

№7
(1493)
2024-YIL
18-APREL

O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
УЗБЕКИСТАНА



IJTIMOYIY-SIYOSIY GAZETA ♦ 1995-YIL OKTABR OYIDAN CHIQA BOSHLAGAN

КЎРГАЗМА – 2024

ТИНЕ 2024 – ТИББИЁТ РИВОЖИ УЧУН ИННОВАЦИОН МАЙДОН

“O‘zeksportmarkaz” da Soqliqni saqlash vazirliqi hamda boshqa qator vazirlik va agentliklar hamkorligida “Soqliqni saqlash – TINE 2024” 28-To‘shkent xalqaro tibbiyot kurgazmasi b‘olib ‘utmoqda. Ushbu an‘yanaviy kurgazmada zamonaviy asbob-uskunalar, tehnologiyalar, ilg‘or davolash va diagnostika usullari taqdim etilmoqda.



“ТИНЕ 2024”да рекорд миқдордаги экспонентлар рўйхатга олинган бўлиб, кўргазма бирданга 4 та павильонда бўлиб ўтмоқда. Унда 21 мамлакатдан 310 та компания иштирок этипти. Уларнинг 154 таси Хитой компанияларидир.

Бу йил доимий иштирокчилар билан бир қаторда АҚШ, Корея

Республикаси, Италия, Германия, Туркия, Миср каби давлатлардан дебютантлар ҳам мавжуд бўлиб, улар қатнашчилар умумий сонининг 54 фоизини ташкил этди.

Компаниялар ташриф буюрувчиларга лаборатория, клиника ва шифохоналар учун замонавий ечимлар, диагностика ва

даволаш учун тиббий асбоб-ускуналарнинг кенг ассортименти, тегишли маҳсулотлар, стоматологик амалиёт ускуналари ва фармацевтика соҳасидаги янги ишланмаларни тақдим этмоқда.

Кўргазма доирасида илмий-амалий семинарлар ўтказилиб, унда болалар саломатлиги, гинекология ва акушерлик, косметология, онкология, травматология ва ортопедия соҳасидаги мутахассислар мулоқоти бўлиб ўтди. Бу йилги кўргазманинг асосий тенденцияларидан бири маҳаллий фармацевтика ишлаб чиқариш тармоғини ривожлантириш ва қўллаб-қувватлашга, шунингдек, бу йўналишдаги саноатда илг‘ор технологияларни жорий этишга қаратилган. Алоҳида павильонда 13 мамлакатдан 60 дан ортиқ компаниялар бу соҳа учун энг сўнгги ишланмалар, ускуналар, хом ашё ва технологиялар, тайёр дори-дармонларни тақдим этмоқда.

Кўргазмада 50 дан ортиқ маҳаллий компаниялар соғлиқни сақлаш соҳасидаги ютуқлари ва янгиликларини намойиш



этноқда, бу эса уларнинг чет эллик иштирокчилар билан рақобатлашишга лойиқ эканлигидан далолат. Улар стоматология ускуналари, шифохоналар ва клиникалар учун мебел ва жиҳозлар, дори-дармонлар, тоза хоналар, фармацевтика, диагностика, офтальмология, физиотерапия ва реабилитация, лаборатория, рентген ускуналари кабиларни намойиш эмоқда. Маҳаллий компаниялар сонининг кўпайиши маҳсулот сифатининг юқори даражаси ва ушбу компанияларнинг жаҳон миқёсида ўз манфаатларини муваффақиятли химоя қилиш қobiliятидан дарак беради.

Соғлиқни сақлаш вазири ва-

зифасини бажарувчиси Асилбек Худаяров кўргазмада бўлиб, маҳаллий ишлаб чиқарувчилар фаолияти билан танишди, уларнинг хорижий компаниялар билан ҳамкорлик ўрнатишини ҳамда шу орқали хорижга экспорт салоҳияти оширилишини қўллаб-қувватлади. Юртимизда тиббиёт муассасаларининг моддий-техник базаси ва кадрлар салоҳиятини мустаҳкамлаш, касаликларни ташхислаш ва даволашнинг илг‘ор усулларини кенг жорий этишга катта эътибор қаратилаётганини таъкидлади.

Кўргазма 18 апрелгача давом этади.

@ssvuz

УСТОЗГА ЭХТИРОМ

ҲАЁТ ЙЎЛИ САБОҚ ВА ҲАВАСГА АЙЛАНГАН УСТОЗ

Халол меҳнат қилган инсон ҳамини қадр ва эъзоз топади. Меҳнат фаолияти давомида минглаб инсонларга ҳаёт бахш этган халқимиз саломатлиги йўлида фидойиларча хизмат қилган, нафақат ҳамкасблари, балки мамлакатимизда, қолаверса, хорижий давлатларда ҳам обрў-эътибор топган академик Абдулла Муҳаррамович Убайдуллаев ҳаёт ва фаолияти ҳақида қанчалик кўп ёзмайлик, гўёки камлик қилгандек бўлаверади. Фидойи ва камтар, умрини шарафли касбга бахшида этган устознинг ҳаёт йўллари сабоқ олиш ва ҳавас қилишга муносиб эканлигини қайт-қайта айтгимиз келаверади. Бунинг яқинда устознинг 90 йиллик юбилей тадбирларида билдирилган эзгу тилак ва юксак эътирофлардан ҳам кўриш мумкин.



Куни кеча академик Абдулла Муҳаррамович Убайдуллаевнинг табаррук 90 ёшлари Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ривожлантириш марказида кенг нишонланди.

Тадбирни Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири вазири бажарувчи

Дил сўзлари

Академик Абдулла Муҳаррамович суҳбатимиз давомида муҳтарам Президентимиз Шавкат Мирзиёевдан эътирофли табрик ва қимматбаҳо совга олганликларини мамнуният билан сўзлаб бердилар.

Асилбек Худаяров кириш сўзи билан очиб, дунё тан олган олим, академик Абдулла Муҳаррамович Убайдуллаевнинг

табаррук ёшлари билан самимий қутлаб, йиллар давомида халқимиз саломатлиги йўлида фидойиларча олиб борган фаолиятларига тўхталиб ўтди. Шунингдек, тадбирда академик Абдулла Муҳаррамовичнинг табаррук ёшлари билан

Қирғизистон, Россия ва бир қанча давлатлардан кадрдон ҳамкасблари ва шогирдлари онлайн тарзда ҳамда юртимиз тиббиёт аҳлининг вакиллари, қалблари эътирофга тўла шогирдлари ҳам қизгин қутладилар.

Дарҳақиқат, биз озод ва обод, мустақиллиги барқарор юртда, тинчлик замида яшаймиз. Тилида шукроналик, қўли дуода бўлган, бутун ҳаётини халол меҳнат ва касбига фидойиларча бахш этган академик Абдулла Муҳаррамович сингари фахрийларимизнинг ҳаёти, фаолияти келажак авлод учун ибрат мактабидир.

Ибодат СОАТОВА

ШИФОКОРЛИК АМАЛИЁТИДА СЎЗНИНГ ҚУДРАТИ

ёки ширинсўзнинг беморлар руҳиятига таъсири хусусида

Халқимизда “Яхши гап билан илон инидан, ёмон гап билан эса пичоқ қинидан чиқади” деган пурмаъно нақл бор. Инсон руҳияти ҳаммаша яхши сўзга ошуфта экан, руҳ ширинсўздан озикланади, мадад олади. Яхши сўз, хушмуомалалик ҳар қандай кишини, ҳар қандай ҳолатда бўлишига қарамасдан руҳиятини кўтаради, кайфиятини чоғ қилади, беморларнинг эса соғайиб кетишига умид бағишлайди, яшашга истаги ортади.

Бу ҳақдаги мисраларда

Шоир:
Одамлар бор йиқилганни
суяб қўяркан

Одамлар бор бир сўз билан
бўяб қўяркан

деб жуда ўринли таъкидлаган. Айниқса шифокорлик касби инсондан хушфеллик, ширинсуханлик, ўткир зехнлик, ўз касбининг моҳир билимдони ва маданиятли бўлишини талаб этади. Шифокорнинг бемор билан мулоқотда айтиладиган сўзлари олдиндан обдон ўйланган бўлиши, бемор руҳиятини кўтаришга қаратилган бўлишининг аҳамияти жуда катта. Сўзнинг кучи билан оғир беморни ҳаётга қайтариш, уларга куч-қувват бағишлаш мумкинлиги ҳақида тиббиёт илмининг етук мутахассислари, жамоат арбоблари ва доно халқимизнинг мақолларида кўплаб мисоллар келтирилган.

Шифокор ва бемор ўртасидаги ўзаро муносабатлар ҳақида гапирадиган бўлсак, шифокор касалликни эмас, беморни даволаш лозим. Эрампдан аввалги V асрда яшаб ижод қилган Сукрот “Қалбни даволамасдан туриб, танани даволаб бўлмайди” – деган эди. В.Бехтерев ўз маърузаларида “Шифокор психолог ва психотерапевт бўлиши керак. Агарда шифокор бемор билан суҳбатлашгандан сўнг у ўзини яхши сезмас, ундай шифокор шифокор эмас”, – деб бир неча бор таъкидлаган. Шифокор доим беморнинг касалликка қарши курашида кўмакдоши бўлишига эришиши керак, у ҳеч қачон унинг олдида текшириладиган ҳолат турибди – деб тушунмасдан, балки тирик инсон турганини унутмаслиги зарур. У қадимий Эрон мақолида “Шифокорнинг учта куроли бор: улар сўз, ўсимликлар ва пичоқ” деган сўзларни ҳаммаша ёдида сақлаши зарур. Ушбу мақолда “Сўз” тасодифан биринчи ўринга қўйилмаган. Шифокор сўзнинг ижобий таъсири ҳақида жуда кўп мисоллар келтириш мумкин. **Буюк бобокалонимиз Абу Али ибн Сино нажот сўраб келган беморга шундай деб айтар экан:** “Бизлар учтаемиз: Сиз, касаллигиниз ва мен. Агар сиз мен томонда бўлсангиз, иккаламиз биргалликда касал-

ликни енгамиз. Агар сиз касаллик томонга ўтиб олсангиз, мен бир ўзим қоламан. Унда касаллик бизни енгади”.

И.Павлов ўзининг устози С.Боткин тўғрисида шундай ёзади: “Унинг (С.Боткиннинг) беморлар орасида мавқеи шундай зўр эдики, унинг беморни бир кўриши ва текшириши, ёки бир оғиз сўзи – беморни соғомлаштириб юборарди”.

Шифокор сўзнинг ҳатто буюк тиббиётчиларга ҳам ижобий таъсирига улуг рус олими, жарроҳ Николай Иванович Пирогов билан бўлган воқеа ёрқин мисол бўла олади. Тарихдан маълумки, бу улуг жарроҳнинг илмий фаолиятининг 50 йиллиги тантанасини нишонлаш арафасида жағнинг ўнг томони юқори қисмидан майдагина тузалмайдиган яра чиқади. Пирогов аввалига бунга унча эътибор бермас ҳам, баъзан “бу яра рак эмасмикан?” деб ўйлайди. Яра тезликда тузалавермагач, юбилей тантаналаридан фойдаланиб Москвага бориб (1881 йил, 23-24 май кунлари) консультация қилмоқчи бўлади. Юбилей тантаналаридан сўнг консилиум ўтказилади. Консилиумнинг умумий хулосасида шундай дейилганди: “Жағнинг юқори қисмида зарарли ўсма пайдо бўлган, бунга жарроҳлик амалиёти зарур”. Консилиумнинг бу қарори Пироговга жуда қаттиқ таъсир қилади. Унинг кайфияти тезда ўзгаради, у жуда камгап бўлиб, тушкунликка тушиб қолади. Хотини ва ўғлининг қистови билан операция қилиниши учун Вена шаҳридаги, ўша вақтнинг машҳур жарроҳи Т. Бильротнинг клиникасига боришга қарор қилади. Бильрот ўзининг мартабали мижозини моҳирлик ва диққат билан ярачанинг рак бўлиши ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас, операция билан таъсир этиш зарурияти йўқ деб уқтиради. Унга ҳамроҳ бўлиб борган шифокор Шкляровскийнинг гувоҳлик беришича, машҳур мутахассиснинг бу жиддий хулосаси унга жуда ҳам ижобий таъсир кўрсатган. “Н. Пироговнинг Венада аҳволи тезда ўзгариб, Москвадан Венага бораётганда тушкунликка тушган қария яна соғлом руҳиятда ва кайфияти яхши ҳолда қайтган.

Бундан Н. Пирогов ва унинг ҳамроҳлари жуда бахтиёр ва хурсанд бўлганлар. Пирогов асл ҳолига қайтиб, яна беморларни қабул қила бошлаган, отда сайр этиш, боғдаги севимли гулларини парваришлашни давом эттирган ва бу оғир касаллик унга ёмон таъсир этгунга қадар ўзини яхши ҳис қилиб юрган. Бильротнинг бундай хулосасини шундай тушуниш мумкинки, мижознинг ёши бир жойга бориб қолгани, унинг организми қариганлиги ҳамда касалликни ўтказиб юборилганлигини, операция билан ёрдам бериб бўлмаглигини у яхши тасаввур қилган. Шу билан бирга у ҳақиқий шифокор сифатида операцияни тўхташ билан бир қаторда ўзининг обрўйдан фойдаланиб, Пироговга унинг касали зарар бермаслигига “Сўз” билан таъсир ўтказиши ва унинг ҳаётининг қисқа муддатли сўнгги онларини ёмон кайфиятда ўтказишининг олдини олади.

Сўзнинг кучи тўғрисида профессор А.Сметнев ҳам бир мисол келтиради: Институтнинг охириги курс талабаси 42 ёшли бир беморни (миокард инфаркти билан) клиникага олиб бориб ётқизган. Бемор даволанаётган 7-кунида эрталаб беморнинг ҳолидан хабар олиш учун палатага кирса бемор режимни бузиб, соқолини олиб турганини кўриб, ташвишланиб: “Нега режимни буздингиз? Сизга туриш мумкин эмас эди-ку? Акс ҳолда сиз ўлишингиз мумкин”, – деган. Бу гапдан кейин бемор жуда асабийлашган ва “хириллаб” 5 дақиқадан сўнг жон берган. Сўзнинг кучи тўғрисида яна бир мисол: Германия канцлери Бисмаркни кўпгина шифокорлар даволаган, аммо муваффақиятсиз бўлган. Шунинг учун унга Швеннингер исмли шифокор консультациясини тавсия қилишган. Швеннингер унга ананез йиғиш учун савол бера бошлаганида, бемор: “Менинг узундан узок суҳбатлашиб ўтиришга вақтим йўқ” деб жавоб қайтаради. Шунда Швеннингер, – “Ундай бўлса сиз ветеринарга мурожаат қилинг”, – деб чамадонларини йиғиштириб кета бошлаган. Бу сўз Бисмаркка қаттиқ таъсир этиб дарҳол уни қайтаришни буюриб, берган саволларига жавоб беришга рози бўлади ва даволанишни бошлайди. Орадан анча йиллар ўтгач, соғайиб кетган Бисмарк шундай деган экан: “Олдинги шифокорларимни мен даволаган эдим. Швеннингер эса мени даволади”.

Шифокор унинг ҳар бир сўзи билан инсонни, ҳатто энг қатиятли кишини ҳам кучсиз, қатиятсиз ёш болага ўхшаш, ёрдамга муҳтож қилиб қўйиши

мумкинлигини ҳеч қачон унутмаслиги лозим.

Сўзнинг инсонга шифобахш таъсири ва унинг руҳини сўндириши ҳақида Ўзбекистон халқ шоири Пўлат Мўмин ўзининг “Сўз қудрати” шеърисида шундай таъриф беради:

Кўнгуллар мулкни обод
этар бир сўз,

Кўнгуллар мулкни барбод
этар бир сўз

яъни, бир сўз кишини умрбод шод этиши ёки ёмон ҳаёллар гирдобига тортиши мумкинлиги ҳақида фикр юритади.

Ёки:

Бирор бемор давога бешлож
қолса,

Топиб айтса шифосига етар
бир сўз.

Бу мисрада Пирогов ва Бильрот воқеаси ифодалангандек туюлади кишига.

Яна бир мисрада:

Ёмон сўз дилинг бирла тилинг
ўртар,

Билиб бўлмас талай бошга
этар бир сўз

Бу ўринда Сметнев мисол келтирган талабанинг беморга нотўғри, кўпол тарздаги танбеҳи унинг ўлими билан якун топганини эслаш кифоя. Шунинг учун ҳам тиббиёт ходимлари бемор олдида ҳар хил воқеа ва муаммоларни, ҳатто оддийларини ҳам гапиришлари мумкин эмас. Шифокор тиббий ёрдам кўрсатаётганда доим Гиппократнинг қуйидаги васиятига амал қилиши лозим деб ўйлайман: “Шифокорнинг мақсади беморга зарар келтириш эмас, балки даволаш усуллари ва воситаларини худди ўзига ёки яқин кишига танлагандай белгилаши лозим”. Шифокорлар учун, бир бемор ўлими олдида ўз шифокорига ёзган, 1969-йил 26-ноябрда Тиббиёт рўзномасида (Медицинская газета) чоп этилган хати катта сабоқ бўлиши мумкин. “Менинг кадрли ва меҳрибон шифокорим! Сиз жуда ҳам уста ёлгончи экансиз. Тўрт йил мени алдаб келибсиз-а. Мен ўзимдан ва оғрикли сезгиларимдан ҳам кўра, сизга ишонардим, чунки кўриб турардим, сиз мени ташвишларим ва оғриқларимга доим ҳамроҳ эдингиз. Ўзингизнинг ахлоқий кўринишингиз, тоза қалбингиз, мени бахтсизлигимга бўлган хайрихоҳлигингиз, ҳаётим қийинчиликларига чидамли бўлишга ундади.

Хулоса ўрнида шунини таъкидлаш лозимки, беморнинг руҳиятини даволамасдан, унинг дардига даво топиб бўлмайди. Шу нуқтаи назардан ҳозирги кунда шифокорларимиз орасида кам бўлса ҳам учраб турадиган ёмон иллат – беморларнинг ва қариндош уруғларининг кўнглига хавотир соладиган сўзлар билан қўрқитиш, консерватив йўл билан даволаса бўладиган беморларни операция қилишга ундаш каби ҳолатларга йўл қўймаглик инсонлар саломатлиги, пировард натижада жамиятимиз саломатлиги учун хизмат қилишлари шубҳасиз.

Яхшинор АЛЛАЁРОВ,
Самарқанд давлат тиббиёт университети доценти.

ДОЛЗАРЪ МАВЗУ

МОБИЛ ТЕЛЕФОНЛАРНИНГ САЛОМАТЛИККА САЛБИЙ ТАЪСИРИ

Мобил телефонининг яратилиши техника тараққиётнинг инқилоби десак бўлади. Тўғри, ҳозир техника асри, техника имкониятлари чексиз. Аммо ушбу тараққиётнинг ҳам салбий томонлари бор.

Ҳозирги кунда инсонлар чексиз интернет, чексиз телефон имкониятларига ўрганиб қолиб, виртуал оламда ёшлар танишлари билан соатлаб гаплашаптилар, натижада ўз саломатликларига жиддий хавф туғдираётганларига ҳатто эътибор ҳам бермаяптилар.

Мобил телефондан чиқаётган нур инсон мия хужайраларига жиддий таъсир қилиб, уни турли хавфли касалликларга дучор этади. Аммо бугунги кунда телефон ёшларимиз, ўсмирларимиз ҳаётидаги муҳим бир воситалардан бирига айланган. Кўча-кўйда йигит-қизларнинг қўлидан телефон тушмайди. Баъзан катта ёшли инсонлар ҳам телефонда соатлаб гаплашишади. Шунингдек, уяли телефонни ёш болалардан узоқда тутиш керак. Мутахассислар фикрига кўра айниқса, болалар учун хатари кучли. “Россияда ҳозир 5 ёшдан 19 ёшгача бўлган 15 миллиондан ортиқ бола ва ўсмир шундай телефонлардан фойдаланади”, – дейди **федерал тиббиёт биофизика маркази радиобиология лабораторияси бошлиғи О.Григорьев.** – Шу нарса аниқки, боланинг бош мияси электромагнит энергияларини катталарга қараганда кўпроқ ютади ва кучли таъсирланади. Шу боис, уларнинг ақлий ривожланиши учун масъул ҳисобланган бош мия бўлмачалари ҳам электромагнит тўлқинлари таъсиридан жиддий зарар кўради. Шу боис, мобил телефонидан фойдаланувчи болалар, инсоният тарихида биринчи марта, радиотўлқинли диапазондаги электромагнит майдонининг зарарли таъсиридаги “хатарли гуруҳ”га киритилмоқда.

Демак: Болаларга имкон қадар “мобил телефонлар”ни бермаслик керак. Сўнгги пайтларда ёш оналар болаларига мультфильмлар ва расмларни томоша қилишлари учун уяли телефонларни соатлаб бериб қўйиб уларни юпатаптилар. Бу билан ўз фарзандларининг ўсиб келаётган ёш организмнинг нурланишига йўл қўяптилар ва мия фаолиятининг аста-секин бузилишига

мойиллиги туғилишига сабабчи бўляптилар бу ҳолат доимий такрорланадиган бўлса болалар ёшлигидан инжиқ, йиғлоқи, уйқуси нотинч ва бақироқ бўлиб қолади.

Катта бўлган сайин эса, тез чарчайдиган, иммун тизими заифлашиб тез-тез шамоллайдиган ва кўзнинг кўриш қобилияти пасайиши кузатилади. Айниқса макатаб ёшидаги болалар дарсларда диққат-эътиборни жамлашга қийналиб ва дарсларни ўзлаштириш даражаси пасаяди. Бора-бора шмирлик даврида уяли телефонга муккасидан кетиб, асабий, тажанг ва тезда чарчаб қолиш ҳолатлари куёзилади бу эса ўсиб ривожланаётган ёш организм учун касалликларига мойиллик ҳолатини келтириб чиқаради.

Бугунги кунда бутун дунё уяли алоқа абонентларининг сони 1,9 миллиардни ташкил қилади. Юртимизда деярли ҳар икки кишининг бирида уяли телефон мавжуд. Уяли телефондан фойдаланаётган инсонга унинг таъсири 15 сонияга қадар сезилмайди. Агар сўзлашув ва фойдаланиш вақтини оширсан унда яққол ўзгариш сезилади, чунки альфа тўлқинлар мия фаолиятини ёмонлаштиради ва ўзининг тўлқин хусусиятларини намоён қила бошлайди. Инсон танасининг электромагнит нурланишларга энг таъсирчан қисми бош бўлиб, айнан шу соҳада сўзлашув олиб борилади. Шунинг учун у инсонда нурланиш жараёни тезлашишини яна ҳам орттиради. Мутахассислар сўзлашув жараёнидаги инсоннинг қон босимини ўлчаганида ҳар хил ёшдагиларда артериал қон босими кўтариллиши аниқланган. Шунини таъкидлаб ўтиш керакки, дунёда ҳар 20 та инсондан биттаси ушбу мобил алоқа нурланишининг қурбонига айланмоқда.

2000 йилда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти уяли телефонлар зарарига оид Европа парламентида тақдим этган ҳисоботида инсонларнинг саратон касалига чалинишида уяли телефонларнинг таъсири кучли эканини таъкидлаган эди.

Немис мутахассислари камерали ва камерасиз уяли телефонларда электромагнит нурланиши бўйича тест ўтказишганда, камерали телефонларнинг нурланиши содда уяли телефонларга қараганда кўпроқ бўлганлигини аниқлашган. Нурланиш асосан уяли телефондан сўзлашув вақтида чиқади, лекин «кутиш» ҳолатида у нурланишдан буткул халос бўлмайди, чунки уяли телефон база станциясига ўзининг тармоқ доирасида эканлиги, кўнгирак, SMS ва шу каби маълумотларни қабул қилишга тайёрлиги ҳақида ахборот бериб туради. Бунинг тунда уяли телефонга «будильник» қўйиб, ёнида олиб ётадиган фойдаланувчилар билиб қўйишлари лозим.

Уяли телефондан фойдаланиш тартибига келсак, уни сўзлашув вақтидаги «кутиш» ҳолатида қулоқда эмас, балки қўлда ушлаб туриш, шунингдек, метрополитенда, хизмат доирасидан ташқарида, зарур бўлмаса тунда, кераксиз пайтларда ўчириб қўйиш муҳим.

Энг зарур ҳоллардагина мобилникдан фойдаланишга ҳаракат қилиш. Агар SMSлар юбориш орқали мулоқот ўрнатилса бу зарарсиз. Шунинг учун иложи борича ундан фойдаланиш мумкин.

Имкон борича уяли телефондан эмас, балки шаҳар телефонини орқали кўнгираклашиш мумкин.

Гудоклар эшитилиб, абонент билан боғланиш жараёнида уяли телефонни қулоққа тутмаслик. Негаки, айни шу пайтда кучли нурланиш тарқалади.

Ухлаётганда эса телефонни ҳеч қачон ёнида қўймаслик лозим. Уни кам деганда 1,5 метр нарига қўйиш.

Гаплашаётганда телефон бошга яқин турмаслиги учун қулоққа тақиландиган эшитгич ёки симсиз жиҳозлардан фойдаланиш.

Бундан ташқари, уст кийимнинг ичига солиб юриш тавсия қилинмайди. Телефонни чўнтакда олиб юриш ярамайди, сумкада ёки танадан узоқроқ ҳолда сақлаш. Уни иложи борича қўлда ва ён ҳалтада олиб юриш лозим.

Саратон хасталигини ўрганиш бўйича халқаро агентлик ва Бутун жаҳон соғлиқни



сақлаш ташкилоти мобил телефонлар одамларда хавфли ўсмаларни келтириб чиқаришини биринчи марта эътироф этди. Шу чоққача бу ҳақда фақат тахминлар айтиб келинган бўлса, эндиликда нуфузли халқаро ташкилотлар ҳам қўл телефонларининг зарари ҳақида узил-кесил фикр билдиришди.

Саратон хасталигини ўрганиш бўйича Халқаро агентлик ва Бутунжаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти мобил телефонлари одамларда хавфли ўсмаларни келтириб чиқаришини биринчи марта эътироф этди. Шу чоққача бу ҳақда фақат тахминлар айтиб келинган бўлса, эндиликда нуфузли халқаро ташкилотлар ҳам қўл телефонларининг зарари ҳақида узил-кесил фикр билдиришди.

Электромагнит тўлқинлари ҳаммиса саломатлик учун зарарли, деб ҳисоблаб келинган. Агар у тўғридан-тўғри ҳар куни қулоққа йўналтириб турилса, унинг ичкарисидаги эшитиш ҳамда кўриш аъзолари (кўз тўрпардаси) фаолиятини таъминлайдиган асаб тўқималарига таъсир кўрсатади. Баъзи одамлар гоҳо қунига соатлаб мобил телефонни қулоқларидан олишмайди. Бу организм учун ниҳоятда оғирлик қилади.

Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти илгари мобил телефонлари зарари ҳақида расмий ҳулосасини эълон қилишни кечиктириб турган пайтда ўн учта мамлакат иштирокида ўтказилган тадқиқотларнинг натижалари эълон қилинганидан сўнг, мо-

бил телефонларининг саломатлик учун хатарли эканини тан олишга тўғри келди.

Мобил телефон тарқатидиган кучли электромагнит тўлқинлари бош мия тўқималарида ўзгаришлар содир этади. Бош мия тўқималарининг зарарланиши, айрим тадқиқотчилар фикрига кўра, бирданига эмас, балки орадан 15-20 йил ўтгачина аниқ намоён бўлади. Шу сабабли улар 2020 йилга бориб бош мия ўсмаси билан хасталанган одамлар сони кескин ошиб кетади, деб ҳисоблашмоқда. Негаки, ҳар куни атиги 15 дақиқа мобил телефонда гаплашишнинг ўзи мияда саратон ўсмаси ҳосил бўлиши учун етарлидир.

Электромагнит тўлқинлари ҳаммиса саломатлик учун зарарли, деб ҳисоблаб келинган. Агар у тўғридан-тўғри ҳар куни қулоққа йўналтириб турилса, унинг ичкарисидаги эшитиш ҳамда кўриш аъзолари (кўз тўрпардаси) фаолиятини таъминлайдиган асаб тўқималарига таъсир кўрсатади. Баъзи одамлар гоҳо қунига соатлаб мобил телефонни қулоқларидан олишмайди. Бу организм учун ниҳоятда оғирлик қилади.

Бош мия тўқималарининг зарарланиши, айрим тадқиқотчилар фикрига кўра, бирданига эмас, балки орадан 15-20 йил ўтгачина аниқ намоён бўлади. Шу сабабли улар яқин келажакда бош мия ўсмаси билан хасталанган одамлар сони кескин ошиб кетади, деб ҳисоблашмоқда. Негаки, ҳар куни атиги 15 дақиқа мобил телефонда гаплашишнинг ўзи мияда саратон ўсмаси ҳосил бўлиши учун етарлидир.

Демак, бу каби электромагнит нурланиш ҳосил қиландиган воситалардан фойдаланишни мўътадил ҳолатга келтириб олсак, ўзимиз ҳамда наслимиз соғлигини асраган бўламиз.

Сайёра МУЛЛАБОЕВА,
Саломатлик ва стратегик ривожланиш институти соғлом турмуш тарзи бўлими бошлиғи.

ЎЗБЕКИСТОН – БЕЛАРУСЬ

ҲАМКОРЛИК: ЎЗАРО ТАЖРИБА АЛМАШИШ ВА УНИНГ ФАОЛИЯТДАГИ ЎРНИ

Кейинги йилларда мамлакатимиз тиббиёт тизимида ижобий натижалар ўз самарасини бериб, ихтисослаштирилган марказларимизда ҳамкорлик фаолиятлари кенг йўлга қўйилган бўлиб, бу борада юртимиз мутахассислари билан хорижлик ҳамкасбларимиз тажриба, маҳорат ва амалиёт борасида ўзаро ҳамжиҳатликда иш олиб бормоқдалар.

чоғида травматология ва ортопедия илмий жамиятлар фаолиятини ҳамда маърузаларни видеоконференция шаклида ташкил қилиш, шунингдек, ушбу йўналишда клиник ординаторлар ва ёш олимларни чиқишларини эшитиб бориш тўғрисида фикрлар билдирилди. Шу билан бирга бутун дунёни ташвишга солган COVID-19 касаллигининг асорати бўлган суякларни



лар томонидан кардиология, анестезиология ва трансфузиология, акушерлик ва гинекология, урология, хирургия, офтальмология соҳаларида инфекция билан боғлиқ маърузалар қилинди. Жумладан, мен “COVID-19 асо-

ратива юзага келган сон суяги бошчасининг асептик некрози-ни диагностикаси ва даволаш”, бўлим раҳбарлари Азиз Алимов “Йирик бўғимларни перипротез инфекциясини жарроҳлик йўли билан даволаш тажрибаси” Шавкат Мирзаев “Мурракаб ҳолатларда чанок-сон бўғимини эндопротезлаш” ва Шавкат Равшанов “Қўл ва оёқлар юмшоқ тўқималарининг посттравматик нуқсонларини даволаш муаммолари” мавзусидаги маърузаларимиз билан иштирок этдик. Мутахассисларимиз томонидан қилинган маърузалар анжуман иштирокчиларида катта қизиқиш уйғотди. Шунингдек, мавзуга бағишланган ва ҳозирги ортопедиянинг долзарб муаммоларига доир масалалар бўйича савол-жавоб ҳамда баҳс-мунозаралар бўлиб ўтди.



асептик некрозини даволашдаги ечимини ҳам изланишларга асосланган ҳолда ҳамкорликда фаолият олиб боришга келишилди.

Ташрифнинг иккинчи куни “Антимикроб терапия ҳамма учун” Республика илмий-амалий халқаро анжуманида иштирок этдик. Анжуманда мутахассис-

Хулоса ўрнида айтишимиз жоизки, бўлиб ўтган мазкур халқаро илмий-амалий анжуман икки давлат травматолог ва ортопедлари учун ўзаро тажриба алмашиш ҳамда инсонлар саломатлигини замонавий услубларда даволашда муҳим пойдевор бўлиб хизмат қилишга ишончим комил.

Муроджон ИРИСМЕТОВ,
Республика ихтисослаштирилган
травматология ва ортопедия илмий-амалий
тиббиёт маркази директори, профессор.



Куни кеча юртимиздаги бир гуруҳ травматолог-ортопедларимиз билан биргаликда Беларусь Республикасида бўлиб қайтдик. Ташрифимизнинг дастлабки кунинда Минск шаҳридаги Республика травматология ва ортопедия миллий маркази бўлимлари фаолияти билан танишиб чиқдик. Мазкур марказ 300 ўринга эга бўлиб, шошилиш ҳамда режали тиббий ёрдамни амалга оширади. Марказ билан танишув чоғида ушбу марказнинг директори тиббиёт фанлари доктори, профессор, Россия Фанлар академияси мухбир аъзоси Михаил Герасименко қабул қилди ва шифо масканининг иш фаолиятлари билан таништирди. Таъкидлашим муҳимки, тиббиёт муассасаси нафақат, Беларусь Республикаси балки МДХ давлатлари ичида етакчи бўлиб ҳисобланади. Марказ 8 та бўлимдан иборат

бўлиб, ҳар биттаси ўз операция хонасига эга. Шунингдек, шифо масканида йилига 2 000 га яқин бирламчи эндопротезлаш, 300 та реэндопротезлаш, 500 дан ортик суякларни синишиларида турли хилдаги остеосинтезлар (интрамедулляр блокловчи штифт, МIPO minimally invasive plate osteosynthese, ўчоқдан ташқари остеосинтез, оёқ ва қўл камарларини йирингли жараёнларида суякларни металл мосламалари билан фиксациялаш) ва тос жарроҳлиги каби амалиётлар бажарилади. Шу кунини Беларусь Республикаси травматологияси ортопедияси миллий маркази ва Республика ихтисослаштирилган травматология ва ортопедия илмий-амалий тиббиёт марказлари ўртасида ҳамкорлик меморандуми имзоланди. Ташриф давомида иккала марказ директорлари ҳамда мутахассислар иштирокида ўтказилган суҳбат

ИМКОНИАТ

ФУҚАРОЛАР УЧУН БЕПУЛ ТИББИЙ КЎРИК ЎТКАЗИЛМОҚДА



Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказининг Навоий филиали мутахассислари Зарафшон шаҳар тиббиёт бирлашмасида 45-65 ёшли аёлларда кўкрак беги саратони касаллигининг олдини олиш ва эрта аниқлаш мақсадида сайёр маммография аппаратида, бепул текширувлар ўтказишмоқда.

Мазкур тиббий кўрик жараёнларини Республика ишчи гуруҳи вакили М.Авазов, Зарафшон шаҳар ҳокими ўринбосари Л.Турсунова кўздан кечириб, тиббиёт ходимлари ҳамда кўриқда иштирок этаётган фуқаролар билан суҳбатлар ўтказишди.

Маълумот ўрнида шунини айтиш керакки, ушбу сайёр маммография аппарати текширувлари 10 кун давомида ўтказилади.

Ғайрат СОБИРОВ.

МУТАХАССИС МАСЛАХАТ БЕРАДИ

НЕГА МУТАХАССИСЛАР БАҲОР ОФТОБИДАН САҚЛАНИШНИ ТАВСИЯ ҚИЛАДИ?

Баҳор офтоби танамиз учун қанчалик ёқимли ва ҳузурбахш туюлмасин, мутахассислар бу мавсумда қуёш тизги остида узоқ қолмасликни тавсия этади. Айниқса, аллергияга мойил кишилар ушбу фаслда янада эҳтиёткор бўлишлари лозим. Нега?

Баҳорда қуёшнинг ультрабинафша нурланиш индекси ошиши кузатилади. Нурланиш коқ туш пайти максимал даражага яқинлашиб, то 16:00 гача юқори фаоллигини сақлаб туради. Хўш, бунинг нимаси хавфли, дейишингиз мумкин. Гап шундаки, худди шундай шароитда терининг қуёш нурига сезгирлиги ошиши натижасида фотодерматоз касаллиги юзага келади. Статистик маълумотларга кўра, ҳозир бу хасталик дунё аҳолисининг тахминан 20 фоизда учрайди. Аслида, қуёш нурунинг ўзи аллергияга хисобланмайди. Бироқ, ультрабинафша нурланиш тери ёки инсон танасидаги ҳар қандай модда билан ўзаро таъсирга киришган-

да, аллергия реакция пайдо бўлиши мумкин. Оқибатда бўйин, қўл соҳалари ва кўкракнинг юқори қисмида пуфакча, қаварик, қизил доғ, куйиш кўринишидаги турли тошмалар юзага келади. Баъзан терининг кипикланиши, кичишиши ва шишлар ҳам кузатилади.

Тошмалар офтоб таъсир кила бошлаган илк соатлардан то ҳафта давомигача ҳосил бўлади. Кўпинча фотодерматоз белгилари муолажалардан сўнг йўқолиб кетади. Аммо бу ҳолат инсонни умр бўйи таъкиб қилиши эҳтимоли ҳам мавжуд. Айни сабабдан баҳорнинг офтобли кунларида соат 11:00дан 16:00гача қуёш нурлари остида узоқ вақт юрмаслик, агар зарурат туғилса, бош

кийим кийиш ёки соябон тутиш, кўзойнак тақиш ва имкон қадар ёпик либослар кийишни тавсия этамиз. Сезувчан тери учун мўлжалланган қуёш нурига қарши кремлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Лекин баъзи дори-лар фотодерматозни келтириб чиқариши ёки хасталикни кучайтиришини унутмаслик керак. Шу боис препаратни қўллашдан олдин шифокор билан маслаҳатлашиш зарур.

Атопик дерматитни даволашда қўлланиладиган Элидел ёки Протопик суртмаларидан фойдаланаётган беморларга қуёшда юриш тақиқланади. Ёки бу воситаларни тушдан сўнг окшомга қадар ишлатган маъқул. Шунингдек, Эритромицин, Тетрациклин ва Стрептомицин каби дори-лар ультрабинафша нурларини кучли тортиб олиш хусусиятига эга. Ушбу малҳамларни қабул қилган ёки юз соҳаларига суртган беморлар иссиқ кунларда кундузи кўчага чиқишлари мумкин эмас.



Агар беморларда ультрабинафша нурланиш таъсирида фотодерматоз белгилари пайдо бўлса, Республика ихтисослаштирилган аллергия ва клиник иммунология илмий-амалий тиббиёт маркази ҳамда унинг ҳудудий филиалларига мурожаат қилишлари мумкин.

Илмира РАЗИКОВА,
Республика ихтисослаштирилган аллергия ва клиник иммунология илмий-амалий тиббиёт маркази директори, профессор.

СПОРТ

МИЛЛИЙ КУРАШ – БУ БИЗНИНГ ЭЗГУ ҚАДРИЯТИМИЗДИР

Кураш ҳам халқимиз тарихи, ота-боболаримиздан мерос қадриятларнинг бир қисми ҳисобланади. Асрлар давомида халқимизнинг энг оммавий миллий ўйинлари қаторида эъзозлаб келинган кураш қарийб 4 минг йиллик тарихга эга.

Қадимда фақатгина анъанавий маросим ва байрамларда миллий ўйин шаклида мавжуд бўлган, аммо муайян спорт тури сифатида эътироф этилмаган. Мустақилликка эришганимиздан сўнг курашни алоҳида спорт турига айлантириш ва уни халқаро майдонда ривожлантириш имконияти пайдо бўлди. Бир сўз билан айтганда, кураш бизнинг халқимиз пайдо бўлиб,

таракқиёт йўлига кирганидан буён таркиб топиб, ривожланиб, такомиллашиб борди.

Куни кеча Ўзбекистон Республикаси Спорт вазирлиги биносида Ўзбекистон Кураш федерациясининг биринчи чорак йўналиши бўйича навбатдаги йиғилиши бўлиб ўтди. Йиғилишда Ўзбекистон Кураш федерацияси ходимлари, терма жамоа мураббийлари,



Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоятлар ҳудудий федерацияларнинг ижрочи директорлари иштирок этди. Йиғилишни Ўзбекистон Кураш федерацияси раисининг биринчи ўринбосари Бахтиёр Қодиров кириш сўзи билан очиб, Ўзбекистон Кураш федерациясининг биринчи чоракда олиб борган фаолиятларга тўхталиб ўтди. Шунингдек, бу борада пойтахтимиз ҳамда ҳудудларда амалга оширилган ишлар ва уларнинг

натижаларига эътибор қаратди.

Йиғилиш давомида терма жамоа мураббийлари, Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоятлар ҳудудий федерацияларнинг ижрочи директорлари ҳам сўзга чиқиб, биринчи чоракда олиб борган фаолиятлари тўғрисида маълумот бериб ўтдилар.

Йиғилиш сўнггида келгусидаги режалар белгилаб олинди.

Мирасадбек МИРСАГАТОВ

ЭНДИ ИМТИЁЗЛИ ТОИФАГА КИРУВЧИ ШАХСЛАР МАЪЛУМОТЛАРНИ ОНЛАЙН ТАРЗДА ОЛИШЛАРИ МУМКИН

Ягона интерактив давлат хизматлари порталида (my.gov.uz) Давлат тиббий сугуртаси жамғармаси фаолиятига боғлиқ янги хизмат ишга туширилди.

Эндиликда имтиёзли тоифага кирувчи шахслар ўзларига тиббиёт ташкилотлари-

да кўрсатилган тиббий хизматлар, дори воситалари ва тиббий буюмлар учун Давлат тиббий

сугуртаси жамғармаси томонидан қопланган маблағлар тўғрисидаги тўлиқ маълумотларни онлайн тарзда олишлари мумкин бўлди. Бунинг учун "my.gov.uz" порталига кириб, "Имтиёзли тоифага кирувчи шахсга электрон

йўлланма асосида кўрсатилган тиббий хизматлар маълумоти" ни олиш учун сўров юборилади. Шунингдек, ота-оналар учун фарзандларига кўрсатилган тиббий хизматлар тўғрисидаги маълумотларни

олиш имконияти яратилди.

Мазкур давлат хизмати бепул бўлиб, Давлат тиббий сугуртаси жамғармаси томонидан кўрсатилади.

@ssvuz

МУТАХАССИС МАСЛАХАТИ

ҲАР БИР КАСАЛЛИКНИНГ ЎЗ ДАВОСИ БОР

Сил касаллиги инсоният тарихидаги энг қадимги касалликлардан бўлиб, у ҳамон жамоатчилик соғлигини сақлаш борасида дунё миқёсидаги муаммолардан бири бўлиб қолмоқда. Сил касаллигига қарши кураш бугунги кунда ҳам давом этмоқда. Илмий тадқиқотлар олиб борилиб, тезлаштирилган даволаш тизимлари жорий қилинмоқда, сил касаллиги билан касалланган ҳар қандай беморнинг даволаниши учун йўл очиб берилмоқда.

Даволаш усуллари Дабуюк ватандошимиз Абу Али Ибн Сино ўз асарларида тасвирлаб берган. Сил касаллигининг кўзгатувчисини 24 март 1882 йилда немис бактериолог олими Р. Кох аниқлагани сабабли халқаро Нобель мукофоти сазовор бўлган ва «24 март – Бутунжаҳон силга қарши курашиш куни» деб эълон қилинган. 1882 йил 24 март Берлин физиологик жамияти йиғилишида немис бактериологи Роберт Кох туберкулез этиологияси тўғрисида маъруза қилиб, туберкулез кўзгатувчисини аниқлаб, бемор балғами суртмасини бўяб кўрсатган ва туберкулез микобактериси юқумлигини айтиб ўтган. Мазкур касаллик ҳаво томчи йўли орқали юқувчи касаллик бўлиб одамдан ташқари уй ҳайвонлари ҳам касалланади. Бу касаллик насилдан-насилга ўтувчи ирсий касалликлар қаторига кирмайди. Бемордан соғлом одамга юқиш йўли билан тарқалади. Бемор йўталганда аксирганда сил касаллигининг кўзгатувчиларини атроф мухитга тарқатади. Касалликнинг тарқалишини

олдини олишда, беморларни ўз вақтида аниқлаш, даволашга қамраб олиш, мулоқатда бўлганларни чуқурлаштирилган тиббий кўриқдан ўтказиш, агрофидагиларни соғлом турмуш тарзига риоя этишлари ўз самарасини беради. Касалликка қарши курашишга жалб қилинган Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотлари, халқаро ташкилотлар ва сил касаллигига қарши кураш бўйича Миллий Дастурнинг ўзaro ҳамжиҳатлиги сабаб касаллик эпидемиологиясида бир қатор ижобий силжишлар кузатилади. Ер юзидаги аҳолининг учдан бир қисми ушбу касаллик билан зарарланган бўлиб, улар орасида умри давомида сил билан касалланганлар 10 фоизни ташкил этиши мумкин. Лекин, инсон организмидagi иммун тизими сил бактерияларини ўраб олади ва узок йиллар давомида шу ҳолатда сақлайди. Кишиларнинг иммун тизими кучсизланганда касаллик ривожланиш хавфи кучаяди.

Касалликнинг келиб чиқишида куйидаги омиллар етакчилик қилади. Беморлар билан

мулоқотда бўлиш, иммун тизимнинг кучсизланиши, зарарли одатлар, гиёҳвандлик, кашандалик, алкоголизм, СПИД касаллигини юктириб олганлик, қандли диабет касаллиги, ошқозон ва 12 бармоқ ичак касаллиги, буқоқ касаллиги, рухий изтироб, тўғри турмуш тарзига риоя этмаслик.

Сил касаллиги биринчи навбатда ўпкани зарарлайди, ўпкadan ташқари аъзолар сили ҳам учраши мумкин. Касаллик шамоллаш белгилари каби бошлади, яъни, ҳолсизлик, терлаш, икки ҳафтадан кўп йўталиш кузатилади. Касаллик кучайганда дармонсизлик, йўтал билан балғам ажралиши айрим ҳолларда кон аралаш балғам ажралиш, эрталаб тана ҳароратининг 38 даражагача кўтарилиши, терлаш, озиш ва иштаҳасизлик авж олади. Шунинг учун соғлом кишиларда юқоридаги белгилар кузатилса дарҳол фтизиатр врачга мурожаат қилишлари шарт. Бу билан бемор ўзини соғайишини тезлаштириб, яқинларига сил касаллиги юқишини олдини олган бўлади.

Туберкулез (ТБ)-бу юқумли касаллик бўлиб, нафас аъзолари (бронхлар ва ўпкалар зарарланади. Инфекциянинг асосий юқиш йўли-ҳаво томчи йўл ҳисобланади.1) Фаол туберкулез шуни англатадики, беморда туберкулезнинг клиник белгилари бўлади ва инфекция ундан бошқа одамларга юқиши мумкин. 2) Латент туберкулез инфекцияси (яширин кечувчи ЛТБИ) бу шуни

англатадики, туберкулезнинг клиник белгилари кўринмайди, ва одам юқумли эмас. Латент тури актив туберкулезга ўтиши мумкин, шунинг учун албатта даволанишни амалга ошириш керак. Касалликни туберкулез микобактериялари деб номланувчи (Микобактериум туберкулозис) бактериялар келтириб чиқаради. Сиз фаол туберкулез билан касалланган одам йўталганда ёки аксирганда атроф мухитга ажралиб чиқадиган ажратма томчиларининг таркибидаги бактериялардан нафас олишда юктиришингиз мумкин. Латент силни болаларда ва катталарда диаскинтест синамаларини би-лак соҳасига тери ичига юбориб аниқлаш мумкин.

Диаскинтест синамалари кимларга қўйилади?

–ТБ бемор билан битта хонадонда яшайдиган ёки яқин мулоқатдаги шахсларга.

–Туберкулезга мойиллиги юқори бўлганларга. Буларга ўпканинг носпецифик касалликлари: Сурункали бронхит бронхиал астма, бронхоэктатик касалликлари.

Айтиши муҳимки, мазкур касаллик бедаво эмас. Бунинг учун ўз вақтида шифокорга мурожаат қилиш зарур. Шунингдек, мутахассислар томонидан касалликка тўғри таъхис қўйиш, беморларнинг даволанишига тўғри ёндашиши, ўз вақтида сифатли овқатланиш ушбу касалликни олдини олишда муҳим аҳамият касб этади.

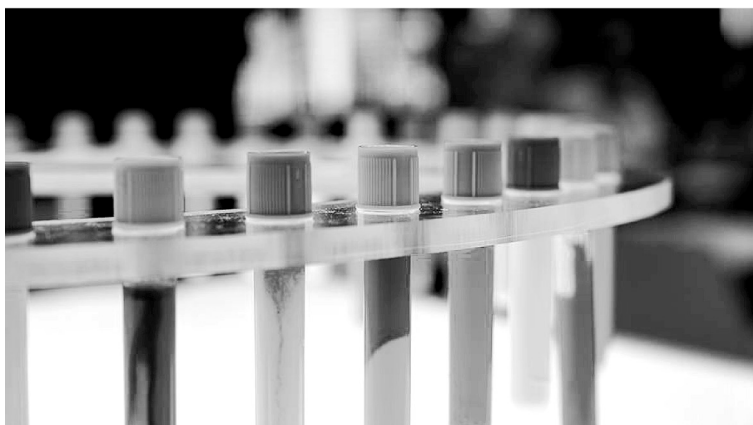
Машхурбек АБДУЛЛАЕВ,
Фаргона вилоят 2-сон туманлараро
фтизиатрия диспансери мудири.
Мастура ШОКИРОВА,
Фаргона вилояти 2-сонли туманлараро
фтизиатрия диспансери врач.

АКТУАЛЬНЫЕ ТЕМЫ

БИОСОВМЕСТИМЫЙ КРАСИТЕЛЬ ПОКАЖЕТ СОСТОЯНИЕ СЕРДЦА ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Новую методику измерения кровотока в тканях сердца после инфаркта разработали специалисты Национального медицинского исследовательского центра имени В.А.

Алмазова вместе с коллегами из Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. Павлова. Они применили с этой целью краситель индоцианин зеленый.



Он после введения в ткани органа показывает поврежденные участки с плохим кровоснабжением. Такая визуализация необходима медику, чтобы понимать эффект проведенного им лечения. Технологию

также можно применять для выявления инфаркта миокарда при операциях на открытом сердце.

Разработчики продемонстрировали возможности метода на крысиной модели. «Мы моделируем у животного ишемию мио-

карда путем пережатия коронарной артерии. Через 30 минут мы снова восстанавливаем кровоток. И в этот момент мы можем ввести внутривенно раствор индоцианина и показать, где ли он восстановился или, может быть, где-то есть нарушение в виде спазма сосудов или стаза крови. Так называемый феномен невосстановленного кровотока ведет к продолжению ишемии, дефициту кислорода и питательных веществ. Флуоресцентный краситель показывает это состояние», – сказал ведущий научный сотрудник НИО микроциркуляции и метаболизма миокарда НМИЦ Дмитрий Сонин.

При инфаркте, кроме гибели клеток — кардиомиоцитов, развивается нарушение кровотока в некоторых тканях сердца. Его необходимо восстановить, так как это влияет на заживление органа и опасность осложнений, таких как аритмии и аневризмы сердца, а также сердечная недостаточность. И врачам очень важно иметь способы диагностики этого нарушения.

ПРОСТЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КОТОРЫЕ МНОГИЕ ЕДЯТ НЕПРАВИЛЬНО

Хлеб, макароны, картошку и многие другие привычные продукты многие привыкли ограничивать на диете. На самом деле, ошибка в том, что мы их неправильно едим. Об этом в своем Telegram-канале рассказала врач Екатерина Волкова.

Специалист рассмотрела пять продуктов. Первый – макароны. Если они из твердых сортов, цельнозерновые, то вместе с блюдом мы получаем клетчатку и "медленные" углеводы, обеспечивающие долгосрочной энергией. "Но оптимальная порция – не гора, а 70 граммов готового продукта", – подчеркнула врач.

Допустима в рационе, даже если вы "на диете", картошка. 70-80 граммов печеного или отварного картофеля пойдут на пользу. Лучше выбирать молодую картошку.

"В ней меньше крахмала и больше микроэлементов, если есть с кожей", – отметила



врач, посоветовав "старый" картофель замачивать – так можно убрать лишний крахмал.

Не стоит запрещать себе сыр (это кальций, фосфор, цинк, витамины А, В1, В2, В12, С, D, E, PP, аминокислоты).

"30 граммов твердого сыра помогает, когда хочется сладкого", – пишет Екатерина Волкова. Еще два продукта – хлеб и бананы.

"Выбираем цельнозерновой хлеб – в нем содержатся витамины, ферменты, микро- и макроэлементы, клетчатка. Что касается бананов, то не надо есть переспелые, сладкие. Наши бананы – зеленые, там не простой крахмал, а "резистентный", – заключила врач.

По материалам
INTERNET

ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК

УГЛЕРОДНЫЕ ГРАНУЛЫ ПОМОГАЮТ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ КИШЕЧНИКА И ЗАМЕДЛЯЮТ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ

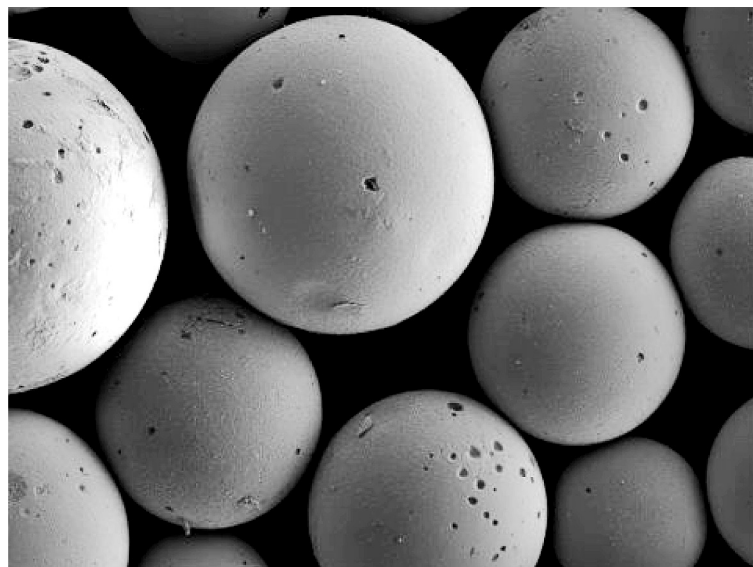
Инновационные углеродные гранулы, разработанные учеными из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, уменьшают у животных моделей количество вредных бактерий и воспаление, которые связаны с циррозом печени и другими серьезными проблемами со здоровьем. Исследование, опубликованное в журнале Gut, показало, что углеродные гранулы эффективны в восстановлении здоровья кишечника и оказывают положительное влияние на функции печени, почек и мозга у крыс и мышей. Также было установлено, что они безопасны для использования человеком.

кул в кишечнике.

В ходе исследования специалисты протестировали эффективность углеродных гранул, известных под названием CARBALIVE, для восстановления здоровья кишечника и оценили влияние на функции печени, почек и мозга у крыс и мышей. Они обнаружили, что при ежедневном приеме внутрь в течение нескольких недель, гранулы эффективно предотвращали развитие рубцов и травм печени у животных с циррозом печени и снижали смертность у животных с острой или хронической печеночной недостаточностью.

Гранулы также были протестированы на 28 пациентах с циррозом печени и доказали свою безопасность при незначительных побочных эффектах. Если те же преимущества, которые наблюдались на животных моделях, проявятся и у людей, гранулы могут стать важным новым инструментом, помогающим бороться с заболеваниями печени.

«Эти углеродные гранулы размером меньше крупинки соли проглатываются и проходят через организм без изменений», - рассказывает один из авторов исследования МихалКовальски, - «Они работают, поглощая эндотоксины и другие метаболиты, вырабатываемые «вредными» бактериями в кишечнике, создавая благоприятную среду для размножения полезных бактерий



и помогая восстановить здоровье микробиома. Это предотвращает попадание токсинов в другие области тела и их повреждение, как это происходит при циррозе печени».

Результаты на животных моделях весьма многообещающие: ученые отмечают снижение проницаемости кишечника, поврежденной печени, а также дисфункции мозга и почек. Полученные результаты открывают возможности для дальней-

ших испытаний эффективности углеродных гранул на людях, одно из которых должно начаться в ближайшее время. Если будет доказано, что гранулы эффективны для остановки или замедления прогрессирования повреждения печени, они могут стать бесценным средством для лечения заболеваний печени и, возможно, других состояний, связанных с плохим состоянием микробиома.

Ученые надеются, что положительное влияние этих углеродных гранул на животных моделях будет отмечено и у людей, что интересно не только для лечения заболеваний печени, но и, возможно, для любого нарушения здоровья, когда состояние усугубляется тем, что кишечный микробиом работает не так, как следовало бы. Область применения может включать, например, такие заболевания, как синдром раздраженного кишечника, частота которого растет во многих странах.

Марина КЫН.

По оценкам, во всем мире насчитывается около 100 миллионов человек, живущих с циррозом печени. «Влияние микробиома кишечника на здоровье только недавно начали осознавать в полной мере. Когда баланс микробиома нарушается, «плохие» бактерии могут размножиться и вытеснить «хорошие» бактерии, которые поддерживают здоровье кишечника», - объясняет старший автор исследования профессор РадживДжалан из Института здоровья печени и пищеварительной системы Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.

Один из способов повреждения «хороших» бактерий «плохими» - это выделение эндотоксина, токсичных метаболитов и цитокинов, которые преобразуют среду кишечника, делая ее враждебной для полезных бактерий. Эти вещества, особенно эндотоксин, могут спровоциро-

вать воспаление кишечника и увеличить непроницаемость его стенок, что приводит к повреждению других органов, таких как печень, почки и мозг.

Известно, что при циррозе, состоянии, характеризующемся рубцеванием печени, воспаление, вызванное эндотоксинами, может усугубить повреждение органа. Частью стандартного лечения цирроза печени являются антибиотики, направленные на борьбу с вредными бактериями, но такая терапия связана с риском развития устойчивости к антибиотикам и применяется только на поздней стадии заболевания.

Чтобы преодолеть это, ученые Калифорнийского университета разработали крошечные углеродные гранулы для перорального применения, которые имеют особую микроскопическую физическую структуру, предназначенную для адсорбции как крупных, так и мелких моле-

катларни амалга оширадиган бўлсақ, фукарларнинг нафақат хаёти ва соғлиғини, балки моддий бойликларини ҳам кутқариб қолиш имконияти ортади. Эвакуация чикиш жойларининг сони, уларнинг ўлчамлари, ёритиш ва тутундан химояланиш таъминланганлиги шароитлари, эвакуация йўлларининг узунлиги шахарсозлик нормалари ва қоидаларидаги ёнғин хавфсизлиги талабларига мувофиқ бўлишини таъминлаш, эвакуация йўлларидаги эшикларни қулфлаб қўйиш таъқиқланади. Хонада одамлар бўлганда ички томондан осон очиладиган қилиб қулфлаш керак. Эвакуация йўлларидаги барча эшиклар бинодан чиқиш йўналиши бўйича эркин очилиши мумкин. Эллик нафар одам йиғилиши мумкин бўлган барча хоналарда ҳамда барча зина катақларида, ўтиш жойлари ва бошқа эвакуация йўлларида эвакуация ёритиш чироқлари ўрнатилиши шарт. Бино ва иншоотларда ҳамда улардан чиқиш эшикларини устки қисмида эвакуация зиналари ва чиқиш жойларини кўрсатувчи ёнғин хавфсизлиги белгилари ўрнатилиши керак.

Хулоса ўрнида таъкидлаш жоиз, фавкулотда вазиятларнинг олдини олишга қаратилган тарғибот тадбирларида шахримизнинг ҳар бир фуқароси фаол қатнашини билан бирга, ёнғин хавфсизлиги қоидалари ва талабларига қатъий амал қилишлари орқали ҳар қандай фавкулотда вазиятларнинг олдини олган бўламыз.

А. МЎМИНЖОНОВ,
«Қорасув Қароргоҳи» Давлат резиденцияси
ЎХТТЭБ кичик инспектори, кичик сержант.

БОЛАЛАРНИ УЙДА ЁЛГИЗ ҚОЛДИРМАЙЛИК

Болалар одатда ҳамма нарсани синаб кўришни хуш кўришади, уларга олов қизик нарса бўлиб кўринади. Агар уларга оловнинг хавф-хатари ва оқибатлари ҳақида тушунтирилмаса, шубҳасиз, қўнгилсиз ҳолатларга олиб келиши мумкинлигини тушунтириш лозим.

Болаларни шўхлиги билан боғлиқ бўлган ёнғинларнинг келиши чикишга асосий сабабларнинг бири ота-оналарнинг ўз фарзандларига бўлган эътиборсизликлари ёки фарзандларининг айрим қоида талабларини ўзлаштирмасизликларидир. Ҳар бир ёнғин инсон ҳаётига, уларнинг яқинларига хавф солиши ва кўп машакатлар эвазига бунёд этилган уй-жойларини, мол-мулкларини бир зумда ёниб кетишига олиб келиши мумкин. Шу боис, болалар билан боғлиқ ёнғин ҳодисаларининг олдини олиш, болаларни олов билан ўйнаши, ёнғин содир бўлишига йўл қўймаслик мақсадида олов билан боғлиқ уй юмушларини буюрмасликка, болалар олдида

сигарета чекмаслик ва улар олдида оловли ишларини бажармаслик электр розеткалар тешиқларини махсус пластик қопламалар билан беркитиб қўйиш мумкин. Болаларга оддий ёнғин хавфсизлиги қоидаларига риоя қилишлари юзасидан доим тушунчалар бериб бориш ва болалар билан ёнғин вақтида ҳаракатланиш тартиблари бўйича машгулотлар ўтказиш, уйда ёнғин содир бўлганда болалар хона ичида қолиб кетмасликлари, оғирчи ва шкаф ичига ёки қовоқ тагига беркимасликларини тушунтириш керак.

Шундай экан, ота-оналар фарзандларини жавобгарликни ҳис қилишга ўргатиш, улар билан олов ва унинг хусусиятлари, ёнғиннинг келиб чиқиш омиллари борасида ҳаётий мисоллар асосида суҳбат олиб боришлари мумкин.

А. АСИЛБАЕВ,
Қорасув Қароргоҳи ЎХТТЭБ кичик
инспектори, кичик сержант.

ЭЪТИБОРЛИ БЎЛАЙЛИК

Сиз ҳаётда бир бор бўлсада ёнғин ҳодисасини кўрганмисиз? Биламизки ёнғин хоҳ қатта, хоҳ кичик бўлсин, албатта, унда моддий зарар қўрилади.

Яқинда Фарғона вилоятининг Марғилон шаҳри «Истиклол» МФЙ, Алиқушчи кўчасида жойлашган 11-уйда ёнғин содир бўлди. Воқеа жойига етиб борган ёнғин ўчирувчиларнинг тезкор ҳаракатлари натижасида ёнғиндан уйнинг 300 кв. метр майдони сақлаб қолинган ва қўшни уйларга аланганинг тарқалиши олди олинган. Ҳодиса натижасида фукарларни тан жароҳати олишлари ва ҳалок бўлишлари йўл қўйилмаган. Бироқ ёнғин ҳақида аланга майдони кенгайиб кетгандан сўнг ёнғин хавфсизлиги хизматида хабар берилгани учун 6 та ёнғин ўчириш бўлинмалари кўрсатилган манзилга етиб борганида иморатнинг асосий том қурилиш конструкциялари ёнаётганлиги маълум бўлган. Ёнғин оқибатида уйнинг 200 кв. метр майдонида томи, шифти ва ички жиҳозлари ёниб зарарланган. Ҳодиса юзасидан оғир борилган суриштиришлари даврида иморатнинг том қисмида кўп миқдорда ўтин сақлаб келинганлиги маълум бўлган. Албатта, бу каби мисолларни кўп келтиришимиз мумкин...

Келинг, юртдошлар бу каби қўнгилсиз ҳолатларни олдини олишда ёнғин хавфсизлиги қоидаларига риоя қилайлик ва эътиборли бўлайлик.

Алишер ТУРОПОВ,
Ўзбекистон Республикаси Президенти
Администрацияси маъмурий биноларида
ЎХТТЭБ 4-бўлими инспектори, майор.

ЎЗ УЙИНГНИ ЎЗИНГ АСРА

Фавкулотда вазиятлар хизмати ходимлари томонидан жойларда, аҳоли ўртасида ёнғин хавфсизлиги қонун-қоидаларини тушунтириш ва уларга риоя қилиш бўйича учрашувлар ташкиллаштирилмоқда. Бундан ташқари оммавий ахборот воситалари орқали ҳам тарғибот ва ташвиқот ишлари олиб борилмоқда.

Амалга оширилаётган тадбирлардан кўзланган мақсад, аҳоли ўртасида ёнғинга қарши курашни кучайтириш. Ёнғинларни олдини олишга аҳолини жалб қилишдан иборат. Тилсиз ёв билан курашиш фақатгина ёнғин хавфсизлиги хизмати ходимлари иши эмас. Бу ҳар бир фукаронинг бурчидир. «Ўз уйингни ўзинг асра» деган шиор ҳар бир фуқаро, ҳар бир оила, корхона, муассаса учун тааллуқлидир. Аҳолининг қуйидаги ёнғин хавфсизлиги қоидаларига риоя қилиши мақсадга мувофиқ бўлар эди. Газ ускуналарини ёқик ҳолатда қолдирманг, тунда уларни ўчириб қўйишни унутманг, қўлбола ва носоз газ ҳамда электр иситиш мосламаларидан фойдаланманг, иситиш мосламаларидан фойдаланишда уларни ишлаб чиқарган қорхонанинг тавсия ва йўриқномаси талабларига риоя қилинг, иситиш мосламалари яқинида ёнувчан буюм ва осон алангаланувчи махсулотларни сақламанг, газ ускуналарини улаш тартиб-қоидаларига риоя қилинг, мабодо газ ҳидини сезсангиз, чирок ва учқун чиқарувчи мосламалардан асло фойдаланманг, дарҳол хонани шамоллатинг ҳамда газ хизматида хабар бериш, ёш болаларни уйда ёлғиз қаровсиз қолдирманг.

Юқоридаги ўхшаш қоидаларга риоя қилинса биз уйлари-мизни, ҳар бир фуқаро йиллаб йиққан мол-мулкни, уй-жойини қолаверса ўзини ва яқин кишиларининг ҳаётини асраб қолган бўлади.

Латофат ПАХРУДДИНОВА,
Ўзбекистон Республикаси Президенти
Администрацияси маъмурий биноларида
ЎХТТЭБ 4-бўлими бошлиғи, капитан.

ХАВФСИЗ ЭВАКУАЦИЯ

Фавкулотда вазиятлар юзага келганда фукарларнинг ҳаёти ва соғлиғини сақлаш, моддий бойликларини асраш каби юксак фазилятлар соҳа ходимларининг асосий вазифаларидан биридир.

Ана шундай йўналишлардан бири - хавфсиз эвакуацияни таъминлашдир. Демак, ўз вақтида ва тезкор оғоҳлантириш билан бирга эвакуация чораларини ташкил этиш орқали тезкор ҳар-

ХАМКОРЛИК



СЕМИНАР

ДОЛЗАРЪ МАВЗУЛАР
ДОИРАСИДА

Имзоланган ҳамкорлик шартномасига мувофиқ Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Самарқанд филиалида “Спорт психологияси, ижтимоий-табiiй фанлар” кафедраси ҳамда Самарқанд давлат тиббиёт университети “Тиббий реабилитация, спорт тиббиёти ва халқ табобати” кафедраси билан ҳамкорликда “Врачлар ва тренерлар: келажакка биргаликда” мавзусида семинар ташкил этилди. Семинарда И. Сеченов номидаги Биринчи Москва давлат тиббиёт университети доценти, тиббиёт фанлари номзоди А.Репетюк “Жароҳат профилактикаси” мавзусида, Самарқанд давлат тиббиёт университети



“Тиббий реабилитация, спорт тиббиёти ва халқ табобати” кафедраси ўқитувчиси, тиббиёт фанлари бўйича фалсафа док-

тори (PhD) М. Эгамова “Спорт-да антидопинг” (Спорт фармакологияси) мавзусида маъруза қилдилар.

Зариф БЕГИМҚУЛОВ,
Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Самарқанд филиали “Спорт психологияси, ижтимоий-табiiй фанлар” кафедраси мудири, педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.в.б.

ТАЛАБАЛАРНИНГ
БИЛИМ КўНИКМАЛАРИНИ
ОШИРИШ

Имзоланган ҳамкорлик шартномасига мувофиқ Самарқанд давлат тиббиёт университети “Даволаш” факультети 3-босқич талабалари Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Самарқанд филиалига ташриф буюрдилар. Ташриф давомида талабалар филиал “Спорт пси-

хологияси, ижтимоий-табiiй фанлар” кафедраси ҳамда Ахборот-ресурс маркази фаолияти билан яқиндан танишдилар. “Спорт психологияси, ижтимоий-табiiй фанлар” кафедраси доценти вазифасини бажарувчи А.Самандаров талабаларга филиалда “Спорт тиббиёти” йўналишида амалга оширилаётган ишлар тўғрисида батафсил маълумотлар берди.

ЎЗБЕКИСТОН – РОССИЯ

ТАЖРИБА ВА МАЛАКА ОШИРИШ ҚАЙТДИК

Кейинги йилларда тиббиётнинг изчил тараққиётини таъминлаш учун хориждаги ҳамкасблар билан ҳамкорлик алоқалари мустаҳкамланмоқда. Жумладан, Россия Федерацияси мутахассисларининг бой тажрибалари, даволаш усулларидаги янгиликларни амалда қўллашга эътибор кучайтирилмоқда.

Яқинда Республика ихтисослаштирилган наркологиya илмий-амалий тиббиёт марказининг Наманган вилояти минтақавий филиали вакили сифатида Ўзбекистон гуруҳи таркибида Татаристонда беш кун бўлиб қайтдик. Сафаримиз гоят самарали кечди. Бориб кўрдикки, Қозон шаҳридаги наркологиya диспансери 60 ўринга эга экан. Кундузги, стационар, реанимация ва интенсив даволаш бўлимлари ҳамда кимё-токсикологик лабораторияда беморларга хизмат кўрсатилмоқда. Мазкур бўлимларда эркак ва аёллар алоҳида-алоҳида даволанадилар. Мажбурий даволаш йўқ экан. Тиббий-ижтимоий реабилитация

дастурини амалга ошириш махсус бинода олиб борилмоқда. Унинг бригадаси таркибида тиббий-психолог, психотерапевт, ЛФК врачлари, нарколог, ижтимоий ходимлар фаолият юритмоқдалар. Шунингдек, уларга волонтерлар яқиндан ёрдам беришяпти.

Диспансер фаолиятида пуллик хизматга доимий эътибор қаратилган. Аноним даволаш тўла пулликдир. Ҳисобда туриш ёки турмаслик ҳақидаги маълумотлар бериш ҳам пул ҳисоб-китоби асосида бажарилади. Ушбу хизматлардан тушган пул-маблағлари диспансерни моддий-техник базасини ривожлантириш учун сарфланади.

Учрашув ва ўзаро суҳбатларда бизга маъқул келгани тиббий-ижтимоий реабилитация дастури тўла бригада асосида ва алоҳида шифохонада ўтказилиши бўлди. Чунки ушбу дастурга эътибор жуда кучли. Статистик маълумотларда реабилитациядан ўтган беморлар ремиссия даври узокроқ бўлиши, соғайиш кўрсаткичлари юқорилиги аниқланди. Албатта, биз ҳам ўзаро тажриба алмашдик. Президентимизнинг 244-сонли қарорларига мувофиқ республикамиз туманларида ташкил этилган хушёрлантириш пунктларига зўр қизиқиш билдиришди. Айниқса, Ўзбекистонда мажбурий даволаш бўлимлари борлиги, бу бўлимларда беморларнинг 18 ойгача бепул даволанишлари мезбонларни гоят хайратга солди. Қисқа сафаримиз давомида татаристонлик ҳамкасбларимиз билан икки томонлама манфаатли меморандум тузишга ва имзолашга эришдик. Меморандумга асосан кадрлар алмашинуви, мутахассислар билан бирга он-



лайн консультациялар ўтказиб борилади. Татаристонликлар Ўзбекистонга келишиб, бизнинг вилоятимизда ҳам тажрибаларимизни ўрганишади. Гоят фойдали таклифларимизни ўз вақтида қўллаб-қувватлаган, сафарни

уюштиришга ташкилотчилик ва раҳбарлик қилган, Республика руҳий саломатлик маркази директори З. Ашуровга марказнинг ташқи алоқалар бўлими ходими И. Хайрутдиновага катта миннатдорчилик билдираимиз.

Чунки, ҳозирданоқ татаристонлик ҳамкасблардан ўрганган билим, тажриба ва малакалардан фойдаланган ҳолда янги руҳий реабилитация бўлими очдик. Умуман, барча ишларимизни тобора такомиллаштиряпмиз.

Отабек ТОШПЎЛАТОВ,
Республика ихтисослаштирилган наркологиya илмий-амалий тиббиёт маркази Наманган вилояти минтақавий филиали директори.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ривожлантириш марказининг маркетинг бўлими бошлиғи Тимур Ҳақимовга муҳтарама волидаси
Клара ҲАКИМОВАнинг вафоти муносабати билан чуқур ҳамдардлик билдиради.

Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ривожлантириш маркази жамоаси марказнинг маркетинг бўлими бошлиғи Тимур Ҳақимовга муҳтарама волидаси
Клара ҲАКИМОВАнинг вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

“Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана” газетаси таҳририяти жамоаси Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ривожлантириш марказининг маркетинг бўлими бошлиғи Тимур Ҳақимовга муҳтарама волидаси
Клара ҲАКИМОВАнинг вафоти муносабати билан чуқур ҳамдардлик билдиради.



Газета муассиси:
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги

ISSN 2010-6149.
Электрон манзилимиз: www.uzssgzt.uz

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 кўлёмалар 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 босмахонасида 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 - 716 дона.
Буюртма рақами Г-438.

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