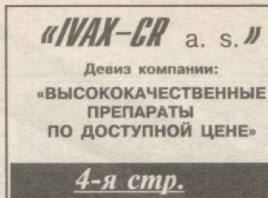


**Ушбу
сонда:**



ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

«Шифокорнинг қўли лочиндек ўткир,
қўллари қўлларики қўлларики майин,
ақли илон каби доминшанд,
қалби шериксидек доворак
бўлиши керак».

«Врач должен обладать
глазом сокола,
руками девушки, мудростью змеи
и сердцем льва».

Абу Али ибн Сино.



Газета 1995 йил октябр ойдан чиқа бошлаган. № 20 (276) 21 – 27 май 2002 йил. Сешанба кунлари чиқади. Сотувда эркин нархда.

Соғлом одам табиагининг энг бебаҳо асаридир



ТАРҒИБОТ ИШЛАРИНИ КЕНГАЙТИРАЙЛИК

Жорий йилнинг 14 май кунин В. Воҳидов номли Республика жарроҳлик Илмий Марказининг мажлислар залда Республикадаги Давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари бош врачларининг илмий-амалий анжумани бўлиб ўтди.

Тадбирда республикамизнинг барча вилоят, шаҳар ва туманларидаги Давлат санитария-эпидемиология назорати марказларининг бош врачлари қатнашдилар.

Анжумани Соғлиқни сақлаш вазирининг ўринбосари Бахтиёр Ниёзматов кириш сўзи билан очиб, «Республикада санитария-эпидемиология барқарорлигини таъминлаш борасида олиб бораётган ишлар ва келажақдаги вазифалар» мавзусида маъруза қилди. Шунингдек, нотик юқумли касалликларнинг кўрсаткичлари, яъни дифтерия, полиомиелит, кизамик, куйдириги, вирус гепатит, гепатитларнинг эпидемиологик структураси, ич терлама, паратиф ҳамда ичбуруғ ва салмонеллез касалликлари динамикаси, безгак касаллиги, бошқарилувчи юқумли касалликлар, яъни қочқол, кўкйўтал, ВИЧ инфекцияси ва ОИТС (СПИД) касалликлари бўйича диагностика хасталиклари ҳақида алоҳида тўхталиб, йил якунлари тўрисида ҳисобот берди.

Сўнгра, Соғлиқни сақлаш вазирлиги эпидемиология-микробиология ва юқумли касалликлар ИТИ директори М. Ахмедова, Вирусология ИТИ директори

Ш. Хўжаев, СГ ва КК ИТИ директори Т. Исқандаров, Тиббий паразитология ИТИ директори Ш. Рақовлар «Республикада юқумли ичак касалликлари бўйича ҳолат ва уларнинг олдини олиш тадбирлари», «Вирус гепатит ва арбовирус инфекциялар борасида олиб борилаётган тадбирлар ва уларнинг самарадорлигини ошириш», «Врач гигиенистларнинг малакасини ошириш ва 2002 йил СгаКК ИТИнинг олдида қўйилган вазифалар» ва «Республикада безгак касалликлари бўйича ҳолат ва унга қарши олиб борилаётган тадбирлар» мавзусида маъруза қилдилар.

Шунингдек, ушбу илмий-амалий анжуманда Саломатлик институти директори О. Миртазаев, Республика ОИТС (СПИД) Маркази директори М. Хакимов, КУХЮКММ директори А. Неъматов, Республика дезинфекция станцияси бош врачлари Л. Хамидов, Соғлиқни сақлаш вазирлиги ДСЭНД бошлиғи Н. Отабеков, Республика ДСЭНМ бош врачлари С. Шоумаров, Тошкент шаҳар ДСЭНМ бош врачлари С. Саидилевлар иштирок этиб, аҳоли ўртасида санитария таъшиқот ишлари олиб бориш, республикада ОИТС (СПИД) бўйича вазият, қўшни мамлакатлар ва республикада карантин, Республика дезинфекция станцияларида ишловчи бориши, ГАВИ – янги вакциналарни амалиётга тадбиқ этиш ва эмлаш, санитария-гигиена лабораторияларини аттестация ва сертификациядан ўтказиш, уларга лицензиялар бериш борасида

2002 йилнинг 14 майида В. Воҳидов номли Республика Жарроҳлик Илмий Марказида Республикадаги Давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари бош врачларининг анжумани бўлиб ўтди.



Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Европа радиологлари Ассоциацияси Ўзбекистон радиологлари уюшмаси академиги В. Воҳидов номидagi хирургия илмий марказида 2002 йил 15-16 май кунлари «Турли аъзо ва тизимлар касалликларини таъхислашда визуализациянинг замонавий усуллари» Республика илмий-амалий анжумани бўлиб ўтди.

Анжуман тўрисидаги мақолани газетанинг 3-4-саҳифаларида ўқийсиз.

Холмурод РАББАНАЕВ.

ФОРУМ РАДИОЛОГОВ УЗБЕКИСТАНА

Научно-практическая конференция с международным участием «Современные методы визуализации и диагностики заболеваний различных органов и систем»

В рамках программы реформирования системы здравоохранения в соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан от 1998 г. № УП-2107 уделяется огромное внимание внедрению новых технологий в диагностику и лечение различных заболеваний. Серьезное развитие в направлении совершенствования технологий в медицинской визуализации и интервенционной радиологии. В последние годы учреждения здравоохранения республики оснащаются современными рентгеновскими и ангиографическим оборудованием, магнитно-резонансным томографами, линейными ускорителями и другим новейшим оборудованием для лечения и диагностики.

Министерство здравоохранения Республики Узбекистан уделяет серьезное внимание подготовке и повышению квалификации кадров в области радиологической дисциплины. Укрепляются международные связи с зарубежными школами по данному направлению. Общество радиологов Узбекистана является ассоциативным членом Европейской Ассоциации радиологов, членом Азиатско-Океанского общества радиологов. Ежегодно молодые специалисты выезжают для повышения квалификации на стажировки, обмениваются опытом со своими коллегами из зарубежных стран.

Конференции по проблемам радиологии проводятся ежегодно и являются научным форумом в данной области, позволяющим обмениваться опытом между специалистами.

Конференция посвящена актуальным вопросам лучевой диаг-

ности и современных интервенционных методов лечения различных заболеваний. В работе конференции приняли участие ведущие специалисты в области лучевой диагностики и лечения из ближнего и дальнего зарубежья, а также со всех регионов Узбекистана. В частности, выступили с докладами профессор Р. Riemmuller (Австрия), F. Dhaenens (Бельгия), O. Akhan (Турция), Л. А. Тютин (Россия), Ф. И. Тодуа (Грузия), И. Х. Мухаммеджанов (Казахстан), Ф. Г. Назыров (Узбекистан), М. Х. Ходжибеков (Узбекистан).

На конференции обсуждались вопросы лучевой диагностики наиболее распространенных в мире заболеваний сердечно-легочной, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, суставов, онкологических и паразитарных патологий. Рассмотрены новые аспекты использования рентгено-радиологических методов, компьютерной и магнитно-резонансной томографии, ультразвука и других современных технологий в диагностике и лечении патологий органов и систем.

На основании решений конференции были определены перспективы развития радиологии и лучевой диагностики в новом столетии, намечены пути взаимодействия и сотрудничества с ведущими центрами зарубежья.

В рамках конференции ведущие ученые прочитали лекции врачам-радиологам, клиническим ординаторам и магистрам медицинских вузов.

Ибодат СОАТОВА.

РЕКЛАМА, ЭЪЛОНЛАР: ТЕЛ.: 133-13-22, 133-57-73.

ЯНГИЛИКЛАР

• НОВОСТИ
• СОБЫТИЯ
• КОММЕНТАРИИ

АССОЦИАЦИЯ ИШ БОШЛАШ АРАФАСИДА

Тошкент врачлар малака ошириш институтининг мажлислар залида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, тиббиёт институтлари умумий амалиёт врачлари кафедраларининг ўқитувчилари Тошкент врачлар малакасини ошириш институти ташаббускорлари гуруҳи томонидан Ўзбекистон умумий амалиёт врачларининг Ассоциациясини ташкил этишга бағишланган кенгаши бўлиб ўтди.

Кенгашни Тошкент врачлар малака ошириш институтининг ректори Ж. Собиров кириш сўзи билан очиб, республика-миздаги умумий амалиёт шифокорларининг бугунги кундаги иш фаолиятлари аста-секинлик билан ўз натижасини бераётганлиги, бунда шифокорларнинг олийк курсларида ошириб кетаётган малакалари фаолиятларидаги тажрибаларига қўл келаяётганлиги, бунинг натижаси эса келажакдаги ишларни янада ривожланиб кетишидан дарак бераётганлигини таъкидлаб, ушбу Ассоциациянинг

бу ишларда ўрни нечоғлик аҳамиятга эга бўлишини гапириб ўтди. Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг мутахассиси Р. Шайхудинова Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг кенгаш қатнашчиларига мурожаатини ўқиб эшиттирди ва Ассоциация тўғрисидаги фикрларини баён этди. Ўзбекистон умумий амалиёт шифокорлари Ассоциациясини ташкил этишдан мақсад ва вазифалар тўғрисида доцент А. Мазгутов, «Каунтерпарт консорциум» ташкилотининг нодавлат ташкилотлар ривожига

кўшаётган хиссаси ҳақида Вильдана Мальян, «Здрав Плюс» дастурининг кичик грантлар лойиҳаси хусусида З. Орипов, «Умумий амалиёт шифокори ахборотнома-си» журналининг редактори А. Абдусаломов умумий амалиёт шифокорлари фаолиятини ўйғунлаштириш ва такомиллаштиришдаги ўрни тўғрисида ўз таъкид ва мулохазаларини ўртага ташладилар.

Бундан хулоса чиқарган кенгаш иштирокчилари ҳам ўзларини қизиқтирган саволлар билан мутахассисларга мурожаат этишиб, ассоциациянинг тузилиши уларнинг меҳнат фаолиятларида айни муддао эканлигини ва ҳамжиҳатликда иш олиб бориб, ассоциация ишларининг тезда ривожланиб кетишига ўзларининг муносиб хиссаларини қўшишларини айтдилар. Йигилиш охирида шундай хулосага келиндики, Ўзбекистон умумий амалиёт шифокорлари Ассоциациясининг ташкил этилиши кенгаш иштирокчилари томонидан қўллаб-қувватланиб, ташкилий қўмита тузилди. Ишончимиз қомилки, ташкилий қўмита ўз ишини тез кунларда бошлаб, олдиларида турган асосий мақсад ва вазифаларни амалга ошира борадилар.

ПРИЗ ЗА КАЧЕСТВО

Ўзбекско-германское совместное предприятие «Тош-Тамед-Фарма» занимает особое место в фармацевтической промышленности нашей страны. Изготавливаемые на нем лекарственные препараты отличаются высоким качеством. На днях пришла радостная весть из Парижа. Продукция предприятия была удостоена приза Международной организации качества «Золотая звезда».

«ДЕЛЬФИН» НАЧАЛ РАБОТУ

В Термезе при содействии Сурхандарьинского областного Совета профессиональных союзов создан в эксплуатацию оздоровительный центр «Дельфин».

Здесь созданы все условия для занятий многими видами спорта и вместе с тем укрепления здоровья. Желющие регулярно заниматься спортом будут находиться под контролем квалифицированных тренеров и врачей.

ФОЙДАЛИ ВА ЗАРУР РИСОЛА

Ёдингизда бўлса, ўтган йили Марказий Осиё минтақасида куйдирги касаллиги хавфи тугулиб, катта миқсда профилактик тадбирларни амалга оширишга тўғри келганди.

Ушанда бу касаллик тарихи, клиник белгилари, ташхис қўйиш, давоси, олдини олиш чора-тадбирлари ҳақида маълумот берувчи ўзбек тилида бирор адабиёт йўқлиги аён бўлди. Ветеринария фанлари номзоди Б. Сайиткулов қаламига мансуб «Куйдирги касаллиги» (Абу Али ибн Сино нашриёти) илмий-амалий рисоласи ҳудди ана шу эҳтиёжни қондириши билан кадрлидир.

Куйдирги касаллиги фақат чорвачилик учунгина эмас, одамлар учун ҳам ўта хавфлидир. Халқаро терроризм гаразли ниятлар билан ҳаракат қилаётган айни даврда куйдиргидан биологик қурол сифатида фойдаланиш мумкин эканлигини АҚШда рўй берган воқеалар яққол кўрсатди. Демак, ўта хавфли бу касаллиқни ўрганиш ва унга қарши кураш услубларини такомиллаштириш ҳам иқтисодий, ҳам сиёсий жиҳатдан муҳим давлат аҳамиятига молик вазифадир.

Қутлаймиз!

Хурматли Зулхаё опа!
Қўлуғ 60 ёшингиз муборак бўлсин,
деб «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш», «Здравоохранение Узбекистана» таҳририяти ходимлари.

Сурхондарё вилояти

1. ЭА ДАРДИГА МАЛҲАМ БЎЛИБ



Авалло, инсонлар дардига малҳам бўлмоқ, касаллик хуруж қилиб қолганда биринчи ёрдамни кўрсатмоқ энг савобли ва олижаноб ишлардан биридир десам муболага бўлмас. Чунки ҳаётда ҳар бир нарсани маслаҳатлашиб, кўриб, билибгина амалга оширсак бўлади. Лекин инсон танасидаги дард ҳеч қачон маслаҳатлашиб келмайди. Дард азобида қийналаётган беморни фақатгина халоскор инсонлар бўлмиш тиббиёт ходимларига фориг эта оладилар.



Дарҳақиқат, ҳаётни тиббиётсиз тасаввур этиб бўлмайди. Инсон яратилишдан то илк бор дунёга келадиган дақиқача тиббиёт ходимининг қўлида ингиси билан ҳаётни бунёд этгувчи инсон сифатида ёруғ олам юзини кўради. Умрининг охиригача ҳам ўз соғлиғи учун олижаноб касб ағаларига мурожаат қилади. Шундай экан, Республикада тиббиёт соҳасида амалга оширилаётган иш-хотлар асоси инсонлар саломатлиги йўлида олиб борилаётган ишларнинг яққол ифодаси бўлса керак.

Бугунги кунда республика-миздаги тиббиёт муассасаларида ҳам қўллаб-қувватлаш амалга оширилмоқда. Бу борада Сурхондарё вилояти Соғлиқни сақлаш бошқармасида ҳам иш-хотлар асосида ижобий ишлар қилинмоқда.

Кўни кеча таҳририятимиз ходимлари Сурхондарё вилояти Соғлиқни сақлаш бошқармаси тасарруфидagi тиббиёт муассасаларида бўлиб қайтидилар.

Ҳа, биринчи навбатда инсон бахри дилини нима оқди деганда беҳитёр, тозалик-озодлик, саранжом-саришталлик ва ҳушмуомалалик дея жавоб берамиз.

Ҳудди ана шундай манзарани 1-Вилоят шифохонасига киришимиз билан кўрдик. Шифохона эшигиндан қирар эканмиз, гўёки республикамизнинг сўлим гўшалари бўлмиш сихатхотларга киргандек бўлдик.

Ташрифимиздан беҳабар бўлган шифохона бош врач Аҳмад ака Дўбосов жарроҳлик бўлимида бемор соғлиғини на-

зорат қилаётган эканлар. Улар салом-алиқдан сўнг амалга оширилган ва оширилаётган ишлар тўғрисида гап бошладилар.

— Шифохонамиз таркибида 21 та клиник, 7 та параклиник бўлимлар мавжуд. Кўриб турганингиздек, шифохонамизни қайтадан замон талаблари даражасида таъмирлаб, янги тиббиёт асбоб-ускуналарига эга бўлдик. Бу ишлар биринчи навбатда фаолиятимиздаги сифат кўрсаткичларини янада оширмоқда. Мақсадимиз халқимиз саломатлиги йўлида хизмат қилиш экан, аввало, жамоа ахли билан ҳамжиҳатлида ишлаганга нима этсиди. Шифохонамизда 95 та шифокор, 287 та ўрта тиббиёт ходимлари фаолият кўрсатиб келмоқдалар. 2001 йилда шифохонамиз маслаҳат-таъхис марказида 23496 та қатнов кайд этилиб, шундан 11921 та бемор бўлимларимизда давола-ниб чиқди, 3733 та беморларга эса турли даражадаги операциялар ўтказилди. Жарроҳлик, протология, кардиология, ревматология, эндохирургия, аллергология, ташхис, травматология, неврология, терапия, жарроҳлик, статистика лаборатория бўлиmlарида ўз билимлари ва бой тажрибалари тўғрисида беморларимизга хизмат кўрсатаётган шифокор ва ҳамшираларимиз билан ҳақиқатини фахрлансак арзийди. Шифохонамизда 2001 йилда янги 90 ўринли жарроҳлик маркази ҳам ишга туширилди.

Бунда 40 миллион сўмлик янги

тиббиёт асбоб-ускуналари, 20 миллион сўмлик ҳўжалик жиҳозлари билан таъминланиб, бугунги кунда улар халқимиз саломатлигини тиклаш учун ишлатилмоқда. Айниқса, «Panasonic», «Simens» ҳамкорлигида ишлаб чиқарилган лапароскопи, «Simens» фирмасининг Эндоскопи ва ушбу фирманинг «Sergoks» рентгеноскоп аппаратларининг эндохирургия, нейрорентгения, рентген бўлимларидан ўрин олиб, бугунги кунда ташхис ва даволаш раёнларида кенг қўлланилмоқда. Бундай замонавий ноёб аппаратларда ишлаш, улардан оқилона фойдаланиш ҳам кадрлари-

миздан катта масъулият таллаб қилмоқда. Айниқса, ўзларининг тиббиётдаги бой тажрибалари билан беморлар дардига ва хурматига лойиқ бўлаётган ходимларимиз орасида битта Республикада хизмат кўрсатган врач, 12 та соғлиқни сақлаш аълочили, 2 та «Шўҳрат» медали соҳиби ва 2 та тиббиёт фанлари номзодлари бўлса, ўзларининг ширин муомалалари-ю, муолажалари билан беморлар қалбига йўл топаётган ҳамшираларимиздан Ф. Қўчаткова, Р. Юдина, Н. Раскказова, Р. Чўпнова, С. Паднова, М. Сафарова, Г. Мирзаева, Х. Урозова ва бир қанча ходимларимиз тунларни тонларга улаб, беморларни дардан фориг этаётганликлари уларнинг фидойи касб эгаси эканликларини кўрсатиб турибди.

Кадрлар масаласи хусусида тўхталадиган бўлсам, шифокорларимиз Тошкент шаҳар Врачлар малака ошириш институтининг олийк курсларида тажрибаларини бойитиб қайтмоқдалар. Бундан ташқари улар хорижий давлатларнинг тиббиёт муассасаларида бўлишиб, шифохонамиз ва фаолиятимиз шароитига мос бўлган янгиликлар билан қайтишиб, жамоамизга таъриб қилмоқдалар. Шунингдек, бу ўринда ҳар бир ишда ўрта тиббиёт ходимларимизнинг ҳам меҳнатлари нечоғлик мавқега эга эканлигини ҳам унутмаслигимиз керак. Бинобарин, оғир бемор билан дард азобини биргаликда баҳам кўрган тунни тонга

улаётган ҳамшираларимиз ҳам бугунги кунда ўз билимлари устида изланиб, тажрибаларини орттириб бормоқдалар. Шунга асосан, охириги беш йил ичида 202 та ўрта тиббиёт ходими ўз малакаларини Термиз тиббиёт коллежида оширишди, ундан ташқари 2000 йилда 16 та, 2001 йилда 10 та, 2002 йилда 3 та ҳамшира Республика Марказий клиник шифохонасида бир ойлик «Ўрта тиббиёт ходимлари малакасини ошириш» курсларида, 5 та ўрта тиббиёт ходими «Статистика» ҳисоботлари ва парҳез таомлари бўйича» Республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан ташкиллаштирилган малака ошириш 10 ойлик курсида тахсил олишди.

Албатта, бундай малака оширишларнинг фаолиятдаги ўрни ниҳоятда беқўйс. Чунки уларни билимларини янада чуқурлаштириш мақсадида олган тажрибалари юзасидан тез-тез суҳбатлар ўтказиб, жонқуяр тиббиёт ходимларимиз томонидан керакли назари ва амалий ёрдамларимизни бериб келямиз.

Тўғри, бу ишлар аста-секин ўзининг ютуқли натижаларини бераётганлигига шубҳамиз йўқ. Бўлимлардаги шайорлар ва даволаётган беморларнинг миннатдорчиликларини гувоҳи бўлиб қайтар эканмиз, ишларни бундан-да зиёда қилиб бажарса бўладиган, дардли беморлар мушкилини осон қила оладиган нажоткор шифокорлару-ҳамшираларимизни виждон амири билан ишлашларини тилаб қоламиз.

Ибодат СОАТОВА.
(Давоми бор).



ФОРУМ РАДИОЛОГОВ УЗБЕКИСТАНА

Научно-практическая конференция с международным участием «Современные методы визуализации и диагностики заболеваний различных органов и систем»

ЭХОГРАФИЯ В ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКЕ ГЕМАНГИОМ ПЕЧЕНИ.

А. М. ДУСМУРАТОВ, И. С. САТТАРОВ, Ф. Т. КУРБАНОВ.

Цель работы – улучшение дифференциальной диагностики различных форм гемангиом от других очаговых образований печени.

Материалы и методы.

Обследовано 298 больных с гемангиомами печени и других органов. Эхография проводилась на приборах реального времени с применением методик традиционной диагностической и трансформационной эхографии (ТКЭ). Методика ТКЭ предусматривала осуществление эхографии в динамике после введения в организм раствора прогестерона в терапевтических дозах: при этом неосложненная гемангиома увеличивается в размере. Использована классификация эхографических признаков А. М. Дусмуратова (1995), согласно которой по клиническому течению различаются: 1) неосложненная и 2) осложненная гемангиома. Неосложненная гемангиома имеет 5 эхографических форм: 1) капиллярная; 2) кавернозная; 3) кистозная; 4) ветвистая; 5) смешанная. Осложнения гемангиомы печени подразделяются на: 1) деструктивные (разрыв, прорыв, нагноение); 2) дегенеративные (кальцинация, фибриоз); 3) гематогенные (тромбоз, тромбоэмболия); 4) воспалительные; 5) компрессионные (сдавление печени и других органов). Результаты эхографии сопоставлялись с данными клинико-лабораторных, ангиографических, компьютерно-томографических и магнитно-резонансно-томографических исследований, подвергнутых статистической обработке.

Результаты и их обсуждение. На основании проведенных исследований разработана технология комплексной эхографии при подозрении на гемангиому печени, предусматривающая поэтапное применение: 1) традиционной чрескожной эхографии; 2) эходоплерографии очагового образования; 3) динамической эхографии в течение менструального цикла; 4) ТКЭ с прогестероном. Данная

технология позволила правильно диагностировать гемангиому печени у 260 из 298 больных.

Установлено, что гемангиомы

(83,6±4,2%); г) изменение размеров и структуры образования после введения в организм прогестерона (82,6±4,8%); д) отсутствие капсулы опухоли (74,5±4,2%); е) локализация (68,6±3,3%) на диафрагмальной поверхности печени.

В наших наблюдениях диагностическая точность эхографии при капиллярной форме гемангиомы составила 92,4%, при кавернозной – 88,4%, кистозной – 95,6%, ветвистой – 96,8%, а при смешанной – 94,6%.

Выводы: 1) Разработана технология комплексной эхографии, предусматривающая поэтапное применение традиционной динамической и трансформационной эхографии с

печени на эхограммах характеризуются 3 группами эхографических признаков: 1) очаговые признаки, обусловленные эхографическими параметрами гемангиомы; (топографические, объемные, структурные); 2) органические признаки, обусловленные изменением эхографических параметров печени (размеры, форма, структура, капсула, паренхима, сосуды, внутрипеченочные желчные протоки); 3) экстраорганные эхографические признаки, обусловленные изменением эхографических параметров других органов (сдавление, смещение, изменение функции и др.). Выявлено, что выраженность органических и экстраорганных эхографических признаков гемангиомы печени зависит от локализации и размеров образования. Патогномичными эхографическими признаками гемангиомы печени являются: а) связь образования с сосудами – симптомы «ракетки», «яблока на веточке», «заячьи уши», «тутового листа» (96,2±3,4%); б) наличие кровотока в опухоли при доплерографии (92,4±4,2%); в) увеличение размеров образования к концу менструального цикла

прогестероном, и описана классификация гемангиом, способствующая улучшению диагностики и лечения гемангиом печени. 2) Патогномичными эхографическими признаками гемангиомы печени являются связь опухоли с сосудами, наличие в ней тока крови, изменение размеров в различных фазах менструации и их увеличение после введения прогестерона, отсутствие капсулы и локализация образования в диафрагмальной поверхности печени.

РАДИОИЗОТОПНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИ СРЕДНЕДОЛЕВОМ СИНДРОМЕ.

Х. А. АКИЛОВ, Д. А. ИСМАИЛОВ, К. А. МАДАТОВ.

В последние годы находят применение методы диагностики заболеваний легких с использованием радиоактивных изотопов. Метод основан на временной микроэмболизации мелких сосудов легких (капилляры, артериолы) после внутривенного введения микроагрегатов альбумина сыворотки крови, меченого ¹¹³I. С помощью скеннера регистрируется графическая картина распределения радиоактивного вещества в легких.

Исследовано 28 больных со среднедоловым синдромом различной этиологии в возрасте от 17 до 56 лет, среди них 17 мужчин и 11 женщин. У 12 больных были бронхоэктазы, у 4 – пневмония, у 6 – опухолевый процесс, у 3 – деформирующий бронхит и у 3 больных диагностирован эхинококкоз легких.

У всех больных выявлен «дефект перфузии» различной распространенности в зонах, соответствующих средней доле, причем этот «дефект» четко соответствовал рентгенологическому изображению средней доли только у 12 больных. У остальных отмечалось снижение регионарного кровотока в средней, частично в нижней (в медиальной ее части) и верхних зонах соответствующего легкого, значительным перекрытием территории поражения, выявленной рентгенологически.

Исходя из данных скеннографии легких, констатируется, что радиоизотопное исследование является ценным дополнительным диагностическим методом наряду с рентгенологическим исследованием, имеет важное значение для дифференциальной диагностики поражений средней доли легких и позволяет переменить тактику лечения.

К ВОПРОСУ РАСЧЕТА ПОГЛОЩЕННЫХ ДОЗ КОЖИ ПРИ ЗАГРЯЗНЕНИИ ЕЕ РАДИОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ.

Д. А. ЗАРЕДИНОВ.

Вопрос о предельно допустимых уровнях загрязнения кожи радиоактивными веществами (альфа-бета-излучателями) до настоящего времени остается одним из важных вопросов радиационной гигиены, тем более что имеющиеся нормативы нельзя считать достаточно обоснованными.

Обычно при расчете дозы в коже исходят из предположения, что радиоактивные вещества бесконечно тонким слоем равномерно распределяются на поверхности кожи, не проникают в кожу и не накапливаются в ней.

Цель данной работы: 1) изучить уровни поступления и характер распределения в коже радиоактивных изотопов, попадающих на ее поверхность в виде растворов; 2) оценить величину поглощенной дозы, создаваемой проникающей частью изотопов в базальном слое эпидермиса, и зависимость этой величины от энергии бета-излучения изотопов.

Анализ полученного материала показал, что изотопы, поступившие в кожу, вне зависимости от их химической принадлежности, распределяются в ней в основном идентично, что, ввиду того, обусловлено общностью путей и механизма проникновения. Расчеты, проведенные по уравнению Левингера, показали, что бета-излучатели широкого диапазона значений максимальной энергии (от 0,7 до 2 МэВ) формируют в базальном слое эпидермиса дозу до (4,9±0,1) 10⁻³ рад/распад.

СУТ БЕЗИ ЎСМАСИ ВА ЎСМА ОЛДИ КАСАЛЛИКЛАРНИ ОММАВИЙ ТЕКШИРИШДА АНИҚЛАШ.

Я. АХМЕДОВ.

Онкологик касалликлар статистикаси гувоҳи берадики аёлларда сўт беши раки (СБР) энг кўп учрайдиган ўсма хисобланади.

Умумжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра охириги 20 йил ичида СБР жаҳонда 22%га ошган ва бу тенденция сақланмоқда. Бундан Ўзбекистон ҳам истисно эмас (Шомирзаев И. Х. 1997, Фазиллов А. А., Қурбонов Р. А., 1998). СБРни даволаш натижалари таъшиқси эрта ёки кеч белгиланишига боғлиқ. Касалликларни эрта, клиник белгилари пайдо бўлгунча аниқлаш, бу касаллик-

ни даволаш натижаларини белгилайди.

Касалликни ўз вақтида аниқлаш муаммоси, имкони борича аёллар СБРни оммавий скрининг методи билан актив қидириш орқали ҳал этилиши мумкин. «Хавфли гуруҳга» кирган аёлларни саралаш, сўнгра уларни батафсил тўлиқ комплекс (УЗИ, рентгенологик, цитологик ва бошқа) текширишдан ўтказиш касалликни субклиник даврда аниқлашга имкон беради.

Юқорида кўрсатилган усуллар ичида, рентгенологик текшириш – маммографиянинг имконияти жуда каттадир, бу услуб СБРни

пайпасланмайдиган даврда аниқлаш имконини беради.

«Хавфли гуруҳ»ни аниқлаш максатида ёши 20 дан катта бўлган 1110 аёлда СБР скрининг текшириши ўтказилди. Сўров анкетасида қуйидаги параметрлар баҳоланди:

- Турмушга чиққан ёши;
- Хайизнинг бошланиш ёши;
- Бола олдириш ва ташлаш сони;
- Жинсий яқинликка талаб-эҳтиёж;
- Жинсий алоқада муносабат;
- Контрацепциядан фойдаланиши ва усуллари;
- Ўз-ўзига баҳо бериш

(қўрамлиги);

- Жинсий алоқадан кейин кайфият;
- Жинсий ҳаётни реал муносабат эканини тасаввур этиш.

Скрининг натижасида 666 та (60%) аёл «хавфли гуруҳ»га мансублиги аниқланди ва улар СБР комплекс текширишдан ўтказилди. «Хавфли гуруҳ»га кирган аёллар ичида 90%да (600 тасида) СБРнинг турли ўзгаришлари аниқланди. Маммография натижаларига кўра бу ўзгаришлар тугунли фиброэли мастопатия деб топилди (60%). Маълумки бу патология рақ олди касалликларидан бири бўлиб, ундан хавфли ўсма ривожланиш эҳтимоли мавжуд. «Хавфли гуруҳ»га кирувчи бу беморларни кузатув ва комплекс диагностика усулларининг қўллаш сўт беши ракиннинг клиник аломатлари юзага келмасдан аниқлашга имкон беришига умид қиламиз.



Наверное, с той самой поры, когда человек еще не имел такого понятия – медицина, он знал, какая трава, какой цветок поможет ему залечить рану, полученную на охоте, или избавиться от боли. Человек сам себе ставил диагнозы... Шли века, и врач начал прошлого столетия с неперенной деревянной трубкой в руках, главным его оружием в диагностике, сменили доминирующие направления в медицине – лечение и диагностика. Последние десятилетия ознаменовались революционным преобразованием всех средств визуализации, которые составляют основу нынешней диагностики заболеваний.

Современным методом визуализации в диагностике заболеваний различных органов и систем была посвящена состоявшаяся в Ташкенте республиканская научно-практическая конференция. Сегодня в Узбекистане, отмечалось на конференции, уделяется большое внимание развитию рентгенодиагностической службы. Только за последнее время медицинские учреждения страны получили аппараты дистанционной лучевой терапии, компьютерные томографы, цифровые ангиографические установки, большое число рентгенологического и ультразвукового оборудования для медицинской визуализации.

Однако при таком большом арсенале радиологических исследований врачи часто сталкиваются с проблемой узкопрофильной специализации. Это приводит к тому, что в достаточной мере не используются другие методы диагностики.

Доклады и сообщения, с которыми на конференции выступали врачи и научные сотрудники Узбекистана и ряда зарубежных стран, касались диагностики и лечения различных органов, перспективы применения таких методов, как рентгенологические и ультразвуковые исследования, компьютерная и магнитно-резонансная томография, радионуклидные и рентгендиаваскулярные методы.

В докладе о современных тенденциях в развитии лучевой диагностики А. А. Тюрина (Санкт-Петербург, Россия) были обобщены итоги более 100 тысяч исследований, проведенных в

метрического сканирования было обследовано 27 таких беременных, в результате чего доказано, что у этих пациенток происходит изменение центральной гемодинамики печени, что необходимо учитывать для наблюдения за течением беременности при проводимой комплексной терапии и иммунокоррекции.

Применению радиодотерапии при дифференцированных формах рака щитовидной железы посвящена работа С. Исмаилова, Л. Нугмановой, Я. Насырходжаева (Узбекистан). Их исследования в этой области показали, что использование радиодотерапии или лучевой терапии в совокупности с заместительной гормонотерапией приводит к пятилетней выживаемости у 90% больных, является эффективным и безопасным методом лечения.

Рост объема радиологических обследований ставит вопрос радиационного контроля при использовании радиоактивных веществ и источников

ионизирующих излучений в медицине. Это связано также с непрерывным ростом количества людей, подвергающихся воздействию искусственными источниками облучения. На первом этапе использования источников ионизирующих излучений в медицине и народном хозяйстве лишь весьма ограниченный контингент лиц, непосредственно работавших с источниками ионизирующего излучения (радиотерапевты, рентгенологи и др.), подвергался радиационному контролю для получения необходимой информации о состоянии радиационной обстановки на местах и дозах облучения персонала. Но в дальнейшем, в связи с сооружением и эксплуатацией в некоторых странах мира предприятий атомной промышленности, нормы радиационной безопасности стали распространяться не только на профессиональных работников, но и на лиц, так или иначе соприкасающихся с воздействием дополнительного (сверхфонового) облучения.

Наконец, в последние 25 лет, вследствие резкого увеличения использования радионуклидов, источников ионизирующего излучения и ядерно-физической аппаратуры в различных сферах народного хозяйства (в первую очередь – развития ядерной энергетики), возникла проблема организации контроля дополнительного облучения очень больших слоев населения. По существу, необходимость оцен-

«IVAX-CR a. s.»

Девиз компании:
«ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ
ПРЕПАРАТЫ ПО ДОСТУПНОЙ
ЦЕНЕ»

21 мая 2002 года – день инаугурации представительства компании IVAX в Узбекистане. Корпорация IVAX (штаб – квартира Майами, США), одна из крупнейших многонациональных фармацевтических компаний, нацелена на производство и продвижение как оригинальных, так и генерических лекарственных препаратов, имеет более чем 30 заводов и филиалов по всему миру, включая США, Великобританию, Германию, страны Восточной Европы, Латинской Америки, СНГ, Азии, Ближнего Востока. В корпорации работает более 6000 сотрудников по всему миру. Акционерная компания «IVAX – CR a. s.» со штаб-квартирой в Праге представляет интересы корпорации IVAX в странах Восточной Европы и Центральной Азии. Президент компании – г-н Эдвард Кания.

Своим положением на мировом фармацевтическом рынке корпорация IVAX обязана широкому спектру выпускаемых продуктов: это рецептурные и безрецептурные лекарственные препараты, диагностическое оборудование, биологически активные добавки, косметические продукты.

С начала 90-х годов в состав корпорации вошли известные ранее на рынке Узбекистана акционерная компания «Галена» (Чешская Республика), имеющая более чем столетний опыт производства широкого спектра рецептурных и безрецептурных медицинских препаратов, и холдинговая компания «Нортон Хелскеа» (Великобритания), структура которой обеспечивает полный фармацевтический процесс, начиная с источника сырья до производства широкого круга препаратов в жидкой, твердой, аэрозольной формах, а также с местной дозированной.

Ярким примером достижения корпорации IVAX является разработка противоастматического ингалятора абсолютно нового поколения «Легкое дыхание». Ингалятор является безрецептурным, вследствие чего не нарушает экологию, отвечает всем требованиям пациентов и врачей. За эту разработку компания IVAX получила награду Принца Уэльского за достижение в области инновационных решений (1997), награду Мак Роберта за инновационное конструкторское решение от Королевской Инженерной Академии (1998), награду «Продукт Тысячелетия» от Совета по опытно-конструкторским разработкам Великобритании (1999).

Богатый опыт получения активных веществ из натуральных продуктов предприятия использовало для выделения циклоsporина А. Были разработаны собственные лекарственные формы данной иммуносупрессивной субстан-

ции, которые получили названия «Консупрен» и «Экорал». Эти жизненно важные лекарственные формы были признаны препаратами выбора при трансплантации почек, а также для лечения аутоиммунных заболеваний.

Немаловажное значение в области лечения онкологических заболеваний имеет разработка и создание компанией инъекционной и оральной форм препарата «Паксен».

Особое значение для развития компании имеют препараты растительного происхождения, в которых с успехом реализованы вековые традиции народной медицины. Опыт многолетнего применения в традиционной медицине отдельных видов лекарственных растительного сырья и их сочетаний, а также современные технологии производства, позволяют компании IVAX создавать многокомпонентные растительные лекарственные препараты. Крупнейшими торговыми марками являются «Ново-Пассит», «Санорин», «Стоптуссин» и другие.

Кроме того, IVAX относится к крупнейшим в мире производителям по выпуску практически всего спектра алкалоидов спорыньи.

Одним из важнейших направлений в деятельности компании является производство биологически активных добавок. Эта линия включает в себя более 50 продуктов, объединенных в три группы: витамины, минералы и натуральные экстракты.

Условия производства и уровень качества продукции IVAX полностью соответствуют мировым стандартам.

Компания «IVAX – CR a. s.» аккредитована на рынке независимого Узбекистана с 29 января 2002 года, несмотря на столь непродолжительное пребывание здесь уже успела показать всю серьезность своих намерений, в частности, оказала безвозмездно помощь в виде препарата «Консупрен» Республиканскому Центру гемодиализа и трансплантации почек для больных с перенесенной трансплантацией почек и препарата «Стеринеб-Саламол» – Республиканскому научно-специализированному аллергологическому центру для больных бронхиальной астмой. Кроме того, «IVAX – CR a. s.» приняла активное участие в Республиканской региональной научно-практической конференции «Экологическая аллергия» в г. Навои.

Компания активно сотрудничает с Министерством здравоохранения Республики Узбекистан, с рядом ведущих фармацевтических компаний республики, таких, как «Доридармон», ОАО «Технофарм», СП «Новотек» и другими.

Девиз компании на рынке: «Высококачественные препараты по доступной цене».

Диагностика: век XXI



ЦИРИРИ за последние 10 лет. Здесь прошли клиническую апробацию и активно используются в повседневной практике при обследовании пациентов с широким спектром заболеваний различных органов и систем практически все современные методы лучевой визуализации. Накопленный опыт позволил определить роль и место каждого из методов лучевой исследования, а также их сочетаний в диагностике конкретных заболеваний. В ЦИРИРИ аналоговые системы получения изображения занимают лишь 18%, ионизирующие – 45%, что соответствует мировым тенденциям.

Перспективы дальнейшего повышения лучевой диагностики неразрывно связаны с дальнейшим совершенствованием технологий получения медицинских изображений при одновременном снижении стоимости аппаратуры и ее сервисного обслуживания.

Д. Курбанов и Т. Пулатов (Узбекистан) доложили результаты исследований беременных, перенесших вирусный гепатит. Методом доплеро-

ки дополнительного радиационного воздействия практически на все население Земного шара стала очевидной с осуществлением ядерных испытаний и глобальным рассеиванием искусственных радионуклидов. Сегодня еще одной важной целью оценки облучения очень большого контингента населения явилось определение облучения от естественного радиационного фона. Поэтому крайне важно обратить внимание на усиление роли радиационной безопасности как фундаментальной науки, без разработок и достижений которой невозможно решение актуальных проблем радиационной защиты.

На конференции поднимался вопрос совершенствования подготовки врачей-рентгенологов. Это особенно важно в связи с реорганизацией здравоохранения в Узбекистане. Так, введен новый цикл «Рентгенодиагностика заболеваний скелета», т. к. с костной патологией врачи-рентгенологи встречаются наиболее часто.

С. ФРОЛОВА.

Бугун у одатдагидан эрта турди. Айвонга чиқиб, деразаларни очди. Баҳорнинг дилни яйратувчи шаббадасидан туйиб-туйиб нафас олган, ётоқхона, дам олиш хоналари деразаларини очиб, уларни шамоллатди. Радиоприёмникдан «Ёшлар канал»ни эшитмоқчи бўлиб, соатиға қараса ҳали беш бўлмабди. Яна айвонга чиқиб, юмшоқ қреслога ўтирди. Сал ўтгач ҳаёлан ёшлик йиллари кўз олдидан ўта бошлади...

...Хоразм воҳасининг Шовот туманида зиёлилар оиласида туғилди. Биринчи синфга борган кезлари нийҳатда шўх, ерга урса қўққа салғичидиган шаддод қизалоқ эди. Бир кун дугоналари билан толбарг йиғишайтганида синфдошлари Раъно толдан йиқилиб тушди. Қаттиқ ерга тушганидан оёғи шикастланиб, ўрнидан туролмай қолди. Яқин атрофда дўхтирхона йўқ. Икки газ оралиғидаги қишлоқдаги шифохонага югура кетди. Шифокорлар келиб, муолажа қилишган, албатта катта бўлсам, азим Тошкентда бориб, дўхтирлик ўқийман дея қалбига туғиб қўйди.

Умр тошқин дарё сувидек тез оқиб ўтаверар экан. Мана шу воқеага ҳам 30 йилча бўлибди. Хеч ёдидан чиқмайди. Хивадаги тиббиёт билим юртини тугатиб, ўйига диплом билан келганда падари бузуқвори Раҳматилло ва энаси Пошохон ака-сингиллари билан эндигина тушлик овқат учун дастурхон атрофида йиғилишайтган экан. Онабиби ҳам улар сафиға қўшилиб, оила аъзолари жамул-жам бўлган ота-она дуо қилдилар: «Фарзандларим, ҳам-

мангиз катта бўлиб қолдингиз. Хадемай турли соҳаларда меҳнат қила болайсизлар. Сизлар фақат тўғри сўз, бир-бирингизга, кўни-қўшни ва бева-бечораларга

ЯХШИ ҚЎШИҚ ҲАМ ДАВО,

дейди Республика Миллий реабилитация
марказининг пархез таомлар шифокори
Онабиби Бобожонова

меҳрибон бўласизлар, деган умиддамиз. Бир неча касбни эгиланг. «Хунар-хунардан унар», деб бежиз айтмайдилар. Бир иш бошласангиз ақл билан киришингиз. Шундагина кам бўлмайсизлар», дея фотиҳага қўл тортидилар.

Йилларни қувиб йиллар ўтди. Раҳматилло оға 83, Пошохон ая эса 72 ёшда бу фоний дунёдан ўтдилар. Уларни Аллоҳ раҳматиға олган бўлсин. Онабиби ҳар оқшом ота-оналари васиятларини бот-бот эслаб туради. Кўндалик турмушда эса уларга амал қилади. Илк бор Урганчдаги жароҳлик, кейин эса Шовотдаги шифохонада ҳамшира бўлиб ишлади. Ҳақиқий шифокор бўлиш орзуси уни Тошкент тиббиёт

Орамиздаги инсонлар

илмгоҳига етаклади. Ҳаёт йўллари бир текис эмас. Қўвонч ила ташиш эгизакдек ёнма-ён юрди. Минг афсусли, олтинчи курсга ўтганда оилавий шарафига қўра илмгоҳни битира олмади қолди. На илож, буни тақдир дейдилар. Лекин тушунлиққа тушмади.

Мана, ўн икки йилдан бери Ўзбекистон Республикаси Миллий реабилитация марказида пархез таомлари шифокори бўлиб иш-

дан қўлам, баҳор кунлари тансиқ таомлар – қўқ сомса, чучува, сумалак тайёрлаймиз.

Онабиби ўз меҳнати билан касбдошлари, жамоасининг хурматини қозонган. У ҳақда марказ касаба уюшмаси раиси, олий тоифадаги шифокор Озода Мусаева фахрлинон, суҳбатга қўшилди.

– Биласизми, мухбир ака, Онабиби ўз вазифасини аъло даражада ўташи қатори яна икки касб соҳибасидир. Туппа тузуқ шеърлар ёзди. Айримлари матбуотда эълон қилинган. Уларга куй басталаб ашула ҳам айтди. Бир суҳбатимизда Онабиби «Хоразм булбули» деб ном олган Қомилжон Отаниёвнинг «Булбулча» бадий ҳаваскорлик дастасида иштирок этиб, Шовотда ўтказилган вилоят кўриғида оғзида суннай чалишда голиб қиққанлигини айтган эди. Ҳам шеърят ва ҳам санъат шайдоси бўлган ҳамкасбимиз турли байрамларда шифокорлар орасидан даста тузиб, томошалар намойиш этишни хуш қўлади. Шунингдек, Шохиди Ерматов, Аҳмадхон Чориев, Жамила Худойберганава сингари шифокорлар ҳар байрамда ўз чиқишлари билан беморлар кўнглини кўтартирдилар.

Ҳа, бир эмас, бир неча касб соҳибаси Онабиби Бобожонова чиндан ҳам хавас қилса арзийди.

Сарвар ИСАЕВ.

Будьте внимательны!

ГРИБЫ



Грибы играют большую роль в природе и различных отраслях народного хозяйства, так как они являются продуцентами белка, углеводов, витаминов, ферментов и других ценных веществ, необходимых как для сельского хозяйства, так и в промышленности. К одним из интересных в научном и практическом отношении групп грибов относятся шляпочные. Среди этих грибов много съедобных, но встречаются также и ядовитые. Шляпочные грибы пользуются большой популярностью среди любителей – сборщиков грибов. Однако многие из них не умеют отличать съедобные грибы от ядовитых или несъедобных видов.

Съедобные грибы с давних пор используются у нас в пищу в большом количестве в свежем (вареными и жареными) и переработанном виде (солеными, маринованными, сушеными).

Свежесобранные плодовые тела съедобных грибов, несмотря на большое количество воды, входящее в их состав, содержат много ценнейших органических и минеральных веществ. Сушеные грибы богаты азотистыми веществами, особенно белками. Грибные белки содержат все аминокислоты, в том числе и незаменимые.

До настоящего времени нет единого мнения об усвояемости грибов белков, их питательной ценности. С одной стороны, грибы, особенно в сушеном виде, являются ценным пищевым продуктом, богатым азотистыми веществами, а с другой – они содержат много клетчатки, к тому же такой, в составе которой есть фунгин (хитин), практически неперевариваемый в организме человека. Все это дает основание оценивать грибы как продукт, белки которого усваиваются хуже, чем животные. Поэтому, а также из-за высокого содержания экстрактивных веществ, употреблять их в пищу рекомендуется только лицам со здоровым желудочно-кишечным трактом. Страдающим же бо-

лезнями печени, почек они противопоказаны.

Имеются сведения, что в 1 кг сушеных грибов усвояемых белков в 2 раза больше, чем в говядине, и в 3 раза больше, чем в рыбе.

Белковые вещества неравномерно распределяются в различных частях плодовых тел грибов – в шляпке их значительно больше, чем в ножке. Количество белков, содержащихся в плодовых телах съедобных грибов, изменяется, и в зависимости от их возраста их больше в молодых плодовых телах. Поэтому при сборе, переработке и употреблении грибов в пищу следует избегать старых плодовых тел, в которых накапливается мочевина.

Кроме этого, очень важно помнить, что существуют грибы как съедобные, так и ядовитые.

Ядовитые грибы в зависимости от состава и содержания вызывают в большинстве случаев легкие, непродолжительные заболевания, из которых наиболее распространены нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Однако они могут вызвать и тяжелые отравления со смертельным исходом. Следует отметить, что последствия отравления грибами зависят, помимо вида гриба, также от возраста и состояния здоровья пострадавшего, количества съеденных грибов.

Все яды, которые содержатся в грибах, делят на три группы.

Первую группу составляют яды местного возбуждающего действия, то есть они действуют на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Такие яды содержатся в некоторых сыроежках, шампиньонах желтокожих, недозрелых опятах и др. Их действие проявляется через 2 часа после употребления грибов в пищу. Обычно появляется тошнота и рвота, боли в животе и понос. Выздоравливание обычно наступает через день, смертельные исходы возможны только у сильно ослабленных больных.

Вторая группа ядов (мухомор, мухомор пантерный и др.) действуют на нервные центры. Признаки отравления появляются через 0,5 – 2 часа после употребления грибов в виде

обильного потоотделения, слюнотечения и слезотечения. К ним присоединяются тошнота, рвота, понос, головокружение, возбуждение, бредовое состояние и т. д. Обычно исход отравления благоприятный, однако у некоторых лиц оно протекает тяжело. Выздоравливание наступает через 1-2 дня.

Третья группа ядов (бледная поганка и некоторые другие мухоморы, паутинники, волоконники) вызывают отравления, часто заканчивающиеся смертельным исходом. Признаки отравления проявляются через 8-72 часа после употребления грибов в пищу. Появляются боли в животе, понос, рвота, головная боль, головокружение. Потеря воды вызывает сильную жажду. Кроме того, потеря воды и хлоридов приводит к судорогам. У больных отмечается похолодание конечностей, синюшность кожи, губ, ногтей. Температура обычно нормальная или слегка повышенная. Через 12 часов наступает минимое улучшение состояния, которое спустя некоторое время заканчивается смертью из-за паралича сосудодвигательного центра и резкого падения давления.

Но отравиться можно не только ядовитыми, но и съедобными грибами. Это происходит в том случае, если произошла задержка с обработкой собранных грибов. Также имеется категория грибов, ядовитость которых проявляется при одновременном употреблении спиртных напитков. К ним относятся навозные грибы. Что же делать, если у вас или у кого-то из ваших близких появились признаки отравления грибами? При всех случаях отравления грибами необходимо срочно вызвать врача и начать оказание срочной медицинской помощи прямо на месте. При этом самым пострадавшим следует избегать посещения поликлиники, так как многие ядовитые грибы вызывают серьезные нарушения кровообращения и деятельности сердца. До прихода врача пострадавшему нужно дать выпить 4-5 стаканов кипяченой воды комнатной температуры или содового раствора (одна чайная ложка на стакан воды) или слабого (чуть розового) раствора

марганцево-кислого калия. После этого надо вызвать рвоту. Такое промывание желудка повторяют 5-6 раз. Наряду с этим принимают слабительное для удаления пищи из кишечника. Кишечник очищают также и с помощью клизмы.

Для облегчения состояния больного рекомендуется наложение на живот и к ногам теплых грелок. При судорогах на голени кладут горчичники. Обезвоживание организма компенсируют прохладным крепким чаем, кофе или слегка подсоленной водой.

При частом поверхностном дыхании производят искусственное дыхание по способу из рта в рот или из рта в нос.

Обычно после всех этих мероприятий состояние больного улучшается, но, несмотря на это, если врач настаивает на госпитализации, оставаться дома ему не следует.

Остатки грибов, вызвавших отравление, выбрасывать не следует, так как может возникнуть необходимость в направлении их в лабораторию для анализа.

В заключение хотелось бы отметить, что небрежность при



сборе, обработке и употреблении грибов может привести к печальным последствиям. Поэтому будьте внимательны и осторожны, собирайте только те грибы, которые вам хорошо известны и не имеют признаков порчи, соблюдайте правила кулинарной обработки и сроки хранения готовых грибных блюд. Помните, ваше здоровье в ваших руках.

О. М. МИРТАЗАЕВ,
директор Республиканского института здоровья,
профессор.

Это интересно ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ПРЯНОСТЯХ?

Первыми европейцами, которые познакомились с азиатскими пряностями, были древние греки и римляне. Уже в ту пору пряностям придавалось такое большое значение, что в Древнем Риме расходы на них были одной из основных статей бюджета. Они являлись признаком роскоши, использовались, как валюта, как самые лучшие и дорогие лекарства. Их свойства – исключительны.

Пряности – это не приправы и не ароматические добавки. Приправы (барбарис, слива, гранат, болгарский перец) могут изменить вкус еды, совсем не изменяя ее запах. Ароматические добавки (роза, жасмин, какао) придают пище только аромат, при этом никак не влияя на ее вкус. Пряности же и пахнут, и вкус меняют. С помощью пряностей опытный кулинар может сделать очень многое. Некоторые пряности – прекрасные консерванты. Если их можно замаскировать настоящий цвет блюда. Они могут сделать блюдо более ярким. С этой целью обычно используют шафран, яркую зелень укропа, фенхеля, киндзы. Или придают вареному блюду вид жареного. Для этого годится красный перец, корица, бадьян, имбирь и свежая зелень. Все это пряности используют для того, чтобы обогатить и разнообразить вкус и аромат привычных продуктов. Обычно их добавляют в пищу в конце приготовления.

У всех пряностей есть целебные свойства. Но в кулинарии используют столько малые дозы пряностей, что их лекарственный эффект они почти не производят. Пряности в кулинарии имеют, скорее, профилактический эффект, чем терапевтический.

Отказываться от других методов лечения, полностью полагаясь на лекарственное воздействие пряностей, самостоятельно, без консультации специалиста, все же не стоит. Употребление их в больших количествах – это уже лечение травами. Даже самые безобидные пряные травы, не имеющие специфических противопоказаний, в больших количествах могут вызвать отравление.

В то же время есть несколько пряностей, которые можно использовать постоянно и таким образом слегка подлечиться. Например, китайская народная медицина рекомендует как можно чаще использовать корицу: она улучшает кровообращение в сосудах головного мозга и служит профилактикой от старческого маразма.

Частое использование фенхеля (атпенного укропа) может облегчить жизнь тем, кто страдает от образования газов в кишечнике. Также он обладает мочегонным эффектом.

При пониженной кислотности можно смело пользоваться тмином. Еще тмин полезен тем, кто любит предаваться обжорству, он препятствует заглатыванию пищи и поэтому может гладить неприятные и вредные последствия переедания.

Увеличение пряностями веса: практически все пряности возбуждают аппетит. С другой стороны, с помощью пряностей можно и сбросить лишние килограммы – для этого необходимо использовать мочегонные травы.

Женщинам при заболеваниях мочеполовой системы можно рекомендовать бадьян.

Гвоздика улучшает кровообращение.

Имбирь помогает при кишечных расстройствах, нарушении флоры кишечника, болях в животе, но не следует увлекаться при сильном гастрите.

Лавровый лист обладает мочегонным действием.

Мускатный орех хорош для ослабленного организма, какова бы ни была причина слабости.

Цедра – кожура лимона, мандарина, апельсина – очищает печень, улучшает кровообращение. Шафран улучшает аппетит.

Анис помогает при легочных заболеваниях, гастритах, простудах, бронхитах. Действует как отхаркивающее средство.

Использовать лучше те пряности – да, фрукты, и овощи, которые произрастают в том месте, где вы живете. В противном случае в организме может возникнуть дисбаланс. Способностью вызывать дисбаланс в той или иной мере обладают все экзотические пряности. Чем более удалена от нас их историческая родина, тем менее желательны они для нашего организма.

Сўраган экансиз

Савол: Матбуот нашриларида оватка ёйиш тўғрисидаги материалларни ўқиб қоламиз. Унда ҳар қандай хулосаларга тўғри келади. Шу тўғрисида фикрларингизни билмоқчи эдим.

Т. РЎЗИКУЛОВ,
Қашқадарё вилояти.

ОВКАТ УЧУН ЯШАЙСИЗМИ ЁКИ...

Маълумки, ошқозон-ичак касалликларининг 70-80 фоиз асосан нотўғри овқатланиш, яъни ўз вақтидан кечиктириб, оқ қоринга тўйиб тасм олганда, яъни микозни қиздирувчи махсуслатлар истеъмол қилиш ҳамда микозга мос келмайдиган озиқ-овқатлардан тановул қилиш, шу билан бирга оватка ҳам бўлмаслиги ёки ёмон ҳам бўлиши оқибатда юз берган келади. Шунинг учун бундай ҳасталиклари даволашда шифобахш озуқалар билан овқатланиш асосий ўринни эгаллайди.

Масалан, пархез таомларида оватка ҳам бўлмаслиги оқибатда юз берган касалликларнинг ҳолати билан физиологик имкониятлари мос келмаслигининг олдини олади. Бундай озуқалар билан даволашда таомнинг танага маҳаллий таъсир кўрсатиш йўллари ҳисобга олиш мумкин. Маҳаллий таъсирда таом сезги аъзолари, яъни қўриш, таъм билан, ҳид сезиш ва тўғридан-тўғри меъда-ичак йўллари таъсир этади. Керакли микродорда қўйилган зирооворлар, кўкатлар, лимон кислотаси ва бошқалар таомни ширин, маза, хушбўй қилади, иштаҳани очади. Бунда оватка тузун озор қолди, кўпинча қайнатма, диллама ва чала енгил қовуриб, диллаб пиширилган таомларга эътибор бериш зарур.

Шу билан бирга пархез оваткалар ихтимий, ихтисодий, географик ва иқлим шароитларига қара одам ўрганган таомларга асосланган таъйинлаш керак. Маҳаллий аҳолининг қўлчилиги миллий оваткалар истеъмол қилиди. Агар таомлар тури кескин ўзгаририлган бўлса, меъда-ичак йўллари ширин аҳралиш фаолияти бузилиши оқибатда оватка ҳам издан чиқиб, касаллик зўрайиши мумкин. Ушқозон-ичак касалликларини даволашда қўйилган пархез таомларини истеъмол қилиш маслаҳат берилади.

Нонуштага: кун давомида қўрилган нон ёки бир кун олдин ёзилган 1-наз унда таёйланган нон, ёсиз қулча, печенье, ширинчи, ширкуч, чала пиширилган тукум, сувда пиширилган ёки сариёғда қовурилган қўйиқ, касаллик турига қараб қайта.

Тушки таомга: ёсиз қайнатма шўрва, қийма мастава, қийма шўрва, товуқ шўрва, қарам дўлма, сабзавотли ёки мол гўштидан сариёғли диллама, мол, қўй гўштиларининг ёсиз жойидан қайнатилган ёки дилланган сабзавотлар (сабзи, қизил лавлаги, қарам), гарнир, помидор, сабзавотли салатлар.

Тушки қуёқ таом билан албатта қўкатлар (қурқ, қашниқ, петрушка) солинган қатик иччи саломатлик учун катта фойда беради. Суюқ ва қуёқ таомлардан сўнг албатта янги пиширилган ширин мева-лардан ёки қўрилган ўқ, қарам дўлма, шифолидан таёйланган шўбатлар ичиш керак. Бундай тавсияга сабаб, таомдан сўнг ичтилган шўбатлар, танага сўрилган дармондорлар ва минерал тузлар билан бир қаторда таъсир моддасининг ҳам ошқозон-ичак орқали танага ўтишига ёрдам беради. Бу билан сиз айнакча, бола-лар, ҳомилдор ва эмизикли оналарда ўқайдиган таъсир моддаси етишмаслиги оқибатда келиб чиқувчи камқонлиқнинг ҳам олдини олган бўласиз.

Кечки таомга: яхши пиширилган ёсизроқ палов, шўрва, манти, қатикли чўчқар, қарам дўлма, сабзавотли диллама, ширкуч. Иччилардан қўйиқ, суюқ чой, султи кофе, турли ширин мева-лар шўбат.

Қарияларни қадрлаш йили

КЕКСАЛАРНИ ҚАДРЛАГАН МУРОДАГА ЕТАДИ

Ўзбекистоннинг келажақда буюқ давлат бўлишига асос солинаётган бир даврда, камолга етиб, қалби пок, ақл-идроки бутун, қўли гул, йўли нур бўлган ёшларимизни ўстиришга, Ўзбекистонимизнинг янада куч-қудратли бўлишига ўз хиссасини қўшаётган замон кексалари эъзозга лойиқдирлар.

Миллатимиз истиқболи, ҳалқимизнинг бахти-саодати, порлоқ келажаги, диний ва дунёвий билимларга эга бўлишлари учун қурашган буюқ бобо ва буви-ларимизни ҳозирдан таниб боришимиз лозим. Негаки ўтмишини унутган, ўз аждодларини қадрламайдиган миллатнинг келажаги бўлмайди. Хотира эса аждодлар билан фарзандларига ўргатади.

Ҳамжихатлик ва бағрикенгликни ҳалқимизга асрлар давомида ўргатиб келган, кундалик ҳаётимизда одат тусига киритган кишилар ҳам кексалардир. Мустақил тузининг қулаши натижасида, эркимиз қўлга тегиши шарофати билан биз ушбу шароитларда буюқ ўтмишимиз, бой тарихимиз, маънавия ва маданий қадриятларимизга мурожаат қилдик. Бир пайтлар номлари деярли унутилган Спитамен, Темурмалик, Жалолиддин Мангуберди, Амир Темур каби сиймоларимизни бугунги кунда ҳар бир мактаб ўқувчиси билади. Буюқ аждодларимизнинг ишлари ва мероси, уларнинг қўмондонлик санъати, Ватанга муҳаббати, нафақат куч билан, балки юксак ишонч ва ишонттириш орқали ҳам ғалаба қозониш маҳорати биз учун ҳақиқий ватанпарварлик мактабига айланди. Ҳаётимизнинг асл максадларини англаб олиш, сўнгра бунча кенг оммага ўқитиш зарур. Бу олижаноб йўлда инсон орияти, ҳаётини, айнакча руҳури илҳомбахш омилга айланиши мумкин.

Истиқлол шарофати ила миллий анъаналаримиз, азалий қадриятларимиз қайта тикланган, инсон омилига бўлган эътибор ортомқа. Аҳолининг ижтимоий ҳимояга муҳтож қатламларига алоҳида ғамхўрлик қилинаётган, пир-бадваллат охотан-оналаримизга эъзоз ва эҳтиром кўрсатилиши, оилавий суҳбатлар уюштирилиши, беморларни ҳолидан хабар олиниши, ногиронларга бегарас ёрдам кўрсатилиши, уларни назардан четда қолдирмаётганлигимиз ҳам фикримиз далилидир. Бу каби ғамхўрликлардан барча юртдошларимиз, хусусан фахрийларимиз беҳад мамнун бўлиб, юртимиз истиқболи йўлида янада фаоллик кўрсатаётганликлари кўтулғу йилнинг нишонасидир.

Умар Ҳафнинг «Бир ғариб кўнглини айлай олсанг шод, яхшидир ер юзини қилгандан обод». Мир Алишер Навоийнинг: «Одами эрсанг дематил одами, онки йўқ ҳалқ ғамидан ғами» мисралари бутун ўзбек элига айтилган аjoyиб ашъорлардир.

Кўнгли дардлар билан лимом-лим бўлиб, мустақиллиқни орзу қилган, оғир-вазмин ўзини тутиб ва ҳаёт йўллари билан белгиланган кексаларимизнинг ҳар бир сўзида олий ҳил-қат барқ уриб туради. Уларни

эшитган, суҳбатда бўлган ҳар бир инсонни дилига чўғ ташлайдиган, нафис туйғулар диерига бошлаб борадиган, ҳаёт йўллари ёритадиган гузал фикрлардан баҳраманд бўлишига мўяссар бўлмоқликка интилиш зарур. Нуруний кексалари фалсафий фикрлари, рамзлари, туйғулари, пандлари муаллақ эмаслигини, ҳаётли мактабнинг ўғитлари эканлигини доимо ёдда сақламоғимиз, қадрламоғимиз, кундалик турмушда такрор-такрор мутлоа қилмоғимиз даркор.

Айни вақтда: фикрингга тиниқлик, танингга илтиқлик, руҳингга сокинлик бағишловчи кексалар бўлади. Имонингга сув, қалбингга қувват, ақлингга теранлик омилларини сингдирувчи, ҳидо-

кишиларига хос хусусиятларни инсонларда камол топишида ҳам фозил кексаларимиз, нурунийларимиз салоҳияти бетақдордир.

Президент Ислам Каримов Ўзбекистон Конституциясининг 9 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги нутқида:

«Биз бугунги камолимизда, ҳаёт йўлларида эришаётган ютуқларимизда ота-оналаримизнинг, муътабар қарияларимизнинг беқиёс хизмати борлигини унутмаслигини, уларнинг оғирини енгил, ҳаётини фаровон қилишга интилишимиз лозим.

Бу азиз инсонлар биз барпо этаётган янги ҳаётини қуришда ўзларининг бой ҳаётини тажрибаси, ибрати ва ўғитлари билан катта хисса қўшаётганини айниқ-

ҳовли, шаҳар ва қишлоқда кунба-кун бизга сездирмайгина инсонийлик сабоқларидан дарс бераётган ҳамшаҳарларимиз, маҳалладошларимиз, фозил инсонларимиз, нурунийларимиз, вақт билан ҳисоблашмай, доимий навбатчида фидокорона иш олиб бораётган фаолларимизнинг ибратли ишларидан баҳраманд бўлган бахтиёр одамлар Ўзбекистон фуқароларидир. Улар билан меҳр ришталарини янада пухта боғлаб, битта ҳам савобли ишни эътиборсиз қолдирмай яшашимиз керак.

Мустақилликка эришганимиздан кейин «Аёллар йили», «Оналар ва болалар йили» деб аталган саналарда дастуруламаллар ишлаб чиқиб, миллиардлаб сўмларни сарфлаб, ҳақли равишда аёлларимизни, ёш авлоднинг кўнглини кўтарган кезларимизда, соғлиқларининг ғамини еган дамларимизда, отахонларимизга бўлган эътиборимиз бироз сусайгандай бўлиб туйиларди. Уларни кўнглини тўла оломлаётганимизда бўлиб сезиларди. «Кексаларни қадрлаш йили»да волидаларимизни ҳурматини жойига қўйиш фурсати етди деб ўйлашга асосимиз бор.

Аждодга бепарволик, кексаларга эътиборсизлик келажаққа лоқайдликдир. Кексалари камситилган ҳалқнинг келажаги ҳам туманлидир. Кексалар тарих, ҳаётини дарсликдир. Шундай жонли манбаадан баҳраманд бўлмаслик, ёруғ йўл турганда, унинг машааллари йўл қўрсатганда, маълуми ёниб турганда, улардан фойдаланмаслик боши берк қўчаларда адашиб юриш билан баробардир.

Кексаларнинг аҳамияти, ҳаётининг ўрни тўғрисидаги ўйларни Беруний мукофоти соҳиби, профессор Озод Шарофуддинов қўйидагига тасвирлайди: «Катта авлод ўз таърибисини умумлаштириш, босиб ўтган йўлларида хулосалар қиларкан, ҳаётда, ижодда нима яхшию, нима ёмон эканидан нақл берсин. Адабиётнинг мўқаддас ақидалари ҳақидаги ўйларини ўртоқлашсин. Ёшлар эса бу гапларни ўйлаб қўриб, мантиқ торозисидан тортиб, керагини, фойдалигини олсин, керакисидан воз кечсин...» деган фикрларига қалбдан чапак қалгинг келади. Ҳаётда бу фаол, теран фикрларни тасдиқловчи жуда кўп мисолларни ҳар бир кекса авлод вақили келтира олишига аминимиз.

Бу олижаноб, нодир фикрлар нафақат адабиёт соҳасида, балки умрининг, ҳаётининг, турмушининг барча жабҳаларида ўз ифодасини, ўрнини, эгасини, аксини топишни истар эдик.

Шундай экан, Ватан тақдирини ёшлар қал қилишини қалбдан ҳис этиб «Кексаларни қадрлаш йили»да ёш авлоддан кутаётган ният ва орзуларимиз мурожаатнома тарихасида изҳор этмоқчиман. Ўзбекистоннинг порлоқ келажаги, юртимиз буюклиги, ҳаётимиз фаровонлиги кексалар ва ёш авлод мушфиқлига ҳаёт кечирishi-да деб биламан.

Эркин ШОМИРЗАЕВ,
тиббёт фанлари доктори.

ят, илм бўлгои, маёғи, чироғи, дилини хушнуд этувчи, сузи олтин кексалардир. Ота-онаси, момобуваси бўла туриб, фарзандларни кўча мактабининг таъсирида ўсиши ношудлиқдир. Бу жараёнинг, оз бўлсада ўраб туришида катта ёшдаги инсонларни ҳам айби бор деб ҳисоблашимиз, ҳақиқатдан йироқ бўлмаска керак.

Хозирги кунда мустақиллик биносини қураётган, уни олтин пиллапоярларини бунёд этаётган элимиз ёшларининг мафқурасини тақомиллаштириш, уларга озодобод Ватан қуриш осонлик билан кечмаслигини тушунтириш, истиқлолга интилиш, истиқболга эришишга тарғиб ва ташвиқот этиш, бу жараёнда қўйиқчиликлардан қўчмаслиқни ўргатиш ўта муҳим ва долзарб масалалар. Бу муаммоларни ечимиде турли омиллар қаторида, қарияларни бетақдор, беназир фикр-мулоҳазаларидан, порлоқ келажақни қўра билан ишлардан фойдаланиш, ҳаётини мисоллар асосида ёшларга етказиш, онгини ривохлантириш, келгусини қўрабилишга ўргатиш фўят муҳим ишдир.

Бугунги кунига шўқ қилиб яшаш, яхши, порлоқ келажақни орзу қилиб умр ўтказишдек шарқ

са қадрлашимиз даркор», деган сўзлари барча кексаларимизнинг дилини ёритади. Қалбининг тубидеги нидоларини, орзу-хавасларини, ниятларини қўзғатиб юборди. Кўнгиллари тоғдай, ўзларини нордай қилди. Бу ўринда ўзбек ҳалқи ҳаёт жараёнида олтин хазинанинг эгаси бўлгандай бўлди.

Одамзотни маънавий ва руҳий олами бутун, гузал бўлишини истаманган инсон дунёда бўлмаска керак.

Шоира Эътибор Охунванови «Одамзот илгари замонларда ўзига оватка излаб бутун кунини ўтказар, излар, югурар, меҳнат қиларди. Энди-чи? Энди одам оватка излаб эмас, осудалик, соғлиқ излаб овора. Нима сабаб бўлган? Ўша меҳрсилик, муруватсизликнинг озорлари эмасми бу! Тошга айланган юракда меҳр бўлмайди. Меҳр олижаноб, сажий қалбларда яшайди, қуртак ёзади. Қилчнинг кучи ўтмаган дунёга меҳрнинг кучи етади. Инсон инсонларга ана шундай меҳрни, севгини ўргатиб яшаса, меҳр-муруват улашиб яшаса!», деган қалб сўзлари хозирги замон даъвати билан ҳамохандир.

Биз яшаётган маҳалла, кўча,

Кийикўт ҳалқ табобатчилигида қадим замонлардан бери атроф-лича қўлланган келинади. Жумладан, кийикўт асосида тайёрланувчи доривор омиллар томоқ оғриғи, меъда фаолиятининг бузилиши, кўнгли айниши, юрак сангичи, беҳаловатлигиде таскин берувчи омил сифатида тавсия этилади. Кийикўтдан тайёрланган даммама окма мараз, захм, ич-буруғ, йўғон ичакнинг яллиғланишига истеъмол қилинади.

Кийикўтнинг барг ва гуллари асосида даммаланган чойлар ҳафқон касаллигига даво сифатида маҳаллий аҳолининг синан-

ган табият неъматини ҳисобланади.

Кийикўт тоғли халқларнинг таимли ошқўки бўлиши билан бирга сабзавотларни сақлашда, маҳсулотларни консервацияда, буза тайёрлашда ҳам қўлланилади. Кийикўтдан тайёрланган даммама иштаҳани очиб, оватка ҳазмини тезлаштириши билан бирга, сийдик ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Бундан ташқари, илмий тиббиётда кенг қўлланиладиган ментол кийикўт таркибида салмоқли бўлади.

Кийикўт асосида оромжон ичимликлар ишлаб чиқариш йўллари олимлиримиз тарафидан қашф этилган бўлиб, улар нафа-

қат чанқовосди бўлибгина қолмай, балки танани мустаҳкамлаш хосиятига эга.

Маълумки, кийикўт таркибиде мавжуд бўлган шифобахш омиллар ғўйининг айни гуллаш пайтида қўнади, ана шу вақтда (июл-август ойлари) ўғил олиниб, соя-салқин, ҳаво етарлиқ тегиб турадиган жойларда қўрилса яхши бўлади.

Одатда, қўриб олган кийикўт бегона ўсимлик қолдиқларидан тозаланиб майдаланган ҳолда, оғзи яхши ёпиладиган идишларда нам теғмайидиган, салқин жойларда сақланади.

М. НАБИЕВ,
доришунос.

Шифобахш гиёҳлар

КИЙИКЎТ

Кийикўт – лабиғулошларга мансуб бир йиллик ёки қўш йиллик ўтсмон ўсимликлар туркуми. Ўрта Осиё, Фарбий Осиё ва Ўрта денгиз туманларида кийикўтнинг 30 та тури маълум. Шулардан Ўрта Осиё, Олтой ва Закавказье дашларлари, қум ва қуруқ тоғлариде 22 тури, жумладан, Ўзбекистонда 7 тури учрайди.

Кийикўт маҳаллий аҳоли томонидан зироов, доривор омил сифатида ишлатилади.

Ўсимлиқнинг барг, поя ва тўпулларида 2,5 фоиз атрофида эфир майлари бўлиб, унда ментол, пулегон, пинен ва ментол мавжуд. Шунингдек, кийикўт ўзида дармондорилар, органик кислоталар, микроэлементлар ва бошқа моддаларни сақлайди.

ОШЁНИНГ ХОСИЯТЛИ БЎЛСА

Энг мўъжизакор ва олий мавжудот бўлган инсон яратилгандан бери табиат қонуниларини ўрганиб, у билан доимо уйғун яшашга интилиб келган.

Азалдан одамлар ўз саломатликларига табиатда бўладиган турли хил омилларнинг ўзгариши, турмуш тарзининг оғир ёки енгиллиги, яшаш ва ишлаш шартининг яхши-ёмонлиги катта таъсир кўрсатишини яхши англаб етганлар. Шу боис, улар яшаш ва ишлаш жойларини қўришаётганларида табиатда бўладиган турли хил омилларни кишилар вужудида ва фаолиятларига кўрсатидиган таъсирини инобатга олганлар.

Бундан уч минг йил муқаддам икки дарё оралиғида, мана шу муқаддас одам заминимизда яшаган аждодларимизнинг мўътабар ижтимоий-фалсафий ва диний китоби «Авесто»да ёзилишича олам икки ибтидода, яъни ёруғлик билан зулмат, яхшилик билан ёмонлик ўртасидаги кураш асосида қўрилган. Яхшиликни ифодаловчи кўчлар осмонда, ёмонликни ифодаловчи кўчлар эса ер остида деб таърифлаганлар. Ер сатҳи юзи эса бу кўчлар ўртасидаги кураш майдонидир. Олам ва одам ҳаёти ана шу қарама-қарши кўчлар таъсири остида ўзгаради ва ривожланади. Кишиларнинг саломатлиги ҳам ана шу қарама-қарши кўчларнинг қайси бирининг таъсири кўпроқлигига боғлиқ эканлигини жуда яхши билганлар. Шу боис, улар ўзлари яшайдиган жойларни танлашда бу кўчларнинг киши саломатлигига таъсирини инобатга олганлар. Улар ўзлари яшайдиган ва ишлайдиган жойларни қўришда осмондан келадиган яхшилик кўчлари, яъни ҳозирги кунда космик қувват деб аталувчи кишиларнинг саломатлиги ва фаолиятларига мусбат таъсир кўлувчи қувват майдони кўп бўлган жойларни танлаб қўришган. Аждодларимиз иморатларни қўришга жой танлашларидан ташқари, уларнинг

шакллари ҳам аҳамият беришган. Улар қўришган иншоотларнинг шакли шу иморатга осмондан (космосдан) тушадиган космик қувват (ахборот) миқдорини илҳом борица кўпроқ бўлишини таъминлаган. Шу сабабдан она заминимиз азизу-авлиёлар макони бўлган.

Улар айниқса масжид ва ибодатхоналарни қўришда табиатда мавжуд бўлган ана шу икки қарама-қарши кўчларнинг кишилар организмига таъсирини аниқ ҳисобга олганлар. Бундай иншоотларни, ер қаъридан чиқадиган «ёмонлик кўчлари» кам ёки йўқ бўлган, осмондан тушадиган «яхшилик кўчлари» эса кўп бўлган жойларга қўриганлар. Шунингдек, кишилар бу иншоотларда Оллоҳга сийғинганларида бутун борлиқларини Худога илтижо қилишга бағишлай олганлар ва ибодат пайтида эса космик қувватдан илоҳи борица кўпроқ олганлар. Бундай ибодатдан кейин улар руҳан покланган, ибодат пайтида олган космик қувват (ахборот) таъсирида саломатликларни тиклаган.

Хўш, улар бундай иншоотларни қўришга жойни қандай танлашган деган савол туғилиши табиийдир. Улар бундай иншоот қўриш режалаштириётган жойга қайла қўриб, у ерда энг ҳалол, покиза ва билимли одамни қирқ кун мобайнида яшатиб қўришган. Шу давр ичида у кишининг саломатлиги яхши бўлиб, ўзини тетик ҳис қилиб, туш қўрмай яхши ухласа, демек бу жойга шундай иншоотларни қўриш мумкин деб ҳисоблаганлар. Мабодо у киши ўзини ёмон ҳис қилиб, турли тушлар кўриб, алаҳсираб ухласа, бундай иншоотларни қўришга бошқа жой танлашга тўғри келган. Демак, бу жойда ер қаъридан чиқадиган «ёмонлик кўчлари»нинг таъсири кўп экан деб ҳисоблаган.

Аждодларимиз бу билимларини авлоддан-авлодга ўзларининг «Авесто» каби муқаддас китоблари орқали қолдиришган ва бу илдан боболаримиз ўз фаолиятларида унумли фойдаланишган.

Соҳибқирон Амир Темури бобо-миз осмондан келадиган «яхшилик кўчларидан» жуда унумли фойдаланган. У киши ўз қўшинлари хозирги Яккабоғ ҳудудида жойлашган «Темур горлари» деб аталувчи горларда сақлаган ва машқ қилдирган. Бу горларда яшаб машқ қилган аскарлар осмондан (космосдан) келадиган яхшилик кўчлари космик қувватдан тўйиниб, кучли, матонатли ва зукко бўлишган. Шу сабабли ҳам Амир Темури Самарқандни жуда кам аскар билан, қисқа вақт ичида таллофсиз забт этган. Горда яшаган кишиларда мавжуд бўлган сурункали касалликлар ўз-ўзидан тўзалиб кетиб, сезги аъзоларининг фаолияти ниҳоятда яхшиланиб,

борми, касаллик кундан-кунга чуқурлашиб, ўтказиладиган даво муолажаларининг натижаси бўлмай даражада қўзилиб кетди. Ер қаъридан чиқадиган инфра ва ультратовуш оқими таъсирида қариялар вужуди жуда сезгир бўлар экан. Бу тўлқинлар таъсирида уларнинг вужудларида мавжуд бўлган турли хил хасталиклар кўзғалиб чуқурлашади ва унга яна янги касалликлар қўшилиб «гулдастага» айланиб кетди. Ўтказилаётган даво муолажаларининг фойдаси бўлмай ёмон натижаларга олиб бориши мумкин. Шу сабабли бу оқим бор майдонларни Ф. Живирблис касаллик чиқарувчи «патоген майдон» деб атади. Бу тўлқинлар оқими дастаси хонанин турли жойларида турлича бўлиши мумкин. Айрим жойларда

бу тўлқинлар оқими дастаси шу даражада кучли бўладики, натижада кишилар вужудида хаттоки рақ касаллигини келтириб чиқариши мумкин экан. Хонада бундай тўлқин оқими дастаси мавжуд бўлса, унинг қучига ва таъсир қилиш вақтининг кўп ёки қисқалигига қараб кишилар вужудининг турли аъзоларида турли хил касалликларни келтириб чиқаради. Хонада бундай патоген майдон борлигини уй хайвонларидан мушук жуда яхши сезади. У ҳеч қачон патоген майдонга кириб ётмайди. Агар эгасининг ётиш ёки иш жойи патоген майдонда бўлса у эгасининг олдиға келмайди ва унга суйқалмайди. Бундай ҳодиса кузатилган хонадон эгаси эса ётиш ва иш жойини ўзгартириши керак, яъни у қаражат ва иш столини хонанинг бошқа жойига қўчириши лозим. Патоген майдонда тушиб қолган кишининг кайфияти бузилиб, худди уй нимадир сиқиб қалаётган бўлади ва унда шу хонадан тезроқ чиқиб кетиш иштиёқи пайдо бўлади. Бундай майдон бор хонадонларда доимий яшовчилар эса доимо ўзларини ланж ҳис қилиб, тез чарчайдилар. Уларда уйку доимо кўркинчи тушлар

қўриш ва алаҳсираш билан кечад.

Бундай ёмон кўчлар оқими дастаси бўлмаган хонаға қирган киши ўзини жуда яхши ҳис қилиб, баҳри-дили очилиб ўтиради ва ишлайди. Уйку шу даражада яхши бўладики, киши қандай ухлаб турганини билмай, эрталаб яхши кайфият ва тетик рух билан уйғонади. Халқимиз орасида бундай уйлар «хосиятли уйлар» деб аталади.

Биз ҳаммамиз шунинг биланмики, халқимизда муқаддас пайғамбарлару, азиз-авлиёларимизнинг қабрларини зиёрат қилишдек яхши одат бор. Бундай табаррук зиёратгоҳ жойлар, ер қаъридан чиқадиган ёмонлик кўчлари йўқ, кишилар вужудиға мусбат таъсир кўлувчи космик қувват кўп бўлганлиги сабабли кишилар у ерни зиёрат қилганларида турли хил касалликлардан форм бўлишади ва руҳиятлари тетиклашади. Шу боис, бундай ошёнлар муқаддас ва табаррук ҳисобланади.

Бизнинг Ватанимиз Ўзбекистон ҳудуди ана шундай космик қувват (ахборот)га бойлиги боис, жаҳон цивилизациясига ўзларининг муносиб ҳиссаларини қўшган Аҳмад Фармоний, Мухаммад Хоразмий, Ибн Сино, Абу Райҳон Беририй, имом Ал-Бухорий, Амир Темури, Улугбек, Алишер Навоий, Бобур каби буюк сиймоларни етказиб берган.

Бугунги кундагина фанда аниқланган ер қаъридан чиқувчи ёмонлик кўчлари (инфра ва ультратовуш) ва осмондан келувчи яхшилик кўчлари, космик қувват (ахборот)ларнинг мавжудлигини бундан уч минг йил аввал, мана шу хосиятли ошёнда ашаган аждодларимизни билганликлари билан ҳар қанча фахрлансак ва мағрурлансак арзийди.

Р. БЕКТОШЕВ,
шифокор.

ЖИСМОНИЙ ФАОЛИЯТ

Ёшингизга қарамай жисмоний фаолият соғлигингиз ва ўзингизни яхши ҳис қилиш учун муҳим омилдир.

Баъзи одамларнинг фикрича, фақат спортчилар ва аёллар жисмоний тарбияга кўп аҳамият беради. Бироқ, ҳар бир одам соғлом бўлиш мақсадида ўз гавдасини жисмоний томондан чиққатириши шарт. Жисмонан мукамал бўлишнинг уч асосий усули бор, яъни

1. Кунт
2. Куч-қувват
3. Қайишқоқлик

Инсон танасининг қайишқоқ бўлиши ҳамда соғлиқни қайта тиклаш тизимини қўллаш учун жисмоний фаолият ўта зарурдир. Сиз суяклар, бўгинлар, мушаклар, айниқса юрак каби аъзоларни қанчалик ҳаракатга келтириб турсангиз, шунчалик ўзингизни ёш ҳис қиласиз.

Агар сиз жисмонан фаол бўлмасангиз, кўп ҳолатда соғлигингизга хавф-хатар йўлини очиб берасиз.

Соғлигингиз учун мумкин бўлган хавф-хатарлар:

— инфаркт, юрак касалликлари, инсульт, қон босимининг кўтарилиши, нафас сиқилиши, тананинг шалпайиб-шалвираб қолиши, дармонсиз бўлиб қолиши, бўгинларнинг қотиб қолиши, остеопороз, ёмон кай-

фият, баданни ёғ босиб кетиши.

Оилангизга етказилмаж хавф-хатарлар:

— жисмоний муносабатларда заиф бўлиб қолиш, бола-чақангиз билан мулоқотда бўлгангизда ўзингизни доим ланж ҳис қилиш, улар учун салбий намуна кўрсатиш.

Жисмоний тарбия билан шуғулланган ва иш давомида танасининг фақат баъзи аъзолари ҳаракатда бўлган одамлар «Уч муҳим усулни» мувозанат ҳолда сақламоқчи эканлар, гавданинг бошқа аъзолари ҳам ҳаракатда бўлиши учун турли йўллари топишлари керак.

Агар сиз кўпроқ фарб ҳаёт тарзига берилган бўлиб, шаҳарда яшаб, ҳаракатингиз кам бўлса ҳамда пийда юришдан кўра кўпроқ машина, автобус, трамвайларда юрсангиз соғлиққа зиён ортади.

«Уч муҳим усул»ни ривожлантириш учун турли имкониятлар топиш лозим. Спорт билан шуғулланаётганлар эса жисмоний фаолиятингизни давом эттириб, доим ҳаракатда бўлишга интилинг.

ХАЁТИЙ КУЧ, КУНТ, АБЖИРЛИК, МАДОР

Нафас сиқилмаслиги, юрак ва ўпканинг нормал ҳолда ишлаши учун қон айланиш тизими яхши

ривожланган бўлиши даркор. Ҳаётий мадор билан биргаликда юрак секин аммо кучли уриб туриши натижасида узок мuddатли ёки оғир жисмоний машқларни бажара оласиз.

КУЧ-КУВВАТ

Жисмоний меҳнат қилиш имконига қодир бўлиш учун бақувват мушаклар лозимдир. Гавда мушаклари (елка, тана, сон мушаклари) яхши ривожланган бўлса, эт узиллиши, шикастланиш ҳолларига камроқ дучор бўласиз.

ҚАЙИШҚОҚЛИК

Бўйин, умуртқа ва бўгинлар қанча кўп ҳаракатда бўлса, бу пайчаларнинг қўзилиши ва мушак пайлари узиллишининг олдини олиши мумкин. Бундан ташқари бўгинлар дардига ва оғриғига камроқ дучор бўласиз.

1 Агар жисмонан фаол бўлмасангиз, ҚАЧОН ва ҚАНДАЙ ҚИЛИБ сиз жисмонан фаол бўлишингизни аниқлаб олинг (яъни уй йомшларига кўпроқ жисмоний ҳаракат қўшинг, очик ҳавода сайр қилинг, автобус-трамвайлардан бир бекат вақтларингизни, лифт бўлган биноларда кўпроқ зинадан фойдаланишга ҳаракат қилинг, спорт билан шуғуллангиз).



Соғлом турмуш тарзи

Фарб турмуш тарзининг яхши томонларидан бири шуки: одамлар ишга ё пийда ёки велосипедда боришда, баъзилари эса югуришади ҳам. Агар сиз югуришга аста-секин ўргансангиз, соғлигингизга катта фойда келтиришингиз мумкин. Бироқ, ёнингизда сузиш жойлари, бирон бир бассейн бор бўлса, фаол сузиш орқали ҳаётий қувват, куч ва қайишқоқлик орқали қобилиятингизга катта ижобий таъсир кўрсата оласиз.

«Мен ўзимни анча дуруст ҳис қиламан. Яхши ухлапман».

«Эркак сифатида мен уй ишларига аралашмай юрар эдим. Энди эса уйда бор жисмоний ишларни қилиб, хотиним ва болаларим ҳурматиға сазовор бўлапман».

«Жисмонан фаол бўлганим менга кўпроқ ҳаётий қувват берди».

Жисмоний ҳаракатлар ва истеъмол қилинган овқат энергияси бир-бирига боғлиқдир. Агар сиз бордиға истеъмол қилинган овқат энергиясининг сарф этилишига нисбатан камроқ ҳаракат қилсангиз, энергиянгиз ётга айланиб, баданингизда тўпланади. Бу ўз навбатда хом семизликка олиб келиб, турли касалликларга сабаб бўлади. Бунинг устиға тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиб, меъёрдан кўпроқ алкоголь ичсангиз, соғлигингизга ҳатар ундан ҳам ошиб кетди.

Ўзингиз ва оила аъзоларингизга соғлом турмуш тарзини танлаш учун нима қила олишингиз мумкин.

АМАЛ ДАСТУРИ

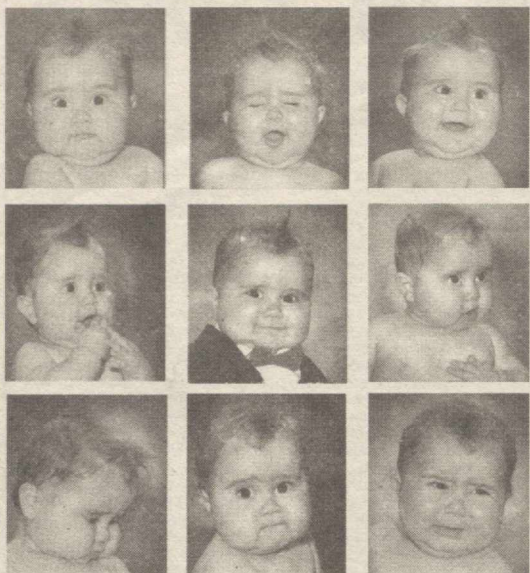
2 Жисмоний ҳаракатларга секин-аста киришинг, эҳтиёжингизни ва меъёрингизни белгиланг. Мабодо бошингиз айланиб, ўзингизни лоҳас ҳис қилсангиз, оғрик ёки қаттиқ чарчаганингиз сезсангиз, демек сиз ортқча ҳаракат қилиб қўйган бўлишингиз мумкин.

3 Бажараётган жисмоний ҳаракат килинг сизга ҳуш келса, аста-секин уларнинг

миқдорини кўпайтиришга ҳаракат қилинг. Ўрта меъёрдаги жисмоний машқлар билан ҳафтаига ярим соатдан беш ёки ундан ҳам кўпроқ марабоба шугуллангиз.

4 Ўрта меъёрдаги машқлар пайтида бир оз нафас олиш қийинлашади. Бу нормал ҳолдир. Мушакларингиз фаол ҳаракатда бўлса, юрагингиз ҳам яхши ишлаётган бўлади.

Дикқат танлов!



АЗИЗ МУШТАРИЙЛАР!

Яқин кунларда, яъни 1 июнда «Бутун дунё болаларини химоя қилиш кунини» байрам сифатида нишонланади. Шу муносабат билан ушбу расмларга изоҳ беришингизни сўраймиз. Энг яхши ва қизиқарли мазмунда изоҳ берган муаллифни совғалар кутмоқда.

Ўғаллик

АЁЛЛАР СИЗЛАР УЧУН

• Май ойида чиққан қулупнай юз терисини оқартиради ва озиклантиради. Бунинг учун 1-2 дона қулупнайни эзиб, юз ва бўйин терисига суртилади. 25-30 дақиқадан сўнг илик сув билан ювиб ташланади.

• Майда киргичдан ўтказилган бодрингни 2-3 қават докага солиб, юзга ярим соат қўйилган, ювиб ташланади ва юмшатуви крем суртилади. Эзилган помидор эса терини юмшатиб, нафислик бағишлайди. Карам баргини ювиб, яхшилаб эзиб юзга қўйиб 25-30 дақиқадан кейин ювиб ташланса юзни оқартиради.

• Бир дона лимонни сиқиб сувига 100 гр. асал қўшасиз. Уни музхонада сақлаб, ҳар куни эрталаб юз ювишдан олдин 20-30 дақиқа юзингизга суртиб қўйсангиз, ажин тушишининг олдини олади.

• Бир қисм лимон сувини икки қисм асалга қориштириб тайёрланган суспензия хуснубзарлар, сепкиллар, қондалашлар, моматалокларни йўқотади.

• Сепкиллари йўқотиш учун петрушка қайнатмасига лимон суви аралаштириб, эрталаб ва кечкурун юз ювилади.

Агар юз териси ёғли бўлса:

• Бир дона тухум оқини яхшилаб кўпиртириб, бир чой қошиқ лимон сувини аралаштириб юзга суртилади. 15-20 дақиқадан сўнг илик сувда ювиб ташланади.

• 5 гр. хамиртуришга бир чой қошиқда сут солиб аралаштириб юзга суртилади, 15-20 дақиқадан сўнг илик сувга ювиб ташланса, юз оппоқ ва силлиққина бўлади.

Агар тери қуруқ бўлса:

• Бир ош қошиқ сузмага бир ош қошиқ ўсимлик ёғи ёки қаймоқ аралаштириб юзга суртилади. 15-20 дақиқадан сўнг илик сувга ювиб ташланади.

• Бир дона қизил сабзини майда киргичдан чиқариб, ярим чой қошиқда ўсимлик ёғи қўшиб аралаштириб, сўнг юзга суртилади. 15-20 дақиқадан кейин илик сувга ювиб ташланади.

Н. УЗОҚОВА тайёрлади.

БИЛАСИЗМИ...

ТОМИР УРИШ
СИСТЕМАСИ

Қадимда одамлар орасида шундай даволаш усули қўлланилганки, натижада сих ҳам қабоб ҳам қўймаган. Тўғри, сиз қизиқатган бўлишингиз мумкин, бу усул қачон қўлланилган, деб. Бизга маълумки, Ибн Сино ва бошқа ҳақимлар даврида ёш жувоннинг қўлини ўшлаб даволаш таъқиқланган эди. Тўғриси, умуман ўшланмаган. Лекин, шундай вазиятларда қизлар касалга чалинганларида табиблар бир усул қилиб, уларнинг томир уриш системасини аниқлаб олганлар. Ҳўш, бу қандай усул? Изланишлар, интилишлар шуни кўрсатадики, ўша замон ҳақимлари қизнинг томир уришини инчига ип орқали қўлидан ўтказиб туриб, шунинг ҳаракатида аниқлаганлар, деган хулосага келадилар.

Бу ҳодиса ўша вақтда оддий бўлиши ҳам мумкин, лекин ҳозирда эса бу усул нақадар тўғри эканлиги табиётда ўз исботини топти.

Намоз ТОЛИПОВ
тайёрлади.

Для души и тела

АРОМОТЕРАПИЯ

Неуловимые и легкие, ароматы способны принести очень ощутимую пользу.

Аромотерапия (в переводе с древнегреческого «лечение запахом») – дело тонкое и проверенное пятивековой практикой.

О том, что определенные запахи могут благотворно влиять на психическое и физическое состояние человека, известно с незапамятных времен. Дымом пряностей и ценных пород дерева очищали дома, исцеляли больных и поднимали боевой дух воинов. В античной Греции и Риме за ароматизированной водой признавали способность поднимать благосостояние. А Гиппократ почитал ежедневную ванну и массаж с ароматическими маслами лучшими средствами поддержания здоровья и бодрости духа.

То, что мы называем запахом, это отдельные молекулы вещества, которые находятся в воздухе в «свободном полете». Попадая на обонятельные рецепторы в полости носа, они передают импульс в мозг. В зависимости от силы и характера этого импульса человек может испытать прилив или упадок сил, вызвать к себе симпатию или отвращение. Пахучие вещества, содержащиеся в растениях, называются эфирными маслами. Эфирные масла – «умелые менеджеры». Они могут управлять не только нашим настроением, но и самочувствием. Каждому виду масла присущи свои достоинства: антисептическим, бактерицидным действием обладают чабрец, бергамот, лимон; типичные тонизирующие ароматы – мускатный орех, шафрей, мелисса; релаксаторы – сандал, душица, иланг-иланг; регенерирующие масла – роза, герань,

сосна. Целебными свойствами обладают только натуральные, а не синтетические масла. Эфирные масла – это очень концентрированные вещества, их нельзя наносить на кожу в чистом виде! Перед употреблением их смешивают в определенной пропорции с транс-парантным маслом.

Массаж рефлекторных зон стопы с лавандовым маслом – настоящий бальзам для уставших ног. Вечерний массаж с использованием эфирных масел ромашки, лаванды и мелиссы оказывает успокаивающее действие и гарантирует быстрое засыпание и сладкий сон.

Прекрасным стимулятором умственной и творческой деятельности является инжир. Содержащиеся в плодах фигового дерева эфирные масла благотворно влияют на мозг. Еще один катализатор гениальных идей – тимин. Для поддержания творческой активности пейте чай из семян тимина: одна чайная ложка измельченных семян на чашку кипятка.

Даже действие обычной косметики можно усилить эфирными маслами. Добавив 1-2 капли сандалового, розового масла в гель для век, вы повысите его эффективность в 5-7 раз. Лосьоны и присыпки с маслом чайного дерева быстро избавят от сыпи и воспалений проблемную кожу.

Масло цветков горького апельсина получило другое свое название – нероли. В честь принцессы Анны Нерольской, которая постоянно смазывала им свои перчатки. Что же так привлекло в этом аромате принцессу? Особые вещества в нероли усиливают сексуальное влечение, так что обольстительницам стоит призадать на помощь этот запах.

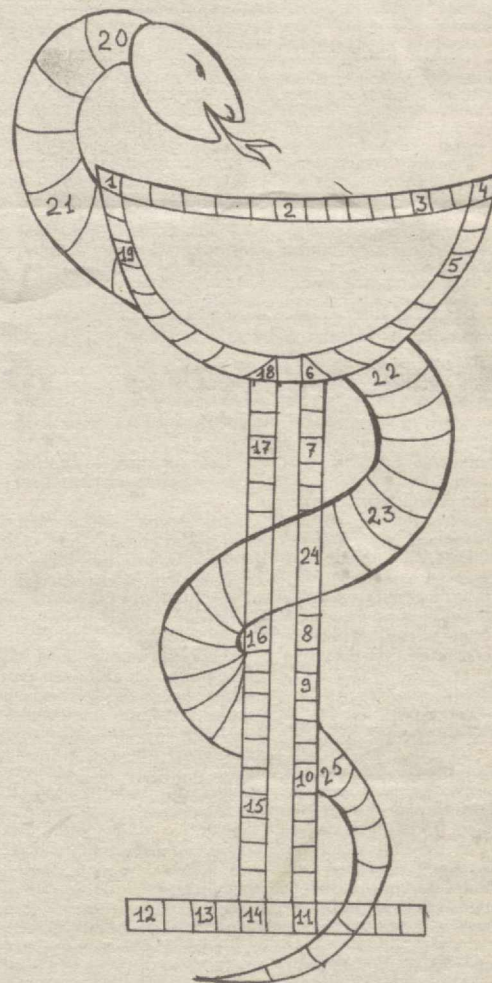
ТОПҚИРЛИК МАШҚИ

1. Қон томири. 2. «Рентген»ни кашф этган олим. 3. Асаб. 4. Инсон аззосидаги қон томирларидан бири. 5. Ибн Синонинг Европадаги номи. 6. Пардоз аёси. 7. Аёллар бош кийими. 8. ... касалликлари билан шугулланувчи доктор. 9. Касаллик тури. 10. Ер. 11. Инсон аззоси. 12. Инсондаги суяксыз аъзо. 13. Мос. 14. Бўқоққа қарши препарат. 15. Аптека. 16. Ибн Сино таваллуд топган қишлоқ. 17. Бол. 18. Мурод Мухаммаддўст қаламига мансуб асар. 19. Қизганиш. 20. Инсондаги энг йирик без. 21. ... Де Жанейро. 22. Муолажа. 23. X-XI асрларда яшаб, ижод этган буюқ ўзбек табиби. 24. Тилшунослик фанининг бир бўлими. 25. «А» витамини етишмаслиги оқибатида келиб чиқадиган касаллик.

Тузувчилар:
Бахриддин
ШАЙВАЛИЕВ, Намоз
ТОЛИПОВ.

Ўтган сондаги
кроссворд
жавоблари:

Бўйига: 1. Одам. 2. Авахта. 3. Вазият. 4. Зебо. 7. Плазма. 8. Травма. 9. Миллак. 14. Диагноз. 16. Олмурут. 17. Бунёд. 18. Расул. 21. Жаннат. 22. Адабий. 23. Анализ. 26. Азамат. 27. Атаман. 30. Анор. 31. Наср.
Энига: 5. Адоват. 6. Диабет. 10. Олам. 11. Одил. 12. Терапия. 13. Азонда. 15. Тоинки. 17. Бемор. 19. Ангина. 20. Ускуна. 24. Дадил. 25. Андоза. 27. Арасот. 28. Зирavor. 29. Тана. 31. Ноиб. 32. Эрмана. 33. Ассосиз.

«Ўзбекистонда
соғлиқни сақлаш»«Здравоохранение
Узбекистана»Газета муассиси:
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш
вазирлигиБош муҳаррир:
С. ОРИПОВ,
профессор.Ижрочи муҳаррир:
И. СОАТОВА.Тахрир хайъати:
М. МИРАЛИЕВ, П. МИРПУЛАТОВ
(Бош муҳаррир ўринбосарлари),
Х. РАББАНИЕВ.Манзилмиз: 700060, Тошкент,
Охунбоев кўчаси, 30-уй, 2-қават.
Тел/факс: 133-13-22; тел. 133-57-73.Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат Матбуот Қўмитасида
руйхатга олинган, гувоҳномаси № 00504.
Умумий адади 10.000 нуска
Ўзбек ва рус тилларида чоп этилади.
Ҳафтанинг сешанба кунлари чиқади.
Мақолалар кўчириб босилганда «Ўзбекистонда соғлиқни
сақлаш»дан олинди деб кўрсатилиши шарт.
Буюртма Г-416.Рўнома «ШАРҚ» нашриёт-матбаа
акциядорлик компанияси босмахонасида чоп
этилади. Корхона манзили:
Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41.Ҳажми 2 босма тўбоқ. Формати А3. Офсет
усулида босилган. Рўнома IBM компьютерида
тертилади ва сақланади.Реклама ва эълонлардаги маълумотларнинг
мазмунини ва ҳаққонийлигини ўқувчи
жавоб берадилар.

Саҳифаловчи: Бахтиёр ҚУШОҚОВ.