



JAMOAT SALOMATLIGI

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining ijtimoiy-tibbiy gazetasi

fjsti.uz
@ferghana_medical_institute
@farjsti

30-
may
2022-yil
Dushanba

№5 (9)



Rektor va yoshlar uchrashuvi:



AN'ANAGA AYLANGAN TADBIR

Xabaringiz bor, o'tgan haftada institut rektori, tibbiyot fanlari doktori, professor Akmal Sidiqov boshchiligidagi fakul'tet talabalari bilan ochiq muloqot bo'lib o'tdi.

Rektor va yoshlar doirasida tashkil etilgan ushbu suhbatning dastlabki kunida tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi fakulteti talabalari, ikkinchi kunida esa xalqaro fakultet talabalari bilan uchrashuv o'tkazildi. Unda talaba-yoshlar o'zlarini qiziqirgan savollar hamda mavjud muammolar haqida erkin muloqot qildilar.

Talabalarining o'qituvchi mahoratini baholay olishi, bo'sh vaqtlarini samarali tashkil etish, qolaversa ta'lim sifatini oshirishda bunday uchrashuvlarning ahamiyati katta.

Uchrashuv yakunida A.Sidiqov institutda an'anaga aylangan rektor va talabalar uchrashuvi doimiy tashkil etilishi, agar biror talabani alohida murojaati bo'lsa, qabul qilish uchun eshigi ochiq ekanini bildirdi.

Akmal SIDIQOV, rektor:



-Shaxsiy tajribamdan shuni bilamanki, o'quv jarayonidagi kamchiliklarni faqat o'quvchilarning muammo va istaklarini yuzma-yuz eshitish orqali aniqlash mumkin. Uchrashuv fakultetlar doirasida barcha talabalar bilan o'tkazildi.

Bu safar xorijlik talabalarimiz bilan ham muloqotga kirishdik. Muammolar mavjud.

Aynan uchrashuvlar orqali talabalarining takliflarini eshitib, ularni bartaraf etishga birgalikda harakat qilamiz.

Obidjon IBRAGIMOV,
talaba:



- Uchrashuv davomida rektor bilan samimiy suhbatlashdik. Ular bilan takliflarimizni o'rtoqlashdik. Albatta talabani qiynab kelayotgan muammolar uning ta'lim olishiga mone'lik qiladi. Sifatli ta'limga to'siq bo'layotgan omillarni bartaraf etish uchun esa bunday mazmundagi uchrashuvlar juda ham zarur.

Bilasizmi?

Rektor va yoshlar uchrashuvi 2021-yil 12-oktabrdan Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti rektori Akmal Sidiqov tashabbusi bilan o'tkazib kelinmoqda.

Rektor institut talabalari bilan yuzma-yuz muloqot qilib, o'quv jarayonlari, dars mashg'ulotlarining qoniqarli darajada o'tishi, talabalarni qiynab kelayotgan muammolariga yechim topishga ko'maklashadi.

So'nggi xabar



"Zakovat intellektual" o'yining 2-tur bosqichi o'tkazildi

Institutning boshlang'ich tashkiloti o'tkazib kelayotgan bilimlar bellashuvining 2-tur bosqichi keskin va murosasiz bahslarga boy bo'ldi.

Unda jami 11 ta jamoa ishtirok etdi. O'yin yakunida esa 4 ta jamoa finalga, 4 ta jamoa esa yarim finalga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

G'olib jamoalarga kelgusi bosqichlarda omad tilab qolamiz.

M.DEHQONOVA.

YURAK-QON TOMIR JARROHLIGI UCHUN STENT ISHLAB CHIQRILADI



Hozirgi kunda o'zbek olimlari tomonidan mazkur loyiha amalga oshirilib, belorusiyalik hamkorlar bilan birgalikda ilmiy ishlar olib borilmoqda.

Bugun nafaqat O'zbekistonda, balki Farg'onaning o'zida ham yurak-qon tomir kasalliklari bilan og'riqan va murakkab jarrohlik amaliyotiga ehtiyoj sezgan bemorlar ko'pchilikni tashkil etadi. Ularning aksariyatida stent qo'yishga zarurat bor.

Bilasiz, avvallari yurak-qon tomirlarga stent qo'yish haqida gapirilsa, ishonish qiyin bo'lgan amaliyotdek qaralardi. Endi chet davlatlarda bajarila boshlangan ushbu operatsiyalar odatiy davo muolajalaridek tuyuladigan bo'ldi. Bundan 5 yil avval O'zbekistonda ham faqat mamlakat poytaxtidagina olib borilgan stentlash bugun viloyatlarda amalga oshirilmoqda. Operatsiya jarayonida ishlatiladigan stentlar albatta, horij davlatlaridan keltiriladi. Amerika, Germaniya, Janubiy Koreya, Belorussiya, Fransiya, Xitoy, Isroil kabi davlatlar yurak qon-tomir stentlarini ishlab chiqaruvchi mamlakatlar sirasiga kiradi. Ma'lumotlarga qaraganda, birgina stent narxi eng kamida 1,5 ming AQSh dollaridan boshlanadi. Ishlab chiqaruvchi davlatlar sarf-harajati qarang turlicha narxlarni belgilaydi. Bu esa ushbu jarrohlik amaliyotiga ehtiyoj sezuvchi har bir bemor ham bunday narxni ko'tarish imkoniga ega emas. Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti hamda Belorussiya Milliy texnika

universiteti olimlari hamkorligida yo'lga qo'yiladigan loyiha esa bemorlar uchun bu borada anchayin arzon narxni taklif qiladi.



Murodjon BOTIROV,
Biofizika kafedrasida o'qituvchisi,
tibbiyot fanlari doktori.

—O'zbekiston Respublikasi Innovasion rivojlanish vazirligi va Belorussiya Respublika vazirligi o'rtasida kelishilgan memorandum asosida 43-tur O'zbekiston-Belorussiya qo'shma ilmiy loyihalar e'lon qilingan edi. Shu loyiha doirasida Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Belorussiya Milliy texnika universiteti bilan hamkorlikda kobalt-xrom asosli tibbiy materiallarni termi va elektrokimyoviy ishlov berilgandan so'ng mexanik xususiyatlari va biologik moslashuvchanligini o'rganish mavzusidagi ilmiy loyihani yutib oldi.

Bu loyihamiz O'zbekiston tomonidan 850 mln so'mga va Belorussiya tomonidan 1 mlrd. so'mga, ya'ni 100 ming Belorussiya rubliga moliyalashtirildi. Hozirgi kunda institut olimlari tomonidan bu loyiha amalga oshirilmoqda va Belorussiyadan hamkorlarimiz bilan birgalikda ilmiy ishlar olib bormoqdamiz. Bu loyiha doirasida inson organizmida bo'ladigan yurak va qon tomir stentlarini kobalt-xrom asosida ishlab chiqarish va elektrokimyoviy ishlov berish, biologik moslashuvchanligini o'rganish ustida ilmiy tadqiqotlar olib boryapmiz.

Stent narxining arzonlashuvi uning xom ashyosi, materiali bilan bog'liq. Chunki, olimlar tomonidan taqdim etilayotgan loyihaga ko'ra, stentni kobalt-xromdan ishlab chiqarish ilgari surilmoqda va unga ishlov berish, inson organizmi uchun zararsiz holatga keltirish esa Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti olimlari va talabalari tomonidan amalga oshiriladi.

Kobalt-xrom eng arzon material hisoblanadi. Qolaversa, uni O'zbekiston sharoitida ishlab chiqarib, termik va elektrokimyoviy qayta ishlashini Farg'onada amalga oshirsak, asosiy ishlab chiqaruvchilarga nisbatan yana ham narxi arzonlashadi.

Belorussiyalik mutaxassislar Farg'onaga kelib, hamkorlari bilan loyihani amalga oshirishning aniq rejaralarini ishlab chiqmoqda. Qolaversa, institut talabalariga ushbu hamkorlikning ahamiyati, istiqbollari va samaralari xususida ma'lumotlar berilyapti.



Lushik PAVEL,
ilmiy xodim (Belorussiya).

—Universitetimiz hamda mamlakatimizning yetakchi kardioxirurgiya markazi bilan birga Ukraina, jumladan, boshqa davlatlar uchun yagona bo'lgan kardioxirurgiyada zarur bo'ladigan mahsulotni yaratdik. Bizda 12 turdagi kardioxirurgik mahsulotlar eng yuqori standartlar asosida ishlab chiqariladi.

Ishlab chiqarish jarayonlarida muhandislar, biotexnologlar, shifokorlar ishtirok etadilar. Jahon bozorida eng yaxshisi bo'lishimiz uchun bizga nima kerak, degan savol asosida ishlab chiqargan mahsulotlarimizning yanada sifatli bo'lishi uchun izlanaymiz. Shu bilan birga biouyg'unlikning yanada yuqori bo'lishiga harakat qilyapmiz. Bu maqsadda biz Farg'ona jamoat salomatligi instituti bilan hamkorlikda ish olib bormoqdamiz. Ayni damda bizda «Belorus va O'zbek» xalqaro loyihasi o'tkazilmoqda. Unda mahsulotlarning biouyg'unligi bo'yicha mexanik o'ziga xosliklar borasida izlanishlar olib borilyapti. Loyihaning dastlabki bosqichida kobalt-xromdan tayyorlangan stentlarni tajribada sinab ko'rishga harakatlar boshlangan. Buning uchun 100 ta quyon keltirildi. Ularda olib boriladigan sinovlar natijasi ijobiy bo'lsa, loyiha to'liq joriy etiladi. Loyiha mualliflarining so'zlariga ko'ra, institutda hozirgi kunda Belorussiya ta'lim metodlarini ishga solish, ya'ni o'qishni amaliyot bilan olib borish va tahsildan keyin ham talabaning bandligini ta'minlashga harakat qilinmoqda.

Tibbiyot fanlari doktori Murodjon Botirovning ta'kidlashicha, institut xodimlaridan bir guruhi Belorussiya milliy texnika universitetida tajriba almashib kelgan. Bu universitet top-1000 talikdagi oliygoh hisoblanib, universitet 4.0 formatida ishlaydi. Ta'lim bilan birgalikda ilmiy izlanishlar, amaliyot bilan nazariyani hamoxang olib boradi.

Loyiha 2023-yil dekabrda yakuniga yetadi. Bu jarayonda viloyat hokimligi juda katta ko'mak bermoqda. Bundan tashqari mahsulot "LISTEM-FERGANA" qo'shma korxonasida ishlab chiqarish yo'lga qo'yilishi rejalashtirilgan. Natijada institutning biokimyomuxandislik ta'limi yo'nalishida o'qiyotgan 70 nafardan ortiq talabalar ish bilan ta'minlanadi.

Bu tibbiyot sohasida malakali kadrlar yetishtirishga kirishgan, viloyatda yagona bo'lgan Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining birgina yutuqlari xolos. Hali bu yutuqlar bardavom bo'ladi va ushbu oliygohga xalqaro darajadagi talabalar va shifokorlar bilan bimalol bellasha oladigan, zamonaviy tibbiyot bo'yicha eng so'nggi bilimlarga ega kadrlarni tayyorlovchi yagona maskan sifatida qaraladi.

M.HAMDAMOVA,
jurnalist

IV-EVROOSIYO YOSHLAR KUBOGI

O'zbekiston Respublikasi an'anaviy Taekwondo Federatsiyasi tomonidan Farg'ona shahar "Samo" sport majmuasida "Yoshlar – O'zbekiston kelajagi!" shiori ostida IV-Evroosiyo yoshlar kubogi xalqaro musobaqasi bo'lib o'tdi.

Ushbu sport musobaqasida ko'plab mamlakat yoshlari qatorida an'anaviy Taekwondo ITF sport turi bilan shug'ullanib kelayotgan xorijlik, xususan, institutimizda tahsil olayotgan hindistonlik talabalarimiz munosib ishtirok etib, tashkilotchilar tomonidan esdalik sovg'alari bilan taqdirlandi.

Bundan tashqari, institut rektori Akmal Sidiqovga O'zbekiston An'anaviy Taekwondo federatsiyasi vitseprezidenti B.Bahodirov nomidan diplom taqdim etildi.



XALQARO FAKULTET TALABALARI QUVASOY SHAHRIDA

Institutning xalqaro fakultet talabalari Quvasoy shahar Polmon qishlog'idagi 10- umumta'lim maktabida bo'ldi.

Talabalar maktab ma'muriyati, o'qituvchilar va o'quvchilar tomonidan mamnuniat bilan kutib olindi. U yerda o'quvchilar o'rtasida davra suhbatlari tashkil etildi. Xorijlik yoshlar o'quvchilarga mustaqil hayotga dadil qadam tashlashlari va o'qib, o'rganishdan aslo charchamasliklarini ta'kidladi. Bilim olishda foydali maslahatlar berishdi.

Shuningdek, talabalar maktab bitiruvchilari bilan bir qatorda so'nggi qo'ng'iroq tadbirida o'z chiqishlari bilan faol ishtirok etdilar. Tadbir yakunida esa xorijlik talabalar o'quvchilar bilan esdalik suratga tushdilar.



“SOG‘LOM HAYOT” SAHIFASI

USHBU SONDA O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI BOSH
MUTAXASSISLARI SAHIFAMIZ MEHMONI

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI.

AHOLI ORASIDA QAYSI TURI
KENG TARQALGAN?

Respublika
ixtisoslashtirilgan
kardiologiya
ilmiy-amaliy
tibbiyot markazi
bo‘lim rahbari,
tibbiyot fanlari
nomzodi Hamidulla
Toshpo‘latov bilan
suhbat.



– Yurak-qon tomir kasalliklari yildan yilga yosharib bormoqda. Bunga sabab qilib qanday omillarni ko‘rsatish mumkin?

– Haqiqatdan, yurak-qon tomir kasalliklari yosharib bormoqda. Ilgarilari bu kasalliklar asosan qariyalarda uchragan bo‘lsa, hozirda 20 yoshli insonlarda ham miokard infarkti, arterial gipertoniya, yurak ritmining o‘tkir buzilishi kabi kasalliklar uchramoqda.

Bunga sabab yuqorida aytganimizdek, globalizatsiya davridagi gipodinamiya holatlari, yog‘ almashinuvining buzilishi, dislipidemiya va giperxolesterinemiya, giperkoagulyatsiya, ya‘ni qonning quyuvlashishi va qon ivish holatining tezlashishi, zararli odatlar – spirtli ichimliklar iste‘moli, tamaki chekish, noto‘g‘ri ovqatlanish kabi omillarni ko‘rsatish mumkin.

– Yurak-qon tomir kasalliklarining qaysi turlari aholi orasida keng tarqalgan va buning sabablari nimada?

– Hozirgi kunda aholi orasida yurak ishemik kasalligi, stenokardiya, miokard infarkti va uning oqibatida kelib chiqadigan turli xil asoratlari, ya‘ni surunkali yurak yetishmovchiligi, yurak ritmining buzilishi, gipertoniya kasalligi va uning oqibatida kelib chiqadigan miya insulti, yurakning tug‘ma nuqsonlari kabi kasalliklar ko‘p uchramoqda.

Kasallikning aholi o‘rtasida ko‘payishiga va og‘ir asoratli holatlarga o‘tib ketishiga bir tomondan bemorlarning o‘zlari ham sababchi bo‘ladi.

Ma‘lumki, kasallikning boshlang‘ich davrlarida bemorda kasallik belgilari namoyon bo‘lmaydi yoki bemorni bezovta qilmaydi. Kasallik nogahon tibbiy tekshiruvlarda, ommaviy profilaktik tadbirlar davomida (qon bosimini o‘lchaganda, elektrokardiogramma qilinganda, qonni bioximik tahlili o‘tkazilganda) aniqlanadi. Bu nimadan dalolat beradi? Bemorlarning o‘z sog‘liqlariga bee‘tiborliklaridan, muntazam tibbiy kuzatuvlardan o‘tib turmaganliklaridan dalolat beradi.

Shuning uchun har bir inson bir yilda bir marta profilaktik tekshiruvlardan oilaviy poliklinikasi orqali o‘tib turishi kerak. Kasallik aniqlanganda davolash va diagnostika tadbirlarini o‘tkazib, kasallikning avj olib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik choralarini ko‘rish kerak. Shuningdek, hozirgi globallashuv davrida, ekologik muhitning o‘zgarib ketganligi, ichkilik va chekish kabi zararli odatlarga berilish, yaqin qarindoshlar o‘rtasida nikoh yurak-qon tomir kasalliklarining tug‘ma turlarining kelib chiqishiga sabab bo‘lmoqda.

BOLALAR TUG‘MA YURAK NUQSONI BILAN DUNYOGA KELISHINING ASOSIY SABABLARI NIMADA?



Hakimjon ABROLOV,
tibbiyot fanlari doktori, professor:

– Tug‘ma yurak nuqsonlari yoki umuman tug‘ma anomaliyalarning rivojlanishiga, asosan, oltita faktor ta‘sir qiladi:

- homilador ayollardagi anemiya;
- ayolning surunkali yoki o‘tkir infeksiyal kasalligi;
- virusli kasalliklar;
- garmonal faktor;
- neyrogumoral faktor;
- yaqin qarindoshlar o‘rtasidagi nikoh.

Kamqonlik, homiladorlikning dastlabki uch oyligida ayolning grippga chalinishi va bunga qarshi davolanmasligi, qolaversa, buyrak va boshqa a‘zoldagi surunkali xastaliklar, onada uchraydigan

turli infeksiyalar va virusli kasalliklar homilaning sog‘lom rivojlanishiga imkon bermaydi.

Natijada bolada tug‘ma nuqsonlar paydo bo‘lishi mumkin. Bu muammoning oldini olish uchun homiladorlikni rejalashtirishdan oldin bo‘ljak ota-ona tor doiradagi mutaxassislar ko‘rigidan o‘tib, kasallik aniqlansa, davolanishi lozim.

Buning eng samarali yo‘li homilador ayollarni skrining ko‘rigiga o‘z vaqtida jalb etishdir. Bugun mamlakatimizda ona-bola skrining xizmati rivojlanib borayapti. Qolaversa, tug‘uruq majmualarida har bir chaqaloq chuqur ko‘rikdan o‘tkaziladi. Bolada tug‘ma nuqson bo‘lsa, shu yerning o‘zida aniqlash imkoni mavjud.

Tug‘ma yurak nuqsonlarining turlari juda ko‘p. Shu bois davolash ishlari kasallikning turiga qarab belgilanadi. Deylik, ochiq arterial protok —shunday turlardan biri.

Bola olti oylik bo‘lguncha, organizmdagi fiziologik o‘zgarishlar tufayli bu tug‘ma yurak nuqson turi kichik hajmda bo‘lsa, o‘z-o‘zidan yopilib ketish imkoni bo‘ladi.

Gipertoniyani parhez yordamida davolash

-Bemorda semizlik mavjud bo‘lsa, kundalik taomlar kaloriyasi chegaralanishi kerak.

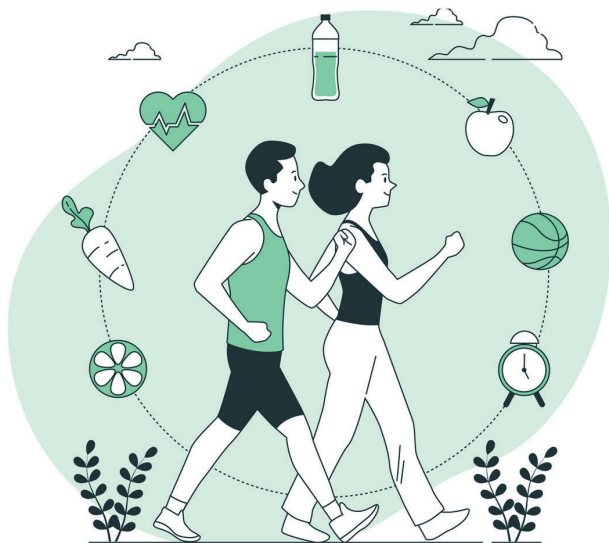
-Ovqatlanish ratsionidan markaziy asab va yurak qon-tomir tizimini qo‘zg‘atuvchi (go‘shltli, baliq go‘shltli quyuv sho‘rvalar, achchiq choy, qahva, shokolad, dudlangan mahsulotlar) va ichaklarda dam hosil bo‘lish jarayonini kuchaytiruvchi (no‘xat, loviya, gazli ichimlik va boshqa) mahsulotlarni chiqarib tashlash maqsadga muvofiq.

-spirtli ichimliklar iste‘molini qat‘iy cheklash lozim.

-Kundalik osh tuzi iste‘moli 5 grammdan oshmasligi hamda 2 grammdan kam bo‘lmasligi zarur.

-magniy tuzlari bilan to‘yintirilgan sut, o‘simlik mahsulotlaridan tashkil topgan parhez qon bosimini pasaytiradi. Bemorlar uchun kalsiy miqdori yuqori, tarkibida yog‘ va kofein kam bo‘lgan mahsulotlar foydalidir.

Yoqutxon MAJIDOVA,
vazirlik bosh nevrologi,
tibbiyot fanlari doktori, professor.



Muntazam piyoda yurishning foydasi

-Kayfiyat ko'tariladi va organizmning umumiy holati yaxshilanadi;

- qon bosimi me'yorlashadi;
- qonda xolesterin miqdori mo'tadillashib, ateroskleroz rivojlanish xavfi kamayadi;
- infarkt va insultning oldi olinadi;
- barcha a'zo va to'qimalarda qon aylanishi faollashadi;
- qon tarkibida organizm uchun zarur bo'lgan kislorod, ozuqa moddalar miqdori ko'payadi;
- organizmning kasalliklarga chidamliligi oshadi.



Qulupnay – xushta'm rezavor meva

Qulupnay eng mazali va foydali meva. Uni umrida yeb ko'rmagan inson bo'lmasa kerak.

Qulupnay nafaqat mazali rezavor va ajoyib shirinlik, balki faol shifobaxsh vosita hamdir. U ishtaha ochish bilan birga hazm qilish faoliyatini me'yorlashtiradi, tabiiy siydik haydovchi vosita bo'lib, organizmdagi tuz miqdorini normallashtiradi. Qulupnay disbakteriozni davolaydi. Qulupnaydagi polisaxaridlar organik kislotalar bilan birgalikda ichak mikroflorasini me'yorlashtirishga, disbakteriozni oldini olishga va organizmdan toksinlar hamda og'ir metallarni haydashga yordamlashadi. Qulupnay ichaklarni tozalashda, jigar va buyrakning yaxshi ishlashiga, qabziyat va anemiyaga qarshi foydali mevadir.

Bundan tashqari, qulupnay tishlarni tozalashda ham muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, buqoqning oldini olishda ham qo'l keladi.

Qulupnay, shuningdek, ich qotishini oldini oladi, qonni suyultiradi, bakteriyalarga qarshi kurashadi, vitamin tanqisligidan xalos etadi. Organizm uchun ayniqsa nordonroq qulupnay foydali, shu sababli uni shakar bilan emas, balki sut mahsulotlari – smetana, qaymoq yoki sut bilan iste'mol qilgan ma'qul.

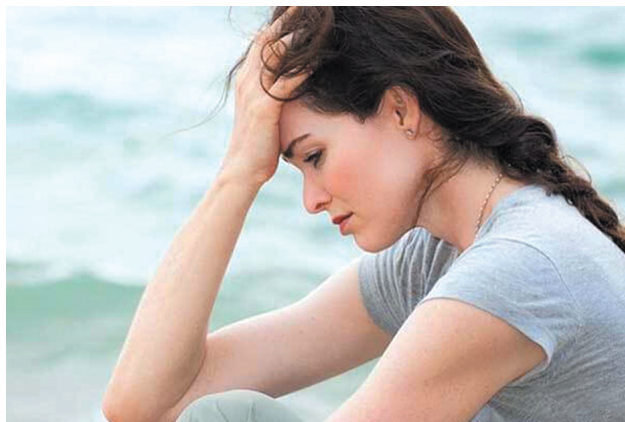
Pivoning salomatlik uchun zarari

Ko'pchilik, pivo kuchli alkogolli ichimliklarga nisbatan zarari kamroq, degan noto'g'ri tushunchaga ega. Pivo sanoati esa, pivoni salomatlik uchun foydali deb, bong urmoqda.

Pivo kuchsiz alkogolli ichimlik hisoblansada, alkogolga qaramlikni rivojlanishiga ko'proq hissa qo'shadi. Shu jumladan, bu mahsulot kuchli alkogolli ichimliklar kabi jigar sirrozi, rak, alkogolga qaramlik (pivnoy alkogolizm), yurak kasalliklari (pivoli yurak – pivnoe serdse sindromi) rivojlanishiga sababchi bo'ladi. Shuningdek, pivo organizmda gormonal buzilishlarga, jinsiy zaiflikka (impotensiya) olib keladi. Bu esa erkaklarda semirish kasalligiga (pivnoe ojirenie), ayollarda erkaklarga xos o'zgarishlarga (tovush tembrining o'zgarishi, yelkaning o'sishi, sonlarning torayishi, "pivoli mo'ylov" paydo bo'lishi) olib keladi va ko'krak raki bilan kasallanish xavfi keskin ortadi.



Stress — alomatlarini, turlari, sabablari va oldini olish



Amaliy nuqtai nazardan stress nima? Buni tushunish uchun stressning asosiy alomatlarini ko'rib chiqamiz:

-Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.

-Yomon, notinch uyqu.

-Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi.

-Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi.

-Dam olish, ish va muammolarni bir chetga surib qo'ya olmaslik.

-Boshqalarga, hatto eng yaxshi do'stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo'qligi.

-Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi.

-Ishtahaning pasayishi — ba'zida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish.

-Ko'pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo'ladi.

Erishilsa bo'ladigan maqsadlarni qo'ying:

-«Men ideal bo'lishim kerak», «Dunyo menga nisbatan doimo adolatli bo'lishi kerak» degan fikrlardan yiroq bo'ling;

-«Agar reja tuzib chiqsam, men hammasini uddalayman», «Men buni bosqichma-bosqich amalga oshiraman», «Agar uddasidan chiqa olmasam, barchasini boshqatdan boshlayman» degan fikrga yaqinroq bo'ling.



KOFening odam organizmiga ta'siri

Uning foydali xususiyatlarini faqat me'yorda iste'mol qilinganda ko'rish mumkin:

Kofeinning asosiy xususiyati — qon aylanish va asab tizimiga bo'lgan faollashtiruvchi ta'siri.

Kofein bosh miya faoliyatini yaxshilaydi, jismoniy va aqliy mehnat unumdorligini va harakatchanlikni oshiradi, uyquchanlik va charchoqni kamaytiradi, sezgi a'zolari faolligini ta'minlaydi.

Kam miqdordagi kofein bosh og'rig'i va migren' kasalligida bosh miyadagi tomirlar torayishini bartaraf etib, yurak ishini yaxshilaydi, o'pkaning nafas olish faoliyatiga ijobiy ta'sir etadi.

Nikotin - eng kuchli zaharlardan biri

Tamaki chekish nafaqat chekuvchiga, uning yonidagi kishiga ham katta zarar yetkazadi.

Chekish bilan juda ko'p kasalliklar uzviy bog'liq. U tasodifan o'limga olib keladi. Inson umrini 8-15 yilga qisqartiradi. O'pka rakini keltirib chiqaradi.

Agar chekmaydigan sog'lom odamning yuragi minutiga 72 -80 marotaba qisqarsa, 3- 4 dona sigaret chekadigan kishi yuragi minutiga 100 -120 gacha yetadi.

Tamaki yurakni tez ishlashiga majbur qiladi. Chekmagan insonning yuragi sutkada 100 ming marotaba qisqarib, 6 tonna qonni haydasa, chekuvchining yuragi sutkasiga 10-15 ming marta qisqarib 2-3 tonna qonni tana bo'ylab haydaydi.

Keyinchalik miya qon tomirlari spazmi bilan tugaydi. Asta sekin xotira susayib boradi.

Birlashgan Millatlar Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda kashandalik oqibatida har yili 5.4 million, har 6 soniyada 1 nafar inson hayotdan ko'z yumadi.

Mutaxassislarning fikricha, zudlik bilan zarur choralar ko'rilmasa 2030 yilga borib kashandalik har yili 8 million



kishining hayotdan bevaqt ko'z yumishiga sabab bo'ladi.

Nikotin eng kuchli zaharlardan biri. U o'pka to'qimasiga 7 sekundda, keyin esa bosh miyaga yetib boradi. Nikotinining o'lim dozasi 50 -100 mg, qonga 20 -25 ta sigaret chekkandan

Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish markazi hamkorligida tayyorlandi.

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 SIDIQOV
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 «PRINTUZ» MCHJ
bosmaxonasida ofset usulida chop etildi.
BOSMAXONA MANZILI:
Toshkent shahri, Mirobod tumani,
Mirobod ko'chasi, 41/2-uy.
Bosmaxonaga 30.05.2022 yil, soat 16 00 da
topshirildi. Topshirish vaqti: 17:00
Buyurtma: Adadi: 1000