



JAMOAT SALOMATLIGI

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining ijtimoiy-tibbiy gazetasi

fjsti.uz
@ferghanamedicalinstitute
@farjsti

28
sentabr
2021 yil.
Seshanba

№1 (1)

Muharrir minbari



Bugungi kunda hayotimizni ommaviy-axborot vositalarisiz tasavvur etish qiyin. Kundalik turmushimizda, ish faoliyatimizda yangiliklar, axborot oqimi shunchalik kattaki, ular orqali dunyoda ro'y berayotgan voqealardan xabardor bo'lamiz. Munosabat bildiramiz, bevosita ishtirok etamiz. Bu borada Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti muassisligida yangi tashkil etilgan "Jamoat salomatligi" gazetasining ham o'rni bor. Ayniqsa, bugungi globalashuv va tez sur'atlar bilan o'zgarib borayotgan murakkab va shiddatli davrda mamlakatimiz yoshlari ma'naviyatini asrash, ularning ushbu voqealar yuzasidan xolis va mustaqil fikrga ega bo'lishi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Gazeta sahifalarida sog'liqni saqlash sohasiga oid muhim farmon va qarorlarini qisqa sharhlarda e'lon qilib borishni rejalashtirganmiz. Shuningdek, malakali, professor-o'qituvchilar, shifokorlar hayoti ish tajribasi, fan-texnika

yutuqlari, tibbiyot bilan bog'liq urf-odat va qadriyatlar, xalq tabobati, aholi salomatligini muhofaza qilish va turli xastaliklarni oldini olish mavzularidagi maqolalar keng yoritib boriladi. Bundan tashqari, amalga oshirilayotgan sog'liqni saqlash, sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi, kasalliklar profilaktikasi, parazitologiya, mikrobiologiya, virusologiya, bo'yicha tibbiyot xodimlari va oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari hamda talabalari tomonidan ta'lim va ilm-fanni rivojlantirishga bag'ishlangan amaliy ishlar haqida ma'lumotlar chop etiladi.

Har doimgidek, biz sog'lom turmush tarzini rivojlantirish masalalari muammolariga bag'ishlangan maqolalarni e'tiboringizga havola etamiz. Ushbu maqolalarning chop etishilishi yosh tibbiyotchi mushitariylarimiz uchun foydali bo'lishiga umid qilib qolamiz.

Barchangizga yoqimli va foydali mutolaa tilab,
Akmal SIDIKOV,
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti rektori,
bosh muharrir.

Jarayon



YANGI O'QUV YILI BOSHLANDI

6-sentabr tongi barcha uchun xayajonli, quvonchli lahzalarga boy bo'ldi. Ancha vaqt davomida xuvillab qolgan maktab va institut binolari o'quvchi va talaba yoshlar bilan to'lib toshdi. Asta-sekin hayot o'z izmiga tushmoqda.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutida ham talabalik baxtiga muyassar bo'lgan yigit-qizlarni kutib olish marosimi bo'lib o'tdi.

Tadbir avvalida davlatimiz madhiyasi yangradi. O'quv ishlari bo'yicha prorektor M.Botirov so'zga chiqib, yig'ilganlarni o'quv yili boshlanganligi bilan tabrikladi. Talabalar va institutning jonkuyar pedagoglari bilan diyor ko'rishib turganligidan bag'oyat xursand ekanligini ta'kidlab o'tdi.

O'tkan o'quv yili davomida bilimi va faolligi bilan turli musobaqalarda g'oliblikni

qo'lga kiritgan talabalarga esdalik sovg'alari topshirildi.

Shuningdek, 1-bosqich talabalari uchun OTMda dastlabki tanishtiruv haftaligi (xususan, mustaqillik darslari), 13 sentyabrdan e'tiboran o'quv rejaga muvofiq dars mashg'ulotlari boshlandi.

Yangi o'quv yilidan 1-kurs talabalari uchun o'quv jarayoni kredit-modul tizimi orqali tashkil etildi. Tanishtiruv haftaligida talabalar kredit-modul tizimining mazmun-

mohiyati, o'quv jarayoniga tatbiq etilish tartibi, OTMning ichki tartib-qoidalarini va shu kabi zaruriy axborotlar bilan tanishtirildi.

Shu bilan birga, boshqa hududlaridan bo'lgan talabalar OTMga yetib kelish, turar joylariga joylashish uchun vaqt ajratildi. Yuqori kurs talabalari uchun esa dars mashg'ulotlari umumiy tartibda 6 sentyabrdan boshlandi.

Yangi loyihalar – yangi imkoniyatlar

Farg'ona viloyati innovatsion rivojlanish boshqarmasida Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti vakillari bilan uchrashuv tashkil etildi hamda viloyatda mavjud muammolarni bartaraf etishga qaratilgan loyihalar taqdimoti bo'lib o'tdi.



Institut Ilmiy bo'limi boshlig'i boshchiligida 4ta tibbiyot sohasiga oid loyihalarni taqdimoti bo'lib o'tdi. Farg'ona viloyatida aholi soni yuqori bo'lganligi sababli, viloyatning chekka hududlarida sog'liqni saqlash tizimini aholiga yanada ma'qul va qulayroq qilish maqsadida, institutning Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedrasida yosh olimlari va professorlari tomonidan innovatsion loyihalar taqdimoti qilindi.



Tibbiyot sohasini raqamlashtirishga, ishlarni tizimli tashkillashga hamda institutning olim va talabalarini ilm-fan va innovatsion faoliyatiga jalb qilishda, loyihalarni hamkorlikda moliyalashtirishga kelishib olindi.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Matbuot xizmati



2021-2022 o'quv yilida ilk bor, Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutida, Magistratura bosqichiga qabul jarayoni tashkil etildi. Magistratura bosqichida tahsil olish istagida bo'lgan abituriyentlar uchun mutaxassislik

fanlari bo'yicha test sinovlari o'tkazilib, ushbu test jarayonida 80ga yaqin talabgor ishtirok etdi. Belgilangan 10 ta yo'nalish bo'yicha imtihonlar, kun davomida olib borildi. Yakunda 23 nafar o'quvchi magistraturaga qabul qilindi.



Bayram tuhfası

FIDOKORLAR

MUNOSIB
TAQDIRLANDI

Mustaqillik bayrami arafasida Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining bir qator professor-o'qituvchilari va xodimlarining fidokorona olib borayotgan mehnat faoliyatlari yurtboshimiz tomonidan munosib taqdirlandi.

Viloyat hokimi o'rinbosari F.Qosimov tomonidan institut rektori A.Sidikov boshchiliga yana 9 nafar xodimga mustaqilligimizning 30 yilligi munosabati bilan ko'krak nishoni taqdim etildi.

Aziz ustozlar va institutimiz xodimlari barchangizni fidokorona mehnatingiz va say harakatlaringiz o'z o'rnida munosib baholangani bilan chin dildan tabriklaymiz.

E'tirof



“Kelajak liderlari”

Farg'ona viloyati hokimi Xayrullo Bozorov ishtirokida “Kelajak liderlari” klubining dastlabki taqdimot uchrashuvi bo'lib o'tdi.

Uchrashuv avvalida Xayrullo Bozorov yoshlarni kelgusi faoliyatlariga omad va zafarlar yor bo'lishida tilakdosh bo'ldi. Ularga viloyat hokimligi va Davlat xizmatini rivojlantirish agentligi Farg'ona viloyat filiali qoshida tashkil etilgan “Kelajak liderlari” klubining a'zolik sertifikatlari tantanali ravishda topshirildi.

Dilnoza
SULAYMONOVA

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi Dilnoza Sulaymonova CAYLA - 2021 dasturining final bosqichiga chiqdi. CAYLA AQSh Xalqaro Taraqqiyot Agentligi (USAID) tomonidan moliyalashtiriladigan va Evroosiyo jamg'armasi tomonidan amalga oshiriladigan besh yillik dastur — Markaziy Osiyo fuqarolik jamiyatini qo'llab-quvvatlash dasturi(CSSP)-ning bir qismidir. Endilikda intiluvchan talabamiz ushbu dasturda tahsil olish imkoniyatiga ega bo'ldi.

Islomjon
JO'RAYEV

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Davolash fakulteti, Davolash ishi yo'nalishi 3-bosqich talabasi Rektor stipendiyasining «Eng faol targ'ibotchi talaba» nominatsiyasi sohibi. 2021 yil Butun jahon yoshlar tashkiloti O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi hamda Bandlik va Mehnat Munosabatlari Vazirligi delegati sifatida Covid-19 va Ayollarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olish haqida targ'ibot ishlarini amalga oshirgan. «The best delegate» nominatsiyasi sohibi.

Sarvinov
AHMADJONOVA

Prezident huzuridagi Davlat xizmatlarini rivojlantirish agentligi tomonidan tashkil etilgan «Kelajak liderlari» klubiga a'zolari tanlab olish uchun 4 bosqichli sinov jarayonlari bo'lib o'tdi. Quvonarlisi ular orasida Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi Sarvinov Ahmadjonova ham bor. U mazkur klubning viloyatimiz a'zolari orasida eng yoshi bo'lishiga qaramay, o'z oldiga ulkan rejalarni maqsad qilib olgan. Sarvinovga muvaffaqiyatlar yor bo'lishida tilakdoshmiz.

Obidjon
IBRAGIMOV

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti davolash fakulteti, davolash ishi yo'nalishi, 3-bosqich talabasi. Rektor stipendiyasining «Eng kuchli sportchi» nominatsiyasi g'olibi. O'zbekiston yoshlar terma jamoasi a'zosi. Belbog'li kurash bo'yicha O'zbekiston chempioni. Belbog'li kurash bo'yicha jahon chempionati qatnashchisi. Institut jamoasi Obidjonni erishgan yutuqlari bilan tabriklab, uning keyingi ishlariga muvaffaqiyatlar tilaydi.

Mutahassislar maslahati

ORGANIZMDA TIBBIY DORI MODDALAR METABOLIZMI

«Har bir organizm o'ziga hos dastur bo'yicha belgilangan biokimyoviy jarayonlar asosida o'sadi, rivojlanadi. Bunda organizm uchun zarur bo'lgan, qabul qilinadigan (oqsil, uglevod, yog', vitamin, gormon, ferment, kompleks moddalar, makro va mikroelementlar hamda havo) miqdori me'yorida, ekologik sof va boshqa yot moddalardan holi bo'lishi shart.



Sof havo, suv va ozuqalar yaxshi kayfiyat va salomatlik garovi ekanligi xammaga ma'lum. Birinchi navbatda organizmdagi biokimyoviy jarayonlarning buzilishi shu ozuqalarning toza emasligi, me'yoring ortiqcha yoki kam bo'lishi (yot moddalar, tuzlar, har xil konsentratlar, pestitsidlar, tibbiy preparatlar, konserva va shirin rangli ichimliklarga qo'shiladigan qo'shimchalar) sababli dastlabki organizmning o'zi uchun ham begona bo'lgan himoya mexanizmlarini paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Bunday holat albatta organizm organlarining funksiyalariga sekin asta ta'sir etib, ularni zo'riqtira boshlaydi. Ana shunday zo'riqlashlarning eng katta yuki birinchi navbatda jigarga tushadi. Organizmning yot moddalardan himoyalash mexanizmi kattalarda ancha yaxshi shakllangan bo'lib, ular uchun bu o'zgarishlar uncha sezilarli bo'lmaydi. Lekin yosh bolalarda bu holat ancha qiyin kechib, organizmdagi kutilmagan bunday yot

o'zgarishlar oxir oqibatda ko'ngilsiz holatlarga olib borishi tajribalardan ma'lum.

Chunki, yosh bolalarda dori moddalar metabolizmi va detoksikatsiyasi mexanizmlari uncha yetilmagan bo'ladi. Chunonchi, bir oylik bolalarda glyukuronil-transferaza aktivligi katta yoshdagi odamlardagiga qaraganda taxminan 3-4 barobar past bo'lib, shunga yarasha ular da dorilar metabolizmi va ularni organizmdan chiqarib tashlash tezligi sust bo'ladi. Dorilar ta'sirining organizm yoshiga bog'liqligi o'rganilganda fenobarbital 10 kunlik kalamush bolalarida 1.5 soatlik uyqu, voyaga yetganlarida esa 15 minutlik uyquga sabab bo'lgan bo'lsa shu dozadagi miqdor yangi tug'ilgan kalamush bolalari uchun o'ldiradigan miqdor ekanligi ma'lum bo'ldi. Detoksikatsiya protsesslari aktivligining pastligi dorilarni tana massasi birligiga mo'ljallab hisoblangan dozalari yosh go'daklar uchun kattalarga atalgan dozalardan albatta kam bo'lishining sabablari

xam shundadir.

Shuning uchun ham yosh bolalarga yot moddalarning, shu jumladan, saqlanish muddatini uzaytirish maqsadida ozuqa va ichimlik mahsulotlariga qo'shiladigan qo'shimcha moddalar (sho'r va sho'r bo'lmagan tuzlar, shirin maza beruvchi, rang hosil qiluvchi konsentratlar qo'shib tayyorlangan ozuqa mahsulotlari kolbasalar, sut va konserva mahsulotlari, saqich-jivachka va rangli ichimliklar) qo'shilgan mahsulotlarning ayniqsa, bolalar uchun asoratli bo'lishini kattalar doimo yodda tutishlari kerak. Zero bolalarimiz bizning kelajagimiz. Ularning sog'lom voyaga yetishlari esa farovon hayot kafolatidir.

**I. RAHMATULLAYEV,
M. MARUPOVA,**

**Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot
instituti, kimyo va biologiya kafedrasi
o'qituvchilari**

Kriptorxizm qanday kasallik?

Kriptorxizm bir yoki har ikkala urug'don, ya'ni moyakning yorg'oqqa tushmay qolishidir.

O'g'il bola tug'ilganida moyaklarning yorg'oqda bo'lishi uning to'la sog'lomligidan darak beruvchi belgilardan biridir.

Demak, kriptorxizm kasalligida moyaklar yorg'oqqa tushmay, torayish, jarohat, chandiq kabi mexanik ta'sirlar tufayli bel yoki qorin sohasida, chov kanalida to'siqqa uchrab, tutilib qoladi. Statistik ma'lumotga ko'ra, tug'ilgan chaqaloqlarning 3-4 foizida kriptorxizm kuzatiladi. Bunda ota-onalar juda hushyor bo'lishlariga to'g'ri keladi. Agar olti oygacha ham moyaklar yorg'oqqa tushmadimi, darhol urologga murojaat qilish kerak. Kasallikni davolashda har bir bemorga alohida yondashiladi. Bordini, moyaklarning yorg'oqqa tushishi ehtimoli bo'lsa, bir muddat kutiladi, aks holda jarrohlik amaliyoti qo'llaniladi. Muolaja qanchalik kechiksa, oqibatlar shunchalik noxush bo'lishi mumkin.

Ma'lumki, yorg'oqdagi harorat qorin sohasidagi haroratdan 2-3 daraja pastroq bo'lib, (tana harorati 36.5 S bo'lsa, moyaklarda 33.5-34 S) moyaklarning normal rivojlanishi uchun qulay sharoit mavjud. Moyaklar yorg'oqqa tushmay, yuqori haroratda ko'p muddat qolib ketsa, spermatogen (reproduktiv) faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatmay qolmaydi.



Kriptorxizm da bola hech narsadan bezovta bo'lmagani uchun ota-onasiga shikoyat qilmaydi. Qadrli ota-onalar farzandingizda Kriptorxizmga gumon paydo bo'ldimi, darhol urologga murojaat qiling!

**J. SOLIYEV,
shifokor**

KORONAVIRUS: Farg'onada eng ko'p fuqaro emlangan

Yurtimizda emlash jarayonlarining 6 yarim oylik tahlillari o'tkazildi. Umumiy emlash statistikasiga ko'ra, Farg'ona, Namangan va Andijon viloyatlari emlash jarayonlarida peshqadam bo'lib turibdi. 27 sentabrgacha, umumiy qo'llangan dozalar bo'yicha Farg'ona viloyati 2198785 dozani tashkil etdi. Koronavirusga qarshi to'liq bosqichlarda emlangan fuqarolar soni bo'yicha ham Farg'ona viloyati yetakchilik qilmoqda.



AHOLI SALOMATLIGI YO'LIDA

Salomatlik har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Hozirgi kunda Farg'ona shahri tibbiyot birlashmasi tasarrufidagi **920 ta** o'rin-joyga ega bo'lgan **4 ta** shifoxona, bir smenada **4845** qabul quvvatiga ega bo'lgan **7 ta** oilaviy poliklinika, birlashmaning markaziy ko'p tarmoqli poliklinikasi va poliklinikaning sil kasalliklariga qarshi kurashish bo'limi aholiga malakali tibbiy xizmat ko'rsatib kelmoqda.

Aholiga davolash-profilaktika muassasalarida **541 nafar** vrachlar, **2426 nafar** o'rta tibbiy xodimlar xizmat ko'rsatilmoqda.

Joriy **2021 yil 6 oy davomida** shaharning ambulatoriya - poliklinika muassasalariga jami **1 591 252 ta** murojatlar bo'yicha shifokorlarning qabullari qayd qilingan bo'lib, har bir aholini vrachga qatnovi **8,9 ni** tashkil etdi. Umumiy qabullardan profilaktik maqsadlarda qilingan qabullar 65 % foiz bo'lgan. Bu ko'rsatkichlar ijobiy tomonga tobora ortib bormoqda. Shahar shifoxonalari joriy yilda aholi salomatligini tiklash maqsadida 20284 nafar bemorlar davolanib chiqdi.

Tibbiy ko'riklar - yuqumli va surunkali kasalliklarning oldini olish va o'z vaqtida davolashda yaxshi samara beradigan usullardan biri. Birlashmaning qo'shma ish rejasiga muvofiq,

shahar hududida yashovchi aholi bir yilda bir marta to'la tibbiy ko'rikdan o'tkazilmoqda. Bu jarayonga hududda joylashgan korxona va tashkilotlar, maktab, kollej, maktabgacha ta'lim muassasalari ishchi-xizmatchilari, o'quvchilar va bolalar qamrab olinadi. Bundan ko'zlangan maqsad, aholi salomatligini muntazam kuzatib borish, kasalliklarni barvaqt aniqlash, ayniqsa hozirgi pandemiya davrida yuqumli kasalliklar kelib chiqishining oldini olish, ushbu holat aniqlanganda bemorga o'z vaqtida tegishli zarur tibbiy yordam ko'rsatish, aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashda asosiy o'rin egallaydi.

Aholi reproduktiv salomatligini yanada mustahkamlash borasi shahar tibbiyot birlashmasi tomonidan, sog'lom bola tug'ilishi va uni parvarishlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, pirovardida ham jismonan, ham ruhan yetuk avlodni voyaga yetkazish masalalariga birlashma va soha mutaxassislarining alohida diqqat markazida turadi. Bu boradagi ishlar keng jamoatchilik, mahalla faollari, xotin-qizlar qo'mitalari, daxldor idora va tashkilot vakillari bilan hamkorlikda olib borilmoqda.

**G. MAMATXANOVA,
N. MATXOSHIMOV,**

**FJSTI Jamoat salomatligi, sog'liqni
saqlashni tashkil etish va boshqarish
kafedrasi o'qituvchilari**

Foydali tavsiyalar va maslahatlar



Homilador va emizikli ayollar qanday ovqatlanishi kerak?

- Bola hayotida eng nozik davr uning homila ichi davri va tug'ilganidan so'ng dastlabki 12 oy hisoblanadi.

Bu davrda bolaning salomatligi nimalarga bog'liq?

- Bolaning salomatligi va farovonligi ko'p jihatdan onaning umumiy holatiga va salomatligiga bog'liq bo'ladi.

Buning uchun homilador ayol nima qilishi kerak?

- Homilador ayol yaxshi ovqatlanishi va ko'proq dam olishi zarur.

Yaxshi ovqatlanish deganda qanday oзуqalar tushuniladi?

- Yaxshi muvozanatlashtirilgan ovqatlanish deganda foliy kislotasi, temir, kalsiy va vitamin «D» ga boy ovqatlarni (masalan, jigar, baliq, tuxum, sut va sut mahsulotlari, go'sht, yashil rangli bargli sabzovotlar, sabzi, kartoshka) tushuniladi. Yangi sabzavotlar, salatlar va grechka ko'p miqdorda iste'mol qilinishi lozim.

Nima uchun homilador ayollarda kamqonlik ko'p uchraydi?

- Homilador ayol homiladorlik va tug'ish paytida kuniga 0,5 grammgacha temir yo'qotishi mumkin va homiladorlik paytida o'zining temir zahirasi 0,5 qismini yo'qotadi. Tug'ishdan so'ng uning temir zahirasi qayta tiklash uchun 2 yil zarur bo'ladi.

Ovqatda yod moddasining yetishmasligi qanday oqibatlariga olib kelishi mumkin?

- Ovqatida yod moddasi me'yorida (200 mkg) bo'lmagan ayollar chala tug'ish xavfi ortadi, homila esa aqliy yoki jismoniy zaif tug'ilishi xavfi ostida bo'ladi. Shu bois ovqat tayyorlashda yodlangan tuzdan foydalanish muhimdir.

Homilador ayol uchun yana nimalar muhim?

- Yaxshi ovqatlanish bilan bir qatorda homilador ayol uchun sog'lom emotsional va aqliy holat ham zarurdir. Oila a'zolari, ayniqsa, er ayolning kuchli hissiy ta'sirlar (stresslar)dan himoyasini ta'minlashi zarur, chunki bunday ta'sirlar ham ona, ham homila sog'ligi uchun zararlidir.

Emizayotgan ona uchun tavsiya etiladigan kunlik ovqatlar nimalardan iborat bo'lishi lozim?

- Emizayotgan ona kuniga kamida 6-8 burda non, 4-5 bo'lak kartoshka va sabzavotlar 1-3 stakan qatiq yoki sut mahsulotlari, hamda donli yeguliklar iste'mol qilishi lozim. Ushbu miqdor talab etiladigan eng kichik miqdor hisoblanib, tuxum, go'sht va non kabi turli oзуqalar imkon qadar ko'proq miqdorda iste'mol qilinishi tavsiya qilinadi.

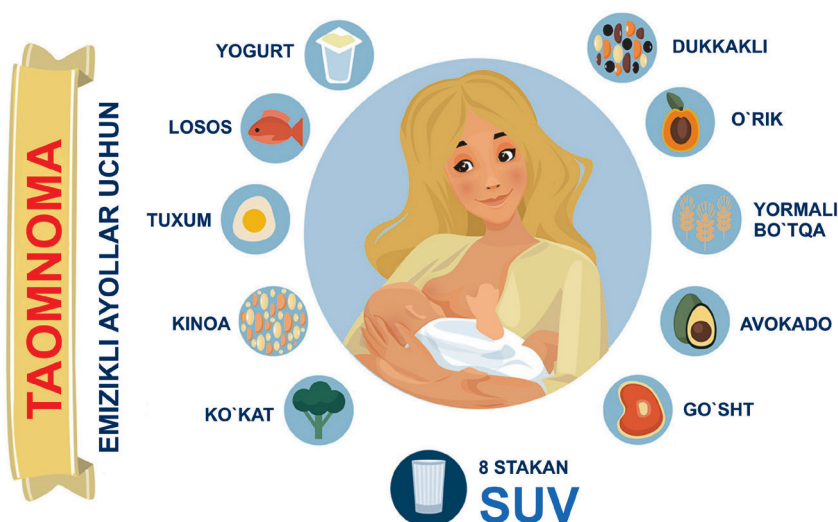
Emizayotgan ona uchun nimalar cheklanish zarur?

- Emizuvchi ona shokolad, kakao, kofe, asal, sitrus mevalari va yong'oqlar yeyishni cheklashi lozim, chunki bu mahsulotlar boladagi allergiyaga sabab bo'ladi. Ziravorlar, sarimsoq va piyozdan ham voz kechish maqsadga muvofiq, chunki bular ko'krak sutining hidi va ta'miga ta'sir ko'rsatadi. Emizuvchi ona spirtli ichimliklar, jumladan, pivo iste'mol qilmasligi lozim.

Tarkibida «D» vitamini bo'lgan vitaminlar kompleksini iste'mol qilish ham emizuvchi ayollar uchun muhimdir.

D. KABILOVA,

FJSTI "Pediatriya" kafedrası assistenti



QALAMPIR—FOYDALI ENDORFIN



Qizil qalampirni muntazam iste'mol qiluvchi kishilar kam hollarda yurak-qon tomir, nafas olish tizimi va xatarli o'simtalar muammolariga duch kelishadi.

Garvard universiteti olimlari yetti yil davomida 30 yoshdan 79 yoshgacha bo'lgan qariyb yarim million kishining hayot tarzini kuzatishadi.

Olimlar xulosasiga ko'ra, achchiq ta'mli ovqatni xush ko'ruvchilar boshqalarga qaraganda 12-14 foizga ko'proq umr ko'rishadi. Achchiq qalampirni iste'mol qilishlarini aytgan kishilar qator kasalliklardan kamroq vafot etishgan.

Shuningdek, professor Gennadiy Onishenko ham chili qalampiri tarafdori. U mayda qalampir bo'laklarini limon sharbati bilan har kuni ichishga harakat qilishini aytgan. U buni organizm uchun katta foydasi borligini ta'kidlagan. Uning so'zlariga ko'ra, bu kuch baxsh etuvchi va kayfiyatni ko'taruvchi endorfin gormonini ishlab chiqaradi.

Tadqiqotlarga ko'ra, achchiq qalampir iste'mol qilish yurak xuruji va falajlikdan saqlanish hamda uzoq umr ko'rish garovi ekan.

Shuningdek, achchiq qalampir tarkibidagi kamsaitsin moddasi jigar rakiga qarshi eng yaxshi davo ekan.

Achchiq qalampir ichak faoliyatini ham yaxshilaydi.

Ibn Sino yurak faoliyatini kuchaytirish, ovqat hazmini yaxshilash, ishtahani ochish, siydik kelishini kuchaytirish uchun, shuningdek, qorin dam bo'lganda, zarda qaynashi va yo'talish mahallarida qalampir ishlatishni tavsiya qilgan. Qalampirdan semirib ketishga yo'l qo'ymaslik uchun ham foydalanilgan. Bakteriyalarni o'ldiradigan xossalari borligidan bu tinktura o'tkir me'da-ichak kasalliklarida ham ishlatiladi.

R. SHERMATOV,

FJSTI «Pediatriya» kafedrası mudiri, tibboyot fanlari nomzodi

Tish cho'tkasining tuklari taxminan 6-16 hafta ichida eskiradi, shuning uchun cho'tkani har 3 oyda almashtirish tavsiya etiladi.

Bolaga beparvo munosabatda bo'lish natijasida yuzaga keladigan bosh travmasi yangi tug'ilgan chaqaloqlar va 2 yoshgacha bo'lgan bolalar kasalligi, nogironligining asosiy sabablaridan biridir.

Yosh ortib borishi bilan xotira susayishi turlicha shaklda kechishi mumkin.

- Dismneziya - esda saqlab qolishning buzilishi

- Amneziya - oldin bilgan narsalardan ayrim fragmentlarning yo'qolishi

- Demensiya - miyada qon aylanishining buzilishi bilan zehnni pasayishi.

- Altsgeymer - xotiraning yo'qolib, odam o'z uyi, yaqin kishilarini taniy olmasligi, ismi-sharifini ham esdan chiqarib qo'yishi.



Har kuni ertalab apelsin sharbatini ichish an'anasi barcha Yevropa mamlakatlari va Amerikada o'rnatilgan. Va bu bejiz emas. Sharbat kun bo'yi S vitaminini yetarlicha bo'lishiga yordam beradi.

Shveysariyaning Mitt universiteti olimlari tadqiqot chog'ida ko'k rangining bosh miya ishini yaxshilashini aniqlashdi.

Tadqiqot natijasiga ko'ra, ko'k rang odamning fikrlash jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ldi. Tuz haqida qisqacha

Voyaga yetgan odam uchun tuzning normasi kuniga 5 dan 6 grammgacha. Bu ko'rsatkich barcha oziq-ovqat mahsulotlariga taalluqlidir.

X.YAKUBJONOV,
shifokor

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 | fjsti.uz



GAZETA BEPUL
TARQATILADI

Gazeta «Kolorpak» MCHJ bosmaxonasida ofset usulida chop etildi.
BOSMAXONA MANZILI:
Toshkent shahri, Yunusobod tumani, 17-kvartal, Yangi shahar ko'chasi, 1- A uy.
Bosmaxonaga 27.09.2021 yil, soat 16 00 da topshirildi. Topshirish vaqti: 17 00
Buyurtma: Adadi: 1000