

ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

«Шифокорнинг кўзи лочиндек ўтқир,
қўллари қизларнинг қўлларидек нафис,
ақли илон каби доғишманд,
қалби тоғнингдек доғдорак
бўлиши керак».

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

Абу Али ибн Сино.



Газета 1995 йил октябр ойидан чиқа бошлаган. № 24 (280) 18 – 24 июн 2002 йил.

Сешанба кунлари чиқади.

Сотувда эркин нархда.

БАЙРАМ ШҮКУҲИ



ТИББИЁТЧИЛАР ШАРАФЛАНДИ

Ўтган ҳафта Ўзбек миллий театрида «Шифокорлар кўни» муносабати билан Тошкент шаҳар Соғлиқни сақлаш бош бошқармаси томонидан – 16 июн Тиббиёт ходимлари кўнига бағишланган байрам тантанаси ўтказилди.

Тадбирни Тошкент шаҳар Соғлиқни сақлаш бош бошқармасининг бошлиғи Миралишер Исломов кириш сўзи билан очди. Шунингдек, тадбирда Соғлиқни сақлаш вазирлиги Кадрлар, фан ва ўқув юрталари бош бошқармасининг бошлиғи Ф. Оқилов, Тошкент шаҳар ҳокимининг ижтимоий масалалар бўйича ўринбосари Р. Қурбонов, Республика «Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармаси раиси О. Мусурмоновлар иштирок этиб, нутқ сўзладилар.

Байрам давомида Тошкент шаҳар Соғлиқни сақлаш бош бошқармаси Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш борасидаги давлат дастури тўғрисидаги Фармонини изчил амалга ошириб бораётган ва бу йўлда Тошкент шаҳар тиббиёти тизимида маълум ютуқларга эришаётган бир қатор тиббиёт ходимларини «Саломатлик-2002» дипломлари билан тақдирлашди. Жумладан, «Иқтидорли катта ҳамшира» дипломи билан Ҳамза тумани марказий поликлиникаси (Давоми 2-бетда).

ШИФОКОРЛАРГА ФАҲРИЙ ЁРЛИҚЛАР

Куни кеча Тошкент Врачлар малака ошириш институтининг катта мажлислар залида «Тиббиёт ходимлари кўни» муносабати билан «Шошилич тиббий ёрдам» шиори остида байрам тантанаси ўтказилди.

Ушбу байрамни Соғлиқни сақлаш вазири Ф. Назиров кириш сўзи билан очиб, тиббиёт ходимларини чин дилдан табриклади. Шунингдек, Шошилич тиббий ёрдам муассасалари орасида ўтказилган танлов асоси (Давоми 2-бетда).

ТВМО ИНСТИТУТИ ҚУТЛУҒ ЁШДА



Жорий йилнинг 14 июн кўни Тошкент врачлар малака ошириш институтининг 70 йиллигига бағишланган «Тиббиёт ходимларини дипломдан

Анжуман

кейинги тайёрлаш ва қайта тайёрлаш муаммолари» мавзuida халқаро мутахассислар иштирокида Республика илмий-амалий анжумани бўлиб ўтди.

(Давоми 2-бетда).

ОБУНА-2002

Азиз шифокорлар, ҳамширалар, зиёлилар!

Соғлиқни сақлаш борасида изчиллик билан олиб борилаётган ислохотлар кўлами Сизни шунга яраша ахборотга эга бўлишингизни, саломатлиқнинг кундалик юрак уришидан бохабар бўлишингизни тақозо этади.

Сизга бу борада кўмак беришни, янгиликлар билан қадам-бақадам оидимлашингизга мадад бўлишни ўз олдига мақсад қилиб қўйган «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш» — «Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2002 йилнинг иккинчи ярим йиллиги учун обуна давом этмоқда.

Нашр индекси: 127.



2-бет.



3-бет.



4-я стр.



7-я стр.

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

БАЙРАМ ШҶКУҶИ



ТИББИЁТЧИЛАР ШАРАФЛАНДИ

(Давоми. Боши 1-бетда).

катта ҳамшираси С. Давлатова, «Иқтидорли шифокор» дипломи билан 53-оилавий поликлиника шифокори М. Махмудова, Сирғали туман 1-сон туғруқ комплекси бош шифокори М. Расулов ва Як-касарой туман бош педиатри Л. Саиджоновалар, «Изланувчан фидойи шифокор» дипломи билан 2-сонли шаҳар перинатал марказ директори М. Юнусова, Шаҳар болалар сил касалликлари шифохонаси бош шифокори А. Ибодов, «Оила саломатлиги» дипломи билан Акмал Икромов туманидаги 8-оилавий поликлиника



ка бош шифокори М. Шахобова ва бошқа кўплаб шифокор ва ҳамширалар мукофотланди. Шу билан бирга бир неча туманлардан бўлим бошликлари, шифокор ва ҳамширалар ҳам рағбатлантирувчи мукофот соҳиблари бўлишди. Шунингдек, шаҳар Соғлиқни сақлаш бош бошқармасига қарашли мавжуд туманларнинг бош ҳамшираларига келажакдаги ишларига ижобий самаралар олиб келиши учун «Ҳаммабон тиббиёт кўлланмаси» китоби топширилди.

Байрам кечаси шўх-шўх кўшиқлару жозибадор рақсларга уланиб кетди. Тадбир сўнггида эса қатнашчилар учун Ўзбекистон Миллий театри жамоаси томонидан «Онанг ўргулсин болам» спектакли тақдим этилди.

ШИФОКОРЛАРГА ФАҲРИЙ ЁРЛИҚЛАР

(Давоми. Боши 1-бетда).

да ва Республика ташкилий кўмитасининг қарорига биноан йилнинг энг яхши даволаш муассасаси деб, Республика шифоилинч тиббий ёрдам илмий марказининг Навоий вилояти филиали раҳбари Юсуф Маликов, йилнинг энг яхши шифокори Республика шифоилинч тиббий ёрдам илмий марказининг Фарғона вилояти филиалининг жарроҳ-шифокори Баҳодир Усмонов ва йилнинг энг яхши ҳамшираси деб, Республика шифоилинч тиббий ёрдам илмий марказининг бош ҳамшираси Нина Павловна Саломаткиналар топилди ва қимматбаҳо совғалар билан тақдирланди.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг «Фахрий ёрлиғи»га Тошкент врачлар малакасини ошириш институтининг рентгенология кафедраси профессори Ш. Мирғаниев, 1-ТошДавТИнинг умумий амалиёт шифокори кафедраси мудири А. Гадов, ТошПТИнинг маънавият ва маърифат ишлари бўйича проректори С. Асомов, Тошкент Фармацевтика институ-

тининг профессори М. Махкамов, Хирургия илмий марказининг хирургия бўлими катта ҳамшираси Н. Витовская каби кўплаб шифокор ва ҳамширалар сазовор бўлдilar.

«Тиббиёт ходимлари куни» муносабати билан ўтказилган байрам тантанасига тақлиф қилинган фахрийлардан 1-ТошДавТИдан К. Миразизов, 2-ТошДавТИдан Н. Демиденко, ТошПТИдан Э. Турсунов, Тош Фарм институтидан Н. Лоншаков, ТВМОИдан И. Мусабоев, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг С. Орипов, Педиатрия ИТИдан О. Махмудовлар эсдалик совғалари ва пул мукофотлари билан тақдирландилар.

Тақдирлаш маросимидан кейин Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артистлар Ф. Бойтеев, «Шахзод» гуруҳининг яққалон хонандаси Р. Ҳоликов, О. Орифжонов, А. Санаев, У. Мирхамидовалар ўзларининг шўх-шўх кўшиқлари-ю, жозибадор рақслари билан тиббиёт ходимларининг кўнглини хушнуд этдилар.

ТВМО ИНСТИТУТИ ҚУТЛУҒ ЁШДА

(Давоми. Боши 1-бетда).

Анжумани Соғлиқни сақлаш вазирлиги Феруз Назиров кириш сўзи билан очиб, ҳозирги кунда мустақил юртимизда тиббиёт соҳасида олиб борилаётган ишхотлар, етуқлик мезонларига жавоб бера оладиган юқори малакали кадрлар ва рақобатбардош мутахассисларни тайёрлаш кераклиги тўғрисида алоҳида тўхталиб, институт жамоасининг амалга ошираётган ишлари ва кўлга киритган ютуқлари тўғрисида гапирди, ушбу улғ айём билан чин қалбдан самимий муборакбод этди.

Тошкент врачлар малака ошириш институтининг ректори, профессор Ж. Собиров сўзга чиқиб, «Ўзбекистонда врачларнинг дипломдан кейинги таълими иштибоқлари» мавзусида маъруза қилди. У бугунги кунда институт жамоаси «Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш тизими-

ни ислоҳ қилиш Давлат Дастури» ва «Ўзбекистон Республикаси врачлар малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш тизимини ислоҳ қилиш Концепциясини ҳаётага жорий этишнинг муҳимлигини тушулган ҳолда ўзларининг бутун кўчи ва ғайратларини, билими ва тақрибларини, шу билан бирга самарадорлигини ошириш борасидаги шарафли ишларга сафарбар этаётганлигини алоҳида таъкидлади.

Сўнгра Россия дипломдан кейинги ўқитиш Тиббиёт Академиясининг ректори, РФА муҳбир-аъзоси, профессор Л. Мошетова, РФ Қозон Тиббиёт Академиясининг ректори, профессор М. Михайлов ва Сенченев номидида Дипломдан кейинги ўқитиш Москва Тиббиёт Академиясининг ўқув ишлари бўйича проректори, РФА академиги И. Денисовларнинг Тошкент врачлар малака ошириш институтининг 70 йиллиги муносабати билан йўллаган табриклари ўқиб эшиттирилди. Шунингдек, анжуманда 1-Тош-

ДавТИ ректори Т. Даминев, Қозонистон Республикаси вакили У. Абдуразақов, ЗдравГлос лойиҳаси вакили Аста Мария Кенни, Тошкент вилоят Соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи В. Андринов ва бошқалар табрик сўзига чиқиб, уларнинг амалга оширган ишлари тўғрисида қисқача тўхталиб, ТВМОИнинг барча ходимларини институтнинг 70 йиллик юбилейи муносабати билан қизгин қутлаб, эсдалик совғаларини топширдилар.

Тадбирда А. Фозилов, Д. Раҳимбекова, К. Дилмуродова, О. Минцер ва бошқалар «Ибн Сино ва ҳозирги замон оилавий тиббиёти», «Соғлиқни сақлаш ташкилотчиларининг дипломдан кейинги малакасини оширишдаги баъзи муаммолар», «Врачлар ва провизорларнинг дипломдан кейинги таълими учун ўқувчиларни тайёрлашнинг асосий тамойиллари», «Неонтолог мутахассисларнинг дипломдан кейинги таълимидаги муаммолар» каби мавзуларда маъруза қилдилар.



ЯНГИЛИКЛАР

- НОВОСТИ
- СОБЫТИЯ
- КОММЕНТАРИИ

МАТБУОТ АНЖУМАНИ

Шу йилнинг 13 июн куни Республика Миллий матбуот марказининг мажлислар залида «Замбуруғли ва теританосил касалликлари» мавзусида матбуот анжумани бўлиб ўтди.

Ушбу анжумани «Хуррият» газетасининг бош муҳаррири Амиркул Каримов кириш сўзи билан очиб, йиғилишни ўтказишдан асосий мақсад бугунги кунда республикамизда «замбуруғли ва теританосил касалликлари»нинг сони ўсиб кетаётганлиги тўғрисида қисқача гапирди.

Шунингдек, тадбирда Соғлиқни сақлаш вазирлиги теританосил касалликлари бош шифокори, профессор

Комилжон Йўлдошев ва профессор, Диагностика ва Вирусология Илмий текшириш институти маслаҳат бўлими мудири Ақром Раҳматовлар иштирок этиб, маъруза қилдилар. Улар бу касалликнинг асосий сабаби асабийлашши натижасида келиб чиқши, чунки одам асабийлашганда модда алмашинуви бузилишига олиб келиши, сўнгра эса ёғланиш кучайиб, яллиғланиш пайдо бўлишини таъкидладилар.

— Замбуруғли касаллик теританосил касаллиги ҳисобланиб, юқумли бўлади, — дейди профессор Комилжон Йўлдошев. — Шунингдек, бу касалликнинг мингдан ортиқ турлари мавжуд. Шулардан одамларда, ҳайвонлар ва ерда учрайдиган антро-

фел, зофел ҳамда геофел замбуруғ турлари ҳозирги кунда одамларда янги-янги касалликларни келтириб чиқармоқда. Яна шунини алоҳида таъкидлаш жоизки, қазғоқ нафақат сочда, балки инсон танасининг кўкрак ва елка қисмларида ҳам бўлади. Кўкрак ва елка қисмларидаги қазғоқларнинг унча таъсири бўлмайди. Аммо сочдаги қазғоқ ёғ ишлаб чиқариш безларининг қўллиги сабабли бошини безовта қилади. Хуллас, терини қазғоқланиши замбуруғлардан келиб чиқмоқда. Юқорида баён этганимдек, бу юқумли касаллик. Шунинг учун «Низарал» шампунидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бу шампунининг зарарли эмаслиги мутахассислар томонидан аниқланган.

Нотиклар ўз маърузаларини якунлагач, анжуман савол-жавобларга бой бўлди. Тадбирда иштирок этган барча журналистлар ўзларини қизиқтирган саволларини бериб, мутахассислар томонидан тўлақонли жавоб олдилар.

ЯГОНА МАРКАЗ

Ўзбекистон Республикаси Президенти И. А. Каримовнинг шахсий ташаббуслари билан нафақат Ўзбекистонда, балки Урта Осиёда ягона ҳисобланган «Спорт жароҳати Маркази» очилган эди.

Мана 3 йилдирки, бу Марказда ортопедик-травматологик касалликларга энг юқори сифатли ёрдам кўрсатиб келинмоқда.

«Спорт жароҳати Маркази» да ҳозирги замон талабига жавоб бера оладиган ва консерватив ҳамда оператив даволаш усуллари учун ҳамма қулай шароитлар яратилган.

Марказ директори т. ф. н. Искандаров Темура Исқандарович бошличилида Ўзбекистонда ягона ортоскопия ёрдамида даволаш усуллари кенг йўлга қўйилди. Марказда т. ф. д; проф. И. Ш. Акрамов, т. ф. н. А. Н. Ма-



матходжаев, Р. А. Джуманов, Р. П. Тян ва бошқалар ортопедия-травматология жароҳатлари, ўткир ва сурункали касалликларда ҳозирги замон талабига мўносиб хизмат кўрсатишмоқда.

Бу янги даргоҳнинг илмий ходимлари нафақат Марказ клиникасида, балки Республика миқёсида ўтказилаётган спорт тадбирларида ўз ёрдамларини кўрсатиб келишмоқда.

Саҳифани Х. РАББАНАЕВ тайёрлади.



Республика Шошилинч Тиббий Ёрдам Илмий Маркази



Баҳодир НАРЗУЛЛАЕВ –
Марказ директори
муовини, жарроҳ врач.

– Соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ишларнинг бугунги ривожини, ҳар бир тиббиёт ходимининг унум билан ишлашнинг тақозо этмоқда. Дарҳақиқат, республикамиздаги тиббиёт тизимида ҳам натижалар ишлар амалга оширилмоқда. Айниқса, республикамизда шошилинч тез тиббий ёрдам марказлари ҳамда қишлоқ врачлик пунктларининг иш бошлагани тиббиёт ходимлари олдида улкан вазифаларни юклаган. Жумладан, аҳолига тез ва қулай тиббий ёрдам кўрсатиш шу куннинг долзарб масалаларидан бўлганлиги учун ҳам Президент Фармони талабларидан келиб чиққан ҳолда Республика Давлат шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази 680 ўринга мўлжалланиб, 2001 йил хирургия бўлими, 2002 йилда ташхис ва бошқа бўлимлари очилиб халқимиз саломатлиги йўлида фаолият кўрсатмоқда.

Инсон аввало эзгулик сари интилиб яшайди. Ундаги орзу-умидлар эса унинг ҳаётидаги, меҳнатида фаолиятини белгилаб беради. Бу эса биринчи навбатда ақл-идрок, сабр-тоқат, матонат талаб қилади. Агар фикринг теран бўлса, сермулоҳазали бўлсанг ана шунинг ўзи сени нечоғлик келажак эгаси эканлигини кўрсатар экан. Мен юқоридаги фикрларим билан нима демоқчиман? Тезкор замонда яшаймиз. Эндликда вақт бизни қутиб турмайди, янгиликлар, изланишлар ҳар бир ишимизда ўз ифодасини топтомоғи зарур. Айниқса, бугуннинг талаби, ҳар томонлама етук кадр тайёрлаш экан, марказимиз жамоаси ана шундай мақ-

Сўнгги йилларда Ўзбекистон ҳукумати ва шахсан Президентимиз Ислам Каримов Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш тизимининг моддий-техника базасини яратишга жуда катта аҳамият бериб келмоқдалар. Маълумки, Соғлиқни сақлаш тизимининг моддий техника базасини яхшиламай туриб, республика аҳолисини сифатли тиббий ёрдам кўрсатиш ва унинг муваффақиятига унинг қилиб бўлмайди. Қўрбошимиз И. Каримовнинг ташаббуси билан ва ҳар томонлама қўллаб-қувватлаши туфайли Республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги Республика ва барча вилоят марказларидаги маҳаллий раҳбарлар ёрдамида қисқа муддат ичида Ўзбекистон Республикаси аҳолисини тез тиббий ёрдам кўрсатиш марказларини ташкил этишга муваффақ бўлдилар. Шунингдек, тиббий ёрдамни қишлоқ аҳолисини янада яқинлаштириш мақсадида республикамизнинг барча туманларида Республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан ишлаб чиқилган кўрсатмаларга мувофиқ қишлоқ амбулаторияларини жойлаштириш ва қишлоқ врачлик пунктларига янги бинолар бунёд этилиб, базилари жажон андозаларига мос равишда қайта таъмирдан чиқарилиб, аҳоли фойдаланиши учун топширилди. Шу билан бирга олий тоифали, малакали шифокорларни тайёрлаш ва қайта тайёрлашга доир бир қатор дастурлар ҳам ҳаётга кенг жорий этилмоқда.

ИШНИНГ СИФАТИ ЯНГИ ТЕХНОЛОГИЯ ВА ЕТУК КАДРЛАРГА БОҒЛИҚ

яъни АҚШ, Германия, Франция, Япония каби давлатларда ўз малакаларини ошириб, хориждан олинган мураккаб, юқори технологиялар ҳамда ҳар бир асбоб-ускуна билан ишлайди ва халқимиз саломатлиги йўлида фидокорона фаолият кўрсатади.

Шунингдек, ҳозирги кунга қадар бу йўналишда қатор ижобий ишлар олиб борилган. Жумладан, 1 нафар шифокор Швейцарияда, 2 нафари Москва ва 2 нафари Ленинградга бориб, ўз малакаларини янада бойитиб қайтидилар. Буларга қўшимча равишда бир қатор шифокорлар илмий йўналишдаги ишларни бошлаган. Марказимиз Республика тиббиёт муассасалари учун ташкилий-услубий илмий марказ бўлиб, республика аҳолисини юқори малакали шошилинч тиббий ёрдам кўрсатади. Марказда 22 та клиник бўлим, 10 га яқин ёрдамчи хизмат бўлимлари ташкил этилган. Марказимиз 680 ўринга мўлжалланган бўлиб, уларда 220 та жарроҳлик, 160 та терапия, 65 та куйиштоксикология ва 235 та болалар ўринлари ташкил этилган.

Марказнинг тиббий асбоб-ускуналар ва аппаратларга бўлган эҳтиёжини қондириш учун ҳозирги замон талаб даражасида жиҳозланди. Куйганлар ва захарланганлар реанимация бўлимига Япониянинг (гемодезис) «Сунъий буйрак», стоматология бўлимига Испаниянинг «Федеса»



Лайло Ҳожибекова – ташхис бўлими врач.

– Мана бир неча йиллардан буён диагностика врач бўлиб ишлайман. Касбим билан жуда фахрланаман. Чунки, шифокорлик касбидек масъулиятли касб йўқ деб ўйлайман. Сабабики, инсон ўз тақдирини бизга ишониб топширади. Уларнинг мунгли, дардман юзлари, нажоткор кўзлари биздан мадад кутади. Шу боис, виждон амрига итоат қилиб, янги технологиялар ёрдамида беморни ўлим чангалидан олиб чиқишга ҳаракат қиламиз. Ҳа, инсон нақадар азиз зот. Лекин ана шундай азиз инсонларнинг дард азобида қийналиб, жарроҳлик операцияларини қабул қилишлари мени ниҳоятда изтиробга солади. Бундай азобнинг боиси нима? Уларнинг ўз вақтида соғлиқларига бўлган эътиборсизликлари? Саволлар кетидан саволлар ту-



Абдушоҳид Шоабсаров – куйганлар ва захарланганлар реанимация бўлими мудири.

– Соғлиқни сақлаш тизимида бўлаётган ўзгаришларни кўриб жуда хурсанд бўлиб кетаман. Президентимиз Ислам Каримовнинг Фармонида биноан Республикамикимиз ва вилоятлардаги шошилинч тез тиббий ёрдам марказларининг иш бошлашлари айни муддао бўлди. Илгарилари «Тез тиббий ёрдам» хизмати беморни тезда белгиланган шифохонага етказиш билан чегараланган бўлса, янги мақомдаги марказ ва унинг бўлимлари беморларга барча касалликлар бўйича шошилинч хизмат кўрсатади. Марказга келтирилган беморга зудлик билан ташхис қўйилади. 3-4 кун ичида дастлабки чора-тадбирлар қўрилади. Агар беморнинг аҳоли муолажалаш ёки тиббий ёрдам кўрсатишни тақозо қилса, у дарҳол даволанг муассасаларига ўтказилади. Марказимизда 22та асосий, 10га яқин ёрдамчи бўлим бўлиб, травматология, нейрохирургия, 1- ва 2-корин бўшлиқ хирургияси, реанимация, шошилинч неврология, шўшлинч реанимация, шошилинч терапия, шошилинч кардиология, қабулхона, операцион блок, шифохонанинг ички дорихонаси ва диагностика бўлимларимиз беморларимизга хизмат кўрсатиб келмоқда. Ҳар бир бўлим қаттиқ ва юмшоқ жиҳозлар, замонавий тиббий асбоб-ускуналар ва нодир аппаратлар билан таъминланган. Даргоҳимизда 1978 нафар ходимлар ишлайди. Аёллар сони 1254та, ҳамширалар 590 ва шифокор аёллар 200 нафарни ташкил этади.

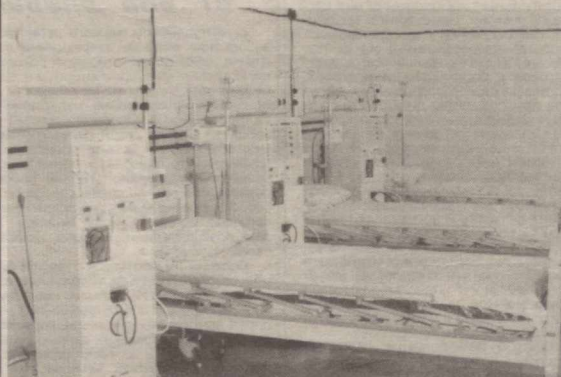
Шунингдек, марказимизда 20 га яқин фан доктори, 38 нафар фан номзоди ва 74 нафар олий тоифали врачлар фаолият кўрсатади. Шифохонамизда бир ҳафтада ўртача 300га яқин турли операция ишлари ва 1000дан ортиқ амбулатор ёрдами кўрсатилади. Беморлар 4-5 кун давомида муолажалар олиб, соғайиб, оилалари бағрига қайтмоқдалар. Жамоамиздаги тиббиёт ходимларининг барчаси талабчан, интилувчан ва тажрибали. Шу боис, биз янада изланишларни давом эттириб, илмий-тадқиқот ишларини кенг йўлга қўймоқдамиз.



садлардан келиб чиққан ҳолда ўзига хос ўзгаришлар асосида иш олиб бормоқда.

Жумладан, ёш кадрларнинг малакасини янада ошириш, энг сўнгги тиббий асбоб-ускуналарда ишлашлари учун шарт-шароитлар яратиб, марказимиз қосида очилган чет тиллари бўйича олиб борилаётган ўқув курсларининг ишлари фикримиз далилидир. Улар чет тилини мукамал ўргангандан сўнг хорижий мамлакатларда,

ҳамда функционал диагностика хоналарида ультратовуш билан текширилаётган «Сименс» фирмасининг «Адара» каби замонавий аппаратлари ўрнатилди. Шунингдек, ҳар бир асбоб-ускуналар ва жиҳозлар мутахассис кўригиди бўлиб, чуқур ўрганиб чиқиши тўғриси йўлга қўйилган. Шу боис, барча мавжуд ускуналар ҳозирги кунда тула қувватда ишлатилмоқда.



Вопросы — ответы

Как продлить молодость глаз в преклонном возрасте?

О. КРЮКОВ,
г. Фергана.

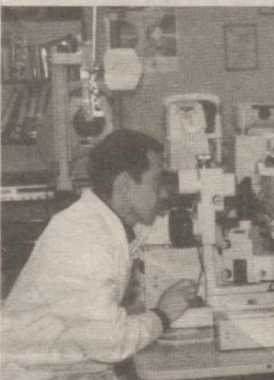
ГЛАЗА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

«Старость — не радость», а старость с большими глазами может стать сущим наказанием. Больных с глазами заболеваниями великое множество всех возрастов, но заслуживает особое внимание категория больных преклонного возраста. Именно они нуждаются в постоянной помощи, так как появляющиеся проблемы со зрением списывают на свою старость. Порой неполадки замечают, когда один глаз уже не видит и при обследовании у врача офтальмолога ставится диагноз терминальная глаукома. Другими словами, от повышенного внутриглазного давления атрофировалась глазная нерв и его уже не спасти.

Глаукома — болезнь повышенного внутриглазного давления — очень коварна, иногда начинается исподволь, ничем себя не проявляя, и лишь застает человека в виде приступа. Эта болезнь обычно приводит к абсолютной слепоте, поэтому такие общие симптомы недомогания, как периодические боли в глазах, являющиеся дуге и голове, периодические затуманивания зрения, радужные круги при взгляде на источник света должны настораживать не только врача, но и любого человека старше 40 лет. Глаз имеет сложную систему циркуляции жидкости внутри него. Нарушение этой циркуляции (нарушение оттока водянистой влаги из глаза) приводит к периодическому или постоянному повышению внутриглазного давления (ВГД) с последующей необратимой гибелью клеток зрительного нерва. В развитии глаукомы важное значение играет наследственная предрасположенность (у кого-то из предков была глаукома), анатомическое строение угла передней камеры глаза, наличие отягощающих факторов, перенесенные травмы. После 40 лет происходят заметные дистрофические изменения в дренажном аппарате глаза: появляются уплотнение и склероз тканей, фильтрующей внутриглазной жидкости, сужение просвета дренажных путей — и постепенно нарастают с возрастом. Отягощающие факторы — нервные, эндокринные и обменные нарушения — изменяют выраженность и распространность дистрофических изменений. Многие болезни, присущие людям пожилого и старческого возраста, часто сочетаются с первичной глаукомой, особенно с открытоугольной ее формой. Особенно часто больные глаукомой страдают атеросклерозом, гипертонической болезнью, сахарным диабетом, бронхиальной астмой, хроническим бронхитом. Определенное влияние на возникновение глаукомы оказывает рефракция глаза. Закрытоугольная глаукома часто сочетается с дальнозоркостью (малые размеры глазного яблока и короткий хрусталик), а открытоугольная — с близорукостью. Наиболее частой непосредственной причиной приступа глаукомы является эмоциональное возбуждение — стресс. Особенно опасны отрицательные эмоции. Приступ может быть вызван таинственным образом зрачка, зрительной работой в полутемном помещении, длительной работой с наклоном головы, приемом большого количества жидкости или возбуждающих медикаментов, охлаждением. Чтобы предотвратить слепоту, все люди старше 40 лет должны пройти профилактический осмотр у окулиста с измерением внутриглазного давления и встать на учет при его повышении. Если не помогают консервативные мероприятия — обязательно оперативное лечение.

Последнее столетие характеризуется изменением возрастного состава населения в сторону его постарения. Эта тенденция быстро нарастает во всех развитых странах мира, в связи с чем получает широкое развитие исследование процесса старения. В настоящее время отпущено представление о старости как о болезни. Старение человека — естественный биологический процесс, определяемый индивидуальной генетической обусловленной программой развития. Современные взгляды на механизм старения связаны прежде всего с раскрытием изменений физико-химических свойств ДНК, что в конечном счете приводит к снижению выработки энергии, постепенному угасанию окисли-

тельно-восстановительных процессов, падению жизнедеятельности клеток, медленно прогрессирующей атрофии тканей. Сосуды организма подчинены общим законам эволюции. Возрастные изменения глазного дна при отсутствии другой патологии снижают зрение незаметно. Нередко на возрастные изменения сосудов сетчатки накладываются различные заболевания, свойственные пожилому возрасту. Своеобразным «окном», позволяющим судить о характере течения того или иного патологического процесса в организме человека, является глазное дно и конъюнктивальная оболочка с их микроциркуляторной системой. С возрастом в сосудах происходит постепенное разрастание волокнистой ткани (фиброз), которая замещает мышечную и эластическую основу стенки сосуда, приводит к потере эластичности — сосуда становится плотным, ломким, уменьшается просвет концевых капилляров, которые отвечают за питание. Приспособительные возможности сосудов к перепадам артериального и внутриглазного давления снижаются, появляются кровоизлияния в сетчатку.



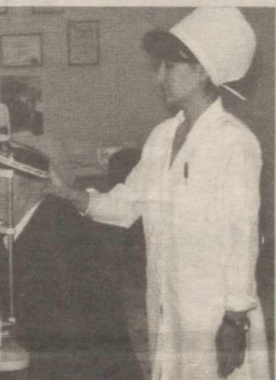
Но эти возрастные изменения при отсутствии другой патологии снижают зрение незначительно. При наличии в организме атеросклероза происходит нарушение белково-липидного обмена, сопровождающегося прогрессированием накоплением липидов во внутренней оболочке артерий с последующим изменением структуры самой сосудистой стенки. Состояние сосудов глазного дна является важным фактором, характеризующим изменения всего организма при атеросклерозе, всей сердечно-сосудистой системы. Это также относится к изменениям при гипертонической болезни, при которой невроз вызывает спазм сосудов, усиление нервной деятельности, поражение почек, и к заболеваниям, приводящим к симптоматической гипертонии (гиперлофрит, гломерулонефрит, токсикоз второй половины беременности). Эпителиальное заболевание артерий системы при гипертонической болезни у пожилого человека наряду с инфарктом миокарда и инсультом является острой причиной (тромбоз) сосудов сетчатки и зрительного нерва, ведущей к резкой значительной потере зрения. Помощь в таких случаях действительно эффективна, когда оказывается в срок до 24 часов.

Сахарный диабет опасен распространением поражением также сосудистой системы организма (универсальная ангиопатия), особенно часто сосудов почек и глаз. При сахарном диабете часто встречаются заболевания век (экзема, ячмени, блефариты) и сосудистой оболочки глазного яблока (ириты, иридоциклиты) из-за пониженной сопротивляемости диабетиков к различным инфекциям. Офтальмическое поражение сосудов при сахарном диабете вызвано повышением глюкозы в крови, повышением ее вязкости, уменьшением калибра сосудов. Эти изменения необратимы при декомпенсации процесса, что ведет к появлению рецидивирующих кровоизлияний на глазном дне, уродующих сетчатку и зрительный нерв. Одним из наиболее значительных недавних достижений офтальмологии в лечении сахарного диабета следует считать внедрение методов лазерного лечения, которые применяются в стадии чрезмерного новообразования сосудов в рубцах сетчатки.

Частое заболевание пожилых людей — катаракта — помутнение хрусталика (естественной внутриглазной линзы). Помутнение про-

зрачного хрусталика обусловлено различными причинами, нарушающими его обмен. Казалось бы, такая проблема, как оперативное лечение катаракты, на сегодняшний момент полностью решена (множество моделей искусственных хрусталиков, а также способов имплантации). Но иногда пожилой человек по каким-то причинам не поддается об операции катаракты, не подозревая об осложнениях протекания — дистрофии сетчатки, вторичной глаукоме. Нельзя пренебрегать советами врача и откладывать без причин плановую операцию, так как потом результат ее будет низким.

Немного об оптике, так как последние часто пользуются очками. Древние греки и римляне еще не знали, что выпуклые стекла могут улучшить зрение. Сохранилось следующее высказывание Цицерона: «При ослаблении зрения в старости не остается ничего другого, как только слушать чтение рабов». Но с началом производства прозрачного стекла в 13 веке появились первые очки. Вначале применялось только одно увеличительное стекло с длинной ручкой. Затем появились двойные круглые стекла в металлической оправе. Их держали перед глазами или одевали на нос. Постепенно очки приобрели современный вид. Очковая оправа сейчас должна удовлетворять ряд требований: не вызывать болезненных состояний при контакте с кожей лица, чувства тяжести или давления, иметь поверхность, легко очищаемую от загрязнения. Хоро-



шо подобранная оправа не только не портит лица, но, напротив, может скрыть некоторые его недостатки и сделать более привлекательным. У людей с нормальной преломляющей способностью глаза после 40 лет появляется потребность отодвигать читаемый текст дальше от глаза. При дальнозоркости это состояние может наступить в более раннем возрасте, при близорукости — в более позднем. Выписывают «+» очки. Подбор и назначение очков пожилым людям — задача далеко не легкая и весьма ответственная. Снижение силы цилиарной мышцы, эластичности хрусталика снижает способность видеть на разных расстояниях. Это приводит к быстрой утомляемости глаз. Очки, как важный аппарат для глаза, выписывает только врач.

Сегодня, в век компьютерных технологий, продолжается исследование заболеваний глаз пожилых людей для улучшения квалифицированной помощи и продления молодости.

Е. В. ФРОЛОВА,
врач-офтальмолог.

Что такое «стафилококковое отравление» и какие профилактические меры необходимо применять, чтобы не допустить заболевания?

С. ИВАНОВ, г. Андижан.

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ
БАКТЕРИАЛЬНЫМИ ТОКСИНАМИ

Это заболевания, возникающие после употребления продуктов, обсемененных различными микроорганизмами и содержащих бактериальные токсины. К ним относятся отравления токсинами ботулизма, клостридий, стафилококковых отравлений.

Источником инфекции стафилококковых отравлений являются животные и человек, больные или носители возбудителя. Стафилококк может попасть в пищевые продукты от лиц, страдающих стафилококковыми гнойничковыми заболеваниями кожи (пиодермия, гнойные ранки, панариции), стафилококковыми ангинами или от здоровых носителей патогенных штаммов стафилококков на слизистых оболочках зева и верхних дыхательных путей. Стафилококки могут попасть в продукты или при прямом контакте руками, загрязненными стафилококками, или воздушно-капельным путем (от больных ангиной, носителей). Пищевые продукты, в которые попадают стафилококки, должны находиться в условиях, благоприятствующих размножению в них стафилококка и накоплению токсина. Чаще стафилококковые отравления связаны с молоком, молочными продуктами, мясными, рыбными, овощными блюдами, а также кремовыми изделиями (торты, пирожные), рыбными консервами в масле. Продукты, содержащие стафилококковый энтеротоксин, по внешнему виду, вкусу и запаху не отличаются от доброкачественных. Прогрессирование продуктов, содержащих энтеротоксин, не предотвращает от заболевания, так как токсин отличается стойкостью к нагреванию.

Часто регистрируются отравления токсинами ботулизма в связи с употреблением в пищу грибов домашнего консервирования.

Инкубационный период при стафилококковых отравлениях обычно длится от 2 до 4 часов (иногда сокращаясь до 30 минут и редко удлиняется до 6 часов). При отравлениях, связанных с клостридиями, инкубационный период длится от 6 до 24 часов.

При стафилококковых отравлениях первыми и наиболее постоянными признаками являются режущие схваткообразные боли в эпигастральной области. Вскоре появляется рвота, обычно многократная. Температура тела чаще субфебрильная или нормальная, хотя иногда может кратковременно достигать фебрильных цифр (38-38,5 С). Поноса может не быть. Характерна нарастающая слабость, бледность, похолодание конечностей, снижение артериального давления, может развиваться коллапсодное состояние. Однако даже в случаях с тяжелым началом болезни состояние больных быстро улучшается, и к концу суток от начала болезни наступает выздоровление. В некоторых случаях в течение 2-3 дней сохраняется слабость.

Отравления, вызванные токсинами клостридий, протекают значительно тяжелее.

Заболевание начинается с боли в животе, преимущественно в пупочной области, нарастает общая слабость, стул учащается до 20 раз в сутки, бывает обильным, водянистым, иногда принимает вид рисового отвара. Рвота и жидкий стул могут привести к выраженному обезвоживанию.

Лечение. Для удаления токсинов из организма промывают желудок водой или 5% раствором гидрокарбоната натрия, после чего можно назначить солевое слабительное. При развитии обезвоживания вводят большое количество жидкости внутривенно. При коллапсе назначают сердечно-сосудистые средства. При стафилококковых отравлениях антибиотики не показаны. При отравлениях, вызванных клостридиями, назначают антибиотики широкого спектра действия (тетрациклин, левомицетин, эритромицин).

Для предупреждения стафилококковых отравлений проводят мероприятия, направленные на уменьшение носительства стафилококков у работников пищевых предприятий (борьба с гнойничковыми заболеваниями, лечение хронических воспалений в миндалинах и верхних дыхательных путей). Не допускаются до работы с продуктами лица, имеющие гнойничковые заболевания кожи. Правильное хранение пищевых продуктов исключает размножение в них стафилококков.

Для профилактики отравлений, связанных с клостридиями, основное значение имеет надзор за забоем скота, обработкой, хранением, транспортировкой мяса, а также приготовлением и хранением мясных и рыбных блюд.

Х. С. САИДГАЗИЕВА,
врач.

Как уберечь малыша от кишечных инфекций в жаркое время года?

Д. СОБИРОВ, г. Сырдарья.

ОТ ВАС ЗАВИСИТ, ЧТОБЫ МАЛЫШ БЫЛ ЗДОРОВ

С наступлением жаркого периода года вероятность заболевания острыми инфекциями возрастает. К этой группе заболеваний относятся ротавирусы, сальмонеллы, дизентерии, колиэнтериты и другие. В одну группу они объединены из-за общности ряда клинических признаков: недомогание, отсутствие аппетита, тошнота, рвота, понос. Особенно опасны острые кишечные заболевания для детей грудного возраста. Как известно, при рвоте и поносе происходит большая потеря жидкости, что приводит к обезвоживанию организма и может стать причиной гибели ребенка. Заболевание развивается при попадании микроба в организм через рот. Заражение может произойти через грязные руки, пищевые продукты, воду, игрушки, соски, загрязненные возбудителями, которых зачастую переносят на своих ладонях руки.

Поэтому позаботьтесь о чистоте помещения, в котором находится малыш, тщательно выполняйте правил личной гигиены. Не забывайте, какие пункты они включают? Это прежде всего тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением пищи, кормлением ребенка. Посуда у малыша должна быть отдельная, а пищу ему следует готовить на одно кормление, бутылки, соски обязательно кипятить. Конечно, это хлопотно, но здо-

ровые ребенка того стоит.

Необходимо также следить, чтобы готовая пища не соприкасалась с сырыми продуктами. Для сырых и вареных продуктов должны быть отдельные разделочные доски, которые после каждого использования следует обдавать кипятком. Наверняка вы знаете, что овощи и фрукты перед употреблением нужно обязательно промывать в проточной воде и ополаскивать кипятком, но все же иногда ленится делать это, ограничиваясь водопроводной водой. Это опасно — помните об этом.

Еще одно правило: не готовьте простоквашу из некипяченого молока, не употребляйте в пищу творог, приготовленный из нестерилизованного молока без термической обработки.

Если все же, несмотря на все меры предосторожности, малыш заболел и у него появились признаки острого кишечного заболевания (рвота, понос), в первые же часы обращайтесь за советом и помощью к врачу.

А. М. МУСАЕВА,
заведующая отделом особо опасных
инфекций
ЦГСЭН г. Ташкента.

ДОРИ ВОСИТАЛАРИ ЭКСПЕРТИЗАСИ ВА СТАНДАРТИЗАЦИЯСИ ДАВЛАТ МАРКАЗИ
ЛАБОРАТОРИЯЛАРИ ТОМОНИДАН 2002 ЙИЛ АПРЕЛ ОЙИДА СИФАТ НАЗОРАТИДАН ИЖОБИЙ ЎТГАН
ДОРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ РЎЙХАТИ

№	Дори воситасининг номи	Ишлаб чиқарувчи фирма номи	Серияси	Ярокли-лик мuddати	Тахлил-нома тартиб рақами	Дори воситасини тавсия этган таъкилот номи
11.	Ампициллин 0,25 г капсуласи №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», ЎзР	0050302	04.2004	62	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
12.	Ампициллин 0,25 г капсуласи №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», ЎзР	0010402	05.2004	79	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
13.	Ампициллин 0,25 г капсуласи №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», ЎзР	0020402	05.2004	80	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
14.	Ампициллин 0,25 г капсуласи №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», ЎзР	0030402	05.2004	81	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
15.	Ампициллин 0,25 г капсуласи №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», ЎзР	0040402	05.2004	82	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
16.	Ампициллин 0,25 г капсуласи №10	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД», ЎзР	0050402	05.2004	83	КК «Жўрабек Лабораториес ЛТД»
17.	Ампициллин-КМП 0,25 г таблеткаси №20	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	20102	02.2004	7	ХФ «Деконт-Фарм»
18.	Ацикловир-Н.С. таблеткаси 0,2 г №20	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	20102	02.2004	74	МЧК «Astera»
19.	Вазобрал эритмаси 50 мл	«Лаборатория Жак Ложе», Франция	T121	06.2004	132	ШК «СЕНАСКО-ФАРМ»
20.	Винпоцетин-Н.С. таблеткаси 0,005 г №20	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	T2101	01.2004	75	МЧЖ «Astera»
21.	Вита-иодурол кўз томчи 10 мл	«Циба Визон Офталмикс», Франция	H036	01.2005	124	ШК «СЕНАСКО-ФАРМ»
22.	Герпевир-КМП (ацикловира 2,5%) суртмаси 15 г	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	170202	03.2005	13	ХФ «Деконт-Фарм»
23.	Дротаверин-КМП 0,04 г таблеткаси №30	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	10202	03.2004	10	ХФ «Деконт-Фарм»
24.	Ибуклин таблеткаси №20	КК «Редди-Фармед ЛТД», ЎзР	10007	05.2006	63	КК «Редди-Фармед ЛТД»
25.	Каптоприл-КМП 0,025 г таблеткаси №20	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	60202	03.2004	8	ХФ «Деконт-Фарм»
26.	Левомецетин-КМП 0,5 г таблеткаси №10	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	10102	02.2007	9	ХФ «Деконт-Фарм»
27.	Лоратадин-КМП таблеткаси №10	ОАО «Киевмедпрепарат», Украина	10202	03.2004	12	ХФ «Деконт-Фарм»
28.	Микосептин суртмаси 30 г	КК «Лечива-Фармсанат», ЎзР	16092000	10.2002	99	КК «Лечива-Фармсанат»
29.	Окурил 0,5% кўз томчи 5 мл	«Русан Фарма ЛТД», Хиндистон	S10544	09.2003	123	КК «Узфармакер»
30.	Перметрин 0,4% эритмаси 80 мл	«ASTRA FARM Ko» MCHJ	010102	02.2004	69	«ASTRA FARM Ko» MCHJ
31.	Перметрин 0,4% эритмаси 80 мл	«ASTRA FARM Ko» MCHJ	041201	01.2004	68	«ASTRA FARM Ko» MCHJ
32.	Перметрин 0,4% эритмаси 80 мл	«ASTRA FARM Ko» MCHJ	050302	05.2004	67	«ASTRA FARM Ko» MCHJ
33.	Перметрин 0,4% эритмаси 80 мл	«ASTRA FARM Ko» MCHJ	040302	05.2004	66	«ASTRA FARM Ko» MCHJ
34.	Перметрин 0,4% эритмаси 80 мл	«ASTRA FARM Ko» MCHJ	030302	05.2004	65	«ASTRA FARM Ko» MCHJ
35.	Перметрин 0,4% эритмаси 80 мл	«ASTRA FARM Ko» MCHJ	020302	05.2004	64	«ASTRA FARM Ko» MCHJ
36.	Ранитидин таблеткаси 0,15 г №20	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	120102	02.2005	76	МЧЖ «Astera»
37.	Стамина капсулы №30	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	0261E	04.2004	46	ХФ «Жўрабек ота»
38.	Стамина капсулы №30	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	0271E	04.2004	47	ХФ «Жўрабек ота»
39.	Стамина капсулы №30	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	0251E	04.2004	48	ХФ «Жўрабек ота»
40.	Т-этамбутол 400 мг таблеткаси №30	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», ЎзР	13060302	12.2005	112	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
41.	Т-исептол 480 мг таблеткаси №20	КК «Таш-Тамед-Фарма ЛТД», ЎзР	02510302	09.2005	85	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
42.	Т-исептол 480 мг таблеткаси №20	КК «Таш-Тамед-Фарма ЛТД», ЎзР	02520302	09.2005	86	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
43.	Т-Надол 500 мг таблеткаси №10	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», ЎзР	17060402	01.2004	128	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
44.	Т-Надол 500 мг таблеткаси №10	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», ЎзР	17070402	11.2005	129	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
45.	Т-Пиразинамид 500 мг таблеткаси №30	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», ЎзР	11060302	10.2004	113	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
46.	Фарингосепт 10 мг таблеткаси №20	«К.О. Терапия А.О.», Румыния	01025414	01.2005	78	ХФ «Фармед»
47.	Фигурин капсуласи №60	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	0201F	05.2004	40	ХФ «Жўрабек ота»
48.	Фигурин капсуласи №60	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	0211F	05.2004	41	ХФ «Жўрабек ота»
49.	Фигурин капсуласи №60	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	0241F	05.2004	42	ХФ «Жўрабек ота»
50.	Фигурин капсуласи №60	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	0321F	05.2004	43	ХФ «Жўрабек ота»
51.	Фигурин капсуласи №60	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	0231F	05.2004	44	ХФ «Жўрабек ота»
52.	Фигурин капсуласи №60	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	0221F	05.2004	45	ХФ «Жўрабек ота»
53.	Форте энзим таблеткаси №10	«Русан Фарма ЛТД», Хиндистон	2011022	09.2004	134	КК «Узфармакер»
54.	Аллопуринол таблеткаси 0,1 г №50	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	141201	01.2007	64	ИИЧК «MFS-сервис»

(Давоми 6-бетда).

ЛЕКАРСТВА С ГОРОДА

Магний – физиологически антагонист кальция, присутствующий в нашем организме. Он активизирует более 300 ферментов, участвующих в обмене и восстановлении клеток. Дефицит магния приводит к серьезным сбоем в работе ферментной системы и сердца.

У большинства из нас не столь разнообразный рацион питания, к тому же «ответная» магния привычным, «человеческим» путем практически невозможно. Вспомните, когда вы в последний раз ели шпинат? Как раз в нем (и в другой зелени) повышенное содержание магния. Но ведь таких продуктов много не съешь. Много магния и в орехах – тоже энергетически емкий продукт.

Кроме того, магний может попасть в продукты растительного происхождения только в том случае, если они произрастают на почвах, содержащих магний. На порядок снижается содержание магния после термической обработки пищи – печальный итог нашего «цивилизованного» питания. Выходит, что при помощи растительных продуктов пополнить запасы магния в организме практически невозможно. Поэтому для восстановления магниевого дефицита применяются зарубежные (магнерот, кормадин, зин) и отечественные (сернистая магнезия, оротат магния) препараты.

Такие препараты позволяют длительное время заниматься монотонной работой и профилактикой при помощи одного препарата, благотворно воздействующего на различные точки физиологического процесса, не вызывая осложнений.

Согласно данным мировой статистики, при использовании магнийсодержащих препаратов (а дефицит магния наблюдается у 40% сердечников, при предынфарктных состояниях магний необходим 90% больных) происходит снижение смертности в острый период инфаркта на 25%.

Тыквенные семечки – один из лучших источников магния. Особенно нужен цинк организму мужчин, причем в разном возрасте: в подростковом, когда вдруг появляются угри, возникает себорея, жирная кожа, в волосах, а также в среднем и пожилом возрасте при таком заболевании, как простатит. Исследования показали, что для предотвращения заболевания достаточно съедать хотя бы по 20 семечек утром и днем перед едой.

10 г картофельного белка заменяют 6-7 г белка мяса. Белок картофеля по усвояемости и биологической полноценности превосходит все овощные белки и приближается к животным. Картофельный белок хорошо переваривается и помогает организму усваивать животные белки.

Такого количества **калия**, как в картофеле, нет ни в хлебе, ни в мясе, ни в рыбе. Потребность взрослого человека в калии составляет около 2 г в сутки, ее можно удовлетворить, если съедать 400 г картофеля. Поскольку картофель обладает мочегонным действием, медики включают его в диету больных, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек.

200 г свежего картофеля, сваренные в кожуре, содержат почти суточную норму аскорбиновой кислоты. При правильном хранении питательные вещества и витамины сохраняются в картофеле до весны, но в испорченных и замороженных клубнях витамин разрушается значительно быстрее.

Одним из самых больших достоинств капусты является ее способность в течение семи-восьми месяцев сохранять имевшийся в ней **витамин С**. Таким свойством не обладает ни один овощ, а из фруктов – только цитрусовые. Интересно, что витамин С (аскорбиновая кислота) находится в капусте в связанной форме, а в виде аскорбиногена. Аскорбиноген – наиболее устойчивая форма витамина С, причем в капусте его содержится в 50 раз больше, чем в картофеле.

Прекарсам – источником витамина С при правильной заготовке и хранении в зимний период может служить квашеная капуста. Установле-

(Продолжение
на 6-й стр.)

55.	Амброксол сиропи 100 мл	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	130102	02.2004	56	ИИЧК «MFS-сервис»
56.	Аритмил таблеткаси 0,2 г №20	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	30302	04.2006	67	ИИЧК «MFS-сервис»
57.	Асацил-А таблеткаси №20	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	10302	04.2005	55	ИИЧК «MFS-сервис»
58.	Аскорутин таблеткаси №50	ЗАО «Верофарм»	500401	05.2004	91	Ф «Farm-Star»
59.	Аскорутин таблеткаси №50	ЗАО «Верофарм»	460401	05.2004	90	Ф «Farm-Star»
60.	Аскорутин таблеткаси №50	ЗАО «Верофарм»	450401	05.2004	89	Ф «Farm-Star»
61.	Аскорутин таблеткаси №50	ЗАО «Верофарм»	390401	05.2004	88	Ф «Farm-Star»
62.	Аскорутин таблеткаси №50	ЗАО «Верофарм»	360401	05.2004	87	Ф «Farm-Star»
63.	Аскорутин таблеткаси №50	ЗАО «Верофарм»	350401	05.2004	86	Ф «Farm-Star»
64.	Бетаметазона валерат-Дарница крем 15 г	ФФ «Дарница», Украина	021001	11.2003	108	ИИЧК «MFS-сервис»
65.	Гендевит драже №50	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	1061201	01.2003	76	ХФ «ABINA-PHARM»
66.	Гендевит драже №50	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	951201	01.2003	75	ХФ «ABINA-PHARM»
67.	Гепарин-Дарница гель 1 г да 600 ТБ 30 г	ФФ «Дарница», Украина	010202	03.2003	110	ИИЧК «MFS-сервис»
68.	Глибенкламид таблеткаси 0,005 г №50	ОАО «ФФ «Здоровье», Украина	10102	02.2005	113	ИИЧК «MFS-сервис»
69.	Дарсил таблеткаси №50	ФФ «Дарница», Украина	10102	02.2004	119	ИИЧК «MFS-сервис»
70.	Диклофен гели 25 г	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	40202	03.2004	58	ИИЧК «MFS-сервис»
71.	Индовенол гели 40 г	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	10302	04.2004	65	ИИЧК «MFS-сервис»
72.	Индометацин-Дарница гели 15 г	ФФ «Дарница», Украина	040901	10.2003	107	ИИЧК «MFS-сервис»
73.	Иохимбекс-Гармония капсула №20	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	51001	05.2003	66	ИИЧК «MFS-сервис»
74.	Кальция глюконат 0,5 г таблеткаси №10	КПХФО «Татхимфарм-препараты»	840901	10.2006	105	ХФ «ABINA-PHARM»
75.	Кальция глюконат 0,5 г таблеткаси №10	КПХФО «Татхимфарм-препараты»	830901	10.2006	104	ХФ «ABINA-PHARM»
76.	Кальция глюконат 0,5 г таблеткаси №10	КПХФО «Татхимфарм-препараты»	730901	10.2006	103	ХФ «ABINA-PHARM»
77.	Карбамазепин таблеткаси 0,2 г №20	ОАО «ФФ «Здоровье», Украина	30202	03.2004	112	ИИЧК «MFS-сервис»
78.	Клотримазол суртмаси 1% 25 г	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	891101	12.2003	62	ИИЧК «MFS-сервис»
79.	Кратал таблеткаси №20	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	120302	04.2004	69	ИИЧК «MFS-сервис»
80.	Левомеколь суртмаси 30 г	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	130601	07.2003	57	ИИЧК «MFS-сервис»
81.	Мерказолил таблеткаси 0,005 г №100	ОАО «ФФ «Здоровье», Украина	20701	08.2006	114	ИИЧК «MFS-сервис»
82.	Метоклопрамид-Дарница таблеткаси №50	ФФ «Дарница», Украина	101201	01.2006	115	ИИЧК «MFS-сервис»
83.	Миконазол-Дарница крем 15 г	ФФ «Дарница», Украина	091101	12.2003	109	ИИЧК «MFS-сервис»
84.	Спиринолактон-Дарница таблеткаси №30	ФФ «Дарница», Украина	20202	03.2005	120	ИИЧК «MFS-сервис»
85.	Теопэк таблеткаси 0,3 г №50	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	50202	03.2004	61	ИИЧК «MFS-сервис»
86.	Тетрацилин суртмаси 1% 3 г	ГП КПХФО «Татхимфарм-препараты», Казань ш.	711201	01.2005	102	ХФ «ABINA-PHARM»
87.	Ундевит драже №50	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	350202	03.2003	74	ХФ «ABINA-PHARM»
88.	Ундевит драже №50	ОАО «Верофарм», Россия	250901	10.2002	94	Ф «Farm-Star»
89.	Ундевит драже №50	ОАО «Щелковский витаминный завод», Россия	110102	02.2003	101	ХФ «Саита»
90.	Ферроплект таблеткаси №50	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	50202	03.2004	59	ИИЧК «MFS-сервис»
91.	Эритромидин 0,1 г таблеткаси №20	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	201201	01.2005	60	ИИЧК «MFS-сервис»
92.	Эритромидин суртмаси 1 г да 1000 ТБ 30 г	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	10102	02.2004	50	ИИЧК «MFS-сервис»
93.	Эритромидин суртмаси 1 г да 1000 ТБ 30 г	ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», Украина	50202	03.2004	59	ИИЧК «MFS-сервис»

Эслатма: юкорида кайд этилган сериядаги дори воситаларини саклаш, ташиш қодаларига риоя қилиб, сотува қўйилганда, ҳамда кадоқлаш (улаковка) ва жиҳозлаш (маркировка) кўрсаткичлари меъёрий ҳужжатлар талабига жавоб берган ҳолларда уларни кўрсатилган саклаш муддати тугагунча мажбурий қўшимча сифат назоратидан ўтказилиши шарт эмас.

Қадоқлаш ва жиҳозлаш кўрсаткичлари бўйича шубҳа туғилган ҳолларда зудлик билан дори воситалари ва тиббий техника сифатини назорат қилиш Бош бошқармасига тегишли маълумот йўллансин.

Дори воситалари сифатини назорат

қилиш ва стандартлаш лабораторияси мудири, к.ф.н.

А.Ф. ДҲСМАТОВ.

ЛЕКАРСТВА С ОГОРОДА

(Окончание.
Начало на 5-й стр.)

но, что в квашеной капусте и рассоле в течение 6-8 месяцев может сохраняться до 70-90% исходного количества витамина С.

В начале 50-х годов в белорусской капусте был обнаружен противоязвенный витамин, его назвали **витамином U** (от латинского слова «улькус» — язва). Сейчас биохимики выделили этот же витамин из спаржи и свежих томатов, обнаружен он и в картофельном соке. В настоящее время витамин U широко используется в клинической практике для лечения заболеваний желудка и печени. Таким образом, капуста и капустный сок, спаржа, томаты и картофельный сок могут рассматриваться как средства для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Не все знают, что свекла может выступать в роли средства для восстановления памяти у человека, страдающего атеросклерозом сосудов головного мозга. Объясняется это тем, что в этом овоще довольно много йода, а йод обладает способностью вытравлять холестерин жировой обмен, нарушенный при атеросклерозе.

Благодаря содержанию большого количества магния свекла обладает также сосудорасширяющим эффектом и тем самым улучшает мозговое кровообращение. Регулярное употребление свеклы и особенно ее сока способствует снижению артериального давления.

В свежих огурцах обнаружена тартроновая кислота, которая обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры, а это означает, что люди с тенденцией к полноте и уже имеющие избыточную массу тела должны есть больше свежих огурцов.

Расшифрован механизм лечебного действия редьки — желчегонного, отвлекающего, отхаркивающего, противоспазматического средства. Связан он с присутствием в ней гликозидов метилгоричниного масла. Кроме того, редька содержит вещества, способствующие укреплению иммунитета.

Более одно-два яблока обеспечивают необходимую потребность взрослого человека в **витаминах Р**, укрепляющем стенки кровеносных сосудов, уменьшающем их ломкость и проницаемость. Кстати, установить, какие сорта яблок содержат больше всего этого витамина, несложно. Если мякоть яблока после откусывания остается белой, это означает, что витамина Р в нем мало. Если же она бурет и при этом отличается терпковатым вкусом, как у крепкого чая, значит, сорт этот особенно полезен людям, страдающим артериальной гипертензией.

Ценны яблоки и пектиновыми веществами. **Пектины** — высокомолекулярные углеводы, адсорбирующие в организме ядовитые вещества. Особенно много таких веществ образуется при воспалительных заболеваниях кишечника. Именно поэтому сырые тертые яблоки — одно из лучших средств при расстройстве желудка.

Есть у пектинов и еще одно замечательное свойство. Они обладают способностью связывать и выводить из организма тяжелые металлы (свинец, кобальт, медь). Поэтому яблочная диета бывает особенно полезна тем людям, которые работают на вредном производстве. Однако, чтобы пектины оказали целебный эффект, надо съедать в день не менее пяти яблок.

Доказано, что сушеные сливы (черносливы) выводят из организма холестерин, что очень важно для профилактики атеросклероза и при заболеваниях желчного пузыря. Полезны сушеные сливы при повышенном кровяном давлении, а также заболеваниях почек и печени, так как содержащиеся в них калий выводит из организма избыток воды, поваренную соль, усиливает сердечную деятельность. Однако сушеная слива в 4-5 раз превышает калорийность свежей, ее не рекомендуют употреблять при сахарном диабете и ожирении.

Подготовила
Нигора УЗКОВА.



АБГОР БЎЛДИМУ

Юзларим гамдин яна махзуну
афгор бўлдим,
Кўнгилда андух куйи – дутору сетор
бўлдим,
Сирларим ошкор бўлиб улус аро
ёйилгандир,
Миш-мишу фиску-фужур иллоти озор
бўлдим.

Бедор қалбим безовта, соғинч,
илинжлар вазнидин
Жунбуш ул туйғуми ё, сабабчи
дилдор бўлдим.
Эй Хўжам солгин назар суйиб
берган дардингми ё
Ишқ ўтиниғ забтидин бу банда
абгор бўлдим.
Хўжамназар АБДУЛЛАЖОНОВ,
Андижон вилояти.

ӨЙЛАРГА ЎХШАТАЙМУ

Маюсгина юзингни ойларга ўхшатайму,
Атир сепиб чиксанг сен райхонга ўхшатайму.

Хаёлимни ўғирлаб ўзгаларга сотмагил,
Сочинг тараб ҳар ёна билмай ҳаёл сурмагил.

Уфқ турар узокда яқин деб сўз қотмагил,
Дўсту душман қалбини адашиб лойқатмагил.

Афсусланиб ҳижронда куйиб сен ҳам ётмагил,
Ҳоҳишингни ўзингдан ўзгага йўқотмагил.

Охиста оч қалбингни тори нозик синмасин,
Ниятларинг қалбингдан афсусланиб қолмасин.

Холмурод НУРУЛЛО,
Тошкент вилояти.

СЕНГА ТИЛАЙ САБРУ ҚАНОАТ

Эртан бўлур албат ривоят, бугун ишқдан қилсам ҳикоят,
Деманг асло азиз дўстларим, шоир қилди бунча шикоят.

Хар ким тотиб кўргай бир куни, севги деган нозик
туйғудан,
Кимлар масту лаблар болидан, кимдур махрум ором,
уйқудан.

Кимдур кезар чўлу-биёбон, висол унга сароб кўрингай,
Ўзин бозор солган суйганин, учратай деб бекор урингай.

Дунё экан ҳадсиз, бевафо, раҳм-шафқат қилмас Ошиққа,
Мухаббат ҳам охир оқибат, сотилганми ёлгон-яшиққа.

Эй Мақсадий, умринг борича, сенга тилай сабру-қаноат,
Қанча диллар Оху кўзларинг, ишвасига қилишган тоқат.

Аҳмад МАҚСАДИЙ,
Андижон вилояти.

СУБҲИДАМ

Субхидам ураман ҳар кун субхидам,
Меҳнатга ураман ўзимни мудом,
Йймоним, виждоним менга ҳамқадам,
Оқлайман Ватаним берган туз ҳаққин,
Субхидам хизматин қабул эт, халқим!

Шифокорман, демак керакман элга,
Жаррохлик тигини тутиб мен кўлга,
Ҳар куни субхидам чиқаман йўлга,
Инсонлар соғ бўлса шу менинг бахтим,
Шифокор хизматин қабул эт, халқим!

Субхидам туришинг бор ўзга гашти,
Қўлларни ўйнатиб, шамоллат бошини,
Субхидам турмасанг насибган тошдир,
Оқлаш фарз Ватанинг берган туз ҳаққин,
Шифокор хизматин қабул эт, халқим!

Биламан тақчиллик, оғиррок замон,
Йўллар серхатардир, йўлдошлар ёмон,
Мақсадим, кўришдир элни соғ-омон,
Инсонлар соғ бўлса тиникдир ақлим,
Шифокор хизматин қабул эт, халқим!

Субхидам саломи – Оллох саломи,
Тиг ва ақл эрур жаррох қалами,
Аёлими, кексами, ёшми, болами,
Улар соғлиғига қафилман ҳаққим,
Шифокор хизматин қабул эт, халқим!

Баҳром САЛОМ,
Самарқанд вилояти.

СЕНГА ФИДО ҚИЛСАМ

Улуғвор касбларнинг бири тиббиёт
Пок дилдан хизматга қилдик қасамёд.
Бу касбда бўлмайдиган адашган, лоқайд
Дунёга келаркан бир бор одамзод.

Инсоннинг тилаги дунё тинч бўлсин
Боши узра кўш чараклаб турсин
Болалар йиғламай қувонсин, кулсин
Ота ҳам онаси бахтини кўрсин.

Сенда оналарнинг хислатлари ҳам
Сен элим чамани баҳори кўркам
Сенга фидо қилсам арзир жону тан
Миллатим гурури онамсан Ватан.

Маҳфуза ОДИЛОВА,
Тошкент шаҳри.

Целебные дары природы

Узбекистан славится целебными дарами природы. Особенно богаты лекарственными веществами созревшие дыни.

В народной медицине дыню используют иногда как легкое слабительное при запорах и геморрое. Плоды хорошо утоляют жажду и действуют успокаивающе на нервную систему. Дыню применяют при ревматизме, подагре, в прошлом давали при цинге, при меланхолическом состоянии, психическим больным.

Абу Али ибн Сина в книге «Канон врачебной науки» писал, что как спелые, так и неспелые дыни гонят мочу и помогают от камней в почках и мочевого пузыря, если эти камни маленькие.

В книге «Махзан-ул-адвия» сообщается, что дыня очищает, отрывает и выводит прилипыстые густые материи, разжижает кровь, дает полноту телу, полезна при водянке и желтухе. Дыня го-

нит пот, мочу, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря.

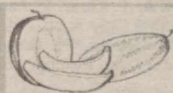
В народной медицине дыню рекомендуют при туберкулезе, малокровии и как глистогонное, противокашлевое средство. Отвар мякоти используют и как хорошее наружное косме-

дающим атеросклерозом сосудов головного мозга и сердца, так как плоды обладают противосклеротическими свойствами. Включение в рацион диетического питания блюд, приготовленных из дыни, показано ослабленным детям в связи с наличием в плодах легкоусвояемых солей железа, необходимых для улучшения окислитель-

ротин, значительное количество фолевой кислоты, азотистые вещества, клетчатка, летучие ароматические вещества, жиры, минеральные вещества, особенно соли железа.

Следует отметить, что некоторые хозяйства выращивают бахчевые культуры (дыня, арбуз, хандалак), злоупотребляя минеральными удобрениями, особенно аммиачной селитрой. Как известно, остаточное количество нитрат-ионов в мякоти бахчевых отрицательно действует на организм человека, превращаясь в нитрозамины под воздействием микрофлоры человека. Нитрозамины являются канцерогенными. Поэтому при покупке бахчевых обязательно надо интересоваться справкой, выданной со стороны санитарной службы о качестве бахчевых.

Манон НАБИЕВ,
старший научный
сотрудник Института
санитарии, гигиены
и профзаболеваний.



ЦАРИЦА БАХЧЕВЫХ

тическое средство при различных дефектах кожи: пятнах, веснушках, угрях.

Дыня ценится и в современной медицине. Она – ценный и диетический продукт. Плоды употребляют в пищу в свежем, вяленном и сушеном виде, из них готовят также варенье, джемы, цукаты и маринады, обладающие высокими вкусовыми качествами. Как диетический продукт дыня рекомендуется больным пожилого возраста, стра-

но-восстановительных процессов. Употребляют дыню при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и при анемии. Отмечено седативное действие плодов на центральную нервную систему.

Целебное свойство дыни объясняется содержанием в ней большого количества полезных веществ. В частности, в дыне содержится до 18% сахара, аскорбиновая кислота (витамин С), витамины В1, В2, РР, ка-

Помоги себе сам ГЛАВНОЕ - ПОПАСТЬ В НУЖНУЮ ТОЧКУ

Про чудодейственный эффект точечного массажа мы давно знаем. Китайские целители с его помощью излечивают самые разные недуги – буквально от перхоти до бесплодия.

Про то, что происходит с нашим организмом при нажатии на акупунктурные точки, подробно описано в старинной китайской книге «Го Цзы». Человеческий организм представляет собой гармоничное единение двух начал, двух энергий – инь и ян. Энергии эти текут по меридианам, всё равно как ток по проводам. Но иногда в этих проводах случается что-то вроде замыкания. Обменные процессы в организме нарушаются, и образуются избыточный вес, начинаются недомогания и болезни. А нажатие на определенные точки снимает энергетическую блокаду и возвращает нас в привычное состояние гармонии. Также посредством массажа можно умерить аппетит, который бывает следствием стресса, что опять-таки является разбалансировкой организма.

Техника акупунктурного массажа подчинена определенным правилам. На точки надавливают подушечками пальцев, ладонями и даже локтями. Каждое надавливание должно длиться не менее пяти секунд. Почти все точки парные, сначала стимулируют точку на одной стороне тела, а затем на другой. Еще лучше воздействовать на точки одновременно.

От сильного голода можно избавиться, если надавливать на внешний край уха большим и указательным пальцами, как бы преподнимая ухо вверх.

На кончике подбородка находятся точки выдержки. Она помогает успокоиться и сохранять чувство меры, вы почувствуете себя бодрой и здоровой.

Точка, стимулирующая пищеварение, находится на расстоянии четырех пальцев вправо от пупка.

Бугорок на ладони между большим и указательным пальцами активизирует обмен веществ.

Чувствуете упадок сил? Нажмите на точку в центре шейного отдела позвоночника.

Точка в центре груди стимулирует деятельность кишечника и тем самым помогает выведению шлаков.

Как делать массаж? Кончик пальца приложите к проблемной точке и массируйте ее вращательным движением по часовой стрелке со средним усилием. В тот момент, когда вы нажали пальцем на точку, сделайте энергичный вдох. А отпуская палец, с силой выдохните. Массируйте точку в течение 5-8 секунд. Хорошо, если при этом появится легкая боль – признак того, что поток энергии встречает препятствие на своем пути. Почувствовав это, ослабьте давление до минимума.

ЧЕКИШ БЎЙИЧА ЖАҲОН ЧЕМПИОНИ

Техасс штатининг Хьюстон шаҳрида яшовчи Энджи Соста деган 28 ёшли қиз ҳар куни 14 пачка (280 та) сигарет чекади. Дунёда ҳеч ким бундай кўп чеколган эмас.

— Чекиб турганимда ўзимни жуда яхши ҳис қиламан, — дейди Энджи. — Чекишни бир неча минут тўхтатсам ўзимни чарчаган, ланж ва касалдек сезаман. Шунинг учун ўлғунимча чекишни тўхтатмайман.

У ҳар куни 18 соат давомида ҳар тўрт минутда анги сигаретани чекишни бошлайди. Кечаси ҳам бир неча бор чекиб туради.

— Эрталаб уйкудан уйғонгандан бошлаб то кечкурун уйкуга кетгунга қадар қўлимдан сигарета тушмайди, — дейди Энджи. Кечаси ҳам ҳар соатда уйғониб бир жуфт сигаретани чекаман. Мушукни ҳисобга олмаса ҳам ёлғиз ўзим яш: иман. Ишим очик ҳавода, уястка ободончилиги соҳасида. Мен ҳеч қачон бино ичида ишлай олмайман. Мен 20 ёшга кирганимда чекиш ҳақида уйлаган ҳам эмасман, — деб эслайди Энджи.

Биринчи сигаретани чеккандан бошлаб дастлабки уч йил ичида у бир кунда чекишни бир пачкага етказди. Кейинги уч йил давомида ҳар кунги чекиши бир блокча етиб борди. У кўп чеккан сайин ўзини яхши ҳис эта бошлади. Энджи 14 почкани ўзи учун энг оптимал микдор деб ҳисоблайди. Ҳозирча у ўзини отдай соғлом деб санайди.

Ушбу жаҳон чемпионининг ҳолатини мен алкоголикларнинг ва наркоманларнинг ҳолатига ўхшатаман. Энджи энг оғир чекиш касаллигига мубталодир. Унинг асоратлари пайдо бўлишига ҳали вақт керак. Ҳозир ҳам у биронта одам билан ашай олмайди (балки шунинг учун турмуш қурмагандир). Бир минут ҳам сигарета чекмай туролмайди. Булар ана шу оғир касалликнинг ифодасидир.

**Ўзини соғ дея ишонган одам,
Билмайди соғлиқнинг
қадрини дарҳол.
Соғлиқ кетганида етар қадрига,
Кейин чора топиш кўп амри-маҳол.**

**«Тиббий ажойиботлар»
китобидан олинди.**



**Ҳар қалбда, жилла қурса,
Бирор бор орзу бордир.
Мурғак қалблар орзуси
Билинг, энг бегубордир.**

**Нарвондек бўйим бўлса,
Олда турсам мен сафда
Гулолим уй ишини
Кўчиртурса ҳар ҳафта.**

За ваше здоровье!

4 СТАКАНА ЭНЕРГИИ

● Маленький пучок петрушки, среднего свеклы и три морковки пропустите через соковыжималку. Повышенное содержание антиоксидантов в этом напитке помогает защититься от свободных радикалов, которые исподволь разрушают клетки организма. Благодаря такому коктейлю и выглядишь, и чувствуешь себя моложе.

● Вы приобретете весьма цветущий вид, если возьмете за правило с утра выпивать коктейль на основе зеленого чая: четверть стакана лимонного сока на стакан зеленого чая и чайная ложечка меда. Поддерживает иммунную систему.

● Из половины моркови, одного яблока, одного апельсина и крохотного кусочка имбиря можно приготовить замечательный напиток с повышенным содержанием фолиевой кислоты. Фолиевая кислота снижает уровень аминокислоты гомоцистеина — и ваша память вас не подведет.

● Стакан обычной минералки с кусочками лимона и долька апельсина перебьет чувство голода и зарядит вас энергией. Кроме того, в этих плодах содержится витамин С и биофлавоноиды, которые стимулируют обмен веществ и освобождают организм от токсинов.

чи эдим. Афсуски, шошиб конвертни ёпиб қўйибман».

Эр хотинига мақтанди:

— Керак бўлса, сенга ўхшаган икита хотинни ҳам кийинтириб-едиришга қурбим етади.

Хотин:

— Вой, бунча яхши. Эртагаёқ онамни ҳам олиб келаман.

Эр уйга келган заҳоти

ховлиқиб хотинига деди: — Сени бир хурсанд қилиб қўяй! Яқинда маошим ошадиган бўлди. Буни менга бошлиқнинг ўзи айтди. Тўғри, у менга кичкинагина шарт ҳам қўйди, бунинг учун мен унинг қизига уйланишим керак экан.



Профессор: Қани Жон, айтилайки қабулнингизга танга ютиб юборган беморни олиб келишди, шунда нима қилган бўлардингиз?

Шифокорликка ўқитган талаба: Уни фолчи олдига жўнатган бўлардим, чунки улар ҳар қанақа одамни ҳам пулли чиқаришга мажбур қилишди и.

Эр:

— Жоним, сен мен учун

энг қимматлисан.

Хотин:

— Вой ўлмасам, нима, машинангизни сотиб юбордингизми?

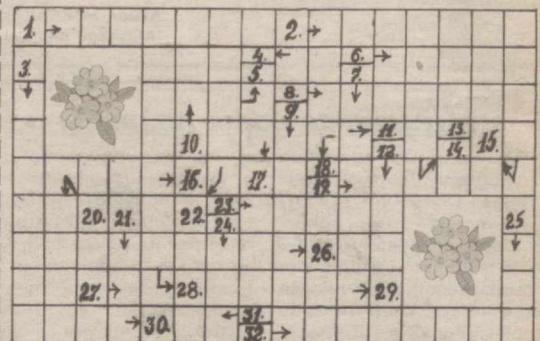
Вася чет элда ишлаётган

дўстидан хат олди. Унда шундай дейилган эди: «Вася, менинг ишларим яхши. Сенинг ишларингнинг мазаси бўлма-са керак. Лекин хафа бўлма. Мен сени ҳеч қачон ташлаб қўймайман. Ҳозир ҳам хат орқали 100 доллар юбормоқ-

СКАНВОРД

1. Ташхис. 2. Қизлик, масъуллик, ифбат. 3. Бели майиб бўлган. 4. Асорат. 5. Орзу, умид. 6. Олим. 7. Ҳашорат. 8. Қандай, қанчалик. 9. Олий бошқарув, раҳбарлик органи. 10. Арабча ҳарф. 11. Ялтироқ қимматбаҳо тош. 12. Қабила бошлиғи, тўраси. 13. Инкор. 14. Йўл-йўл ип ёки жун мато. 15. Химиявий элемент. 16. Гўр. 17. Ушла, ма. 18. Иншоот. 19. Мангу. 20. Бола олдириш. 21. Пайғамбарлардан бири. 22. Абжақ шевада. 23. Уғил болалар исми. 24. Хорижий фирма Боу Ко... 25. Мўтабар зот. 26. Кишига хос ҳатти-ҳаракат. 27. Брюс ... 28. Қўзоқли бир йиллик сабзавот ўсимлиги. 23. Спектакль. 30. От, улоқтир. 31. Нота. 32. Хотин-қизларга хос бўлган ибора.

Мурод БЕК.



ЎТГАН СОНДАГИ ТОПКИРЛИК МАШКНИНГ ЖАВОБЛАРИ
БЎЙИГА: 1. Юрак. 2. Азамат. 3. Тавано. 4. Хотира. 5. Ангина. 6. Ирин. 13. Анор. 14. Атир. 17. Дароз. 18. Башар. 19. Йироқ. 20. Баҳор. 21. Олмос. 22. Балли. 30. Васф. 32. Лола. 33. Жамбил. 34. Рухсор. 35. Биолог. 36. Қандам. 37. Ғўза. 40. Хусн.

ЭНИГА: 7. Равза. 8. Фасод. 9. Унсур. 10. Кесма. 11. Татим. 12. Лимон. 15. Танҳо. 16. Астма. 18. Барий. 20. Барно. 23. Гавда. 24. Лобар. 25. Шоқир. 26. Ҳалим. 27. Зогча. 28. Оқила. 29. Равоқ. 31. Рельс. 33. Жасур. 35. Балиқ. 37. Ғазна. 38. Ихроҷ. 39. Андух. 41. Запил. 42. Донор. 43. Ғилос.

Производим полиэтиленовые фитинги, монтаж и реализацию полиэтиленовых труб для газа, воды и канализации.

Товар сертифицирован.
Тел.: 35-02-46, 35-44-85.

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш»

«Здравоохранение
Узбекистана»

Газета муассиси:
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш
вазирлиги

Бош муҳаррир:
С. ОРИПОВ,
профессор.

Ижрочи муҳаррир:
И. СОЛТОВА

Тахрир хайъати:
М. МИРАЛИЕВ, П. МИРЗОЛАТОВ
(Бош муҳаррир ўринбосарлари),
Х. РАББАНАЕВ.

**Манзилмиз: 700060, Тошкент,
Охунбоев кўчаси, 30-уй, 2-қават.**
Тел/факс: 133-13-22; тел. 133-57-73.

Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат Матбуот Қўмитасида рўйхатга олинган, гувоҳнома № 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 қўрсатилиш шарт.
Бўюртма Г-516.

Рўзнома «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилади. Корхона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Тўроп кўчаси, 41.
Ҳажми 2 босма тобук. Формати А3. Ҳафтада 1 нуска чопилади. Рўзнома IBM компьютерида терилди ва сақланади.

Реклама ва эълонлардаги маълумотларнинг мазмунини ва ҳаққонийлигини ўқувчи реклама берувчилар жавоб берадилар.

Саҳифаловчи: Бахтиёр ҚУШОҚОВ.
Босмахонага топширилиш вақти 20.00.

Тошпирилди 15.30.