

№38
(1472)
2023 YIL
5-OCTYABR

O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
УЗБЕКИСТАНА



t.me/uzbekistondasog'liqniqaqlash

IJTIMOY-SIYOSIY GAZETA ♦ 1995 YIL OKTYABR OYIDAN CHIQA BOSHLAGAN

БМТ БОШ АССАМБЛЕЯСИДА

ЎЗБЕКISTОН БМТ БОШ АССАМБЛЕЯСИНИНГ СИЛ КАСАЛЛИГИ БЎЙИЧА ЮҚОРИ ДАРАЖАДАГИ ЙИҒИЛИШИГА РАИСЛИК ҚИЛДИ



Шу йилнинг 19-26 сентябрь кунлари Нью-Йоркда БМТ Бош Ассамблеясининг 78-сессиясининг умумий муҳокамаси доирасида силга қарши кураш бўйича юқори даражадаги йиғилиш бўлиб ўтди.

Ушбу формат соғлиқни сақлаш соҳасидаги давлат, ҳукумат раҳбарлари ва вазирлар иштирокидаги йирик халқаро тадбир бўлиб, силга қарши курашда ўрта муддатли истиқболга мўлжалланган глобал вазибаларнинг стратегик мақсадларини аниқлашга қаратилган эди. Форум 2018 йилда Бош Ассамблеянинг биринчи шунга ўхшаш йиғилиши ташкил этилганидан 5 йил ўтиб ўтказилмоқда. Кейинги учрашув 2028 йилда бўлиб ўтади. Унда БМТга аъзо 193 та мамлакатларнинг давлат ва ҳукумат раҳбарлари, соғлиқни сақлаш вазирлари, Бош Ассамблея раиси, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ва БМТ Иқтисодий ва ижтимоий кенгаши (ЭКОСОС) раҳбарлари, шунингдек, БМТнинг ихтисослашган идоралари, парламентлар, халқаро донорлар, фуқаролик жамияти, илмий доиралар, тиббиёт бирлашмалари ва хусусий секторнинг юқори даражали вакиллари иштирок этишди. **Юқори даражадаги йиғилишнинг биринчи ялпи сессиясини Ўзбекистон соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятов олиб борди.** Вазир ўз нутқида Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёев раҳнамолигида силга қарши курашиш миллий тизимини тубдан модернизация қилиш борасида амалга ошириладиган кенг қўламли ислохотлар ҳақида атрафлича маълумот берди. Қўрилган чора-тадбирлар натижасида 130 минг кишининг ҳаёти сақлаб қолинди, сил касаллиги билан касалланиш 43 фоизга, ўлим даражаси 84 фоизга камайди.

Ўзбекистон Президентининг жорий йил январь ойида қабул қилинган «2023–2026 йилларда фтизиатрия ва пульмонология хизматини янада ривожлантиришга қаратилган чора-тадбирлар тўғрисида»ги қарорининг мазмун-моҳияти алоҳида таъкидланди. Хужжатда тиббиёт муассасаларининг моддий-техник базасини ривожлантириш билан бир қаторда латент сил

касаллигига қарши скрининг текширувлари сонини йилга 1 миллион нафарга етказиш кўзда тутилган. Тадбир якунида аъзо давлатлар Ўзбекистон ва Польша мувофиқлаштирувида ишлаб чиқилган Сиёсий декларацияни бир овоздан қабул қилдилар. Мазкур хужжат БМТнинг Нью-Йоркдаги Бош штаб-квартирасида ҳам, халқаро ташкилотларнинг бош идоралари жойлашган дунёнинг бошқа шаҳарларида ҳам ўтган йил давомида олиб борилган пухта тайёргарлик ишлари ва жадал давлатлараро музокаралар натижасидир. Хужжатда 2030 йилгача силга қарши глобал эпидемияга барҳам беришни жадаллаштириш бўйича аниқ вазибалар ўрин олган. Хусусан, 90 миллион аҳолини сифатли даволаш ва профилактика тадбирлари билан таъминлаш режалаштирилган. Ушбу жараёнда, 2023–2027 йилларда, шу жумладан 4,5 миллион болалар, 1,5 миллион дорига чидамли сил билан касалланган беморлар камраб олинади. Шунингдек, аъзо давлатлар сил касаллигини глобал молиялаштиришни 2027 йилга бориб йилга 5,4 миллиард доллардан 22 миллиард долларгача ва 2030 йилга бориб эса 35 миллиард долларгача, яъни ҳозирги даражадан тўрт баравардан кўпроққа ошириш мажбуриятини олдилар.

Сиёсий декларация биринчи марта мамлакатларнинг кейинги 5 йил ичида силга қарши янги вакцинани ишлаб чиқиш, ишлаб чиқариш ва фойдаланишни бошлаш мақсадларини тасдиқлайди. Ҳозирги вақтда сил касаллигини даволаш учун фойдаланиладиган «БЦЖ» ягона вакцинаси 100 йил олдин ишлаб чиқарилган. Мутахасссларнинг фикрича, мазкур стратегик хужжатнинг қайд этилган қондаси сил касаллигини бартараф этишда жаҳон ҳамжамиятининг асосий ютуғидир.

Дунё» АА

ХАЛҚАРО ҲАМКОРЛИК



ЮРТИМИЗДА ЎЗБЕКISTОН – ОЗАРБАЙЖОН СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ 10 КУНЛИГИ БОШЛАНДИ

Хабар берганимиздек, шу йил 2 октябрдан амлакатимизда Ўзбекистон – Озарбайжон соғлиқни сақлаш декадаси бошланди. Хўш, бу акциядан қандай мақсадлар кўзланган?

Аввало, бир-бирини таржимон-сиз тушунадиган ўзбек ва озар халқларини азалий қардошлиқ ришталари, туташ тарихий илдишлар, муштарак асрий анъаналар боғлаб туради.

Кейинги йилларда икки давлат раҳбарларининг ўзаро самарали мулоқотлари натижасида ҳамкорлик алоқалари бутунлай янги босқичга кўтариляпти.

Қардош халқларимизни муштарак мақсадлар йўлида бирлаштирадиган соҳалардан бири – тиббиёт! Соғлиқни сақлаш тизимига инновацион ютуқларни кенг жорий этиш – бу йўналишдаги энг устувор мақсад. Ўн кун давом этадиган Ўзбекистон – Озарбайжон соғлиқни сақлаш декадаси айна шу вазифа ижросига хизмат қилади.

Ушбу тадбирлар доирасида Озарбайжондан ташриф буюрган тиббиётнинг еттига йўналиши бўйича ўнлаб етакчи тиббиёт мутахассслари, соҳа олимлари иштирокида юртимиздаги қатор даволаш муассасаларида катталар ва болаларда 100 дан ортиқ юқори технологик, кам инвазив операциялар бепул ўтказилиши режалаштирилган.

Бинобарин, ўзаро ҳамкорликда:

- қўшма амалиётлар,
- маҳорат дарслари,
- кам инвазив хирургия ва трансплантология,
- офтальмология,
- онкология,
- гинекология,
- травматология каби қатор йўналишлар бўйича маслаҳатлашувлар бўлиб ўтмоқда.

Бунинг учун мамлакатимиздаги қуйидаги 6 та йирик тиббиёт муассасаси ва уларнинг ҳудудий филиаллари танланган:

– Академик В.Воҳидов номидаги Республика ихтисослаштирилган хирургия илмий-амалий тиббиёт маркази,

– Болалар миллий тиббиёт маркази,

– Республика ихтисослаштирилган онкология ва тиббий радиология илмий-амалий тиббиёт маркази,

– Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий-амалий тиббиёт маркази,

– Республика перинатал маркази,

– Республика ихтисослаштирилган травматология ва ортопедия илмий-амалий тиббиёт маркази.

Шунингдек, декада давомида озарбайжонлик меҳмонлар Ўзбекистон тиббиётидаги трансформация жараёнлари билан яқиндан танишиб, ўзбекистонлик ҳамкасблари билан тажриба алмашиш имкониятига эга бўлмоқда.

Яқинда икки давлат соғлиқни сақлаш вазирлари, тизим масъуллари ва етакчи тиббиёт муассасалари раҳбарлари иштирокида пойтахтимизда Ўзбекистон – Озарбайжон тиббиёт форуми ўтказилади.

Унда соҳани рақамлаштириш, фармацевтика, халқ таълим, тиббий таълим ва илм-фан соҳаларида ўзаро ҳамкорликни янада ривожлантириш масалалари муҳокама этилиб, икки томонлама меморандум ва шартномалар имзоланиши режалаштирилган.

Бинобарин, декада доирасида ўзбекистонлик жами 100 нафар мутахассис, яъни 50 нафар шифокор ҳамда 50 нафар ўрта тиббиёт ходимини Озарбайжонга малака ошириш ва қайта тайёрлаш учун юбориш масаласи юзасидан келишувга эришилиши кутилмоқда.

@ssvuz

ЎЗБЕКИСТОН-ОЗАРБАЙЖОН

ФАОЛИЯТЛАР ЗАМИРИДА ИНСОН САЛОМАТЛИГИ МУЖАССАМ

Хафталик доирасида мамлакатимиздаги қатор ихтисослаштирилган тиббиёт марказларида ҳамкорликда 100 дан зиёд юқори технологик, кам инвазив жарроҳлик амалиётларини бажариш учун қардош давлатдан ўнлаб етакчи шифокорлар, соҳа олимлари ташриф буюрган.



Хусусан, академик В.Вохидов номидаги Республика ихтисослаштирилган хирургия илмий-амалий тиббиёт марказида декада доирасидаги илк қўшма операция – озарбайжонлик

хирург-трансплантолог Камран Бейдуллаев иштирокида лапароскопик йўл билан буйрак қўчириб ўтказиш амалиёти муваффақиятли бажарилди.

@ssvuz

МАҲОРАТ, ТАЖРИБА ВА АМАЛИЁТ БИРЛИГИ НАТИЖАЛАР МЕЗОНИДИР



бажарилаётган юқори технологик жарроҳлик амалиётлари, келажакдаги режалар билан таништирди. Жорий йилнинг 3 октябрида Озарбайжонлик мутахассислар ва марказ филиали ходимлари иштирокида 40 нафар беморда чуқурлаштирилган офталмологик текширувлар ўтказилди. Катаракта ва глаукома каби оғир кўз касалликлари билан оғриган беморларга тегишли тавсиялар берилди.

Юртимизда Ўзбекистон – Озарбайжон соғлиқни сақлаш декадаси иш бошлади. Озарбайжонлик офтальмолог шифокорлар Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий-амалий тиббиёт марказининг Бухоро филиалида ҳамкорликдаги иш жараёнини бошлаб юбордилар.

Бухоро филиалида Озарбайжон Республикаси Академик Зариф Алийев номидаги миллий офтальмология маркази, глаукома бўлими мудир Махаррам Пирматов ҳамда бўлимнинг кичик илмий ходими Равшан

Раджабли ташриф буюрди. Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий-амалий тиббиёт маркази Бухоро филиали директори Жаҳонгир Сафаров меҳмонларни марказ филиали иш тартиби, ундаги

Шу билан биргалликда тиббий текширув натижаларига асосланиб 9 нафар беморда юқори технологик жарроҳлик амалиётлари муваффақиятли ўтказилди.

Маълумки шу йилнинг 2-11 октябрь кунлари мамлакатимизда Ўзбекистон-Озарбайжон соғлиқни сақлаш декадаси режалаштирилган. Шу муносабат билан юртимизга қардош ўлка Озарбайжондан бир гуруҳ тиббиёт ходимлари ташриф буюришган. Шу муносабат билан Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий-амалий тиббиёт маркази



СОҒЛОМ ҲАЁТ ЮРАК УЧУН

Маълумки, Бутунжаҳон юрак Федерацияси ташаббуси билан Бутунжаҳон юрак кунини 1999 йилнинг 29 сентябрида ташкил этилиб мазкур санада ҳар йили дунё микёсида кенг нишонланиб келинмоқда.

Буни Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш таш-

килоти "Unesco" ва бошқа ташкилотлар қўллаб-қувватлашди, дастлаб бу байрам сентябрнинг охиригача яқинбашида нишонланган бўлса, 2011 йилдан бошлаб 29 сентябрда нишонланмоқда. Шу муносабат жорий йилнинг 29 сентябрида Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт маркази маслаҳат поликлиникасида "Соғлом юрак ҳаёт учун"

шиори остида очик эшиклар кунини ўтказилди.

Мазкур тадбирда маслаҳат поликлиникасининг 10 дан ортиқ шифокор кардиологлари томонидан 438 та беморга малакали хизмат кўрсатилди. Шулардан 56 тасига невропатолог ва 68 та беморга эндокринолог маслаҳатлари берилди. ЭКГ 350 та беморга, қондаги қанд миқдори 240 та беморга, умумий холестерин



миқдори 270 та беморга бепул ўтказилди. Булардан ташқари лозим топилган ҳолатларда кардиолог-интервенционист, юрак этишмовчилиги бўйича мутахассис, юрак жарроҳлари ва аритмологлар маслаҳатлари ҳам берилди ва барча беморларга малакали хизмат кўрсатилди. Ушбу очик эшиклар

кунига ташриф буюрган барча фуқароларимиз мамнун бўлиб ўз миннатдорликларини изҳор этдилар.

Ойбек ЎРИНОВ,
Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт маркази маслаҳат поликлиникаси мудир.



МИРОВОЕ ПРИЗНАНИЕ

НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ ПО МЕДИЦИНЕ ДАЛИ ЗА СОЗДАНИЕ ВАКЦИН ОТ COVID-19

Нобелевскую премию по медицине дали за создание вакцин от COVID-19. Технологию, которую разработали награжденные исследователи, легла в основу вакцин от Pfizer и Moderna. Каталин Карико и Дрю Вайсман. Лауреатами Нобелевской премии по физиологии и медицине в 2023 году стали венгерский биохимик Каталин Карико и американец Дрю Вайсман за открытия, которые позволили разработать эффективные мРНК-вакцины против COVID-19.

«Открытие Каталин Карико и Дрю Вайсмана сыграло решающую роль в разработке эффективных мРНК-вакцин против COVID-19 во время пандемии, которая началась в начале 2020 года», — говорится в сообщении Нобелевского комитета. В числе вакцин, основанных на этой технологии, были вакцины от компаний Pfizer и Moderna. Сумма премии составила 11 млн шведских крон, то есть около \$1 млн.

Карико начала заниматься наукой в конце 1970-х в родной Венгрии; в середи-

не 1980-х она переехала в США, где вместе с доктором Эллиотом Барнатану из Пенсильванского университета создала мРНК, способную встраиваться в клетки-мишени *in vitro* (в пробирке). Познакомившись с Вайсманом, Карико участвовала в клиническом исследовании использования двухпочечных РНК для лечения различных заболеваний, а в 1990-м подала заявку на грант, в которой предлагала создать генную терапию на основе мРНК. Впоследствии Карико и Вайсман с помощью инъекций синтетической мРНК добились у лабораторных

мышей и обезьян повышения выработки эритропоэтина — гормона, который назначают для лечения некоторых форм анемии. В сентябре 2021 года Карико и Вайсман стали лауреатами премии BreakthroughPrize за разработку технологии получения модифицированной мРНК. Премия была основана в 2013 году группой предпринимателей, в числе которых Юрий Мильнер, Марк Цукерберг и Сергей Брин. Лауреаты Нобелевской премии 2023 года по физике станут известны 3 октября. Затем, 4 октября, в Стокгольме объявят лауреатов Нобелевской премии по химии, 5 октября — по литературе, а 9 октября назовут лауреата премии по экономике. А в пятницу, 6 октября, в Осло назовут очередного обладателя Нобелевской премии мира. Нобелевская премия по физиологии и медицине присуждается с 1901 года. До 2023 года награды удостоились 225 человек, в том числе 12 женщин. 40 раз премия вручалась одному ученому, 34 раза ее делили между двумя



лауреатами и 39 раз — между тремя (больше трех ученых одновременно одну Нобелевку, по действующим правилам, получить не могут). Самому молодому лауреату Нобелевской премии по медицине, канадскому борцу с диабетом Фредерику Бантингу, на момент награждения в 1923 году было 32 года. Самый возрастным лауреатом стал в 1966 году 87-летний ПейтонРоус, награжденный «за открытие онкогенных вирусов». В 2022 году Нобелевскую премию по физиологии и медицине присудили шведскому биологу СвантеПаабо за работы, связанные с изу-

чением «геномов вымерших гоминидов и эволюции человека», и создание палеогеномики. Труды Паабо и его сотрудников помогают ответить на вопрос, что именно делает современных людей уникальными и отличает от «родственников», живших на Земле много тысяч лет назад.

В 2021 году лауреатами Нобелевской премии по физиологии и медицине стали американцы Дэвид Джулиус и АрдемПатапутян «за открытие рецепторов температуры и прикосновений».

Наталья АНИСИМОВА.

ЎЗБЕКИСТОН ТИББИЁТИ – ИНСОН ҚАДРИ УЧУН

ТУБЕРКУЛЁЗ КАСАЛЛИГИГА 70 ДАҚИҚАДА ТАШХИС ҚЎЙИЛМОҚДА

Давлатимиз раҳбарининг тегишли фармони билан тасдиқланган “Ўзбекистон – 2030” стратегиясидан аҳоли саломатлигини таъминлаш билан боғлиқ қатор устувор мақсадлар ўрин олган. Шулардан бири – туберкулёз хасталигига тааллуқли. Белгиланишича, юртимизда туберкулёздан касалланиш кўрсаткичини ҳар 100 минг аҳолига нисбатан ҳозирги 34 нафардан кескин камайтириш режалаштирилган.



Бу соҳанинг ислоҳ қилиниши натижасида сўнгги 10 йил ичида қарийб 170 минг нафар инсон ҳаёти сақлаб қолинди. Давлат дастурларида назарда тутилган чора-тадбирларнинг самарали амалга оширилиши натижасида туберкулёз билан касалланиш кўрсаткичини 2010 йилга нисбатан 43 фоизга, ўлим кўрсаткичини эса 84 фо-

изга камайтиришга эришилди. Даволаш самарадорлиги эса 91,2 фоизга етказилди. Охирги икки йилда ЖССТ тавсиялари асосида фтизиатрия бўйича барча клиник кўрсатмалар янгиланди, жами 1530 нафар мутахассис қайта тайёргарликдан ўтди. Бундан ташқари, туберкулёз касаллиги тарқалишининг олдини олиш учун ҳар йили янги туғилган

чақалоқларнинг 97 фоизи эмланмоқда. Ҳозир туберкулёзни аниқлаш бўйича туман, шаҳар, туманлараро, вилоят ва марказий лабораториялардан иборат 5 босқичли замонавий тизим ишлаб турибди. Хасталик профилактикаси, диагностикаси ва муолажаси учун зарур барча дори воситалари давлат томонидан бепул таъминланмоқда ва бунга ажратилаётган маблағлар ҳажми йилдан йил ошириляпти. Яна бир муҳим янгилик: авваллари юртимизда туберкулёзни аниқлаш учун 3–4 ойлаб вақт талаб этиларди. Ҳозирги кунда эса бу касалликка генно-молекуляр усули орқали бор-йўғи 70 дақиқа ичида аниқ ташхис қўйилмоқда. Айни пайтда юртимиз бўйича 97 та ПЗР лабораторияси фаолият кўрсатмоқда, улардан 40 таси бирламчи тиббий – санитария ёрдами муассасаларида жойлаш-

ган. Илғор операция усуллари жорий этилиши, самарали доридармонлар қўлланилиши натижасида туберкулёзнинг турғун шакли билан касалланган беморларни даволаш муддати ҳам 2 йилдан 6–9 ойга қисқарди.

Президентимизнинг тегишли қарори асосида тасдиқланган алоҳида дастур ҳамда туберкулёз касаллиги ва пульмонология хизматларини ривожлантиришнинг мақсадли кўрсаткичларига кўра:

2023–2026 йилларда ушбу мақсадлар учун давлат бюджетидан 255 миллион доллар, халқаро донорлар ҳисобидан 17 миллион доллар маблағ ажратиш кўзда тутилган. Ўзбекистоннинг 14 та маъмурий ҳудудида “Ўпка саломатлиги” кўчма мобил бригадалари ташкил этилиб, чекка ва олис манзилларда яшовчи аҳолини бепул тиббий кўрикдан ўтказиш йўлга қўйилмоқда.

Махсус микроавтобуслар замонавий ПЗР, мобил рентген, спирометрик, электрокардиографик ускуналар билан жиҳозланиб, улар ёрдамида мамлакатимизнинг чекка ҳудудлари аҳолисини бепул тиббий кўрикдан ўтказиш амалиёти жорий этилади.

Наргиза ПАРПИЕВА,
Республика ихтисослаштирилган фтизиатрия ва пульмонология илмий-амалий тиббиёт маркази директори.

ҚАЛБ

ТАШАККУРИМИЗ СИЗЛАРГА

Инсон авваломбор, дунёга келар экан, ёруғ дунё юзини кўриши биланок уни илк бор ажойиб касб эгалари қўлига олади. “Иссик жоннинг иситмаси бор” деганларидек, бемор дархол яна ўша касб эгаларига мурожаат қилади.

Албатта, сизда ҳақли савол Атуғилади? Бу касб эгалари кимлар экан? Бир сўз билан айтганда улар инсонлар саломатлиги учун қайғурадиган тунларни бедор ўтказиб, дардманларга ҳаёт бахш этгучи олий жаноб касб эгалари – бу тиббиёт ходимларидир. Бугунги кунда мамлакатимизнинг кўп сонли тиббиёт ходимлари орасида Бухоро вилояти Гиждувон туман тиббиёт бирлашмасига қарашли шиолинич хирургия ва реанимация бўлимида фаолият олиб бораётган бир гуруҳ соҳа ходимларининг меҳнатлари ҳам таҳсинга лойиқдир. Айниқса, бўлимнинг тажрибали тиббиёт ходимлари Шухрат Облокулов, Соҳиб Бобоев, Улуғбек Шодиев, Акмал Эгамов, Севара Аминова ҳамда тез ёрдам машинаси ҳайдовчиси Исмаилло Ходжиевлар меҳнатидан Гиждувон аҳли ниҳоятда мамнун бўлмоқда. Эътирофимиз шундаки, улар меҳнатини тараннум этиб, қўлимиз доимо кўксимизда.

Фурсатдан фойдаланиб, тез ёрдам машинаси ҳайдовчиси Исмаилло Ходжиевни қутлуғ 60 ёшлари билан самимий қутлаймиз.

**Эркинжон ва Шухратжон
ЖУРАЕВЛАР.**
Бухоро вилояти,
Гиждувон тумани.

ИЛГОР ТЕХНОЛОГИЯЛИ АМАЛИЁТЛАР

ТИББИЁТДАГИ ИСЛОҲОТЛАР

Бугунги кун тиббиётини илгор технологиялар, замонавий таъхислаш

Сўнги йилларда соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ислоҳотлар сабаб, Республика ихтисослаштирилган тиббиёт муассасаларда йўлга қўйилгани каби Сирдарё вилоят соғлиқни сақлаш тизимида ҳам замонавий технологияларга асосланган таъхислаш ва даволаш услубларини жорий этилаётгани, юрак, буйрак, хуллас инсон тана аъзолари билан боғлиқ юқори технологияли амалиётларни ўтказиш, инсонларни умр кўриш давомийлигини узайтириш, ҳаёт давомийлигини таъминлашда муҳим қадамлардан бири бўлмоқда.



Айтиш ўринлики, аввал пойтахт ёки хорижда бажарилган, кўп харажат талаб этадиган, буйрак билан боғлиқ трансплантация, юрак билан боғлиқ стентлаш, хуллас нейрохирургия, нейротраumatология соҳаларда юқори технологияли жарроҳлик амалиётларини Сирдарёда йўлга қўйилиши бемор ва уларнинг яқинларига қатор қулайликларни бермоқда.

– Илгарилари, сирдарёлик беморлар бу турдаги амалиётлар учун нафақат республика ихтисослаштирилган муассасалар ва хорижга боришган бўлса, эндиликда бунга ҳожат қолмаяпти, – дейди Сирдарё вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи, эндоваскуляр хирург Хуршид Ҳақимов. – Бу эса, ўз навбатида бемор ва унинг яқинлари учун қатор қулайликларни бериб қолмай, вақт ва маблағни тежаш имконини бермоқда. Мисол учун айтганда, Сирдарёда буйрак трансплантацияси билан боғлиқ ўтказилган амалиётлар сони 10 дан ошган бўлса, юрак қон томирларида муаммоси бор бўлган беморда стентлаш ва оклюдер қўйиш амалиёти 2000 дан, чаноқ-сон суягининг емирилиши билан боғлиқ юқори технологик тотал эндопротезлаш амалиёти 200 дан ошди. Ва шу билан бир-



га, қизилўнғач диафрагма тешиги чурраси билан боғлиқ лапароскопия, тизза бўғими остеоартрозини артроскопия усулида бартараф этиш амалиёти йўлга қўйилди. Янги йўналишлар тўғрисида кўп ва хўп гапириш мумкин, аммо, Академик В. Воҳидов номидаги Республика ихтисослаштирилган хирургия илмий-амалий тиббиёт маркази тиббиёт ходимлари билан сирдарёлик хирурглар томонидан, вилоятнинг энг олис ва чекка ҳудуди ҳисобланган Оқолтин туман тиббиёт бирлашмаси, унинг Туманлараро қўшма шикастланишлар ва ўткир қон-томир касалликлари марказида туғма юрак нуқсонли беморда ўтказилган очик жарроҳлик амалиёти эса, ана шу ишларнинг уз-

вий давоми бўлди. Муҳими, Сирдарёда соғлиқни сақлаш соҳасида аҳолини саломатлигини тиклаш, уларга малакали тиббий хизмат кўрсатиш мақсадида муҳим қадамлар ташланмоқда. Кувонарлиси, бунинг барчаси инсон кадрининг саломатлиги учун. Президентимиз таъкидлаганидек: "Инсон кадрини биз учун қандайдир мавҳум, баландпарвоз тушунча эмас. Инсон кадрини деганда, биз аввало, ҳар бир фуқаронинг тинч ва хавфсиз ҳаёт кечиришини, унинг фундаментал ҳуқуқ ва эркинликларини таъминлашни назарда тутамиз". Албатта, малакали тиббий хизматдан фойдаланиш ҳам ҳар бир фуқаронинг конституцион ҳуқуқларидан бири ҳисобланади. Бу эса, Янги Ўзбекистоннинг 2023–2030 йилларга мўлжалланган тараққиёт стратегиясида ўз ифодасини топган. Бир сўз билан айтганда, тараққиёт стратегиясида белгилаб берилганидек, тиббиёт



фаларни биргина амалиёт шифокорининг ўзи удалай олмайди. Яқин йиллардаги ислоҳотлар сабаб, умумий амалиёт шифокори мутахассиси оилавий шифокорга, қишлоқ врачлик пункти оилавий шифокорлик пунктига айлантирилиши ва бошқа кўплаб янгиланишлар тиббиётнинг муҳим бўғини ҳисобланган бирламчи бўғинни тўғридан-тўғри бемор билан ишлайдиган, касалликларни эрта аниқлайдиган ва даво-

қарори, унда белгиланган вазибалар ижроси доирасида соғлиқни сақлаш тизимини ташкил этишнинг янги модели ва давлат тиббий суғуртаси механизмлари билан боғлиқ ишлар республикада биринчилардан бўлиб Сирдарёда жорий этилгани беморларни муассасада даволанган ҳолатини, соғлиқни сақлаш тизимига ажратилаётган маблағларни мақсадли ишлатилаётганини назорат қилиш имконини бермоқда.



тизимини ривожлантирилиши, тиббий хизмат сифатини оширилиши, соҳани аҳолига янада яқинлаштириш, халқимизни рози қилишда муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

Бу масалаларга, эса нафақат Сирдарё вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси, бошқарма тизимидаги даволаш профилактика тизими мутахассис ходимлари алоҳида аҳамият қаратиб қолмай, бор эътиборни бирламчи тиббий санитария ёрдами муассасаларига қаратмоқда. Чунки, 146 турдаги касалликка таъхис қўйиш ва даволаш, 213 турдагисига бирламчи диагноз қўйиш ва йўлланма бериш, реабилитация, диспансеризация ва профилактика бўйича жуда кўп вази-

лайдиган тизим сифатида шаклланишида муҳими ўринларни эгаллади. Оддийроқ ва соддароқ қилиб айтганда, касалликни ривожланганда эмас, эрта босқичларда аниқлаш, ўз вақтида даволаш кутилганидан кўпроқ самара беради. Бу нафақат бемор оиласи бюджетига, давлат бюджетига ҳам қатор фойда келтиради. Бу ишларни ташкил этиш, тор доирадаги мутахассислардан кўра, бирламчи бўғинда ишлайдиган соҳа ходимларидан куч, маҳорат, тажриба талаб этади.

Президентимизнинг 2020 йил 12 ноябрда "Соғлиқни сақлаш тизимини ташкил этишнинг янги модели ва давлат тиббий суғуртаси механизмларини Сирдарё вилоятида жорий этиш чоратадбирлари тўғрисида"ги

Мазкур лойиҳа аҳолининг соғлиғи билан боғлиқ кўрсаткичларни мониторинг қилиб бориш, уларни тиббиёт муассасасига бириктириш, касаллик тарихини юритиш, рецепт ёзиш ва тиббиёт муассасаларига йўналтиришда муҳим қадамлардан бири бўлиб, барча ишлар электрон ахборот дастури орқали амалга оширилмоқда. Қолаверса, давлат тиббий суғуртаси механизмлари доирасида сурналари касалликларга чалинган беморларга алоҳида эътибор қаратилиб, улар учун зарур бўлган дориларнинг бир қисми бепул берилаётгани тиббиётдаги ислоҳотларнинг узвий давоми бўлди. Бу эса, тиббий хизмат тури қамрови ва кўламни оширишда жуда кўл келди. Тўғрисида айтганда, хасталикнинг ҳар

— ИНСОН ҚАДРИ УЧУН

ва даволаш усулларисиз тасаввур этиш қийин



қандай тури-мураккаб синов. Ўз вақтида, тўғри муолажа қилинмаса оддий шамоллаш, бошқа турдаги касалликларни келиб чиқишига, кичик жароҳат эса оғир асоратларга сабаб бўлиши мумкин. Сўнгги пайтларда аҳоли орасида юрак қон-томир касалликлари, сурункали нафас йўли касалликлари, гипертония, эндокрин тизими ва бошқа хавфли касалликлар билан касалланиш кўрсаткичи бошқа вилоятларда бўлгани каби Сирдарёда ҳам ошиб бормоқда. Ўлим кўрсаткичи ҳам айнан ана шу касалликка чалинган фуқаролар орасида кузатиляпти. Энг муҳими, умумий касалланиш кўрсаткичининг 37,6 фоизини нафас



олиш аъзолари тизими касалликлар ташкил этган бўлса, 10,5 фоизини қон ва қон яратиш аъзолари касалликлари, 9,4 фоизини овқат ҳазм қилиш аъзолари касалликлари, 8,7 фоизини сийдик ва таносил аъзолари касалликлари,

5,2 фоизини асаб тизими аъзолари касалликлари ташкил этапти. Бунга, кўп ҳолларда чекиш, спиртли ичимлик истеъмол қилиш, стресс, кам ҳаракатлилиқ, нотўғри овқатланиш каби омиллар сабаб бўлмоқда. Аҳоли орасида

соғлом турмуш тарзини йўлга қуйиш, уларнинг жисмоний фаоллигини оширишга қаратилган тизимли ишни йўлга қуймас эканмиз, ана шундай турдаги, юқумли бўлмаган, аммо инсон саломатлиги

учун ўта хавфли бўлган юрак қон-томир касалликлари, инсулт, хавфли ўсмалар, нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари ва қандли диабет, семизлик каби касалликлардан асло қутила олмаймиз. Бу нафақат бемор, бемор яқинларига эмас, мамлакат иқтисодиёти учун ҳам каттагина муаммоларни келтириб чиқаради. Асосий бу борадаги ишни ташкил этиш, уни тўғри йўлга қуйиш масаласи Давлатимиз раҳбарининг 2018 йил 18 декабрдаги "Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ҳамда 2020 йил 10 ноябрдаги "Аҳолининг соғлом овқатланишини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги қарорларида, қолаверса, «Ўзбекистон – 2030» стратегиясида ҳам ўз ифодасини топган.

Ўйлайманку, нафақат шифокорлар, кенг жамоатчилик ҳам бу борадаги ишни тўғри йўлга қуймоғи, тарғибот-ташвиқот ишларини ташкиллаштириш масаласини ўйлаб кўрмоғи шарт. Чунки, соғлом турмуш-узок умр кўриш гарови ҳисобланиб, нафақат аҳолини, ўзимизни ҳам турли туман юқумли бўлмаган касалликлардан ҳолли яшашимиз учун катта имкон беради.

Ғулом ПРИМОВ,
Сирдарё вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси матбуот котиби.

КЎРИК-ТАНЛОВ

Бухоро вилоятининг Пешку туманида "Дейча" маҳалласида "Билимдон қайнона" кўрик танлови ўтказилди.

Вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармаси ташаббуси билан "Обод хонадон, обод кўча, обод маҳалла" давлат дастури доирасида "Дейча" маҳалла фуқаролар йиғинида "Билимдон қайнона" кўрик танлови ўтказилди. Бундан мақсад – оилада тиббий маданиятни ошириш, аҳолига тиббий хизматни яқинлаштириш, жамиятда оила муҳитини, қайнона-келин муносабатларини янада яхшилаш орқали турмуш фаровонлигига эришиш. Танловда 55 ёшдан 75 ёшгача бўлган, ҳаёт синовларида тобланган, маҳаллада обрў-иззат қозонган оналар – қайноналар, бири тадбиркор, бири ўқитувчи-тарбиячи, кўчабоши, отинойилар иштирок этдилар.

Кўрик танлов 5 та шартдан иборат бўлиб, ҳар бир иштирокчи аёл оиласи, яшаётган ҳудуди

ва ундаги муҳит, амалга оширилаётган саъй-ҳаракати, рўёбга чиқарилаётган ислохотлар тўғрисида батафсил тўхталди. Иккинчи шартда хонадон бека-

ҳарорати кўтарилганда тиббий ёрдам каби йўналишларда ўз биллими ва кўникмаларини намоён қилдилар. Учинчи босқич оила гигиенаси хусусида бўлиб, хо-

онахонлар ижросидаги тараннумига бағишланди. Алла ижрочилиги ўз навбатида ёш оналар учун маҳорат сабоғи десак, муболаға эмас. Зеро, аллани тарғиб

шээр-қўшиқлари, кўргазмали чиқишлар билан ўзларининг бадий истеъдод ва маҳоратларини намоён қилдилар.

Пухта тайёргарлик билан ўтган кўрик-танлов натижасига биноан, юқори эътирофга сазовор бўлган Роҳат ая Ходиева биринчи ўрин, Муҳаббат ая Боқиева иккинчи ўрин, Руқия ая Дилова учинчи ўрин соҳибаларига айландилар. Танловнинг "Энг билимдон қайнона" номинациясини Дурдона Файзиева, "Энг сахий қайнона" номинациясини Дилфуза Сафоёва, "Энг тажрибали қайнона" номинациясини Олия Эсановалар қўлга киритдилар.

Ғолиблар вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармаси ва туман тиббиёт бирлашмаси томонидан қимматбаҳо эсдалик совғалари билан тақдирландилар.

Маъмурахон САФОЕВА,
Бухоро вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармаси жамоатчилиги билан ишлаш шўъбаси раҳбари.

АЛЛА ИЖРОЧИЛИГИДАГИ МАҲОРАТ САБОҒИ



ларининг оила аъзолари, фарзандларига тиббий ўғитлари, бунда шошилишч вазиятда тез тиббий ёрдам келгунига қадар биринчи ёрдам кўрсатиш, болани парваришда амалий тавсиялар, артериал қон босими ошганда ёрдам кўрсатиш, тана

надонда тозаланишнинг аҳамияти, ошхона, тандиру ўчоқ бошидаги гигиена, шахсий гигиена қоидалари, соғлом турмуш тарзига қатъий амал қилиш қоидаларига бағишланди. Навбатдаги шарт эса ўзбек оналарининг миллий алла қўшиғи сеҳри-жозибаси,

килиш, меҳр-оқибатга даъват қилиш, норасида гўдақларнинг ўзбекона парвариши, улар қалбига меҳр-мурувват, ватанпарварлик, оилапарварлик уруғини сочиш демакдир. Якуний шарт эркин мавзуда бўлиб, қайнона онахонлар, ажойиб

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ХОДЬБОЙ?

ТЕРАПЕВТ РАЗВЕНЧАЛА МИФ ПРО ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ

Любая физическая активность очень нужна, чтобы поддерживать форму и сохранять здоровье сердца и сосудов. Не случайно в первые выходные октября отмечают День ходьбы – эта традиция появилась с 2015 года. Как регулярные прогулки влияют на организм, и действительно ли необходимо ежедневно проходить по 10 тысяч шагов, рассказала терапевт Ойсана Махмудова.

Ходьба, желательна на свежем воздухе – это самый простой и доступный большинству вид физической активности. Регулярные прогулки действительно помогают снизить риск инфаркта, сахарного диабета второго типа, депрессии и других заболеваний", – сказала доктор Махмудова.

Но столь популярная рекомендация непременно "наматывать" по 10 тысяч шагов ежедневно – на самом деле не более чем миф.

"Этот миф появился благодаря японской компании, выпустившей шагомер под названием Manpo-kei, рассчитанный как раз на такое количество шагов – его так и назвали – "счетчик десяти тысяч шагов", – рассказала терапевт. – Реклама оказалась настолько удачной, что многие до сих пор считают норму в 10 тысяч шагов научно подтвержденным фактом. На самом деле при ходьбе, помимо дистанции, не менее важны и другие факторы: скорость, продолжительность, правильная постановка ног и туловища".

Тем не менее, исследования по влиянию ходьбы на здоровье проводились и проводятся. И оказалось, что положительный эффект для здоровья наблюдается и у тех, кто не дотягивает до планки в 10 тысяч.

"Ученым удалось выявить связь между количеством шагов и продолжительностью жизни. В группе из почти 17 тысяч пожилых женщин, средний возраст которых составлял 72 года, смертность была выше среди тех, кто проходил в день не более 2700 шагов, и ниже среди тех, кто проходил как минимум 4400 шагов. Уровень смертности был еще ниже среди тех женщин, что проходили до 7500 шагов, однако дальше закономерность переставала действовать", – рассказала доктор Махмудова.

Еще одно исследование показало, что если проходить более 9500 шагов в день, это помогает избавиться от лишнего веса.

"Для всех остальных примерная норма может варьироваться в пределах 7100–11 000 шагов в день. Ученые из Кембриджа утверждают, что каждую десятую раннюю смерть можно предотвратить, если соблюдать хотя бы половину рекомендуемой суточной активности", – отмечает эксперт.

Если говорить о продолжительности прогулки, исследо-

ватели пришли к выводу, что взрослому человеку достаточно 150 минут быстрой ходьбы в неделю или по 30 минут в течение пяти дней, чтобы поддерживать минимальный уровень физической активности.

Прогулку можно заменить любой другой нагрузкой – например, танцами, если в какой-то из дней нет возможности или желания выйти из дома.



Для ходьбы в умеренном темпе временной показатель увеличивается в два раза, то есть прогулочным шагом рекомендуется ходить хотя бы 300 минут в неделю. Умеренной ходьбой можно назвать такую, при которой скорость сердца и дыхания повышается, но человек все еще может спокойно разговаривать.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНЫ КРОМЕ ХОДЬБЫ?

Эксперты также советуют два раза в неделю уделять внимание силовым упражнениям, чтобы держать мышцы в тонусе.

"Это нужно в том числе

потому, что часто из-за усталости или уже сформированной привычки мы ходим неправильно, и это провоцирует дополнительные проблемы со здоровьем. Например, заваленный вперед корпус при ходьбе со временем приводит к боли в пояснице и шее, особенно, если мышцы слабые. Но в этом случае важно не только укреплять мышцы, но и стараться скорректировать походку", – советует доктор Махмудова.

КАК ХОДИТЬ ПРАВИЛЬНО?

Вот несколько простых правил от Австралийского фонда ходьбы:

- держать позвоночник прямо;

- плавно двигать руками вперед-назад так, чтобы рука двигалась в противоположном направлении от соответствующей ноги (когда левая нога идет вперед, левая рука движется назад);

- мягко перекачиваться с пятки на остальную часть стопы;

- смотреть вперед, а не вниз, чтобы снизить нагрузку на шею;

- пятки должны быть чуть сближены, а носки немного развернуты в стороны друг от друга.

КОГДА ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ ХОДЬБОЙ: УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ?

Гулять можно в любое время суток, но особенно полезно после ужина перед сном. Дви-

жение стимулирует активность желудка, помогает уменьшить вздутие и газообразование, регулировать уровень глюкозы в крови, а кроме того прогулка на свежем воздухе хорошо влияет на сон.

КАК ПОДОБРАТЬ

ОБУВЬ ДЛЯ ХОДЬБЫ?

Важное условие для комфортной и полезной прогулки – правильно подобранная обувь. Между большим пальцем ноги и краем кроссовки должно оставаться примерно полтора сантиметра. Если ваши ступни асимметричны, и одна немного длиннее другой, лучше взять пару обуви побольше, чтобы обоим ногам было комфортно. Старую обувь нужно регулярно менять на новую: при ходьбе стелька постепенно стирается, и нога начинает сильнее ударяться об асфальт при каждом шаге, а сцепление подошвы с поверхностью постепенно ослабевает и нога может проскальзывать при ходьбе.

"Одно из главных условий пользы от любого вида активности – заниматься нужно с удовольствием. Например, при ходьбе можно слушать ритмичную быструю музыку, это помогает идти быстрее и проходить большие расстояния", – заключила доктор Махмудова.

Ирина НЕВИННАЯ.

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

ПРОДУКТЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ РАБОТУ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Работу щитовидной железы улучшит прием йодосодержащих продуктов.

Йод, помогающий организму синтезировать гормоны, способствует поддержанию нормальной работы щитовидной железы, а его дефицит вызывает нарушения в функционировании этого органа. Об этом рассказала врач-терапевт Надежда Чернышова.

Так, по словам специалиста, не-

обходимо соблюдать баланс йодосодержащих продуктов в рационе и отказаться от бесконтрольного приема добавок с этим микроэлементом.

«Если человек употребляет недостаточно йодосодержащих продуктов, щитовидной железе приходится увеличивать свой объем, чтобы выработать то же количество гормонов при малом поступлении йода. Появляется так называемый зоб, который характерен для тех регионов, где в рационе

дефицит этого микроэлемента», – уточнила врач.

Чернышова добавила, что для получения йода следует регулярно употреблять в пищу рыбу и морепродукты.

Принимать при этом БАДы можно, но важно знать меру. Дело в том, что при избытке йода работа щитовидной железы также нарушается, поскольку органу приходится функционировать в сложных условиях.

Iz.ru.



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

Синегнойная палочка является одним из наиболее распространенных возбудителей пневмонии и представляет собой серьезную проблему для больниц во всем мире. Лечение инфекций, вызванных синегнойной палочкой, обычно затруднено, поскольку бактерия образует так называемые биопленки, которые защищают ее от лекарственных препаратов.

Профессор Мартин Эмптинг и его команда в сотрудничестве с несколькими группами Института фармацевтических исследований им. Гельмгольца в Сааре (HIPS) разработали инновационный метод, позволяющий разрушать эти биопленки и облегчить лечение инфекций, вызванных синегнойной палочкой. Результаты исследователи опубликовали в журнале *Advanced Science*.

Наночастицы с двойным зарядом, с чувствительным к кворуму ингибитором (QSI) и стандартный антибиотик тобрамицин, разрушают бактериальные пленки синегнойной палочки. QSI специфически нарушает регуляцию свойств, определяющих патогенность, тем самым повышая эффективность антибиотиков к этой устойчивой бактерии.

Синегнойная палочка способна колонизировать практически любую часть человеческого тела. Таким образом, она может вызывать различные инфекционные заболевания с тяжелым течением. Одна из причин устойчивой жизнеспособности бактерии заключается в биопленках, которые она вырабатывает. Эти биопленки состоят из смеси различных биомолекул, таких как сахара, белки и липиды, и обеспечивают патогену защиту, как от клеток



иммунной системы человека, так и от антибиотиков. Кроме того, около десяти процентов всех случаев заражения синегнойной палочкой имеют устойчивость к трем или более классам распространенных антибиотиков, что еще больше усугубляет ситуацию.

Для борьбы с этой опасной бактерией существует необходимость в инновационных стратегиях и новых вариантах лечения. Исследователи из Центра инфекционных исследований им. Гельмгольца (HZI), в сотрудничестве с Саарским университетом раз-

работали многообещающий подход.

Вместо того, чтобы убивать болезнетворные бактерии, как при обычных методиках лечения, их сначала „обезвреживают“. В данном случае это означает прекращение связи между отдельными бактериями.

"Синегнойная палочка образует биопленки и болезнетворные молекулы в больших

ступнями – как для клеток иммунной системы человека, так и для антибиотиков. команде Мартина Эмптинга в рамках исследования, которое теперь опубликовано в журнале *Advanced Science*, удалось продемонстрировать этот механизм.

Если перед введением новые ингибиторы PqsR «упакованы» вместе с антибиотиком тобрамицином в специально

противном случае он может вызвать нежелательные побочные эффекты и, прежде всего, формирование резистентности. Для этого необходимо преодолеть различные биологические барьеры, такие как в данном случае легкие пациента, биопленки, образованные бактериями, а также клеточную стенку бактерий. Наночастицы помогают справиться с этой задачей.

Хорошая эффективность нового препарата – это только половина дела. Важной частью работы является выявление возможных побочных эффектов как можно раньше и предотвращение их путем целенаправленной химической модификации разрабатываемых веществ.

Ученые должны проследить, как вещества ведут себя в организме, и максимально оптимизировать их для применения на пациентах. Здесь также имеет значение, в каком органе необходимы эти препараты. Основываясь на полученных на сегодняшний день результатах, новые активные ингредиенты демонстрируют высокий потенциал применения при инфекциях легких.

Рольф Мюллер, исполнительный директор HIPS и руководитель отдела микробиологии, также видит большой потенциал в разработанных веществах: „Новые молекулы представляют собой инновационный подход в борьбе с устойчивыми патогенами и инфекционными заболеваниями в целом.“

Поскольку они не убивают патогены напрямую, у нас есть основания надеяться, что резистентность развивается значительно медленнее, чем у традиционной антибактериальной терапии“.

Марина КЫН.

ДИЕТОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ

ТРИ ВИДА САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ОРЕХОВ

Чтобы укрепить здоровье, диетолог рекомендует каждый день есть по 30 гр орехов.

ВКУСНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Орехи – продукт, который прекрасен всем: его можно есть в качестве перекуса, он не требует предварительной подготовки и, самое главное, он существенно укрепляет здоровье.

По словам **врача-диетолога Марины Сорокиной**, орехи в принципе очень полезный продукт, так как имеют в составе множество полезных веществ: флавоноиды, антиоксиданты, витамины и минералы. Благодаря этому они предупреждают развитие патологии печени, почек, сердечно-сосуди-

стой системы, щитовидной железы и останавливают рост раковых клеток.

Однако не все орешки одинаково полезны. Есть среди них великолепная тройка – самые универсальные помощники в деле укрепления здоровья и улучшения красоты. Это: грецкие орехи, миндаль и фундук.

Грецкий орех – безусловный лидер среди своих собратьев. В нем больше всего содержится антиоксидантов и Омега-3 кислот. Также он наиболее эффективен в деле профилактики рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Миндаль – кладовая полезного и легкоусвояемого белка. Помимо этого, в нем высокое содержание витамина Е, что

укрепляет стенки сосудов и снижает риск сердечных проблем и защищает от гипертонии.

Фундук – лучший помощник во время болезни. Антиоксиданты в его составе быстро нейтрализуют действие токсинов и снижают воспаление в организме, уровень плохого холестерина. Конечно, фундук надежно защищает и от рака.

Диетолог рекомендует есть орехи всем людям, но особенно пенсионерами тем, чья работа связана с физическим трудом.

ОСТОРОЖНО, НЕ ПЕРЕБОРЩИТЕ!

Тем не менее, есть килограммами орехи не стоит. Это очень калорийный продукт, от которого может вырасти вес. Поэтому ежедневно следует

разработанные наночастицы, доза антибиотика, необходимая для борьбы с биопленкой, снижается более чем в 30 раз.

«Лекарство – это гораздо больше, чем просто активный ингредиент», – **говорит профессор**. Клаус – Михаэль Лер, руководитель отдела, занимающегося проблемами транспортировки лекарственных препаратов через биологические барьеры. Эффективный антибактериальный препарат должен достигать своего места действия как можно более целенаправленно и в высокой концентрации, поскольку в



есть не более 50 граммов и не одновременно, а за несколько подходов.

Кроме того, орехи рекомендуется есть с осторожностью людям, склонным к аллергии.

Реакцией на этот полезный, в общем-то продукт, может стать даже отек Квинке, предупреждает диетолог.

Kubnews.ru.

1800 НАФАРДАН ОРТИҚ ТАЛАБА ТАХСИЛ ОЛАДИ

ТИББИЁТ УНИВЕРСИТЕТИНИНГ ЯНГИ БИНОСИ ФОЙДАЛАНИШГА ТОПШИРИЛДИ

Ўқитувчи ва мураббийлар куни арафасида Фарғона шаҳрида Марказий Осиё тиббиёт университетининг (Central Asian Medical University) янги биноси фойдаланишга топширилди. Тантанали тадбирда вилоят ҳокими Хайрулло Бозоров, вилоятдаги олий таълим муассасалари раҳбарлари, қатор хорижий давлатлардан таниқли тиббиёт соҳаси олимлари, университет жамоаси, талабалар, кенг жамоатчилик вакиллари иштирок этдилар.



Ўтган 2022 йилда иш бошлаган университетнинг янги биноси лойиҳа қиймати 17,5 млн. долларни ташкил этиб, лойиҳанинг биринчи босқичида 11 млн. доллар сарфланди, иккинчи

босқичи учун яна 6,5 млн. доллар миқдорда маблағ сарфланиши режалаштирилган. Ҳозир биринчи босқич қурилиш ва таъмирлаш ишлари якунланди, ўқув жараёни учун 1 млрд. 200 млн. сўмлик ўқув ва



бадий адабиётлар, 5 миллион доллар миқдордаги ўқув лаборатория жиҳозлари харид қилинди. Университетнинг 1- ва 2-ўқув бинолари ва клиникасида 3 минг нафар талаба учун ўрин яратилган.

Очилиш тадбирида сўз олган вилоят ҳокими Хайрулло Бозоров таълим соҳаси вакиллари, ўқитувчи ва мураббийлар куни билан самимий табриклаб, ушбу университет Марказий Осиёда тиббиёт соҳасида ўзининг ўрнига эга, малакали мутахассислар тайёрлайдиган олий таълим маскани бўлишига умид бил-

дирди. Бугунги кунда Давлатимиз раҳбари томонидан барча босқичлардаги таълим тизimini ривожлантириш масаласига қаратилаётган юқори эътибор натижасида таълим қамрови ва сифати ошиб бораётганини қайд этган вилоят ҳокими, бугун вилоятда олийгоҳлар сони 13 тага етганини, уларда таълим олаётган талабалар сони 76 минг нафардан ортиб, кейинги 5 йил ичида 2,5 баробарга ўсишига эришилганини таъкидлади. Рамзий лента қирқилиб, меҳмонлар университет биноси ичида яратилган шароитлар ва қулай-

ликлар билан танишдилар.

Университетда ҳозирда даволаш иши, стоматология ва педиатрия йўналишларида 1800 нафардан ортиқ талаба тахсил олмоқда ва 127 нафар профессор-ўқитувчилар-жумладан, 8 нафар фан доктори, 24 нафар фан номзоди дарс машғулотларини олиб бормоқдалар. 7 нафар хорижлик профессор-ўқитувчи ҳам жалб этилган.

@ssvuz

БИЛАСИЗМИ?

КИМЛАР ГРИППГА ҚАРШИ БЕПУЛ ЭМЛАНАДИ?

Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги қўмитаси Ўзбекистонда кимлар гриппга қарши бепул эмланиши тўғрисида маълумот берди.

Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 23 июлдаги “Грипп юктириш ва унинг оғир асоратларини бошидан ўтказиш хавфи юқори бўлган аҳоли ўртасида гриппнинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 567-сон қарорига асосан грипп юктириш ва унинг оғир асоратларини боши-

дан ўтказиш хавфи юқори бўлган:

- “Меҳрибонлик” уйлари;
- қариялар ва ногиронлар учун “Саховат” интернат уйлари,
- ногиронлар ҳамда ногирон болалар учун “Муруват” интернат уйлари;
- болалар шаҳарчалари;
- болалар уйлари;
- жисмоний ёки руҳий ривожланишида нуқсонли бўлган бо-

лалар учун ихтисослаштирилган таълим муассасаларида (мактаблар, мактаб-интернатларда) яшайтган шахслар;

- давлат мактабгача таълим ташкилотлари тарбиячилари,
- умумтаълим мактаблари ўқитувчилари;
- тиббиёт ходимлари;
- давлат мактабгача таълим ташкилотлари тарбияланувчиларига гриппга қарши эмлаш учун вакциналар бепул, давлат бюджети ҳисобидан етказиб берилади.

Бошқа аҳоли вакиллари ўз ҳисобидан, ташки-



лот ходимлари ўша идора маблағлари ҳисобидан хусусий эмлаш марказлари

орқали вакцина олишлари мумкин.

Daryo.uz



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, Истикбол кўчаси, 30 уй, 2-қават. Тел/факс: (71)233-13-22, тел.: (71)233-57-73.
Газета "Шарқ" нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмаҳонасида чоп этилди.

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

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

Адади – 692 дона.
Буюртма рақами Г-1035.
Босмаҳонага топширилиш вақти: 21-00. 3 4 5 6 7
Топширилди 20-00.