



# JAMOAT SALOMATLIGI

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining ijtimoiy-tibbiy gazetasi

fjsti.uz  
@ferghana\_medical\_institute  
@farjsti

10-  
sentyabr  
2022-yil  
shanba

№8 (12)

**Bugungi sahifamiz  
mehmoni anesteziolog-  
reanimatolog, oliygo  
o'qituvchisi  
Shohruh Ahmadaliev**

## ULTRATOVUSH DIAGNOSTIKASIDAN MUSTAQIL FOYDALANISHNI BILASIZMI?



**"Har bir ilm egasi  
o'z bilimlarini  
va tajribalarini  
boshqalar bilan  
bo'lishishi  
maqsadga muvofiq  
deb o'ylayman.  
Mana shu yo'lda  
ozmi ko'pmi  
mehnat qilib,  
jamiyat rivojiga  
hissa qo'shishni  
maqsad qildim"**

**SH.Ahmadaliev**

Har bir anesteziolog-reanimatolog o'z arsenalida ultratovush diagnostikasidan mustaqil foydalanishni bilishi zarur.

Zamonaviy anesteziologiya «patient safety» tamoyillariga ko'ra, bemorni turli narkozning salbiy oqibatlaridan asrash tarafdori. Shu o'rinda «regionar anesteziya» shiddat bilan rivojlanmoqda. Ultratovush apparati esa bajariladigan amaliyotni aniq va samaraligini ta'minlab bera oladi. Rivojlangan mamlakatlarda anesteziologlar faqat operatsiya jarayonida emas, balki ambulator sharoitda ham surunkali og'riq sindromi bor bo'lgan bemorlarga algolog sifatida yordam ko'rsatishadi. Algologiyaning vazifasi faqat og'riqni qoldiribgina qolmay, mahalliy davolashdir.

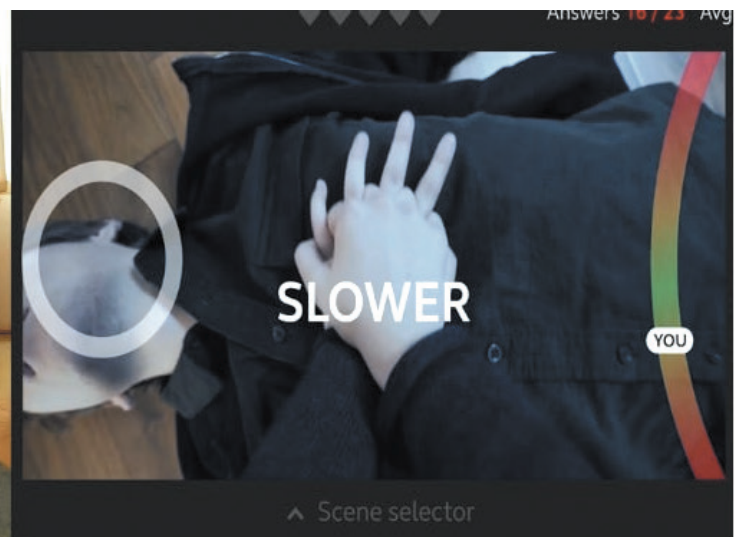
Bundan tashqari intensiv davolash bo'limlarida ishlovchi reanimatologlarning ultratovushdan oqilona foydalana olishlari invaziv amaliyotlar: magistral tomirlar kateterizatsiyasi, turli punktsiyalarni amalga oshirishda qo'l keladi va yomon oqibatlardan saqlaydi. FAST protokolni bilgan intensivist og'ir ahvolga tushgan bemorni tezkor tashxislashda kerakli ma'lumotlarni oson bilib oladi. Jumladan, qorin bo'shlig'ida erkin suyuqlik bor - yo'qligi, chap qorincha fraksiyasini, eksudativ plevrit yoki perikardit bor yoki yo'qligini aniqlash mumkin.

## VIRTUAL REALLIK (VR) TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISHNING IMKONIYATLARI

O'pka-yurak reanimatsiyasini bilish, ko'nikma hosil qilish va boshqalarga o'rtirilgan ko'nikmalarni o'rgatish yurak to'xtashining oldini olishda katta ahamiyatga ega. Virtual reallik (VR) bilan o'pka-yurak reanimatsiyasini o'rgatish eng arzon va oson usul hisoblanib, tibbiyot talabalari ko'krak qafasini kerakli tezlikda va chuqurlikda bosishni o'rgana oladilar. Hozirda ushbu zamonaviy usuldan «Anesteziologlar, reanimatologlar va intensivistlar» klubi samarali foydalanib talabalarga o'pka-yurak reanimatsiyasini o'rgatmoqda.

Tibbiyot ta'limida invaziv amaliy ko'nikmalarni talabalar

bemorlarda bevosita amalga oshira olmaydilar. Ular invaziv amaliy ko'nikmalarni bajarishda cheklovlarga uchraydilar. Mana shunday invaziv amaliy ko'nikmalar anesteziologiya va reanimatologiya fani o'quv rejasiga ham kiritilgan bo'lib, ular bemorga o'mrov osti kateterini o'rnatish, klinik o'lim holatida o'pka-yurak reanimatsiyasini amalga oshirish, traxeya intubatsiyasini bajarish, defibrilyatsiyadan foydalanish kabilardir. Shuning uchun ham kardiopulmonal reanimatsiya kabi invaziv muolajani xavfsiz bo'lgan virtual reallikda amalga oshirishni o'rganish dolzarb sanaladi.



## KLAPANLARDAGI O'ZGARISHLAR XAVFLIMI?



Katta yoshli insonlarning aksariyatida uchrab turishi mumkin bo'lgan o'zgarish. Biroq ko'plab murojaat qilib kelgan bemorlar 50 yoshga to'lib, birinchi marotaba yurak ultratovushi(ExoKG) tekshiruvidan o'tganlar ham bor.

Bemorning asosiy shikoyati — bu xansirash, holsizlik va yurak urushining maromini buzilishi (qisqasi aritmiya). Auskultatsiv birinchi nuqtada bir tonning sustlashishi, tarqoqligi va sistolik shovqin aniqlandi.

Mitral klapan kengaygan, stvorkalar qalinlashgan, sklerodegenerativ o'zgarishlar bor. Rangli dopler rejimida ikkinchi darajali regurgitatsiyani payqash mumkin.

Umuman olganda yurak kameralari kengaygan, qisqaruvchanlik funksiyasi saqlangan.

Yuqoridagilardan xulosa chiqarishingiz mumkinki, yurak klapanlaridagi yar qandayligi, o'zgarish vaqti kelib sizga yaqqol klinik ko'rinish berishi mumkin.



## SO'NGGI YANGILIKLAR

### «KOMSTA» YANGI HAMKORGA AYLANDI



KOMSTA Koreya Respublikasi Sharq tabobati shifokorlari xalqaro assotsiatsiyasining bo'limidir. Tashkilot xorijiy mamlakatlardagi shifokorlarga sharqona terapiya va xayriya davolash usullarini o'zlashtirishda yordam berish bilan shug'ullanadi.

Joriy yilning 15-16 avgust kunlari Janubiy Koreyaning «KOMSTA» tashkiloti vitsa-prezidenti doktor Son Yunxung institutga tashrif buyurdi.

Mehmonlarni institut rektori Akmal Sidikov kutib oldi. U oliygohning yangi hamkorlarini institut tarixi va asosiy faoliyati bilan tanishtirdi.

Shundan so'ng, koreyalik mutaxassislar talabalar va o'qituvchilar uchun mahorat darslari o'tkazdi. KOMSTA va institut o'rtasida memorandum imzolandi. Tomonlar ilmiy salohiyatni rivojlantirish, seminar va konferensiyalarda birgalikda ishtirok etish, ilmiy tadqiqotlar bo'yicha hamkorlik qilish bo'yicha kelishib oldilar. O'qituvchilar va talabalarning ilmiy amaliyotlari, o'quv va ma'lumotnomalar almashinuvi rejalashtirildi.

M.QODIROVA

# XALQARO HAMKORLIK VA AMALIYOT



**Institutdan 10 nafar turli mutaxassislik yo'nalishlaridagi professor-o'qituvchilar Rossiya federatsiyasi fan va oliy ta'lim vazirligining reanimatsiya va rehabilitatsiya federal ilmiy klinik markazi bilan tuzilgan shartnomaga asosan Moskva shahriga xizmat safariga yuborildi.**

Safar mobaynida, dastlab, onlayn tarzda shifoxona konferensiyasida ishtirok etildi. Unda markaz katta ilmiy xodimi Mixail Yuriyevning surunkali og'ir ahvoldagi bemorning modeli: konsepsiyaning ta'rifi, intensiv terapiya bo'limi sharoitida intensiv terapiya va rehabilitatsiya usullari, buzilgan ong darajasining tasnifi, miyaning og'ir shikastlanishi oqibati bo'lgan bemorlarni tashxislash, davolash va rehabilitatsiya qilishda yangi tibbiy texnologiyalar haqidagi ma'ruzasi tinglandi. Delegatsiya a'zolari reanimatsiya bo'limlarida bo'lib, u yerda davolanayotgan bemorlarning muolajalari bilan tanishdi.

—Uchrashuvlar jarayonida, ayniqsa, kichik ilmiy xodim Mixail Kanarskiyning "Ongning surunkali



buzilishi: etiologiyasi, patogenezini, tasnifi va rehabilitatsiya" salohiyatini aniqlashga oid ma'ruzasi barchamiz uchun birdek manfaatli bo'ldi,— deydi institut pediatriya kafedrasini mudiri, tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent Rasuljon Shermatov. — Moskva shahri Petrovka ko'chasida joylashgan

Rossiya federatsiyasi fan va oliy ta'lim vazirligining reanimatsiya va rehabilitatsiya binosidagi simulyatsion markazda turli ssenariylar uyishtirilib, reanimatsion yordam ko'rsatish usullari bo'yicha bilimlarimizni oshirishda amaliy ko'mak berdi.



Mashg'ulotlardan bo'sh vaqtlarda guruh vakillari madaniy hordiq chiqardi. Ular Moskva shahri Litkino shahridagi klinik baza katta taassurot e'tiborga sazovor joylarini ziyorat qildilar.

— Litkino shahridagi klinik baza katta taassurot qoldirdi. Xususan, bizning hamkasblarimiz og'ir bemorlarni reabilitatsiya qilish uchun foydalaniladigan ilg'or



texnologiyalarni amalda qo'llash ko'nikmasiga ega bo'lishdi, — deydi terapevt-kardiorevmatolog Go'zal Shamsutdinova. — Shuni ta'kidlashni istardimki, ushbu treningda ko'proq amaliy mashg'ulotlarga e'tibor qaratildi.

Biz reanimatsiya tadbirlarini o'tkazishni amaliy ko'nikmalarda ko'rsatib o'tdik. Menga zamonaviy uskunalar, qiziqarli o'quv materiallari yoqdi. Tashkilotchilarga rahmat.

Bu kabi xizmat safarlari o'zaro tajriba almashish va ko'nikmalarni oshiribgina qolmay, kelgusidagi ilmiy faoliyat uchun aniq maqsadlar belgilanishi muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Yakunda qatnashchilarga guvohnomalar topshirildi.

## «DERMATOONKOPATOLOGIYA» KITOBI TAQDIM ETILDI



**Institut rektori boshchiligidagi delegatsiya Kuban davlat tibbiyot universitetida bo'lib qaytdi.**

Kuban davlat tibbiyot universiteti rektori Sergey Alekseenko 100 yillik tarixga ega o'quv dargohining morfologik va anatomiya sektori makropreparatlarni tayyorlash markazlari

bilan tanishtirdi. Tashrif jarayonida tibbiyot jihozlari xarid qilinib, bugungi kunda institut kafedralariga o'rnatish ishlari ketmoqda.

Institut rektori Akmal Sidikov universitetning dermatovenerologiya va kosmetologiya kafedrasiga tashrifi chog'ida o'qituvchi va talabalar bilan suhbatlashdi.

Uchrashuv davomida «Dermatooonkopatologiya» kitobini taqdim etdi. Mazkur so'nggi nusxadagi kitob universitetga tarixiy esdalik sifatida topshirildi.



Kuban davlat tibbiyot universiteti 1920-yilda tashkil topgan bo'lib, dastlab Kuban universiteti qoshida tibbiyot fakulteti sifatida ish boshlagan. 1921-yilda u mustaqil o'quv muassasasi — Kuban tibbiyot institutiga ajratilgan. Professor N.F.Melnikov-Razvedenkov tibbiyot fakultetining birinchi dekani, keyin esa institut rektori etib tayinlangan. 1994-yilda akademiya, 2005-yilda esa universitet maqomini olgan.

## "QUVNOQLAR VA ZUKKOLAR" KO'RIK-TANLOVI OLIY LIGASI 2022-YILGI MAVSUM -

### SARALASH BOSQICHI FESTIVALLARIGA START BERILDI

Farg'ona viloyati Islom Karimov nomidagi teatr-konsert saroyida "Quvnoqlar va zukkolar" ko'rik-tanlovi Oliy ligasining 2022-yilgi mavsum — saralash bosqichi festivali bo'lib o'tdi.

Jami 15 ta, Andijon, Namangan, Farg'ona hamda qo'shni Qirg'iziston Respublikasi jamoalari festival formatida — bir marotabadan chiqish qilib kelganlarga yaxshi kayfiyat ulashdi.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti nomidan saralangan talabalar bir jamoa bo'lib «IMPULS» nomi ostida ishtirok etishib, g'oliblik uchun munosib kurash olib bordilar.

Ma'lumot o'rnida ta'kidlash joizki, mavsum reglamentiga ko'ra saralash bosqichi festivallari o'z nihoyasiga yetganidan so'ng eng sara jamoalar tanlab olinib, televidion efriga —

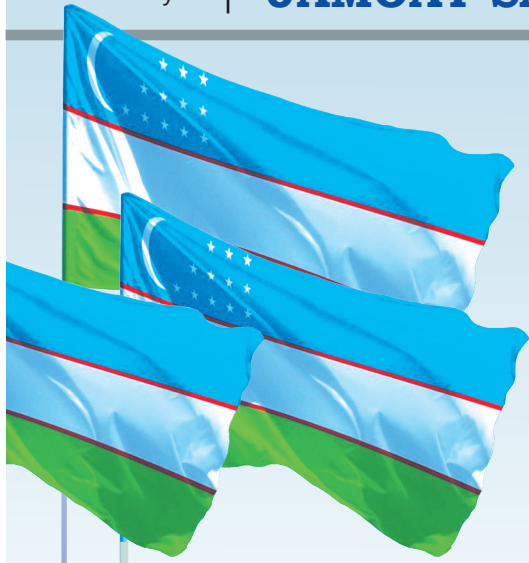
"Quvnoqlar va zukkolar" ko'rik-tanlovi Oliy ligasining 2022-yilgi mavsum chorak final bosqichiga taklif etiladi.

Navbatdagi Festivallar 8-sentabr Termiz, 12-sentabr Nukus, 15 va 16-sentabr Toshkent shahrida hamda 19 va 20 sentabr Samarqand shahrida bo'lib o'tishi rejalashtirilgan.

O'zbekiston Quvnoqlar va zukkolar assotsiatsiyasi







## VATAN, VATANPARVARLIK DEGANDA BIZ NIMANI TUSHUNAMIZ?



«Vatan-bu ming yillar mobaynida sayqallanib, kishilar ruhiga ilhom beruvchi, mard o'g'lonlarni jasoratga, kerak bo'lsa ona zamin uchun jonlarini fido etishga undovchi muqaddas bir tuyg'udir»

Dilshoda HAYDAROVA,  
institut boshlang'ich  
tashkiloti yetakchisi.

Vatan - bu bizning oila, uyimiz, yashab turgan mahallamiz, qishlog'u shahrimiz va albatta, bu ona O'zbekistonimizdir.

Shu o'rinda, birinchi prezidentimiz I.A.Karimovni O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining 3-sessiyasida so'zlagan nutqidan quyidagi so'zlarni ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiqdir: «Odamlarimiz, jamiyatimiz mafkurasida Vatan, yurt g'oyasi ustivor bo'lmog'i kerak. Milliy g'urur, milliy iftixor har qanday ishimizning poydevori bo'lmog'i kerak».

Bu muqaddas g'oyalari, millati va etiqodidan qat'iy nazar, shu yurtida, shu zaminida yashayotgan har bir inson, har bir fuqaroning hayotiga, ongiga singmog'i, har birimiz uchun eng katta tayanchga, eng katta ishonchga, boringki, haqiqiy iymonga aylanishi kerak».

Istiqlolni himoyalash, uni qadrlash, ulug'lash va unga xizmat qilish milliy ongimizga, aqidamizga aylansagina, bizni tanlagan yo'limizdan hech qanday kuch qaytarolmaydi, qaddimizni bukolmaydi.

Bu buyuk g'oyalari har birimizning qonimizga, qalbimizga singib, kelajak avlodlarga muqaddas boylik -muqaddas meros bo'lib o'tishi kerak.

Bunday g'oyalari bizlarga vatanparvarlik so'zi qanday mazmunga, mohiyatga ega ekanligini, vatanparvar qanday bo'lishi kerakligini to'la-to'kis ochib beradi.

Biz Vatanparvar, millatsevar degan so'zlarni eshitganimizda beixtiyor ko'z oldimizda buyuk ajdodlarimiz bo'lmish Shiroq, To'maris, Alpomish, Jaloliddin Manguberdi, Namozbotir va buyuk soxibqiron Amir Temur qiyofalari gavdalanadi.

Biz ham ular singari Vatan uchun, o'zbek xalqi uchun munosib avlod

bo'lishga harakat qilamiz.

Yaqin o'tmishimizdan, sho'rolar hukumati vaqtida yashab o'tgan millatimizning asil o'g'lonlari Usmon Nosir, Fitrat, Cho'lpon va boshqa buyuk siymolar oldida bosh egamiz. Ularning vatanparvarligi, jasurligi, o'zbek xalqining yorqin kelajagi uchun jonlarini fido etganliklari, ularni millat ravnaqi uchun yashab, kurashib o'tgan hayotlari biz yosh avlod uchun bir xayot maktabi -vatanparvarlik maktabi bo'lib qoladi.

Mustaqillik, mustaqil suveren davlatning tuzilishi -bu har bir xalqning asriy orzusi -umidlarning, muqaddas maqsadlarining ro'yobga chiqishidir. O'zbekiston xalqi 1991-yil 31-avgustda o'zining davlat mustaqilligini elon qildi. Dunyo xaritasida yana bitta mustaqil, to'la huquqli, suveren davlat O'zbekiston Respublikasi paydo bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi 1991-yil 1-sentyabrni Mustaqillik kuni bayrami deb e'lon qildi. Shu kundan boshlab biz Vatan degan tuyg'uni to'la-to'kis his etdik.

Mustaqil O'zbekistonning kuch-qudrati, manbai-xalqimizning umuminsoniy qadriyatlariga sodiqligidir. Xalqimiz adolat, tenglik, ahil

qo'shnicilik va insonparvarlikning nozik kurtaklarini asrlar osha asrab-avaylab kelmoqda. O'zbekistonni yangilashni oliy maqsadi ana shu an'analarni qayta tiklash, ularga yangi mazmun belgilash, zaminimizda tinchlik va demokratiya, farovonlik, madaniyat, vijdon erkinligi va har bir kishini kamol toptirishga erishish uchun zarur shart-sharoit yaratishdir.

Milliy istiqlol mafkurasining negizini vatanparvarlik, erkinlik, milliy iftixor, insonparvarlik, baynalmilallik kabi xususiyatlar tashkil etadi.

Har bir yurtdoshimiz, qaysi sohada xizmat qilishidan qat'iy nazar, bu haqiqatni to'liq anglagan holda, o'zining ma'naviy kamoloti uchun mas'uliyatni his etishi, shaxsiy manfaatlarini shu yurt, shu xalq manfaatlarini bilan uyg'unlashtirib yashashi va o'sib kelayotgan yosh avlodni komil inson etib tarbiyalashi lozim. Shuning uchun ham Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev "Vatanparvarlik har bir davlat hayotining ma'naviy asosi hisoblanadi va jamiyatni har tomonlama rivojlantirish borasida eng muhim safarbar etuvchi kuch sifatida namoyon bo'ladi", deya bu jarayonga yuksak baho bergan edi.

**Milliy istiqlol mafkurasini -O'zbekistonning mustaqillikka erishish haqidagi siyosiy, ilmiy, nazariy, tarixiy, falsafiy, badiiy va diniy qarashlar majmui, xalqni kelajakka ishonch, e'tiqod ruhida tarbiyalovchi g'oyaviy qurol, barcha toifa kishilarni shu maqsad yo'lida birlashtiruvchi g'oyat qudratli ma'naviy omil hisoblanadi. Milliy istiqlol mafkurasining asosiy mohiyati quyidagilardan iborat:**

- xalqimizning azaliy an'analarga, udumlariga, ruhiyatiga, tiliga, diniy mos g'oyalari asosida odamlar ongiga kelajakka ishonch, mehr-muhabbat, insof, sabr-toqat, adolat, ma'rifat tuyg'ularini singdirish;
- milliy istiqlol mafkurasini orqali xalqimizda o'zining qudrati va himoyasiga suyangan holda, umuminsoniy qadriyatlariga asoslanib, jahon hamjamiyatida, ilg'or davlatlar orasida teng huquqli va munosib o'rin egallashga intilish hissini tarbiyalash;
- sog'lom, ma'naviy boy, komil avlodni shakllantirish.

## Fidoyi inson

Yillar davomida umri va mehnatini o'zi sevgan soha rivoji uchun bahshida etgan ko'plab insonlar haqida gap ketganda ularga "fidoyi" deya ta'rif beriladi. Albatta, bu ularning tom ma'noda sohaga sadoqati va doimo uning rivoji uchun qo'shgan hissasi bilan o'lchanadi. Institutning anatomiya kafedrasini professori Yusibjon Nishonov ham shunday insonlarning biri.



Ustoz tibbiyot sohasida ishlash bilan birga, siyosiy jarayonlarning faol ishtirokchisi bo'ldi. Qonun ijodkorligiga o'z ulushini qo'shdi. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi deputati, O'zbekiston "Adolat" SDP markaziy Kengashi deputatlar guruhi maslahatchisi, O'zbekiston Respublikasi Oliy majlisining inson huquqlari bo'yicha vakilining katta referenti, insonlarning konstitusiyaviy xuquq va erkin-

liklariga rioya etish bo'yicha komissiya a'zosi sifatida partiya faoliyatining istiqboli uchun muhim qadamlarni amalga oshirdi.

Oliygoz rektori Akmal Sidikov, viloyat Kengashi raisi Adham Umarov, rais o'rinbosari Sherarali Egamov Yusibjon Nishonov bilan ish joyida uchrashib, dildan suhbatlashdi. Partiyaning esdalik sovg'alari ustozga topshirildi.

**K.POLVONOVA.**

## Noyob jarrohlik amalyoti o'tkazildi

Xushxabar

**Yurak inson qon aylanish tizimidagi markaziy a'zo bo'lib, u doimo bir xilda qisqarishi tufayli qonni qon aylanish sistemasi bo'ylab haydab beradi va uning venalar orqali qaytib kelishini, arterial qon tomirlaridagi harakatini ta'minlaydi. Respublika shoshilinch tibbiy yordam ilmiy markazi Farg'ona filialining jarrohlik stolida yotgan bemorda ana shu harakat buzilgan.**

Yurak klapanlari yaxshi ishlamasligi natijasida bemorning nafas qisishi, charchoq, ko'krak qafasidagi og'riqlar va yurak yetishmovchiligi bezovta qilgan. Poytaxtdan kelgan malakali kardiologlar va farg'onalik shifokorlar ushbu asoratlarni bartaraf etish, bemorni sog'lom hayotga qaytarish maqsadida ilk bor to'xtab turgan yurakda aorta klapanini protezlash jarrohlik amaliyotini o'tkazdi.

Ushbu murakkab jarrohlik amaliyotini o'tkazish uchun muassasada barcha sharoit va imkoniyatlar yaratilgan, - deydi Respublika shoshilinch

tibbiy yordam ilmiy markazi Farg'ona filiali direktori Bahodir Mamadjonov. - Germaniyada ishlab chiqarilgan "Shtokkert" sun'iy qon aylantirish apparati respublikamizda sanoqli, U jarrohlik amaliyoti vaqtida bemor yuragi to'xtatilgach yurak vazifasini bajaradi.

Viloyat markazlarida bu kabi murakkab jarrohlik amaliyotlarining o'tkazilayotgani tibbiyotdagi islohotlar, aholi salomatligi uchun yaratilayotgan imkoniyatlar samarasidir.

Ta'kidlash joiz, yil boshidan buyon Respublika shoshilinch tibbiy yordam ilmiy markazidan jalb etilgan yetakchi kardiolog mutaxassislar ishtirokida 9 nafar bemorda aorta-koronar shuntlash jarrohligi o'tkazilgan bo'lsa, iyun oyida yurak qon tomir jarrohlik va mikroxiirurgiya bo'limi shifokorlari tomonidan 4 nafar bemorda korotid endarterektomiya jarrohlik amaliyotlari muvaffaqiyatli olib borilgan va bemorlarning hayoti saqlab qolingan.

Hozirgi kunda bemorlarning ahvoli yaxshi, davo muolajalari davom ettirilmoqda.

**M.QODIROV**



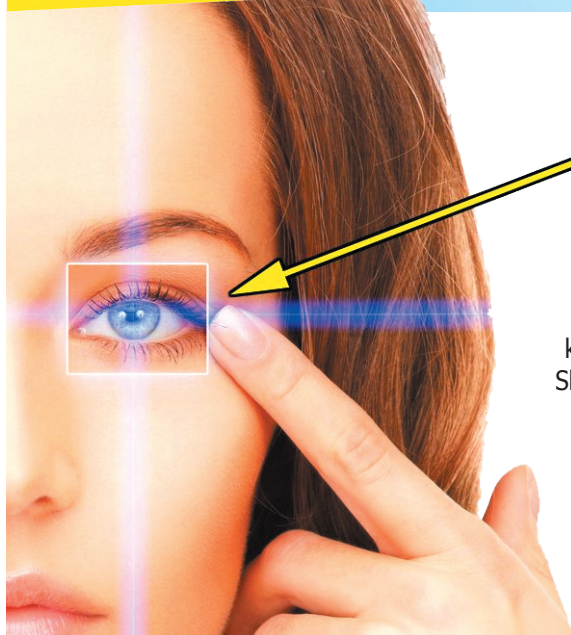


## SHIFOKOR XURSHIDBEK YAKUBJONOV SAHIFASI

Foydali maslahatlar



AYOLLARDA  
HUSNBUZARLAR  
DOIM HAM TERI  
KASALLIKLARI  
BILAN BOG'LIQ  
BO'LAVERMAYDI.  
TUXUMDON BILAN  
HAM BOG'LIQ  
BO'LISHI MUMKIN.  
KO'PINCHA SHUNDAY  
BO'LADI HAM.



### QUYOSHGA CHIQQANDA NEGA KO'ZLAR YOSHLANADI?

Bunga albatta quyosh sabab emas. Birdaniga kishi yorug'ga chiqqanida ko'zlari ta'sirlanib, ko'z yosh ajraladi. Shuningdek ko'p ko'z yosh ajralishiga ekranlarga ko'p qarash ham sabab bo'lishi mumkin.

Ekranga ko'p qaraganda odatda ko'z kamroq yumilib-ochiladi. Bu esa uning qurishiga sabab bo'ladi. Organizm esa buni kompensasiya qilish maqsadida ko'z yosh ishlab chiqarilishini oshiradi.

### ORGANIZMNI RAKDAN QANDAY ASRASH MUMKIN?

Eng yaxshi usullar:

- meva va sabzavotlar;
- No'xot, fasol, loviya, mosh;
- guruch, ovsyanka.

Ratsionga bunday narsalarni qo'shish, ayniqsa, ular tarkibidagi kletchatka vazn oshib ketishini oldini oladi. Ortiqcha vazn esa turgan gapki ayrim raklar uchun xavf omili sanaladi. Shuningdek bunday yeguliklar o'zida antioksidantlar va vitaminlarni ko'p miqdorda tutadi.

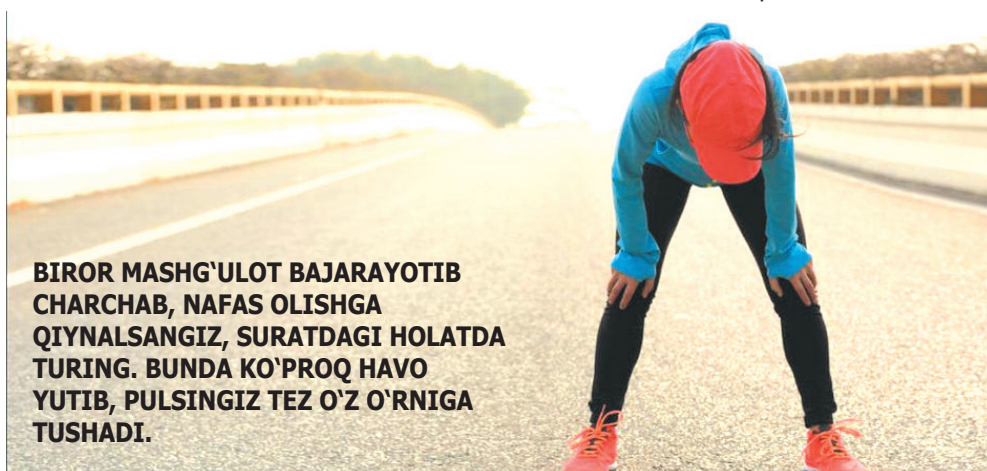
### METESEZUVCHANLIK – ORGANIZMNING IQLIM O'ZGARISHLARIGA REAKSIYASIDIR

U uch tipda bo'ladi:

**Spastik.** Organizm sovuqqa, atmosfera bosimi oshishiga va havodagi kislorod miqdori o'zgarishiga reaksiya qiladi.

**Gipoksik.** Havo isiganida va havoda kislorod kam qolganida organizm reaksiya qiladi.

**Gipotenziv.** Harorati o'zgarishsiz bo'lsa ham organizm bosim o'zgarishlariga reaksiya qiladi.



BIROR MASHG'ULOT BAJARAYOTIB  
CHARCHAB, NAFAS OLISHGA  
QIYNALSANGIZ, SURATDAGI HOLATDA  
TURING. BUNDA KO'PROQ HAVO  
YUTIB, PULSINGIZ TEZ O'Z O'RNIGA  
TUSHADI.



### NEGA ALKOGOLLI ICHIMLIK ICHILGANDA BURUN QIZARADI?

Alkogol periferik tomirlarni kengaytiradi. Ayrim odamlarda burun va lab sohalarini terisi ancha yupqa bo'ladi.

Alkogol ichilganida vaqt o'tgani sayin kapillyarlar kengayib, yorilib, qon chiqib, binafsharang yoki ko'k rangga kirib qolishi mumkin.

Bunday holat hammada ham bo'lmasligi mumkin. Buning ustiga doim ham alkogolizmda bo'lavermaydi. Ya'ni boshqa sabablari ham bor. Agar sizda burningiz qizarayotgan bo'lsa bu tomir patologiyasidan bo'lishi mumkin va terapevtga ko'rinishingiz zarur bo'ladi.

### Qanday qilib o'zingizni baxtli his qilishingiz mumkin?



Buni bir qancha usullari bor:

- Relaksasiya texnikasi yordamida. Bunday texnika yordamida zo'riqishni kamaytirib, stressni yo'qotish mumkin. Yoga bilan, meditatsiya bilan shug'ullanuvchi kishilar o'zlarini ancha sokin va xavfsiz his qilishadi.

- Kuling, jilmaying... ko'proq yaxshi emotsiyalar oling. Kulgiterapiya ko'pincha bolalar shifoxonalarida qo'llaniladi. Bunda animatorlar bolalar uchun turli qiziq multfilmlar tayyorlab, ularni kasalligidan chalg'itishga harakat qilishadi.

- Seving va do'stlashing. Sevimli bo'lish butun organizmga musbat ruhiyat taqdim etadi. Do'stlik esa baxtni his qilishingizga yordam beradi.

Inson o'zi harakat qilsa, hayotdan zavq olsa, albatta, baxtli bo'ladi. Bu esa sog'lig'i uchun ham yaxshi.

### HOMILA QACHONDAN ESHITISHNI BOSHLAYDI?

Odamning eshitish tizimini rivojlanishi murakkab tizimlardan biri bo'lib, 4-5 hafta homilaligida keyinchalik ichki quloqqa aylanuvchi bo'rtmalar hosil bo'ladi.

Homiladorlikning 7-8 haftasidan boshlab ichki quloq rivojlana boshlaydi.

15-haftalarga kelib homila ona qorni ichida eshita boshlaydi. Ayni shu davrga kelib ichki va o'rta quloqning asosiy rivojlanish bosqichlari ortda qoladi.

Homila 26-27 haftaga kelib xuddi biz kabi eshita boshlaydi. U nafaqat eshitadi, balki ovozga reaksiya qilishni boshlaydi. Keyinroq eshitganlarini tahlil qilishni ham o'rganadi.

Shuning uchun ham homilaga yaxshi musiqalar qo'yib berish, yaxshi ertaklar aytib berish tavsiya qilinadi.



#### JAMOAT SALOMATLIGI

MUASSIS:  
Farg'ona jamoat  
salomatligi tibbiyot  
instituti

O'zbekiston Respublikasi  
Prezidenti Administratsiyasi  
huzuridagi Axborot va ommaviy  
kommunikatsiyalar agentligi  
Farg'ona viloyati hududiy  
boshqarmasi tomonidan  
6-sentabr 2021-yil №12-132  
raqam bilan ro'yxatga olingan.

BOSH MUHARRIR:  
**Akmal SIDIKOV**  
NASHR UCHUN MAS'UL  
**I.ABDUJABBOROV**  
Qog'oz bichimi: A-3  
Oyda bir marta o'zbek tilida  
chop etiladi

TAHRIRIYAT MANZILI:  
150105, Farg'ona shahar,  
Yangi Turon ko'chasi, 2-uy  
Tel.: (73) 243-06-62  
(94) 444-91-76

[fmioz@mail.ru](mailto:fmioz@mail.ru) | [fjsti.uz](http://fjsti.uz)



GAZETA BEPUL  
TARQATILADI

Gazeta «ZAKOVAT NASHRIYOT UYI» MCHJ  
bosmaxonasida ofset usulida chop etildi.

**BOSMAXONA MANZILI:**  
Kosonsoy shahri, Chorbog' ko'chasi, 17-uy.  
Bosmaxonaga 10.09.2022 yil, soat 16 00 da  
topshirildi. Topshirish vaqti: 17:00

Buyurtma: Adadi: 1000