







Здоровье. Как его сберечь

«Ором» предупреждает болезни

Институт микробиологии АН Узбекской ССР совместно с Научно-исследовательским институтом педиатрии Минздрава УзССР разработаны новые кисломолочные продукты серии «Ором».

Кишечные инфекции неизвестной этиологии, пищевых и химических отравлений и др. «Ором-2» применяется для профилактики и лечения дисбактериоза, сальмонеллеза, колиформных, дисбактериоза, острых вирусных гепатитов, хронических гастритов с пониженной секреторной функцией, хронических энтероколитов, хронических бронхолегочных заболеваний, туберкулеза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и др.

Из приготовленной закваски готовят вторичную закваску. Для этого в 7 бутылок объемом по 0,2 литра разливают по 0,2 ложки кипяченого молока, после того как молоко остынет до 40-45 градусов, вносят в каждую бутылку по одной чайной ложке (5 мл) первичной закваски, перемешивают и оставляют сквашиваться на 3-5 часов, предварительно закутав.

Продукт готовят так же, как готовят закваску, но в больших количествах. Для этого в 1 литр молока, кипяченого и остуженного до 40-45 градусов, вносят 1 или 2 столовые ложки вторичной закваски, перемешивают и оставляют сквашивать (закутав) на 3-5 часов.

Table with 4 columns: Возраст, Объем одного кормления, Число кормлений, Суточный объем. Rows for 3-6 months, 5 months - 1 year, 1-3 years, 4-6 years, 7 and older.

О. БЯ, Р. ХУСАМИДИНОВ. Научно-практический центр лечебного питания Минздрава УзССР.

На хозрасчетных началах

При Сергеевском обществе трезвости эффективно работает научно-методический центр здорового образа жизни. Главной задачей его — практическими мерами содействовать как физическому, так и нравственному оздоровлению населения района, и в первую очередь молодежи.

Центр — хозрасчетная организация, находится на самофинансировании, и поэтому ему приходится заниматься предпринимательством, приносящим прибыль, которая расходуется на различные благотворительные цели.

Раньше общество трезвости существовало на членские взносы, которые собирались в первичных организациях. В общем-то это была несколько унизительная форма сборов, ставшая традиционной во всех добровольных обществах.

Медсанчасть расширяет услуги

Избавиться от многих недугов работники Госкомводострой республики и члены их семей смогут в новом лечебном корпусе при ведомственной медсанчасти. Он рассчитан на 106 мест. Здесь разместятся терапевтическое, кардиологическое и реанимационное отделения, бассейн.

Стационар хорошо оснащен диагностической и лечебной аппаратурой, позволяющей проводить больным магнито- и электролечение, водные процедуры. Одновременно в нем могут амбулаторно лечиться 200 больных. (Корр. УзТАГ).

Считаю, что люди, вставшие на путь добра, обладают великим подвиг. Не надо в наше сложное, противоречивое время, полное неурядиц и откровенной недовольства отвечать злом на зло, на подлость подлостью. А если уж не получается сделать добро самому, то хотя бы не надо мешать другим это делать и уж, конечно, стараться не причинять зла окружающим.

— Значит, проповедуют христианские заповеди: не навреди? — Другие религии тоже призывают придерживаться правил морали и нравственности, творить добро — буддизм, дзен буддизм. И это высочайшее нравственно, а значит, вызывает уважение, стремление следовать тому хорошему, что в них заложено.

— А где вы получили медицинское образование? — Сначала занимался в медицинском институте, а когда возник интерес и психотерапии, окончил соответствующие курсы. Я люблю людей, всего нового, что появляется в медицинской науке. Хорошо знаком с десятилетиями восточной тибетской медицины и много выдал из нее на вооружение.

— И так, значит, скоро у нас появится возможность побывать на семинарах, которые вы проводите в Ташкенте, и испытать на себе, как подается эту энергию биоэнергетическими свойствами вашего воздействия? — Если позволите. В Польше, где я побывал так давно, но мне подарили с предложением посетить Соединенные Штаты, Австрию, Швецию. Дома уже вел переговоры о посещении Финляндии, Австралии, Н. ЮМКОВА.

Ох уж эта ангина...

Если заболело горло или вы страдаете ангиной, фарингитом, ларингитом, не спешите махнуть на эти, по мнению некоторых, безобидные и сами собой проходящие болезни. А ведь хронические и вяло текущие формы таких заболеваний могут вызвать осложнения, и довольно неприятные, например, ревматизм, сердечные недуги. И лечить горло необходимо.

Рекомендации несложны. Особенно эффективны полоскания из лекарственных растений, а также прием настоев и отваров из трав. Полоскание: берется в равных частях цветы календулы, трава горькой полыни и листья подорожника. Из этой смеси готовится отвар из расчета 1 ст. ложка на стакан воды.

Очень хорошо помогает полоскание свежим свекольным соком. На стакан сока можно добавить чайную ложку однопроцентного раствора столового уксуса. Лечебное действие этой смеси основано на антисептическом и бактерицидном свойствах красящего пигмента свеклы по отношению к вирусам и бактериям. Также афтерин может быть отвар для полоскания из березовых почек, соцветий ромашки.

А вот рецепт из старинного лечебника о применении против ангины капусты: «если кто-нибудь человек годовым кашлем, то возьми капустный лист, истолки его, смешай с медом и пей натощак. С того голоса очистится».

В. АЛЕКСАНДРОВ, врач-терапевт.

Мой «домашний» доктор

В последнее время много было сказано о необходимости восстановления института «домашнего доктора». Как это практически сделать, существует много разных мнений, однако все сходится в одном: это полезно, нужно, но страшно трудно. Дело даже не в организационных проблемах — нет людей, психологически готовых взять на себя такое тяжелое бремя. Да и вообще, много ли осталось людей любой специальности, готовых истово трудиться, трудиться не от «сих до сих», а быть готовым всегда, в любой час, на любую минуту.

У нас несколько лет назад издали великолепную автобиографическую книгу английского ветеринарного врача Джамиса Харриота «О всех созданиях — больших и малых». Это потрясающая книга! Откровенно, интересно, захватывающе описано. Жизнь, отданная другим, причем не людям, а братьям нашим меньшим. В любой час — днем и ночью, в любую погоду — в снег, сырую и жару врач шел на вызов, оказывал помощь, спасал...

«Очень прошу рассказать в одной из подборок «Здоровье» о таком заболевании, как рожище — воспаление кожи. Давно ни страдала, вроде бы лечусь, а улучшения не наблюдаю. Валентина В. — рожа — инфекционное заболевание, вызываемое гемолитическим стрептококком и характеризующееся развитием острых воспалительных изменений в коже, кожных лимфатических сосудах и слизистых оболочках. Кроме внедрения возбудителя, имеет значение индивидуальная предрасположенность (аллергия и гемолитический стрептококк). — рассказывает врач городского кожно-венерологического диспансера А. Хангельский.

— Различают рожище первичное (инфицирование происходит в результате попадания стрептококка при микротравмах, расчесах, потертостях) и вторичное (развивается как осложнение местного гнойного процесса, например фурункула, инфицированной раны).

Общие симптомы рожи. У больного внезапно повышается температура тела до 40-41 градуса, появляются озноб, слабость, головная боль, рвота. При выраженной интоксикации наблюдаются расстройства сознания. Участки отечной, покрасневшей кожи с четкими, неправильной формы границами располагаются преимущественно на лице или нижних конечностях и вызывают жгучую распирающую боль. Визуальные лимфатические узлы увеличиваются и становятся болезненными. Длительность заболевания 1-2 недели, затем температура быстро нормализуется, общее состояние улучшается. Отечность и покраснение кожи исчезают медленно. Нередко возникают рецидивы рожи, которые приводят к хроническим изменениям тканей и нарушению функций. Возможны и тяжелые осложнения. В этом случае происходит распространение инфекционного процесса с кожи на соседние ткани, перенос возбудителя с кровью в другие органы и ткани с развитием генерализованной инфекции (сепсис).

Лечение такого заболевания обычно проводится в больнице. Врач назначает антибиотики и сульфаниламидные препараты, усиленно покой пораженной конечности. При лечении также необходимы физиотерапевтические процедуры.

Для того чтобы предотвратить себя от этого заболевания, надо более внимательно относиться к микротравмам, потертостям, ссадинам, порезам и полноценно их обрабатывать. При появлении симптомов заболевания надо срочно обратиться к врачу.

К публикации подготовила В. ФИЛАТОВА.

не знаем о них, пока не случится беда... С тяжелой работой глаза я обратилась в районную поликлинику и попал на прием к Розе Григорьевне Финкель. Просто удивительно, с каким участием и заботой относилась ко мне. Пришлось ложиться на сложнейшую операцию в стационар. Вроде бы это уже вне компетенции районной поликлиники, но все это время Роза Григорьевна продолжала следить за моим состоянием, не оставила она меня и после выписки из больницы. Не только находила время и силы регулярно посещать меня на дому, но и звонила по вечерам, интересовалась моим состоянием и давала рекомендации. А лекарства! Все знала, как сейчас трудно с этим, и если бы не помощь «моего доктора», разве разыскали бы мы все нужное!

Мы привыкли, что посещение кабинета врача — тяжелая процедура: утомительная очередь и невротика. Каким же прекрасным человеком надо быть, чтобы и это «испытание» превратилось, не скажу, чтобы в праздник, но, во всяком случае, приятное свидание. Ведь теплота и участие врача Розы Григорьевны Финкель и ее верной помощницы Ольги помогают гораздо скорее медикаментов и лечебных процедур.

Ю. ЯКУШОВ, инженер ПО «Фотон».

Лекарь на подоконнике

Алоэ выращивают и любят за целебные свойства: он выделает фитонциды, губительные для вредных бактерий, а свежий сок помогает лечить раны и ожоги, насморк и ангины, язвы желудка.

Существует около 100 видов алоэ-столетника, но самый распространенный из них — древовидный. Его можно выращивать в любой светлой комнате. Сажают в глинистую почву с добавлением крупнозернистого речного песка. Растению необходимо хорошая дренаж, иначе земля закиснет и корни могут загнить. По мере роста его пересаживают в горшок большего размера. Летом алоэ поливают умеренно, после высадки верхнего слоя почвы. С весны до поздней осени его лучше держать в саду, на балконе.

Зимой его надо содержать в светлом и прохладном месте. Поливать умеренно, но чтобы корни не пересохли. Зато во время интенсивного роста столетник необходимо подкармливать слабым раствором полного минерального удобрения, но не чаще одного раза в десять дней.

Еще одно великолепное свойство алоэ: его собственный сок стимулирует ускорение роста черенков, увеличивает всхожесть семян.

А семена замачивают в воде, куда добавляют сок алоэ, на 8-24 часа. Но это еще не все. Немного добавив «алисинара» и поливную воду, вы заметите, что растения растут «веселее». Алоэ обычно размножают боковыми или верхушечными побегами. Срезают и в течение 2-6 дней подсушивают на открытом воздухе. Затем по одному сажают в невысокие горшки с крупнозернистым песком. Побеги подвывают к колбашам. «Новоселов» помещают в теплую комнату с рассеянным дневным освещением. В первые 2-3 недели черенки не поливают, но листья 2-3 раза в день опрыскивают теплой водой из пульверизатора. У растений появляются корни и их можно осторожно поливать. А спустя какое-то время — пересадить с комом земли в горшок.

В. ШЕВНИН.

Регулятор кровяного давления

«Много слышала о лечебных свойствах маточного молока, особенно о его положительном воздействии при гипертонии. Однако куда бы я ни обращалась с просьбой назвать адрес, где можно приобрести маточное молоко, мне ничего конкретного сказать не могут. К. Дзумаева».

Пчелиное маточное молоко действительно издавна используется в народной медицине и содержит много питательных веществ. Нативное маточное молоко содержит до 18 процентов белковых веществ, от 10 до 17 процентов сахара, до 5,5 процента жира и более одного процента минеральных солей. Кандидат медицинских наук Наум Петрович Иорин в своей книге «Пчелы и медицина» подробно рассказывает о лечебных свойствах маточного молока. В частности, он отмечает, что оно является очень важным ингредиентом многих косметических продуктов. Благоприятное действие маточного молока на кожу объясняется присутствием витаминов, особенно пантотеновой кислоты, а также гормональных веществ.

Маточное молоко применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, при туберкулезе и брукцеллезе, артрите (лучше в сочетании с пчелиным ядом). Маточное молоко содержит много атигидролина — вещества, расширяющего кровеносные сосуды, поэтому оно хорошо действует при гипертонии. Однако клинические наблюдения показали, что маточное молоко оказывает лечебное действие и при гипотонии, то есть является своего рода регулятором кровяного давления; у страдающих гипертонией оно способствует снижению его, при гипотонии — повышает давление до нормы. Приобрести маточное молоко действительно непросто, оно не всегда бывает в тех, кто держит пасеку. С 1 апреля текущего года его можно будет закупать с доставкой на дом в кооперативе «Урнугач», пасеки которого находятся в горах Тянь-Шаня. Телефон кооператива 56-37-69.

В. ФИЛАТОВА.

РЕКЛАМА

УВАЖАЕМЫЕ Пассажиры! ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С НОВЫМИ ТАРИФАМИ НА АВИАПЕРЕВОЗКИ

Table with 3 columns: Airport name, Pass fare, Airport name. Rows for Moscow, Abkhaz, Aktyubinsk, etc.

Table with 3 columns: City, Fare, City. Rows for Moscow, Abkhaz, Aktyubinsk, Almaty, Andizhan, Arkalyk, etc.

ВНИМАНИЕ Пассажиры, вылетающих в Тбилиси!

В период с 3 до 20 апреля аэропорт Тбилиси закрывается по технической причине. За этот период полеты будут выполняться с ведомственного аэродрома «Вазизи» ежедневно: 4 рейса Москва — Тбилиси — Москва. Один рейс Тбилиси — Ташкент — Тбилиси; один рейс Тбилиси — Ленинград — Тбилиси.

Регистрация билетов, оформление багажа вылетающих пассажиров будут производиться в аэропорту Тбилиси за 2 часа до вылета самолета и заканчиваться за один час до вылета. Выдача багажа прибывших пассажиров также будет производиться в аэропорту Тбилиси.

Доставка пассажиров из аэропорта Тбилиси на аэродром «Вазизи» и обратно будет производиться на специально выделенных автобусах.

Министерство народного образования Узбекской ССР Ташкентское городское управление народного образования

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ № 26 ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ УЧАЩИХСЯ

на 1991-92 учебный год ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ: ювелир. Срок обучения — 1, 2, 3 года; формовщик фарфоровых изделий. Срок обучения — 2 года; сортировщик фарфоровых изделий. Срок обучения — 3 года; отводчик фарфоровых изделий. Срок обучения — 1-3 года; слесарь по ремонту промышленного оборудования. Срок обучения — 3 года.

Принимаются юноши и девушки после окончания 9-11 классов.

Учащиеся, имеющие образование 9 классов, обучаются 2-3 года и обеспечиваются двухразовым горячим питанием и общежитием.

Учащиеся, имеющие среднее образование, обучаются 1 год и получают стипендию в размере 40 рублей. Всем учащимся в период производственной практики выплачивается 50 процентов заработной платы.

Окончившим училище выдается диплом, а окончившие с отличием в вузы и техникумы принимаются на льготных условиях.

Время обучения в училище засчитывается в непрерывный трудовой стаж. Обучение — на узбекском и русском языках. Для поступления в училище необходимы документы: заявление на имя директора, свидетельства о рождении или паспорт, об образовании; справки: с места жительства, с места работы родителей, медицинская; 6 фотографий (3х4), автобиография.

Начало занятий — с 1 сентября 1991 года. Наш адрес: 700002, г. Ташкент, ул. Саган, тупик 17, дом 4 (автобусы: 59, 76, 166, остановка «КУШТУТ»). Телефоны — 40-30-36, 40-30-38.



Не можете делать добро?

Тогда хотя бы не причиняйте зла!

«Магов и волшебников», то есть экстрасенсов, мы уже немало видели на сценах многих больших залов столицы, по телевизору. Одни поносились, и другим относились с сочувствием, но все же каждый раз искали способ победить на сцене тех и других, потому что в каждом из нас живет вера в чудо. А какое чудо обещаете вы во время сеансов, которые пройдут с 19 по 21 октября в Ташкенте? С таким вопросом мы обратились к врачу-психотерапевту А. Г. Овсянникову, ведущему с 1989 г. программу «Музыка и психотерапия» по первой программе Всесоюзного радио, а также дающему восемь телевизионных сеансов по программе «120 минут».

— Никакого чуда я поставить не смогу, но обещаю. Мама задает вопрос: почему вы не можете найти путь к гармонии в практических упражнениях, ведь вы же еще искусство врачевания, отношение к пациенту, но каждый дискордит Александр Трихтерера идет своим путем. Слово воздействие я называю психологическим воздействием. С таким вопросом, так как врач-психотерапевт. А кто глубинно сознания, но зависит от того, какими и способностями он сам обладает и как управит их — Но это воздействие

