под хирургией. Во многих местах даже закрывают кафедры урологии. Делают

мочеточниках, мочевом пузыре. Обычно камни до 5 мм могут отходить самостоятельно. Для этого применяется специальная консервативная терапия, лекарства, которые снимают спазм. Больше отходит жидкости, которая гонит камень, и он выходит. Есть даже поговорка, что камень гонит не моча, а умение врача.

Но... К сожалению, когда камни вырастают больше того размера, когда могут самостоятельно отойти, их достают, удаляют. Иначе нельзя! Камень может приводить к болям, сопровождаться кровотечением, вызывать острый воспалительный процесс, вплоть до полной закупорки оттока мочи, до развития бактериотоксического шока. Это

курс урологии на кафедре хирургических болезней. Это неправильно! Урология – отдельная, очень сложная, очень разнообразная специальность, с огромным количеством и научных изысканий, и болезней. И надо, чтобы профильные урологи оперировали "своих" онкологических больных. Рак почки, мочевого пузыря, мочеточника нельзя передавать в некую отдельную онкологическую отрасль. И это не только урологов касается. Это касается гинекологов, хирургов, нейрохирургов.

Не уходите от камней...

Алексей Мартов: Камни могут быть маленькие, могут быть очень большие. Могут локализоваться в почках, мо-

страшно! Каким образом можно помочь?

Самый малоинвазивный способ уже оперативного лечения – это дистанционная литотрипсия. То есть разрушение камней на специальных машинах с помощью ударных волн. Такие машины у нас есть. Можем камни из мочевого пузыря, из мочеточника, а сегодня уже из почки, достать, дробить через естественные пути. Можем зайти и до почки с помощью эндоскопа под рентгеном. Для этого есть современные гибкие, тонкие эндоскопы. А самый лучший сегодня в мире инструмент – хирургический лазер, сделанный в нашей стране. Самый популярный лазер в хирургическом мире! Я за свою жизнь в урологии такого успешного инструмента не видел, не знаю. Делается он на заводе во Фризыне.

Уже сделали три поколения этих лазеров. С помощью такого лазера я могу снизу через уретру дойти до почки и раздробить камень в мельчайший песок. И он выходит. Но чем больше камень, тем бывает правильнее убрать его через прокол в поясничной области. Прокол делается между ребрами под рентгеном или с помощью ультразвука. Канал расширяется, вводится эндоскоп. Через тонкие инструменты можем ввести еще более хрупкие. Бывает, нужно делать не один прокол, а несколько. Но можем любые камни удалять из почки.

Какие первые сигналы подают камни? Когда надо обратиться к урологу? Если вдруг начинается неконтролируемое мочеиспускание?

Алексей Мартов: Это у мужчин в пожилом возрасте.

У женщин такого не бывает?

Алексей Мартов: Бывает и у женщин: появляются признаки так называемого стрессового недержания. Вот она подняла тяжесть, и у нее трусики мокрые. Или она посмеялась, и то же самое. Мужчин в пожилом возрасте нередко поражает аденома, рак предстательной железы. Возникают сложности с туалетом: очень частые вставания ночью, слабая струя, позывы, не успел добежать... У женщин нарушение может быть обусловлено всевозможными гинекологическими проблемами. Например, опущением матки. Этим как раз занимаются урологи-гинекологи.

Любой уважающий себя мужчина должен прийти к урологу в первый раз, даже когда ничего не болит, в 50 лет. И сдать анализ мочи, анализ крови на ПСА, маркер рака предстательной железы. Женщина, как и мужчина, должна появиться у этого врача в те же пятьдесят лет.

Ирина КРАСНОПОЛЬСКАЯ.

НАША ГОРДОСТЬ

Жители Ташкентской области по праву гордятся своими верными сынами, настоящими патриотами, внесшими большой вклад в процветание страны, обеспечение благополучия общества.



Свое особое место среди таких замечательных людей занимает известный врач, ученый и общественник Миржалилов Кучкор Жалолович. Сегодня представители старшего поколения хорошо помнят этого незабвенного человека, гордятся им, свято чтят и хранят его светлую память. На протяжении всей своей жизни Кучкор Миржалилов помог вернуть здоровье тысячам узбекистанцев: хлопкоробам, строителям, инженерам, учителям, ученым, деятелям культуры и искусства. Вернул радость жизни матерям и

детям, вселил уверенность в завтрашнем дне. Более того, как опытный врач и организатор способствовал поднятию материально-технической базы сферы здравоохранения нашего региона на качественно новый уровень.

Кучкор Миржалилов родился в 1931 году в махаллинском сходе граждан «Уртасарой» Уртачирчикского района Ташкентской области. С юных лет парень отличался примерным поведением, жаждой к познаниям, прилежной учебой, а главное – умел ценить, любить родных, близких и

друзей. После окончания с отличием Ташкентского медицинского института в 1958 году начал свою трудовую деятельность в Республиканском научно-исследовательском институте грудной хирургии. Спустя немного времени вернулся в Ташкентский областной

Достойный пример СЛУЖЕНИЯ НАРОДУ

поселок Красногорский, где занимался врачебной практикой в стационарной больнице № 22. Несмотря на нелегкие условия работы, трудности и проблемы, Кучкор Жалолович отдавал себя любимой работе, сохранял преданность Клятве Гиппократ.

В шестидесятые годы он работал хирургом в Центральной районной больнице Ахангаранского района, а позже возглавил данное медицинское учреждение. Проявляя заботу о здоровье сограждан, медик неоднократно доказывал свой высокий профессионализм,

инициативность, честность, принципиальность. Нещадно боролся с бюрократизмом, бумаготворчеством, показухой. В начале семидесятых годов прошлого века по его инициативе было построено новое четырехэтажное здание Центральной районной больни-

цы, завезено современное медицинское оборудование. Неспроста коллеги отзывались о нем, как о строгом и требовательном руководителе, талантливом организаторе.

Несколько лет Кучкор Миржалилов руководил Алмалыкским городском медицинским объединением, возглавлял медико-санитарную часть Ташкентского авиационного предприятия имени В.Чкалова. За прошедшие годы провел множество сложнейших операций позвоночника, желудочно-кишечной и мочеполовой системы, из-

лечивал травмы колен и суставов. Вместе с известными коллегами прооперировал пациентов отделений нейрохирургии.

За преданное служение идеям независимости, патриотизм, отзывчивость граждане избрали Кучкора Миржалилова депутатом Ахангаранского городского Кенгаша народных депутатов. Будучи народным избранником, он старался сделать все, чтобы оправдать высокое доверие людей, всячески помогал малообеспеченным семьям, одиноким престарелым и инвалидам.

Родина по достоинству наградила Кучкора Миржалилова за верное служение народу. Тому ярким доказательством служат почетные грамоты, награжденные знаки, медали и ордена. Сегодня все знавшие опытного врача люди, бывшие пациенты и ученики искренне благодарны наставнику и патриоту, посвятившему свою жизнь делу служения народу. Пусть светлый жизненный путь Кучкора Миржалилова будет служить для грядущих поколений ярким примером для подражания.

Хамидулла
УБАЙДУЛЛАЕВ.

МОРЕПРОДУКТЫ

Рыбные консервы УКРЕПЛЯЮТ СОСУДЫ

Сосудистые заболевания могут спровоцировать поражение мозга или сердца из-за повреждения кровеносных сосудов. Японский эксперт по атеросклерозу доктор Дайсаку Масуда обратил внимание на то, что пагубные привычки, лишний вес и повышенное давление оказывают негативное влияние на работу сердечно-сосудистой системы. Но при этом один продукт способен укреплять и омолаживать сосуды.

“Рыба – это лучший продукт питания, а рыбные консервы – простой способ получить ненасыщенные жирные кислоты даже для тех, кто не умеет готовить рыбу”, – сделал заявление доктор Масуда в разговоре с Yahoo News Japan.

Они содержат ненасыщенные жирные кислоты, такие как эйкозапентаеновая кислота (ЕРА), которые помогают активизировать «хороший» холестерин и защищать кровеносные сосуды.

«Плохой» холестерин выполняет функцию транспортировки этого вещества в организме, что в целом необходимо. Но слишком большое его количество может накапливать-



ся на стенках сосудов и вызывать атеросклероз, провоцирующий сосудистые заболевания. Именно «хороший» холестерин вытягивает «плохой» из стенок сосудов и восстанавливает поврежденные».

Доктор пояснил, что в ходе переработки рыбных консервов в продукт не попадает воздух, поэтому данное блюдо не будет окисляться.

Следует отметить, есть несколько видов рыбных консервов с большим уровнем ЕРА. Это консервированные скумбрия, сардина, лосось.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

«ЧЕМ ЖЕЛЪЗЯ ЕСТЬ ГРЕЧКУ»

Врач-токсиколог, профессор Михаил Кутушов перечислил продукты, которые есть практически на любом столе, но при этом далеко не каждый знает об их особом воздействии на организм. Речь о пище, которая сгущает кровь, что дает дополнительную нагрузку на сердце, увеличивая риски возникновения тромбов, варикоза, тромбофлебита, стенокардии, инфаркта и прочих недугов. Все это является следствием того, что густая кровь намного хуже двигается по сосудам, уточнил токсиколог.

В список сгущающих кровь продуктов Михаил Кутушов включил привычную для всех гречку. Любителям этой каши стоит знать, что при густой крови не стоит сочетать продукт с жирным мясом, копченым, консервами и алкоголем (всё перечисленное также относится к продуктам, которые делают кровь более густой).

Следует быть аккуратнее с десертами, сладки-



ми напитками. “Уберите сахара. Из-за сахара повышается уровень глюкозы в крови и растет выработка липидных соединений. Это повышает вязкость

крови, увеличивает риск тромбоза”, – предупредил профессор.

Ранее кардиолог и кандидат медицинских наук Анна Кореневич рассказала о сочетаниях продуктов, которые нежелательны, если есть цель как можно быстрее избавиться от лишнего веса. “Это мясо с картошкой, обед и ужин с хлебом и употребление десерта после обеда и ужина”, – отметила специалист.

Есть и одно правило, касающееся употребления помидоров.

Не стоит после томатов есть белковую или крахмалистую еду, так как содержащиеся в них кислоты плохо сочетаются с такими продуктами.

Оксана
ГРИБАНОВА.

МУШАКЛАР МУОЛАЖАСИ

Қандай касалликларда
УҚАЛАШ МУОЛАЖАСИ МУМКИН ЭМАС?

Массаж мушаклар зўриқшини қолдириб, уларнинг тонусини оширади, томирлар бўйлаб қон ва лимфалар ҳаракатини тезлаштиради, юрак ишини енгиллаштиради.



Массаж пайтида қон таркибида гемоглобин, эритроцит ва лейкоцитлар миқдори кўпаяди, организмдаги кераксиз минерал тузлар чиқиб кетиши тезлашади. Массаж бўғим пайларини мустаҳкамлайди, уларнинг ҳаракатчанлигини оширади. Массаж ҳаракати ёрдамида бош оғригини тўхтатиш, целлюлит (ёғ тўпланиши)нинг олдини олиш, шунингдек кўпгина хасталиклардан даво топиш мумкин. **Аммо қуйидаги ҳолатларда массаж олиш мумкин эмас:**

- тана ҳарорати юқори бўлганда;
- онкологик касалликларда;
- веналарнинг варикоз кенгайишида;
- операциядан кейинги дастлабки ойларида;

– инфаркт ва инсультдан сўнг (1 ой ичида);

– тери хасталиклари ва шикастланишларида.

Шуни унутмаслик керакки, массажда лимфа тугунлари бор жойлар – чов соҳаси, қўлтиқ ости, тизза тақими, бўйин (уйку артерияси соҳаси ва қалқонсимон без), қорин соҳаси авайлаб уқаланади, чунки бу нуқталарда нерв учлари кўп тўпланади.

Қандли диабет, гипертония, ОИТС, сил касалликларига чалинган беморлар учун ҳам массаж олишда чекловлар мавжуд.

Раъно НОСИРОВА,
Тошкент шаҳар Чилонзор туман
тиббийёт бирлашмаси бошлиғи.

БОЛАНИНГ СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ ҲАФТАЛИГИ

Бир ёшгача бўлган болалар учун
Қўшимча овқат қандай тайёрланади?

Соғлиқни сақлаш вазирлиги ташаббуси билан юртимиз бўйлаб “Боланинг соғлом овқатланиш ҳафталиги” ўтказилаётгани ҳақида хабар берган эдик. Шу муносабат билан мутахассислар гўдакнинг соғлом улғайишида она сутининг аҳамияти, унинг фойдали жиҳатлари ҳамда бир ёшгача бўлган болаларнинг қўшимча овқатланишига доир бир қатор тавсияларини тақдим этишди.

Бир ёшгача бўлган фарзандингиз учун қўшимча егулик ҳозирлаётганда унинг қайнатилган ва буғда пиширилган бўлиши, тузсиз ва шакарсиз тайёрланиши, киргичдан ўтказилиши (эзилиши), энг муҳими, янги маҳсулотлар танланишига алоҳида эътибор беринг.



неча марта беришингизни аниқлаб беради.

Қўшимча озукалар кунлик таомномага киритилган пайтда кўкрак сути асосий овқат бўлиб қолади. Боланинг тиши чиқаётган пайти, профилактик эмлашлар ўтказган кунлари, куннинг иссиқ пайтида бундай овқатларни гўдакга беришни бошлаш мақсадга мувофиқ эмас.

Қолаверса:

- янги қўшимча овқат бериш оралиги ўртача 10-12 кун бўлиши лозим;
- ҳар доим таомлантириш чоғида унинг ҳароратига эътибор беринг;
- гўдакга бериладиган егулик имкон борича бир марта истеъмол учун мўлжалланиши зарур;
- бир кун аввал тайёрланган овқатни иситиб бериш мумкин эмас;
- эрталаб бериладиган таом кечкурун пиширилмайди;
- қўшимча таомни куннинг биринчи ярмида берган мақсадга мувофиқ.

Қўшимча овқатни бошлашдан олдин педиатр билан маслаҳатлашинг. Мутахассис сизга уни нимадан бошлашингизни, қанча миқдорда ва гўдакка

– болани овқатлантиришда унинг қўллари тозаллиги;

– таом пишириладиган қозон ва идиш товоқларнинг алоҳида бўлиши;

– кичкинтой овқатланадиган лиқопча алоҳида ювилиб, қуритилиши;

– ювилган идишларнинг усти ёпиқ бўлишини назорат қилишингиз керак.

@ssvuz.

ЭНГ ЯХШИСИ – ҚАЙНАТИЛГАН СУВ...

Дори воситаларини қандай
Суюқлик билан ичиш керак?

Мутахассислар фикрича, ҳар қандай суюқлик ҳам қабул қилинаётган препаратга тўғри келмаслиги мумкин. Зеро, ҳар қайси дори воситасининг таркиби ва таъсир доираси турлича бўлиб, у ёки бу турдаги суюқлик билан ўзаро таъсирга киришади.

СУВ, ЁКИ МИНЕРАЛЛАР?

Капсуладаги таблеткалар тик турган ҳолатда 100 мл. қайнатилган илиқ сув билан ичилиши керак. Суюқлик миқдори оз бўлса, капсула кизилўнғачга ёпишиб қолиши ҳам мумкин.

Юрак фаолиятини яхшилашга мўлжалланган томчи дориларни 20-30 мл. сув ёки қанд бўлагига томизиб, сўнг қабул қилса ҳам бўлади.

Мукалитик турдаги таблеткалар (мукалтин) 1 ош қошиқ сувда эритиб ичилса, яхши таъсир этади.

Эритромицин гуруҳига мансуб дори воситаларини ишқорли сув билан қабул қилиш лозим. Нордон шарбатлар эса тавсия этилмайди.

Кофеин, теобромин ва теофиллин препаратлари эса аксинча нордон шарбатлар билан ичилиши мумкин.

Иситма қолдирувчи дори воситалари сут билан ичилмайди! Бунда 150 мл. қайнаган сув кифоя.



ҚАХВА ЁХУД ЧОЙ?!

Танин моддали чойлар дори турлари таркибини ўзгартириб юбориши мумкин. Айниқса, камқонликни даволашда қўлланиладиган темир моддасидан иборат препаратларни чой билан ичиш мумкин эмас. Бу ҳолатда чўкма хосил бўлиши ва организмга нојўя таъсир қилиш эҳтимоли мавжуд.

Шунингдек, қон-томир касалликлари, ҳазм қилиш фаолиятини яхшиловчи, меъда яраси, антибиотиклар ҳамда неврологияда қўлланилувчи дори воситаларини ҳам чой билан ичиш тавсия этилмайди.

Қаҳва эса препарат таъсирини камайтириб, организмдан ажралиб чиқшини тезлаштиради. Умуман, дорини қаҳва билан қабул қилиш қўлланмаган ҳолатларга олиб келиши кузатилган.

Айниқса, оғриқсизлантирувчи дори воситаларини ушбу ичимлик билан ичиш жигарга зиён. Яхшиси, препаратларни қайнатилган сув билан ичинг.

Муаттар ХЎЖАЕВА,
фармацевтика фанлари
номзоди, доцент.

АБИТУРИЕНТЛАР ДИҚҚАТИГА

ОММга тест синовлари
ЁПИҚ ПАВИЛЬОНЛАРДА ЎТКАЗИЛАДИ

2023/2024 ўқув йили учун тест синовлари ўтказиладиган 92 та ёпиқ иншоот танлаб олинди ҳамда уларнинг режа чизмалари тайёрланиб, маҳаллий ҳокимлик ва идоралар билан келишилган ҳолда тасдиқланди.

Тест синовлари ўтказиладиган 15 та умумтаълим фанидан 26520 та ва қардош (қозоқ, қирғиз, тожик, туркман) тиллардан 2400 та тест топшириғи шакллантирилди ва экспертизадан ўтказилди.

Кенг жамоатчилик орасидан тест синовларида гуруҳ назоратчилигига номзод сифатида рўйхатдан ўтган 8956 нафар талабгордан 4000 нафарга яқини

саралаб олинди ва улар билан шартномалар расмийлаштирилмоқда.

Маълумот учун, коронавирус пандемияси сабабли 2020/2022 йилларда, 3 йил кетма-кет тест синовлари очик жойларда, жумладан стадион ва хиёбонларда ўтказилган эди.

@ssvuz.



Газета муассиси:
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги

ISSN 2010-6149.
Электрон манзилими: www.uzssgz.uz

Бош муҳаррир
Амрилло ИНОЯТОВ
Бош муҳаррир ўринбосари
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг пайшанба кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда "O'zbekistonda sog'liqni saqlash – Zdravooxranenie Uzbekistana" газетасидан олинди деб кўрсатилиши шарт. Таҳририятга келган қўлёзмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

Газета 2009 йил 11 мартда Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлигида 0015–рақами билан рўйхатга олинган.

Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди. Саҳифаловчи: Нарзулла Ҳамроев
Таҳририят манзили: 100060, Тошкент шаҳри, Истикбол кўчаси, 30 уй, 2–қават. Тел/факс: (71)233–13–22, тел.: (71)233–57–73.
Газета "Шарқ" нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмаҳонасида чоп этилди.

Корхона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41 уй/Тел/факс: (71)233–11–07.

Газета ҳажми
2 босма табоқ.
Формати А3. Офсет усулида чоп этилган.

Адади - 720 дона.
Буюртма рақами Г-335.

Босмаҳонага
топширилиш вақти:
21-00. 3 4 5 6 7
Топширилди 20-00.