



JAMOAT SALOMATLIGI

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining ijtimoiy-tibbiy gazetasi

fjsti.uz
@ferghana_medical_institute
@farjsti

5-
aprel
2025-yil
shanba

№3 (40)

E'tirof

BIR MILLION DOLLARLIK INVESTISIYA



Birlashgan Arab Amirliklarining Gulf tibbiyot universiteti jahondagi eng nufuzli TOP-500 oliy o'quv yurtlari qatoridan joy olgan.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti mazkur muassasa bilan birgalikda "Doctor of medicine" (terapiya) mutaxassisligi bo'yicha magistratura yo'nalishida qo'shma ta'lim dasturini ishga tushirdi.

Shu munosabat bilan o'tkazilgan tadbirda Farg'onaga tashrif buyurgan Gulf tibbiyot universiteti hamda Tumbay universiteti prezidenti Tumbay Mo'ydin boshchiligidagi delegatsiya ishtirok etdi.

Muloqotda xalqaro standartlarga mos kadrlar tayyorlash, ilmiy sohadagi aloqalarni kengaytirish, ta'lim jarayoniga eng so'nggi innovatsiyalarni joriy etish istiqbollari muhokama qilindi.

Shuningdek, uchrashuvda Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti rektori Akmal Sidikov bu hamkorlik yurtimizda tibbiy ta'lim rivoji uchun katta ahamiyatga egaligi hamda ta'lim eksporti orqali 5 yil davomida yiliga qo'shimcha 1 million dollardan investisiya jalb qilish imkoniyati yuzaga kelishini qayd etdi.

Ta'kidlanganidek, mazkur qo'shma ta'lim dasturi

doirasida magistratura bosqichida ta'lim oluvchi talabalar Buyuk Britaniyaning "Quality Assurance Agency" tashkiloti tomonidan akkreditatsiyadan o'tkaziladigan xalqaro diplomga ega bo'ladi. Bu esa ularga dunyo miqyosda tibbiy faoliyat bilan shug'ullanish imkonini beradi.

Ta'lim jarayoni ingliz tilidagi zamonaviy o'quv dasturlari asosida olib boriladi. Binobarin, kelgusida talabalar almashinuvi yo'lga qo'yilib, qo'shma ilmiy loyihalar amalga oshirilishi hamda xalqaro konferensiyalar o'tkazilishi rejalashtirilgan.

S.TURSUNOV.

BIZNI IJTIMOIIY TARMOQLARDA HAM KUZATIB BORING:

fjsti.uz

@ferghana_medical_institute

@farjsti

Institutimizda nima gaplar?



INSTITUT REKTORI AKMAL SIDIKOV TALABALARGA 10 TA OLTIN MASLAHAT

Hurmatli talabalar! Tibbiyot sohasiga qadam qo'yganingiz bilan yana bir karra tabriklayman! Siz tanlagan yo'l mashaqqatli, lekin shu bilan birga, juda sharaflidir. Kelajakda haqiqiy mutaxassis bo'lishingiz uchun quyidagi maslahatlar sizga asqatadi:

1.O'zingizga sarmoya kiriting – kitob o'qish, ilmiy maqolalarni o'rganish va yangi bilimlarni o'zlashtirishdan aslo charchamang!

2.Amaliyotga e'tibor bering – faqat nazariy bilim bilan cheklanib qolmang. Shifoxonalar, laboratoriyalar va amaliy mashg'ulotlarda faol bo'ling.

3.Tashabbuskor bo'ling – ilmiy loyihalar va tadqiqotlarga qo'shiling, yangi g'oyalar bilan institut hayotida faol ishtirok eting.

4.Vaqtingizni to'g'ri boshqaring – rejalashtirish muvaffaqiyat kalitidir. Kundalik reja tuzing va uni intizom bilan bajaring.

5.Savol berishdan qo'rqmang – hech qachon uyalmang! Yaxshi shifokor har doim o'rganishga tayyor bo'lishi kerak.

6.Hamkorlikni o'rganing – jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiring, chunki tibbiyot – bu jamoaviy ish.

7.Tehnologiyalarni quvib yeting – zamonaviy tibbiyot kun sayin rivojlanmoqda. Yangi texnologiyalar va innovatsiyalar bilan tanishib boring.

8.Stressni boshqara biling – shifokorlik – bu nafaqat bilim, balki sabr va ruhiy bardoshlilik kasbidir. Meditatsiya, sport yoki sevimli mashg'ulotlaringiz bilan shug'ullaning.

9.Sog'lig'ingizga e'tibor bering – sog'lom turmush tarzini saqlash, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik sizning ham, bemorlaringizning ham hayoti uchun muhim.

10.Doimiy rivojlaning – bugungi o'rganilgan bilim ertaga eskirishi mumkin. Shuning uchun doimiy izlanish, yangi texnologiyalar va tadqiqotlar bilan tanishib boring!

O'ZBEKISTON CHEMPIONLARI



Qadrdon institutimizning 2 nafar faxri — Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi fakulteti talabasi Sherzodbek Ma'murov (Taekwondo bo'yicha) va davolash ishi fakulteti talabasi Muhammadyusuf Vohidovlar (Muay - tay bo'yicha) O'zbekiston chempioni bo'ldi.

Ularning ustozlarini, ota-onasini chin dildan samimiy tabriklaymiz!



HINDISTONLIK A'LOCHI QIZ — SHRUTI SHREYE

Hayotbaxsh islohotlar samarasi sifatida 2020-yili o'z faoliyatini boshlagan Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti dunyoning 40 ga yaqin oliy ta'lim muassasalari bilan o'quv, ilmiy va ma'rifiy sohalarida hamkorlik aloqalarini tobora kengaytirib bormoqda. Ta'lim muassasasi 2023-yili dunyoning "Top —1000" talik oliy bilim dargohlari ro'yxatiga kiritilgan.

Bugungi kunda institutning bakalvriat yo'nalishida 5000 nafardan ziyod talaba tahsil oladi. Quvonarlisi, ularning 1000 nafardan ortig'i xorijlik talabalardir. Shu bilan birga 20 nafarga yaqin xorijlik pedagoglar ham ishga jalb etilgan.

Ayni kunlarda institutda Hindiston, Pokiston, Bangladesh, Kanada, Rossiya, Afg'oniston, Nigeriya, Qirg'iziston va Tojikiston kabi 10 dan ortiq davlatlardan kelib ta'lim olayotgan yigit-qizlar bor. Hindistonlik a'lochi qiz Shruti Shreye ikkinchi bosqich talabasi. U o'qish uchun ushbu institutni tanlaganidan behad mamnun.

— O'tgan qisqa davrda O'zbekiston ikkinchi uyimga aylandi, — deydi hindistonlik talaba. — Farg'ona tabiati, mehmondo'st va samimiy insonlari menga yoqib qoldi. Darslar xalqaro talablarga muvofiq to'liq ingliz tilida o'tiladi. Shu tariqa institut nafaqat tibbiyot sohasida chuqur bilim olish, balki professional va shaxsiy rivojlanishim uchun ham katta imkoniyatlar yaratmoqda.

Bu yerda o'quv jarayoni yuqori darajada tashkil etilgan bo'lib, nazariy bilimlarni zamonaviy laboratoriyalar va amaliy mashg'ulotlar orqali mustahkamlab borish imkoniyatiga egamiz. Professor-o'qituvchilar juda bilimlilar, mehribon va har doim bizga yordam berishga tayyor. Ularning har bir darsi kelajakda haqiqiy professional shifokor bo'lishga undaydi.

Institutda xorijdan kelgan talabalar uchun jahon andozalari darajasida zamonaviy sharoitlar yaratilgan. Yotoqxonalar qulay hududda joylashgan. O'quv binolari eng so'nggi rusumdagi tibbiy asbob-uskunalar, texnologiyalar bilan jihozlangan. Muntazam ravishda o'tkaziladigan ilmiy va madaniy tadbirlar yordamida turli millat vakillari bilan do'stlashish, yangi madaniyatlarni o'rganish imkoniga ega bo'lmoqdaman. Ayniqsa, xalqingizning milliy qadriyat va an'analari, bayramlari o'ziga xos.

Professor-o'qituvchilarimiz boshchiligidagi hududlarda bepul tibbiy ko'riklar o'tkazib, nazariy bilimlarimizni amaliyotda mustahkamlab borayotganimiz ham e'tiborga loyiq. Dual ta'lim tizimi bo'yicha institutdagi klinikada malaka oshirib, bir paytning o'zida ham o'qish, ham bo'lajak shifokor sifatida faoliyat olib borish uchun barcha sharoitlar muhayyo etilgan.



KELING, KO'RING! «NASTARIN» SIZNI KUTADI!

Teatr – bu nafaqat so'z va harakat, balki yurakning tilga kirishi, his-tuyg'ularning sahnada jonlanishi. Kimdir teatrni tushunadi, kimdir uni his qiladi, yana kimlardir unda yashaydi.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining «Nastarin» talabalar teatr studiyasi – bu shunchaki jamoa emas, bu iste'dod va san'at uyg'unlashgan maskan. Bu yerda har bir rol jonlanadi, har bir qahramon tirik gavdalanadi, har bir chiqish esa tomoshabin qalbida unutilmas iz qoldiradi.

Bu jamoa o'z kuchini allaqachon isbotlagan. 2021-yilda sahnalashtirilgan «To'maris» spektakli eng yaxshi talabalar spektakli deb e'tirof etilgan. «Qiyomat» esa ko'plab tomoshabinlarning qalbini

larzaga solib, insonni hayot va qadr haqida chuqur mushohadaga chorlagan.

Ha, vaqt o'tishi bilan «Nastarin» bir muddat sahnadan chekingandek bo'ldi. Ammo san'at so'nmaydi, iste'dod yo'qolmaydi. Bugun «Nastarin» yanada kuchli, yanada ilhomli, yanada qudratli holda qaytdi. Endi bu yerda yangi nigohlar, yangi ovozlari, yangi shijoat va yangi mo'jiza bor.

«Nastarin» sizni G'afur G'ulom asari asosida sahnalashtirilgan «Shum bola» spektakli bilan hayratga solishga tayyor. Bu shunchaki spektakl emas – bu bolalik sho'xligi, beg'ubor samimiyat va hayot haqiqatlari aks etgan san'at durdonasi.

Keling, ko'ring! «Nastarin» sizni kutadi!

USHBU SAHIFADA: INSTITUTNING MALAKALI PROFESSOR-O'QITUVCHILARI, TALABALARI, SHIFOKORLARINING TIBBIYOT BILAN BOG'LIQ URF-ODAT VA QADRIYATLAR, XALQ TABOBATI, AHOLI SALOMATLIGINI MUHOFAZA QILISH VA TURLI XASTALIKLARNI OLDINI OLIISH MAVZULARIDAGI MAQOLALARI YORITIB BORILADI.

"SOG'LOM HAYOT" SAHIFASI

Tabassum bilan davolaymiz



Ra'noxon AHMADJONOVA,
tibbiy profilaktika ishi yo'nalishi
1-bosqich talabasi.

Mamlakatimizga fasllar qirolichasi bo'lgan bahor fasli kirib kelib hamma joyni chiroyga burkadi, atrof go'zalligi ham insonga o'zgacha kayfiyat ulashadi va yuziga kulgu bag'ishlaydi. Aslini olganda har bir tabassumimiz ham salomatligimizga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tabassum – bu oddiy bir imo-ishora emas, balki organizm uchun haqiqiy shifo manbai hisoblanadi. Olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, insonning kayfiyati va salomatligi o'rtasida kuchli

bog'liqlik mavjuddir. Ayniqsa, tabassum va kulgi tanadagi ijobiy o'zgarishlarni rag'batlantirib, immunitetni mustahkamlash, stressni kamaytirish va hatto og'riqni yengillashtirishga yordam beradi.

TABASSUMNING FOYDASI

Stress va depressiyaga qarshi qurol – bu tabassum hisoblanadi. Tabassum qilish tanada endorfin, serotonin va dopamin kabi baxt gormonlarini chiqarishga yordam beradi. Bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va depressiyaning oldini oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto majburan jilmayish ham miyaning ijobiy signal olishiga sabab bo'lishi mumkin. Immun tizimini mustahkamlashga ham o'zining ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Qahqaha yoki shunchaki samimiy kulgu immunitetni kuchaytirib, tanani kasalliklarga qarshi chidamli qiladi. Olimlar kulgi qondagi oq qon hujayralarining faolligini oshirishi, bu esa virus va bakteriyalarga qarshi samarali kurashish imkonini berishini aniqlashgan. Yurak-qon tomir tizimi uchun ham tabassum juda foydali hisoblanadi.

Kulgi yurak urishini barqarorlashtiradi, qon bosimini me'yorda ushlab turadi va qon aylanishini yaxshilaydi. Natijada yurak xastaliklarining oldini olishga yordam beradi. Og'riqni kamaytirish xususiyati ham

bu tabassumning eng ijobiy ta'sirlaridan hisoblanadi. Tabassum va kulgi organizmda tabiiy og'riq qoldiruvchi moddalarning ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi. Endorfin – tabiiy og'riq qoldiruvchi va quvonch gormoni hisoblanadi. Yendorfinlar og'riqni kamaytirish va stressni yengillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, insonda zavq va quvonch hissini uyg'otadi. Masalan, sport bilan shug'ullanganda yoki kulgili narsaga kulganimizda endorfin ajralib chiqadi.

TABASSUM TERAPIYASI

Hozirgi kunda ba'zi shifoxonalar bemorlarni davolash jarayonida «tabassum terapiyasi»ni qo'llay boshlagan. Masalan, shifokor va hamshiralar bemorlarga iliq muomala qilishadi, ularga kulgili voqealar aytib berishadi yoki maxsus hazil-mutoyibali muhit yaratishadi. Bu usul ayniqsa, bolalar va ruhiy tushkunlikka tushgan bemorlar uchun samarali hisoblanadi.

Shuningdek, ko'plab rivojlangan mamlakatlarda «kulgi yog'ochi» (Laughter Yoga) kabi dasturlar ommalashib, ular insonlarni muntazam ravishda jilmayish va kulishga o'rgatadi. Bu esa organizm uchun tabiiy shifo bo'lib xizmat qiladi.

Inson kayfiyati turli omillarga bog'liq, biroq eng katta ta'sirni organizmimizda ishlab

chiqariladigan gormonlar o'ynaydi. Ular kayfiyatimizni boshqarib, stress, baxt, xavotir yoki tinchlik hissini uyg'otishi mumkin. Quyida asosiy gormonlar va ularning kayfiyatga ta'sirini ko'rib chiqamiz.

Baxt gormonlari ya'ni kayfiyatni ko'taradigan moddalardan biri bu serotonin – tinchlik va baxt gormoni hisoblanadi.

Serotonin organizmimizdagi muhim neurotransmitterlardan biri bo'lib, kayfiyatni barqaror saqlashda muhim rol o'ynaydi. Yetarli darajada serotonin bo'lsa, inson o'zini baxtli va xotirjam his qiladi. Kamligi esa depressiya, tushkunlik va xavotirga sabab bo'lishi mumkin. Serotoninni qanday oshirish mumkin degan savolga mutaxassislar quyidagicha javob beradi:

Quyosh nuri ostida sayr qilish insonda hotirjamlik hissini paydo qiladi va serotonin gormoni ishlab chiqarilishini tezlashtirib beradi.

Magniy va triptofan (tovuq go'shti, banan, yong'oq) iste'mol qilish ham serotonin gormoni hosil bo'lishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shunday ekan salomatligingizni saqlash va sog'lom bo'lish uchun hech qachon tabassum qilishdan to'xtamang. Atrofingizdagi insonlarga ham doim tabassum ulashing va ularni sog'ligiga ham o'z hissangizni qo'shing!

Sog'lom tishlar insonga husn va chiroyli tabassum hadya etadi



Ammo ularga o'z vaqtida e'tibor berilmasa, tish va og'iz bo'shlig'ida turli xastaliklar rivojlanishi mumkin.

Tish-tosh kasalligi shular jumlasidan. U tish sirtidagi sarg'ish yoki kulrang (kashandalarda jigarrang, hatto qoramtir) qatlam hisoblanib, milk usti va ostida, tish bo'ynida hosil bo'ladi.

Toshlar to'satdan paydo bo'lmaydi. Asosan og'iz gigiyenasiga yetarlicha g'amxo'rlik qilinmaganda kuzatiladi. Qolaversa, tishlar shakli, ovqatni chaynashda uni noto'g'ri taqsimlash, so'lak tarkibidagi o'zgarishlar, qattiq yeguliklar yetishmasligi, tamaki chekish, kuchli choy va qahvani ko'p ichish natijasida ham kelib chiqadi. Oqibatda tishlarda dastlab oqimtir qarashlar ko'zga tashlanadi.

Tosh to'g'ri tozalanib, yuvilganda yoki qattiqroq ovqat chaynalganda

osonlik bilan ko'chib tushishi mumkin. Ba'zan uning ichki yuzasini qoplab emal qismiga singib ketadi. Shu bois toshni ko'chirish ancha qiyin. Bu esa asta-sekin milkni ezib qo'yadi va ular qonaydigan, og'izdan qo'lansa hid keladigan bo'lib qoladi. Shuningdek, yiring ajralib, milk shilliq pardasining yallig'lanishi (gingivit) va parodontozga olib keladi.

Tishda tosh paydo bo'lishining oldini olish uchun ovqatni me'yorida chaynash (hamma tishlar bilan), suvi qochgan non, sabzi, olma yeb turish lozim. Qolaversa, kasal tishlar va yallig'langan milkni o'z vaqtida davolash, yo'q tishlar o'rnini to'ldirish zarur. Qolaversa, ularni kunda 2 marta sifatli tish pastasi bilan yuvish hamda vaqt-vaqti bilan stomatolog ko'rigidan o'tib turish maqsadga muvofiq.

S.TURSUNOV.

"OQ MOYCHECHAK" —

tuberkulyozga qarshi kurashish ramzi

24-mart - Butunjahon tuberkulyozga qarshi kurash kunining ramzi moychechak gulidir. Xo'sh, nega aynan moychechak guli?

Tuberkulyoz kasalligi butun dunyoda yechimini kutayotgan muammolar sirasiga kiradi. Kasallik aniqlanganidan shu kungacha tuberkulyozga qarshi kurashning turli usullari va dasturlari ishlab chiqilmoqda. Tuberkulyoz tayoqchasi aniqlangan kun —24-mart Butunjahon tuberkulyozga qarshi kurash kuni etib belgilangan. Bu kunda har bir mamlakatda turli tadbirlar o'tkaziladi. Tadbirga taklifnoma sifatida moychechak guli taqdim etiladi. Butunjahon tuberkulyozga qarshi kurash kunining ramzi ham moychechak gulidir.

Moychechaklarni erkin nafas ramzi sifatida aholiga sotishadi. Moychechak gulini sotish jarayonida "oilangizga sog'lik tilaymiz", "yaqinlaringizni tuberkulyozdan ehtiyot qiling", "moychechak — erkin nafas garovi" singari so'zlar ham aytilgan.

Ulkan daromad manbai

Oq moychechakning tuberkulyozga qarshi kurash ramzi sifatida sotilishi aholi e'tiborini tortadi va tuberkulyozga qarshi kurash tashkilotlariga misli ko'rilmagan daromad keltiradi.



Bu odat Shveysariyadan Norvegiya, Islandiya, Daniya, Germaniya va boshqa Yevropa mamlakatlariga ham ko'chadi. Hatto Daniya va Norvegiyada oq moychechak sotish huquqi tuberkulyozga qarshi jamiyatlarning monopoliyasiga ham aylangan.

1909-yilda Rossiyaning Moskva shahrida tuberkulyoz kasalliklariga qarshi kurash bo'yicha birinchi bepul poliklinika ochilgan. Poliklinikada shifokorlar bepul

ishlashgani tarixdan ma'lum. "Oq moychechak" namoyishi Rossiyada butun mamlakat bo'ylab 1911-yilning 20-aprelida o'tkaziladi. Moskvada minglab plakatlar va broshyuralar aholiga tarqatiladi. Oq moychechak sotish, u bo'lmaganda qog'ozdan yasalgan moychechak sotish ham ommalashib ketadi. Bunday gullar uchun to'lov kun sayin ortib boradi.

Tashkil etilgan tadbirlarda ishtirok etgan qizlarning bosh kiyimlari, sochlariga oq moychechak taqilgan, ko'ylaklari esa moychechak bilan bezatilgan edi.

Nega aynan moychechak?

Xo'sh, nega aynan moychechak guli deb o'ylayotgandirsiz? Tuberkulyoz kasalligini davolashda asosan bakteriyalarni o'ldirish xususiyatiga ega bo'lgan antibiotiklardan foydalaniladi. Moychechakning foydali xususiyatlari ko'pligi uchun xalq tabobatida «tabiiy antibiotik» deb ham ataladi. Shu bilan birga, moychechak guli Yevropada mehr-muhabbat va xayr-saxovat ramzi hamdir.

Shuning uchun ham minglab odamlarga yordam sifatida tashkil etilgan tadbirlarning eng munosib ramzi moychechak guli deb topilgan.

Tuberkulyozga qarshi kurashish O'zbekistonda

O'zbekistonda tuberkulyozga qarshi kurashuvchi birinchi dispanser 1935-yilda Qashqadaryo viloyatida tashkil etilgan. Bugungi kunda O'zbekiston ham Butunjahon tuberkulyozga qarshi kurash tashkilotiga a'zo. 24-mart kuni mamlakatimizda ham tuberkulyozga qarshi kurash tadbirlari tashkil etilib, unga taklifnoma sifatida oq moychechak guli ham beriladi.

Siz ham tuberkulyoz kasalligiga qarshi kurashda o'z hissangizni qo'shmoqchi bo'lsangiz, 24-mart kuni tashkil etilgan tadbirlarda oq moychechak xarid qilishni unutmang!

I.ABDUJABBOV.

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.ABDUJABBOV

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

BOSMAXONA MANZILI:
Kosonsoy shahri, Chorbog' ko'chasi, 17-uy.
Bosmaxonaga 03.04.2025 yil, soat 16 00 da topshirildi. Topshirish vaqti: 17:00

Buyurtma:

Adadi: 500

Фото: sh-ptd.kurgan-med.ru

Фото: humus.livejournal.com