

1 ИЮНЬ –



ХАЛҚАРО БОЛАЛАРНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШ КУНИ

Tibbiyotning oliy maqsadi - inson salomatligiga erishishdir

№21
(1455)
2023 YIL
1-IYUN

ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒ'ЛИҚНИ SAQLASH

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
УЗБЕКИСТАНА



t.me/uzbekistondasog'liqsaqlash

IJTIMOY-SIYOSIY GAZETA ♦ 1995 YIL OKTYABR OYIDAN CHIQA BOSHLAGAN

ЮРТИМ САРВАРИ БЎЛ, БОЛАЖОН!



Беғубор кўзларинг бокса бир бора,
Яшнатур нуридан бутун оламни.
Йиғласа тунларни тутган овози,
Дунёдан қувлагай дарду ситамни.

Сен ҳаётсан ахир юрак қонингда,
Оқмоқда ҳаётнинг юксак орзуси.
Мўъжиза тимсоли, дилбанд, мавҳ этган,
Қалблар саҳросининг танҳо оҳуси.

TIBBIYOT OLAMIDA

ЭЪТИБОР БЕРИНГ!!!

ЎЗБЕКИСТОН –РОССИЯ
СОҒ'ЛИҚНИ SAQLASH
ХАЛҚАРО ФОРУМИ
БЎЛИБ ЎТАДИ



Жорий йилнинг 3-4 июнь кунлари дунё сайқали – гўзал Самарқанд шаҳрида Ўзбекистон-Россия соғлиқни сақлаш халқаро форуми бўлиб ўтади.

ХАЛҚАРО ФОРУМ

ИККИ ДАВЛАТ ЎРТАСИДАГИ ДЎСТОНА МУНОСАБАТЛАР – ИНСОН САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҚАМЛАШГА ҚАРАТИЛГАН

Жорий йилнинг 26-27 май кунлари Самарқанд шаҳридаги "Silk Road Samarkand" мажмуасидаги Конгресс марказида "Ўзбекистон – Германия халқаро соғлиқни сақлаш форуми" бўлиб ўтди.

Форумни Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов кириш сўзи билан очди.

Давоми 4-бетда▶



ОПЕРАЦИЯ АСОРАТСИЗ ЎТДИ

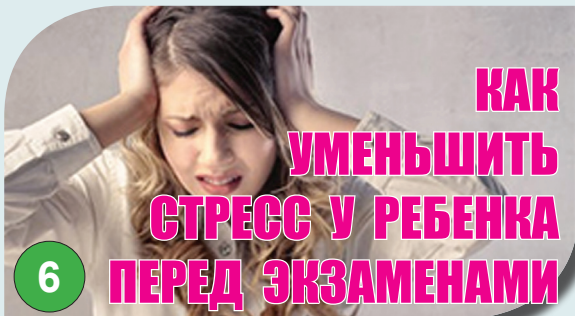


Кун кеча Андижон вилояти фтизиатрия ва пульмонология марказида муассаса директори ва мутахассислари иштирокида суяк-бўғим туберкулёзи бўлимида даволанаётган беморга юқори технологик, мураккаб "Кўкрак vTh-11умуртқалари таналари эконом резекцияси, йиринг ва некротик тўқималарни олиш ҳамда шу соҳада титан пиромеш билан спондилодезлаш" даволаш-диагностик операцияси ўтказилди. Операция асоратсиз ўтди.

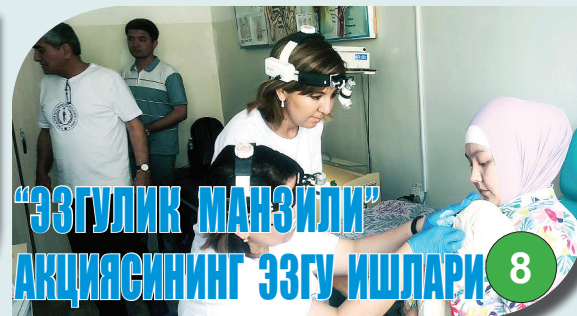
Бугунги сонда:



МИНГБУЛОҚ ТИББИЁТИ ТАРИХИДА
ЯНГИ САҲИФА 3



КАК
УМЕНЬШИТЬ
СТРЕСС У РЕБЕНКА
ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ 6



"ЭЗГУЛИК МАЎЗИЛИ"
АКЦИЯСИНING ЭЗГУ ИШЛАРИ 8

ПРЕЗИДЕНТ "АЛКОГОЛЬ ВА ТАМАКИ МАҲСУЛОТЛАРИНИНГ ТАРҚАТИЛИШINI ҲАМДА ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИНИШИНИ ЧЕКЛАШ ТЎҒРИСИДА"ГИ ҚОНУНИ ИМЗОЛАДИ

Ҳужжат 25 май куни эълон қилинган. Унда ёзилишича, қонун талаблари ҳужжат эълон қилинганидан уч ой ўтиб кучга киради. Қонунга кўра:

Таркибида никотин мавжуд бўлган маҳсулотлар, қиздирилган тамаки маҳсулоти, электрон сигареталар, вейплар, никотин суюқликлари, чилим учун мўлжалланган қоришмалар тамаки маҳсулотларига тенглаштирилади ва уларга нисбатан ушбу турдаги маҳсулотларни чеклашга қаратилган ҳамма чоралар амал қилади;

Ўзбекистон ҳудудига чекилмайдиган тамаки маҳсулотлари, жумладан, никотинли снюс, чайналадиган тамаки, ва никотинли ширинликларни олиб кириш ва сотиш тақиқланади;

Таркибида жозибадорликни оширишга қаратилган моддалар (ароматизаторлар, бўёқлар, озиқ-овқат маҳсулотлари) бўлган

электрон сигареталар, улар учун никотин ва никотинсиз суюқликларни олиб кириш ва сотиш тақиқланади;

Савдо ва хизмат кўрсатиш объектларида тамаки маҳсулотларини кўрсатиш ва очик найиш қилиш тақиқланади. Ушбу тартиб 45 дан ортиқ мамлакатларда амалга оширилган. Унга мувофиқ, савдо майдончасида фақат қоғозга босилган сотиладиган тамаки маҳсулотларининг рўйхати жойлаштирилади. Маҳсулотларнинг ўзи харидорга кўринмайдиган жойда сақланади;

Сигарет қадоқларида қўлланиладиган расм кўринишидаги тиббий огоҳлантириш

ҳажми 40 фоиздан 65 фоизга оширилмоқда;

Савдо автоматлари орқали, ўз-ўзига хизмат кўрсатиш жавонларидан, электрон тижорат кўринишида, масофавий савдо орқали, шунингдек, кўчма (кўл, товоқ, сават, кўл араваларидан) савдо орқали, болалар товарлари сотиладиган биноларда, ўйинчоқлар, ширинликлар ва бошқа болалар маҳсулотларига тақлид қилинганда, 21 (ҳозир 20) ёшга тўлмаган шахсларга ва ушбу ёшдаги шахслар томонидан сотиш тақиқланади.

www.ssv.uz расмий сайтидан олинди

ЎЗБЕКИСТОН — АҚШ

ТИББИЁТ СОҲАСИДА ҲАМКОРЛИК ЯНГИ БОСҚИЧГА КЎТАРИЛМОҚДА

Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов АҚШнинг мамлакатимиздаги Фавқулодда ва Мухтор элчиси Жонатан Хеник билан учрашув ўтказди. Самимий руҳда ўтган мулоқот аввалида вазир бошчилигидаги делегациянинг яқинда Қўшма Штатларга қилган хизмат сафари давомида эришилган натижалар, тиббиёт йўналиши бўйича имзоланган келишувлар ҳақида сўз юритилди.

Шунингдек, давлатларимиз ўртасида соғлиқни сақлаш соҳасидаги ҳамкорлик тобора мустаҳкамланиб бораётгани, биргаликдаги лойиҳалар юртимиз тиббиётини янада ривожлантиришга хизмат қилаётгани алоҳида қайд этилди. Айниқса, сил ва ўпка касалликларининг олдини олиш, тиббиёт муассасаларини мах-

сус ускуналар билан жиҳозлаш, гепатит В ва С ҳамда бошқа юқумли инфекцияларга қарши курашиш, санитария-эпидемиология каби қатор йўналишлар бўйича алоқалар йилдан йилга кенгаймоқда. Мулоқот давомида АҚШ билан ҳамкорликда тиббиёт соҳасида янги лойиҳаларни молиялаштириш юзасидан ўзаро фикр алма-

шилди. Хусусан, юртимизда фармакопеяни ривожлантириш ва референс лабораторияларни ташкил этиш бўйича грант маблағлари жорий йил Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва АҚШнинг Халқаро тараққиёт агентлиги (USAID) ўртасида имзоланган мақсадли келишувлар доирасида ажратилиши айтиб ўтилди. Шу билан бирга, АҚШ Касалликларни назорат қилиш ва олдини олиш марказлари (CDC) билан гепатит касаллигини камайтириш, хасталикнинг А, В, С турларига қарши биргаликдаги ҳаракатларни кўзда тутадиган лойиҳаларни молиялаштириш ва грант маблағларини ажратишга ҳам келишиб олинди. Қолаверса, учрашувда вазир А.Иноятов ва элчи Ж.Хеник ўртасида тибби-



ёт мутахассислари малакасини ошириш, кадрлар алмашиш ва тиббий таълим соҳасида грант маблағларини ажратиш истиқболлари атрофида муҳокама қилинди.

Яқинда шу йил юртимизда Ўзбекистон — АҚШ халқаро тиббиёт форумини ўтказиш режалаштирилди.

@ssvuz.

ЎЗБЕКИСТОН — ГЕРМАНИЯ

Шу йил 26-27 май кунлари Самарқанд шаҳрида бўлиб ўтган Ўзбекистон-Германия халқаро соғлиқни сақлаш форумида немис компаниялари ва тиббиёт муассасалари билан умумий қиймати 100 миллион АҚШ доллари-дан ортиқ 70 дан зиёд келишув ҳамда меморандумлар имзолангани ҳақида хабар бергандик. Ушбу истиқболли ҳамкорлик, жумладан, Республика ихтисослаштирилган травматология ва ортопедия илмий-амалий тиббиёт марказида қўлланилаётган инновацион амалиётлар сони ортишига хизмат қилиши кутилмоқда.



Бохум университети қошидаги Йоханнес Веслинг клиникаси етакчи мутахассислари Республика ихтисослаштирилган травматология ва ортопедия ил-

чанок-сон бўғимини калта оёқчали эндопротезлар билан ҳамда навигация технологияси ёрдамида эндопротезлаш мавзуларига бағишланган "workshop"

кенг форматда кўриб чиқилиб, Республика ихтисослаштирилган травматология ва ортопедия илмий-амалий тиббиёт маркази ҳамда Йоханнес Веслинг клиникасининг травматология, ортопедия ва эндопротезлаш маркази ўртасида ҳамкорлик шартномаси имзоланди.

Ушбу келишув ўзаро тажриба алмашиш, малака ошириш курслари ва маҳорат дарслари орқали мутахассислар тайёрлаш, тадқиқот ҳамда маслаҳатлашувлар ўтказиш имконини беради.

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

O'ZBEKISTON-GERMANIYA
BIRINCHI TIBBIYOT FORUMI
UZBEKISTAN-GERMANY FIRST HEALTH FORUM
May 26-27, 2023 Samarkand, Uzbekistan

НАВИГАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЯСИ ЁРДАМИДА ЭНДОПРОТЕЗЛАШ АМАЛИЁТИ ЙЎЛГА ҚЎЙИЛАДИ

Гап шундаки, йил охиригача мазкур марказда компьютер навигацияси ёрдамида йирик бўғимларни эндопротезлаш ва роботлаштирилган жаррохлик техникасини жорий этиш режалаштирилган. Айни мақсадда тиббий робот уску-

налари ишлаб чиқарувчи қатор компаниялар билан музокара олиб бориляпти. Самарқандда ўтказилган халқаро форум бу вазифа ижросини жадаллаштириш имконини берди. Анжуман доирасида даставвал Германиянинг Минден шаҳрида жойлашган

илмий-амалий тиббиёт марказига ташриф буюриб, ўз илғор тажрибалари билан ўртоқлашди. Хусусан, клиника профессорлари Йоханнес Цайхен, Эвальд Хёринг ва Харалд Кистмахер иштирокида тизза бўғимини уникондулар эндопротезлаш,

ўтказилди. Ўз навбатида, немис клиникасида муваффақиятли қўлланилаётган ана шу юқори технологик операция усуллари-ни ўрганиш ва татбиқ этиш истиқболлари муҳокама қилинди.

Ўзбекистон-Германия тиббиёт форуми давомида бу масала

МУЛОҲАЗА МУШОҲАДАГА ЧОРЛАЙДИ

ТАНҚИДИЙ-ТАҲЛИЛИЙ КЎРИБ ЧИҚИЛДИ

Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан оналик ва болаликни муҳофаза қилиш йўналишида амалга оширилган ишлар, мавжуд муаммолар ва уларнинг ечимига бағишланган видеомулоқот бўлиб ўтди. Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов бошчилигида танқидий ва таҳлилий руҳда кечган мазкур тадбирда оналар ва болалар саломатлигини асраш борасидаги муҳим масалалар атрофлича муҳокама этилди.

Маълумки, бугунги кунда ушбу соҳада юртимизда Республика перинатал маркази, Республика скрининг ва репродуктив саломатлик марказлари ҳамда уларнинг худудлардаги филиаллари, Республика ихтисослашган акушерлик ва гинекология илмий-амалий тиббиёт маркази, шаҳар ва туманларда 400 дан зиёд туғуруқ ва болалар муассасалари хизмат кўрсатиб келмоқда. Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов ўз маърузасида сўнгги пайтларда ижтимоий тармоқларда айнан туғуруқ комплекслари фаолияти бўйича кўпга салбий фикрлар тарқалаётганига урғу

бериб, интернет тармоғи фаолларининг тизимдаги оғир нуқталарни кўрсатиб бераётгани учун уларга миннатдорлик билдирди. – Давлатимиз томонидан дори-дармон ва сарфлов материаллари учун етарли миқдорда маблағ ажратилаётган бир пайтда нега ҳомиладорларга ёки унинг қариндошлари қўлига дори-дармон рўйхати ёзиб берилмоқда, деб ўзимизга савол беришимиз керак. Туғуруқ комплекси раҳбарининг ўзи коррупциянинг тепасида бўлса, ҳаммани бир кўзда кўрмаса, таниш-билишчилик қилса, унда нима бўлади, муассасада носоғлом муҳит шаклланиб, жамоа парокандалик-

ка учрайди. Аксарият муассасалар фаолияти юзасидан келиб чиққан шикоятларнинг негизидан шу омилларни кўряпмиз, – дейди Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов.

Шунингдек, мулоқотда туғуруқларнинг аксарияти "кесарча кесиш" орқали амалга оширилаётгани, бу операцияларни айрим муассасаларда фақат бир мутахассис ўтказиб, бошқа ёш ва маҳоратли шифокорларга имконият берилмаслиги, бунга эса муассаса раҳбарининг аралашуви сабаб бўлаётгани кескин танқид қилинди. Онлайн йиғилишда Қашқадарё вилояти мисолида аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, баркамол авлодни вояга етказиш, туғиш ёшидаги аёлларни соғломлаштириш йўналиши бўйича ўтказилган ўрганиш хулосаси муҳокама қилиниб, муаммолар ва уларнинг ечимлари ҳақида сўз юритилди. Видеомулоқотда кўтарилган яна бир муҳим йўналиш – тиббиётнинг барча соҳалари ходимлари учун зарур бўлган этика-деонтология масалалари бўлди. Бемор муружаат қилиб келганда "сени



нотўғри даволабди, хато операция қилибди, энди мен тўғрилайман" деган носоғлом қараш билан курашиш зарурати ҳақида тўхталиб ўтилди. Жумладан, беморлар ва уларнинг қариндошлари билан мулоқот қилишда халқаро тажрибада кенг қўлланиладиган "фронт-офис" тушунчаси ҳақида сўз юритилди.

Яъни, бунда муассасанинг регистратура ва қабул бўлимлари ходимлари учун коммуникатив стандартлар, бемор ҳолатининг ёмонлашуви ёки яқинларининг норозилигига сабаб бўлувчи ҳаракатлардан тийилишда амал қилиш лозим бўлган меъёрлар ҳақида маълумот берилди.

Йиғилиш якунида фаолияти бўйича кўп эътироз келиб тушаётган муассасалар раҳбарлари кескин танқид қилиниб, камчиликка йўл қўйган масъуллар қатъий огоҳлантирилди.

@ssvuz

МУҲИМ ХАБАР

МИНГБУЛОҚ ТИББИЁТИ ТАРИХИДА ЯНГИ САҲИФА

Туманда аҳолига кўрсатилаётган тиббий хизмат сифатини янги босқичга кўтариш борасида астойдил изланилмоқда. Ана шу изчил саъй-ҳаракатлар самараси туфайли бугун туман тиббиёт бирлашмаси тарихида янги саҳифа очилди. Мамлакатимизнинг таниқли олим шифокорлари билан биргаликда янги турдаги юқори технологик жарроҳлик амалиёти муваффақиятли ўтказилди.



Гигант пахта пунктида узок йиллар хизмат қилиб нафақага чиққан Назлифа Бектемирова пандемия даврида коронавирუსни юктириб олганди. Оғир ҳасталик асоратлари бошқа турдаги касалликларда ўзини намоен қила бошлади. Кейинги йилларда ҳаракат аззоларида кузатилаётган дард бора-бора уни қийин ахволга солиб қўйди. Ўтган йили кузда пойтахтимиздаги тиббиёт марказида ўнг оёғида тотал эндопротезлаш жарроҳлик амалиёти ўтказилганда дарди аригандек сезилганди. Аммо бугунга келиб чап оёғида ҳам кучли оғриқ азоб бераётганди. Унинг туман тиббиёт бирлашмасига муружаати тезкор

равишда ижобий ечим топди. ТТБ бошлиғи вазифасини вақтинча бажарувчи Обиджон Қўлдошевнинг ташаббуси билан Тошкентда олиб борилган жарроҳлик амалиётининг давоми Жомашўйда бажариладиган бўлди. Республика ногиронлиги бўлган

66 ёшли аёлда республикамизнинг номдор докторлари ва маҳаллий шифокорлар ҳамкорлигида олиб борилган чап чанок сон бўғимчасида тотал эндопротезлаш амалиёти юқори технологик жарроҳлик амалиёти муваффақиятли яқунланди. Энди Назлифа аянинг тез орада соғайиб, шахдам қадам ташлашига шубҳа йўқ.

Абдулла ҒОЗИЕВ.

шахсларни реабилитация қилиш ва протезлаш миллий маркази протезлаш бўлими раҳбари, тиббиёт фанлари доктори, таниқли ортопед-травматолог Умарали Хананияев шогирди Икромиддин Бозоров билан Мингбулоққа йўл олди. Таниқли шифокорлар бемор ҳолатини чуқур ўрганишиб, Назлифанинг чап оёғида ҳам эндопротезлаш амалиётини ўтказиш зарур, деган фикрга келишди ва дарҳол амалий ишга киришилди.

Тиббиёт фанлари доктори раҳбарлигида нозик ва мураккаб жарроҳлик амалиёти олиб борилди. Умарали Баротовичга туман тиббиёт бирлашмаси режали жарроҳлик бўлими мудири Азимжон Раҳимов, шошилинч тиббий ёрдам бўлими мудири Мухторжон Тожибоев ва анестезиолог Маҳмуджон Қодировлар ёрдам бериб туришди ва амалиётчи олимдан "маҳорат сабоғи"ни олишди.

– Онам коронавирუს пандемияси даврида дард чекканлар. Фидойи шифокорларнинг беминнат хизматлари туфайли ҳаётлари сақлаб қолинганди, ўшанда. Бугун яна шифохонадалар. Давлатимиз томонидан яратилган бекиёс имкониятлар боис, жонкуяр ва ташаббускор инсонларнинг беминнат мадади билан саломатликларини қайта тиклаш учун жарроҳлик амалиёти ўтказилди. "Инсон қадри учун!" шиори остидаги хайрли ишларнинг ташаббускорларига минг раҳмат, – дейди қизи Шаҳноза Бектемирова.

СИМПОЗИУМ

КЎЗ ТЎР ПАРДАСИНИ КЎЧИРИБ ЎТКАЗИШ ЖАРРОҲЛИГИ АМАЛГА ОШИРИЛАДИ

Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий-амалий тиббиёт марказида халқаро миқёсда симпозиум бўлиб ўтди.



Унда АҚШ, Буюк Британия, Швейцария ва Ўзбекистоннинг профессор олимлари ўзларининг илмий маърузалари билан иштирок этди. Симпозиумда британиялик профессор Гордон Плант неврология ва нейроофтальмология йўналишларида қандай фундаментал текширувлар мавжудлиги ва соҳадаги сўнгги янгиликлар тўғрисидаги маърузаси билан қатнашди. Яна бир британиялик профессор Линдон Да Круз регенератив тиббиёт хусусида маъруза ўқиди. Кўз тўр пардаси кўчириб ўтказиш амалиётини ўз ичига олган нутқида олим 20 йиллик тажрибаси билан бўлишди. Кўзнинг тўр пардасини муваффақиятли кўчириб ўтказиш бўйича бу вақт мобайнида қандай текширув ва тадқиқотлар ўтказилгани ҳақида маълумот берди.

– Илгари бу борада гап кетганда "умуман иложи йўқ", дер эдик. Кўп йиллик илмий изланишлар натижасида бунинг имкони борлиги исботланди, – дейди марказ директори Азамат Юсупов. – Эндиликда ушбу лабораторияларнинг қандай ташкил этилгани, уларни Ўзбекистонда ҳам жорий этиш бўйича ўрганиш олиб боришни режа қилдик.

Агар бу амалиёт мамлакатимизда ҳам қўллана бошланса, тўр парда билан боғлиқ касалликлар туфайли кўриш қобилиятдан маҳрум бўлган беморлар дунёни яна ўз кўзлари билан қайта кўра олади.

Намозжон ТОЛИПОВ

ЎЗБЕКИСТОН-GERMANYA

ИККИ ДАВЛАТ ЎРТАСИДАГИ ДЎСТОНА МУНОСАБАТЛАР –
ИНСОН САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШГА ҚАРАТИЛГАН

ларни янада мустаҳкамлаш мақсадида Шарите ва Роберт Кох университет клиникалари билан ҳамкорликда “Роберт Кох – Ибн Сино” тиббиёт Фонди ташкил этилганлигини, мазкур фонд доирасида тиббиёт мутахассислари малакасини ошириш, телемедицина ёрдамида маҳорат дарсларини кенгайтириш, хорижий инвестицияни жалб қилиш мўлжалланганлиги тўғрисида атрофлича тўхталди.

Алоҳида таъкидлаш лозимки, мазкур форумда Германиянинг мамлакатимиздаги Фавкуллда ва Мухтор элчиси Тило Клинер, Ўзбекистоннинг Германиядаги Фавкуллда ва Мухтор

миятга эга бўлди, десам муболага бўлмайди. Аввало, бу каби нуфузли тадбирларни ташкиллаштириш ҳамда хорижий давлатлар билан халқаро ҳамкорлик фаолиятларни мустаҳкамлашда кенг имконият эшикларини очиб бераётган Юртбошимизга ўз миннатдорлигимизни билдирамиз. Бўлиб ўтган ушбу Ўзбекистон ва Германия соғлиқни сақлаш форуми ниҳоятда мақсад ва моҳиятга бой бўлиб ўтди. Германиядан ташриф буюрган меҳмонлар ҳамда соғлиқни сақлаш тизимида ҳамкор фаолият олиб бораётган соҳа мутахассислари форумнинг ниҳоятда кўтаринки кайфиятда ўтказилганлигидан,

дўст инсонларига ўзимнинг чексиз миннатдорлигимни билдираман. Юртингизга ташриф буюрар эканмиз, Тошкент ва Самарқанд шаҳарларининг бета-крор гўзаллигини кўриб, ниҳоятда мамнун бўлдик. Айниқса, Ўзбекистон ва Германия соғлиқни сақлаш халқаро форуми ниҳоятда катта тафсилотларга бой бўлди. Форум аввалида, “Кох-Avitsenna” немис-ўзбек тиббиёт жамияти раиси Гельмут Хан бошчилигидаги делегациямиз билан Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказига делегациямиз билан ташриф буюрдик. Ташриф давомида



Эътироф билан айтиш жоизки, Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раҳнамолигида мамлакатимиз тиббиёт тизимида кўплаб самарали ишларни амалга оширилаётганлиги, бу албатта, инсон саломатлиги, турмуш тарзи ва унинг кадрига қаратилганлиги билан аҳамиятлидир. Шундай экан, кейинги йилларда Давлатимиз раҳбари Ўзбекистон тиббиётини жаҳонҳамжамиятидан янада ўз ўрнига эга бўлиши учун хорижий давлатлар билан тиббиёт йўналишида халқаро ҳамкорлик фаолиятларига кенг йўл очиб бермоқда. Бунинг исботи сифатида айтиш жоизки, мамлакатимизда хорижий давлатлар билан нуфузли ва кенг доирада ўтказилаётган форум, симпозиум ва конгресслар ниҳоятда мақсадли тарзда ўтказилаётганлиги ҳеч биримизга сир эмас. Шунингдек, Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов бошчилигидаги делегацияларнинг бир қатор хорижий давлатлар, жумладан, Америка қўшма штатлари, Швейцария ва бошқа давлатлардаги ташрифлари аниқ мақсадга йўналтирилган бўлиб, унинг замирида инсон саломатлиги ҳамда юртимиз тиббиётининг муҳим пойдевори мужассам эканлигини кўрамиз. Бунинг баробарида қанчадан-қанча соҳа мутахассислари хорижий мамлакатларнинг нуфузли клиникаларида бўлишиб, тажриба қўламларини бойитиб қайтишмоқда.

Нуфузли форумни Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов кириш сўзи билан очар экан, аввало, Юртбошимиз раҳбарлигида мамлакатимиз тиббиёт тизимида олиб борилаётган фа-

олиятлар ҳамда форум доирасидаги асосий мақсад ва вазифаларга алоҳида эътибор қаратди ва юқори даражадаги тадбир иштирокчиларни самимий кутлади. Вазир ўз фикрларини давом эттирар экан, Германия биз учун ишончли ҳамкор эканлигини, шунингдек, мустаҳкам дўстлик, ўзаро ҳурмат ва ишончга асосланган кўп қиррали муносабатлар охириги йилларда жадал ривожланиб бораётганлигини эътироф этди. Айниқса, жорий йилнинг 2-3 май кунлари Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг Германияга ташрифи икки томонлама алоқаларда бутунлай янги саҳифа очганлигига алоҳида урғу қаратди. Бунинг баробарида юртимиз тиббиётида олиб борилаётган ислоҳотларда Германия лойиҳаларининг қўлами ниҳоятда катта бўлаётганлигини алоҳида айтиб ўтди. Шунингдек, Германия тараққиёт банки (“KfW”) билан ҳамкорликда Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш, тиббий муассасаларини модернизация қилиш, замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозлаш, муқобил энергия манбаи билан таъминлаш ва тиббий таълим бўйича 175 миллион евро қийматидаги 7 та инвестицион ва грант лойиҳалар амалга оширилаётганлигини ҳам таъкидлади. Шу билан бирга, вазир Фрайбург университети билан ҳамкорликда тор соҳадаги ҳамшираларни Германия таълим стандартлари бўйича кадрларни тайёрлаш ва қайта ўқитишга келишиб олинганлигини, бунда, ўқишни битирган ҳамширалар учун ушбу мамлакат тиббиёт клиникаларида фаолият олиб бориш имконияти бўлиши, бундан ташқари, Германия билан алоқа-

элчиси Набижон Қосимов, “Кох-Avitsenna” немис-ўзбек тиббиёт жамияти раиси Гельмут Хан, Германия тараққиёт банкнинг (“KfW”) Марказий Осиё бўйича минтақавий ваколатхонаси директори Андреас Шнайдер, Германия халқаро ҳамкорлик жамияти (GIZ)нинг Ўзбекистондаги ваколатхонаси раҳбари Йоахим Фритцлар ҳам онлайн/офлайн сўзга чиқиб, икки мамлакат ўртасидаги тиббиёт соҳасидаги ҳамкорлик истикболлари ҳақида ўз фикрларини билдириб ўтди.

Тадбир доирасида Ўзбекистон-Германия халқаро соғлиқни сақлаш форумида бир гуруҳ германиялик ҳамкорлар “Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш аълочиси” кўкрак нишон ҳамда “Фахрий профессор” унвони ва ташаккурномалар билан тақдирланди. Шунингдек, тадбир давомида германиялик ҳамкорлар билан Соғлиқни сақлаш вазирилик, республика ихтисослаштирилган илмий-амалий тиббиёт марказлари, тиббий олий таълим муассасалари ўртасида қатор меморандум ва шартномалар имзоланди.

Форум доирасида иштирокчилар гуруҳларга бўлиниб, сессия ишларини олиб боришди. Мазкур сессия ишларида Ўзбекистон ва Германия ҳамда бир қанча давлатлар билан олиб борилаётган фаолиятлар, истикболли ғоялар ва лойиҳалар тақдироти бўлиб ўтди.

Жасур РИЗАЕВ,
Самарқанд давлат тиббиёт университети ректори:
– Юқори даражада бўлиб ўтган, халқаро форум икки давлат ўртасидаги дўстона муносабатлар, ўзаро ишонч ва энг муҳими инсонлар саломатлигига қаратилганлиги билан алоҳида аҳа-

уларга берилган эътироф ва икки давлат тиббиёт муассасалари ҳамда тиббиёт олий таълим даргоҳлари ўртасида тузилган шартнома ва меморандумлардан мамнун бўлишди. Бир сўз билан айтганда, бу каби тадбирларнинг ўтказилишидан асосий мақсад, юртимиз тиббиётини, қолаверса, замонавий кадрлар тайёрлашни юқори босқичларга олиб чиқишдан иборатдир. Айниқса, кейинги йилларда мамлакатимиз тиббиётида эришилаётган ютуқлар, ноёб ва мураккаб жарроҳлик операцияларининг маҳоратли ҳамда тажрибали соҳа мутахассислари томонидан олиб борилаётганлиги, талабаларимизни эса дунё олимпиадаларидаги муваффақиятлари албатта, қувонарли холдир. Эътирофлиси шундаки, юртимиз тиббиёти жаҳонҳамжамиятида тобора ўз ўрнига эга бўлиб бормоқда.

Аксель РИХТЕР,
“Helios Klinikum Northheim” жарроҳлик клиникаси директори ва бош врач, профессор:
– Авваломбор, Ўзбекистон халқининг самимий ва меҳмон-

марказ фаолияти, беморларга яратилган шароитлар, муассасанинг моддий-техник базаси ва бажарилаётган текшириш ва даволаш усуллари билан танишиш бахтига муяссар бўлдик. Шунингдек, жамоа маъмурияти, етакчи ходимлар билан ҳам давра суҳбат ўтказдик. Яна бир мамнунлигим Ўзбекистон-Германия форуми доирасида онкология соҳасини ривожлантиришга қўшган ҳиссам учун Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказининг фахрий профессори унвонини тақдим қилинганлиги, икки давлат ўртасидаги ўзаро ҳамкорликнинг маҳсули бўлди десам, хато бўлмайди. Форум доирасида марказнинг Қашқадарё ва Хоразм филиаллари ўртасида “Helios Klinikum Northheim” жарроҳлик клиникаси билан клиник, илмий ва таълим йўналишлари бўйича меморандум имзоланди. Умид қиламанки, бу каби эзгулик йўлидаги фаолиятларимиз самарали кечади.

Хулоса ўрнида айтиш жоизки, нуфузли даражада бўлиб ўтган халқаро форум тўғрисида кўплаб эътирофли фикрларни келтиришимиз мумкин. Юқори савияда ўтказилган тадбирда тиббиёт тизими йўналишида ўзаро тажриба ва вазифаларни мақсад қилиб олган хорижлик ҳамда маҳаллий мутахассисларимизнинг диққат марказида фақатгина инсонлар саломатлигини муҳофаза қилиш масаласи турганлигини гувоҳи бўлдик. Шундай экан, умид қиламизки, бу каби эзгу мақсадли тадбирлар ўз самарасини беришига ишончимиз комил.

Ибодат СОАТОВА,
журналист.

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

КАК УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС У РЕБЕНКА ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

Перед выпускными экзаменами сильное волнение и повышенный стресс испытывают до 70% школьников. О том, как снизить тревожность в период экзаменов и как родителям поддержать ребенка в этот важный момент, рассказала врач-невролог, президент международного общества «Стресс под контролем», доктор медицинских наук Елена Акарачкова.

Выпускники находятся под постоянным прессом окружающих. Давление оказывается на них со всех сторон. Давят учителя, пугая безрадостными перспективами того, что ждет ребят, заваливших экзамены. Давят родители, напоминая, что именно сейчас надо выложиться на все сто, чтобы оправдать все родительские вложения, ведь именно от результатов ЕГЭ зависит вся дальнейшая жизнь, будущая успешность или неуспешность детей. Давят даже сверстники, постоянно обсуждая и муссируя тему предстоящих экзаменов во всех подробностях.

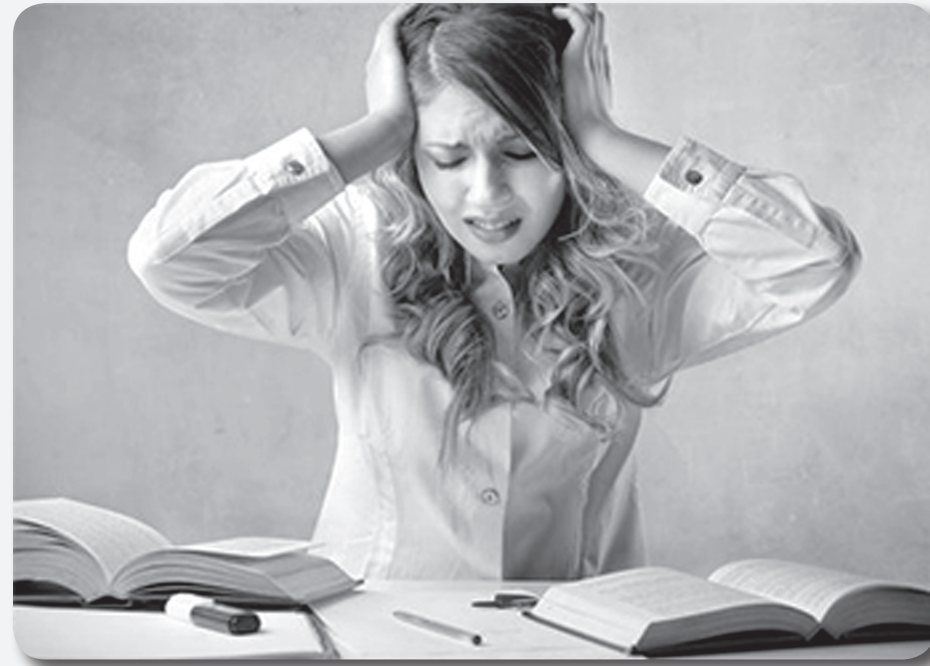
НЕ БЮЮ И НЕ БЕГУ

Накануне и особенно во время экзаменов школьники переживают острый стресс. В организме в ответ на предполагаемое вредное событие или угрозу возникает физиологическая реакция. Впервые механизм стресса был описан Уолтером Брэдфордом Кэнноном, который и является автором формулы «бей или беги». Но если нашим предкам, на которых напал враг или дикий зверь, действительно нужно было либо драться, либо уносить ноги, то сегодня при стрессе мы не можем себе позволить ни того, ни другого. Поэтому весь адреналин, который выделяется в этот момент, — не расходуется, а скапливается в организме, и из него в результате цепочки гормональных реакций образуется кортизол — гормон стресса. «Избыток кортизола ухудшает внимание и способность к концентрации, усиливает рассеянность, отчего школьники, даже имея отличную подготовку, зачастую не могут выполнить даже хорошо знакомые им задания», — предупреждает Акарачкова.

НЕ ПРОСТО ВОЛНЕНИЕ

Стресс настигает ребят не только на пороге школьного кабинета, порой он преследует их задолго до этого. Кто-то начинает нервничать накануне экзамена, кто-то — за неделю, а особо тревожные ученики теряют сон и аппетит за несколько месяцев до начала экзаменов. Спектр переживаний может быть очень разным: кто-то реагирует на стресс высокой тревожностью, вплоть до развития истерик и панических атак, у кого-то возникает апатия или депрессивные настроения, а возможно, и повышенная агрессия. Стресс может проявляться и на физиологическом уровне: у одного — как медвежья болезнь, у другого как бессонница, у третьего — как тошнота, потеря аппетита, головокружение, нарушения сердечного ритма.

Не обращать на это внимание, считая такое волнение вполне естественным, — большая ошибка. Наоборот, родителям в этот сложный период нужно быть предельно внимательными к своим детям, чтобы быть готовыми своевременно оказать нужную помощь. Если у ребенка возникла хронизация проблем — например, появились хроническая усталость,



регулярная бессонница, нарушения пищевого поведения (он почти перестал есть или, наоборот, стал есть больше нужного), а также, если возникло устойчивое изменение поведения (сильное возбуждение или, наоборот, замкнутость, которой не было раньше), нужно обращаться к специалистам.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПРАВИЛЬНО

Вообще-то начинать поддерживать ребенка накануне экзаменов — уже поздно. Это надо было делать с самого его рождения. Но если с принятием и пониманием ребенка в вашей семье проблем никогда не было, но в этой стрессовой ситуации они возникли, то придется делать больше того, что вы делали всегда. Итак, родителям важно:

— **обратить внимание на психологический микроклимат в семье.** Если есть какие-то конфликты, противоречия между членами семьи, сейчас не время их решать. Пусть дома будет мир и покой, хотя бы до конца экзаменов. Ребенку в такой атмосфере станет намного проще справиться со стрессом.

— **демонстрировать любовь и принятие.** Подчеркивать, что ребенок ценен для вас в любом случае, что его огромную значимость не изменят никакие результаты экзаменов.

— **не переоценивать важность экзаменов.** Заваленный ЕГЭ — неприятность, но не катастрофа. Его можно будет пересдать через год. Здоровье — важнее.

— **быть про сравнения с другими.** Постарайтесь удержаться от вопроса: а сколько баллов получил по математике Петя? Конечно, хочется, чтобы в лидерах был ваш ребенок, а не чужой, но, подвергая ребенка сравнениям с другими, более успешными, вы не мотивируете его на успех, а наоборот, мешаете ему, потому что энергию, которую можно было бы потратить на учебу, ему придется потратить на то, чтобы противостоять вашему давлению. Замечено, что дети, которым

часто ставили в пример других сверстников, чаще вырастают тревожными, неуверенными в себе. Поэтому просто не делайте этого никогда.

— **мотивировать ребенка заниматься физической активностью.** Хорошая физическая нагрузка стимулирует умственную деятельность и снижает уровень стресса.

— **оказывать полноценную поддержку организму.** «Для этого важен крепкий

Чем больше тестов, контрольных, олимпиад и соревнований прошел ваш ребенок в течение года и предыдущих лет, тем меньший стресс будут представлять для него нынешние экзамены. Но и теперь еще не поздно кое-что сделать, чтобы повысить уверенность в себе.

1. Отрепетируйте экзамен. Мы всегда боимся чего-то нового. Если у ребенка нет опыта экзамена, то устройте дома репетицию. Максимально достоверно воссоздайте обстановку сдачи экзаменов. Но учтите, что экзамены проводят не в родной школе, а в незнакомых условиях, что усиливает тревогу. Но лучше, конечно, вместе со всем классом написать несколько выездных пробных экзаменов.

2. Выучите алгоритм действий. Дети часто боятся, что не справятся с трудным заданием и что им не хватит времени выполнить всю работу, и этот страх усиливает дополнительную тревогу, из-за которой ребенок может начать работать не быстрее, а лишь медленнее. Но если действовать по правилам, тревога будет меньше. Например, пусть ребенок всегда начинает выполнять работу с легких заданий, а трудные оставит на потом. Научите последовательно исключать неправильные варианты ответа в сложных заданиях, и так далее. Отработайте с ребенком навык дочитывать задание до конца, прежде чем приступать к его выполнению, а лучше перечитывать его дважды. Времени это займет немного, а вот ошибок в результате будет меньше. Алгоритм действий помогает справиться школьнику со страхом неизвестности и последовательно решать свой вариант.

3. Научите, как избавиться от страха на телесном уровне. Стресс — это напряжение. Поэтому надо уметь расслабляться. Но сказать — проще, чем сделать. Поэтому важно этот навык заранее натренировать с ребенком. В стрессовых ситуациях следует поочередно как можно сильнее напрягать мышцы на 30 секунд, а затем — полностью расслаблять тоже на полминуты. Повторив это упражнение 4-5 раз, можно изгнать тревогу из тела, что позволит лучше сконцентрироваться на задании.

4. Помогите совладать с паникой. Она возникает внезапно и может застать ребенка врасплох. И тут уже дело плохо — голова начисто отказывается соображать. В таком случае выручат специальные методики: медленный счет до десяти и обратно, дыхательные практики, решение в уме математических примеров, поиск в помещении, где находится ребенок, предметов определенного цвета. Сосредоточившись на посторонних вещах, которые не относятся к предмету волнения, можно избавиться от приступа паники.

5. День до экзамена должен пройти спокойно. Это только в анекдотах студенты могут выучить китайский язык за пару дней до экзамена. В жизни ничего особенного за последний день не выучишь, тот багаж знаний, который уже есть, тот и продемонстрируешь. Поэтому зубрежка сутки напролет, а тем более ночью перед экзаменом, только навредит нервам. Достаточно повторить сложные темы, а вечер посвятить чему-то приятному, отвлечься. Это поможет спокойно уснуть и хорошо выспаться, а наутро действительно показать максимальный результат.

Елена
НЕЧАЕНКО.

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

В жаркое время многие носят с собой бутылку воды – и правильно делают. При этом на вопрос, какой воде отдавать предпочтение – обычной или минеральной, врачи отвечают однозначно: полностью заменять самую обычную чистую воду минералкой не стоит. Почему это так и как правильно пить, объяснила врач-эндокринолог Зухра Павлова.

Объясню сразу – я не против минеральной воды, но, как всегда, нужно ко всему подходить разумно. И точно не заменять обычную негазированную воду комнатной температуры на минеральную", - пишет доктор Павлова в своем Telegram-канале.

1. Она слишком насыщена минеральными веществами

В минеральной воде содержится определенное количество микро- и макроэлементов, и это может неадекватно отразиться на состоянии организма (может даже измениться Ph крови и состав мочи). "Если уж хотите пить минеральную воду часто, нужна консультация врача и анализ крови, чтобы подобрать "правильную" минералку именно для вас", - советует Павлова.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ

Недаром минеральную воду назначают врачи по определенным показаниям. Тем более, что она делится на столовую (которую можно выпить до полулитра в день) и лечебно-столовую – ее назначают в определенные часы дня, в конкретных дозировках и даже определенной температуры.

2. Она газированная

Минеральная вода всегда продается в газированном виде. Ею сложнее утолять жажду, особенно в жару. Кроме того, газированные напитки могут повреждать слизистую желудка (особенно этот

эффект выражен у сладких напитков, но и у минеральной воды тоже). Правда, вред частично нивелируется, если в желудке есть еда. Поэтому минеральную воду лучше пить между едой. Также не забываем о вкладе газировки в метеоризм – избыточное газообразование.

3. Насыщенная минералами вода для своего усвоения тоже требует... воду.

Это значит, организм начнет забирать ее из клеток и мышц. "Повторю еще раз: я не против минеральной воды,

если употреблять ее не вместо обычной, а в качестве дополнительного источника минералов (и желательно все же после консультации с врачом). Перед употреблением рекомендую избавить ее от газа. Самый простой способ – оставить стакан с минеральной водой на пару часов на столе. Или, если хочется выпить быстро, - интенсивно помешать воду ложкой", - заключила доктор.

Ирина НЕВИННАЯ.

ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

КАК КУРКУМИН ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВОСПАЛЕНИЙ

Каждый человек сталкивался с острым воспалением. Так организм защищается от инфекций и токсинов. А есть другой вид воспаления – хроническое. Если с ним не бороться, оно может нанести непоправимый вред. Поэтому миллионы людей для борьбы с ним выбирают мицеллярный куркумин.

синтез молекул, поддерживающих воспалительный процесс, и нейтрализует избыток свободных радикалов, которые образуются при воспалении. Антиоксидантная активность мицеллярного куркумина в 8 раз сильнее, чем витамина E.

Куркумин содержится в ин-

ИНФЕКЦИЯ

КОРЬ МОЖЕТ ДАТЬ ОПАСНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Иммунолог, кандидат медицинских наук Николай Крючков рассказал, что корь, случаи которой были выявлены в некоторых регионах России, может привести к опасным осложнениям.



Течение кори напоминает острую вирусную инфекцию, сыпь появляется через один-два дня после начала заболевания и постепенно охватывает всё тело. В течение трёх-четырёх недель корь излечивается.

«Проблема в том, что это далеко не безобидное заболевание, существуют осложнённые формы, например, коревая пневмония или коревой отит, а также у некоторых пациентов спустя шесть-семь лет могут появляться признаки подострого склерозирующего панэнцефалита (тяжёлое заболевание центральной нервной системы).», - сказал Крючков.

Врач-инфекционист Евгений Тимаков напомнил, что лекарственных препаратов от кори нет: «Ковид,

вероятно, изменил нашу иммунологическую память в части инфекций. Поэтому рост заболеваемости будет, с ним будут справляться, если будут вовремя локализовывать очаги, а также, если будет проведена вакцинация от кори. Иммунная прослойка теряется, иммунитет снизился после коронавируса. Переносить корь люди будут не так легко. Надо идти делать прививку от кори, я не призываю, а требую. От кори нет лекарственных препаратов, корь не лечится, можно только иметь иммунитет – переболеть или привиться», - заключил он.

Таким образом, самый надёжный способ защититься от кори — вакцинация, напомнили доктора.



ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ?

Каждый день на наш организм влияют негативные факторы. Мы вдыхаем токсины окружающей среды, испытываем постоянные стрессы, нехватку важнейших витаминов и микроэлементов. Все это может вызвать хроническое воспаление.

ЧАЩЕ БОЛЕЕМ И БЫСТРЕЕ СТАРЕЕМ?

Хроническое воспаление может проявляться: частыми простудами; повышением уровня холестерина и глюкозы; нарушениями сердечного ритма;

проблемами с ЖКТ и не только.

Кстати, визуальные признаки раннего старения – это тоже результат хронического воспаления.

В 185 РАЗ СИЛЬНЕЕ ОБЫЧНОЙ КУРКУМЫ

Исследования подтвердили противовоспалительную активность куркумина. Он снижает

дейской пряности куркуме, но усваивается из нее всего на 5–10%. Ученые научились переводить его в специальную мицеллярную форму. Мицеллы – это микрочастицы, которые обеспечивают быстрый доступ куркумина в кровь. За счет такой технологии усвоение куркумина повышается в 185 раз.

Выбирайте правильный куркумин!

Активность препарата зависит от качества сырья и технологии производства. Низкая цена, возможно, говорит о невысокой дозировке действующего компонента и сомнительном качестве субстанции. В то же время, завышенная цена тоже не всегда оправдывает ожидания от продукта.

Mk.ru.

НАВОИЙ ВИЛОЯТИ

“ЭЗГУЛИК МАНЗИЛИ” АКЦИЯСИНING ЭЗГУ ИШЛАРИ

Болаларни қўллаб-қувватлаш Жамоат Фонди томонидан Навоий вилоятида истиқомат қилувчи эҳтиёжманд, кам таъминланган, оғир шароитга тушган oilалардаги бемор болаларга консултатив ва ихтисослаштирилган тиббий ёрдам кўрсатиш мақсадида навбатдаги “Эзгулик манзили” хайрия акцияси ўтказилди. Бу акцияга Тошкент педиатрия тиббиёт институти клиникасининг тажрибали мутахассислари жалб этилган.



Навоий вилоятидаги кўп тармоқли болалар тиббиёт марказида ташкил этилган мазкур акциядан кўзланган асосий мақсад Жамғарманинг тиббий дастурларига асосан оғир ташхисли бемор бола-

ларни даволаш, бепул дори-дармон воситалари билан таъминлаш, улар саломатлигини мунтазам тиклаш бориш, пировардида операция қилинишига зарурат бўлган бемор болаларда мураккаб

операция амалиётларини ўтказишдан иборатдир.

Жамоат фонди томонидан бу каби акциялар республика-камиз бўйлаб мунтазам равишда ўтказиб келинмоқда. Шу кунгача, Қорақалпоғистон Республикаси, Бухоро, Андижон, Тошкент, Хоразм, Фарғона, Қашқадарё ва Сурхондарё, Наманган вилоятларида ўтказилиб, 3600 дан ортиқ болалар тиббий кўрикдан ўтказилди, шу ернинг ўзида операция қилиниб, уларни реабилитация қилиш чора-тадбирлари уюшган тарзда юртимиз ва хорижий шифокорлар иштирокида амалга оширилди.

Акция давомида эса 650 га яқин бемор болалар ва уларнинг ота-оналари ташриф буюришди. Биринчи босқичда барча болалар чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказилди. Шифокорларнинг тавсия ва хулосалари асосида

айрим болаларга шу ернинг ўзида 74 нафар болада операция амалиётлари ўтказилди. Қолган болаларда эса бу жараёнлар босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Ижтимоий химояга муҳтож болаларнинг ота-оналари эса бу мурувват ёрдамидан мамнун.

Давлатимиз раҳбарининг бевосита ташаббуси билан ташкил этилган Жамоат фондига эндигина 1 йилдан ошди. Ўтган давр мобайнида республикамизнинг кўпгина ҳудудларидан тиббий-ижтимоий ёрдамга муҳтож болаларга хайрия ёрдамлари, операция харажатлари тўлиқ қоплаб берилди. Ҳозир ўтказилган акция доирасида ҳам Жамоат фонди томонидан нафақат болаларни операция қилиш, балки уларни соғломлаштириш, зарур дори воситалари билан таъминлаш

каби харажатлар ҳам тўлиқ қоплаб берилмоқда. Эътирофлиси, Жамоат Фонди томонидан нафақат юртимиз, балки хорижий клиникалар билан ҳам ҳамкорлик меморандумлари имзоланган. Бу келишув доирасида ҳам қатор ижтимоий-тиббий лойиҳаларини амалга ошириш кўзда тутилган. Ҳозирда 26 нафар бемор болалар хорижий нуфузли клиникаларида даволанишмоқда.

Албатта, бу каби ижтимоий акцияларнинг доимий равишда ўтказилаётганлиги бемор болажонларни тўлиқ даволаш, уларни тенгдошлари каби соғлом ҳаётга қайтариш йўлидаги эзгу амаллардан бири ҳисобланади.

Намоз ТОЛИПОВ,
журналист.

КЎПРОҚ ПИЁДА ЮРИНГ

Юракдаш оғриқ билан

ҚАНДАЙ КУРАШИШ МУМКИН?

Миокард инфарктининг олдини олиш ҳамда юракнинг коронар қон томирларида тромб бўлишига йўл қўймаслик учун қизил узум шарбатини ҳар кун тановул қилинг.

Юрак ва қон томирлар ва-зифасини яхшилаш учун Е витаминига бой бўлган маҳсулотларни бир кунда 3 марта истеъмол қилинг: пишлок, дуккакли маҳсулотлар, творог, ўсимлик ёғи, жўхори.

Доимий ҳаракат умрни



узайтиради, ҳар куни эрталаб ва кечкурун пиёда юринг, бу ҳаракат веноз қон айланишини, миокард ишини ҳамда юрак мушакларини яхшиловчи энг самарали усул ҳисобланади. Бу машқни ҳар куни бажарсангиз, юрак фаолиятингизда муаммо бўлишининг олдини олган бўласиз.

ВРАЧ МАСЛАҲАТИ

Овқатланиб бўлгач,

НИМА ҚИЛИШ МУМКИН ЭМАС?

Чекманг! Овқатланиб бўлгач тамаки чекиш, бошқа вақтдагига нисбатан 10 карра зарарлироқдир.

Мева истеъмол қилманг!

Овқатдан кейин ейилган мева овқат ҳазм бўлишининг бузилишига олиб келиши мумкин.

Чой ичманг!

Унинг таркибидаги танин моддаси фойдали моддаларни «ювиб» кетади.



Юрманг!

Овқатдан кейинги сайр ҳазм бўлиш жараёнини секинлатиради ва натижада фойдали элементлар организмга етарли микдорда етиб бормайди.

Ухламанг!

Овқат истеъмол қилгандан сўнг ухлаш ҳам зарарлидир

tibbiyot_tv

Ўзбекистон Врачлар Ассоциацияси президиуми жамоаси “Ҳамшира” журналининг собиқ директори **Абдукарим УСМОНХЎЖАЕВ**нинг вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига ҳамдардлик билдиради.

Ибн Сино жамоат фонди жамоаси “Ҳамшира” журналининг собиқ директори **Абдукарим УСМОНХЎЖАЕВ**нинг вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига чуқур таъзия изҳор қилади.

“Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана” газетаси таҳририяти “Ҳамшира” журналининг собиқ директори **Абдукарим УСМОНХЎЖАЕВ**нинг вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига чуқур ҳамдардлик билдиради.



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 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, Истиқбол 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 - 761 дона.
Буюртма рақами Г-635.

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