

O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

Tibbiyotning oliy
maqsadi – inson
salomatligiga
erishishdir.

Высшее благо
медицины –
здоровье.



❖ Gazeta 1995-yil oktabr oyidan chiqa boshlagan. ❖ № 2 (414) 2005-yil 11–17 yanvar ❖ Seshanba kunlari chiqadi. ❖ Sotuvda erkin narxda.

СИЗ БИЛАН ФАХРЛАНАМИЗ



– Оилада соғлом гўдак кулгуси янграши учун она ҳам, ота ҳам соғлом ва ахил бўлиши керак.

Чунки соғлом фарзанд фақат соғлом оилада туғилади, – дейди Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш Бош бошқармасига қарашли 2-перинатал маркази чақалоқлар бўлими мудир Хилола Тоҳирова. – Мана бу жажжигина гўдак Янги йилимизнинг илк сонияларида дунёга келган Саломатлик жарчисидир.

Соҳибқирон
Амир Темур бо-
бокалонимиз:
«Аскарлари ба-
кувват эл қудрат-
ли бўлур, қудрат-
ли элнинг аскар-
лари бакувват бў-
лур», деган. Шу
фикрни давом эт-
тириб, мен: «Фар-
зандлари соғлом
юрт қудратли бў-
лади, қудратли
юртнинг фарзан-
длари соғлом бў-
лади», деб айт-
моқчиман.

Ислом
КАРИМОВ.



**Бизга тарихдан маълумки, ҳар қандай мамла-
кат, ҳар қандай халқ ўз сарҳадларини, ўз хавф-
сизлигини ҳамда аҳолиси, оила ва оналарнинг
тинч ва осойишта ҳаёт кечиришини химоя қила
олмас экан, уни том маънода давлат деб атаб
бўлмайди.**

Бутун тарихий ўтмишимиз, аجدодларимиз ўғитлари ҳам шундан далолат берадики, ўз ҳудудий яхлитлиги ва мустақиллигини кафолатлай олган мамлакатгина гуллаб яшнайди. Шу боис, мустақиллигимизнинг дастлабки йиллариданоқ Президентимиз мамлакатимизнинг мудофаа имкониятини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор бериб, Қуролли Кучларни шакллантириш ва ривожлантиришни ёш давлатнинг устивор масалалари қаторига қўйди. Ўша даврда республика раҳбари томонидан қабул қилинган мазкур қарорнинг нечоғлиқ тўғри эканлигини вақтнинг ўзи кўрсатди.

Ҳа, яна бир нарсани гурур билан тилга олиб, алоҳида таъкидлаш жоизки, айна пайтда Қуролли Кучларимиз сафида намуна бўла оладиган, ўз бурчини виждонан бажариб келаётган тиббиёт ходимлари ҳам жуда кўпчиликини ташкил этади.

Азиз ватандошлар!

Фурсатдан фойдаланиб, соғлиқ, тинчлик ва бунёдкорлик фаолиятининг посбонларини буюк сана, яъни 14 январь – Ватан химоячилари куни билан самимий муборакбод этамиз. Сизларга мустаҳкам соғлиқ, тинчлик-тотувлик, оилавий бахт, машаққатли меҳнат фаолиятингизда улкан зафарлар тилаймиз.

ТАҲРИРИЯТ.



**Умринг узок, бахтинг баркамол бўлиб,
Ватанимизнинг алпқомат ўғлони бўлиб етишгин!**

АЗИЗ МУШТАРИЙ ВА ГАЗЕТАМИЗНИНГ МУҲТАРАМ ИХЛОСМАНДАРИ!

Мана, Янги — 2005 йилнинг дастлабки ҳафталарини ҳам зўр шавқу завқ билан кўтаринки руҳда бошлаб юбордик. Президентимиз томонидан «Сихат-саломатлик йили» деб эълон қилинган ушбу муътабар йилда барчангизга тани соғлиқ, хотиржамлик тилар эканимиз, се-

вимли газетангиз «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана»га обуна бўлиш ҳали ҳам кеч эмаслигини эслатиб қўймоқчимиз!

Ҳар ҳафтада газета хонадонингиз меҳмони бўлишини ихтиёр этсангиз, шошилинг!

Нашр индексимиз: 128.



ҲАМШИРАЛИК ИШИ Жиззах вилояти

Фаолиятимнинг ilk дамларида анча қийинчиликларга дуч келдим. Барча машаққатлар олдида тушунлиққа тушмай, устозларим кўрсатган йўлдан дадил бордим. Ва ниҳоят, ҳамширалик фаолиятидаги машаққатларни кечибиб ўтиб, вилоят соғлиқни сақлаш бошқармасида бош ҳамшира вазифасида ишлаб бошладим. Кичик бир тиббиёт муассасасида ишлаш қаерда-ю, катта вилоятдаги ҳамширалар фаолиятини бошқариш қаерда экан. Аввалига анча-мунча янги машаққатларга бардош беришимга тўғри келди. Худди шу даврда Соғлиқни сақлаш вазирлигининг «Ҳамширалик иши»га бўлган эътибори фаолиятимни давом эттиришимга руҳий кўтаринкилик бағишлади. Айниқса, вазирликда ўтказилган тадбирлар, ўқув семинарлари, халқаро анжуманлар, турли мавзудаги учрашувлар биргина менга эмас, балки ҳамкасбларимга ҳам фақат фойда келтирди. Шунинг билан ҳамкасбимизга бўлган қизиқиш ва меҳримизни янада оширди. Бинобарин, вилоятимиздаги ҳамширалик иши ҳам ўзига хос тарзда ривожланмоқда. Раҳбар сифатида айтишим керакки, ишларимизнинг маҳсули биргина меннинг ҳаракатим билан эмас, балки, жамоамдаги ҳамшираларимнинг ҳам меҳнатидир. Кейинги пайтларда тиббиёт муассасаларимизда жорий этилган ҳамширалик жараёни, ёзуви, парвариши шу қадар тез тарғиб қилиндики, ҳамши-

раларимиз меҳнати тиббиётнинг қайси йўналишида муҳим аҳамиятга эга эканлиги очиқ-ойдин маълум бўлди.

Шунингдек, 2003 йил февраль ойидан бошлаб, Жиззах вилоят кўп тармоқли болалар шифохонасида «Модул типидagi етакчи ҳамширалик иши» бригада усулида олиб борилмоқда. Асосан бу усулда 3 та бригада ташкил қилинган бўлиб, уларда 26 та ҳамшира фаолият кўрсатади. Биринчи бригада сарик, иккинчи

Бир пайтлар ҳамширалик ишига эътибор ниҳоятда паст эди. Ойлар, йиллар ўтиб касбимиз машаққатини билган мутасадди раҳбарларнинг фаолиятдаги ўрни-мизга бўлган муносабатлари тубдан ўзгарди. Бу албатта қувонарли ҳол. Лекин ҳар қандай касбнинг қадр-қимматини кўп йиллар ишлаб унинг заҳматини чеккан инсонгина билади. Дарҳақиқат шундай экан, ҳамширалик касбининг ҳам ўзига яраша қийинчилиги, сир-синаоти соҳа ходимларига маълум.

Алимованинг меҳнатлари ниҳоятда катта. Чунки раҳбар томонидан ташаббус қўлаб-қувватлансагина бошлаган ишнинг самараси кўринар экан. Болалар шифохонаси аслида 125 ўринга эга бўлиб, унда 65 нафар ҳамшираларимиз келажагимиз бўлган болажонларимизнинг соғлиқлари учун туну кун хизмат қилаётгилар. Бошлаган ишларимиз бемор болаларимизнинг ота-оналарига ҳам маъқул тушиб ўз миннатдорчиликларини билди-



АМАЛИЁТ – ТАЖРИБА ГАРОВИ



бригада яшил, учинчи бригада эса кўк рангларда ажралиб туради. Ҳамширалар мунтазам равишда болаларни муолажасидан тортиб парваришигача доимий эътиборда бўладилар. Фаолиятдаги ҳамшираларнинг ишларини бригада бошликлари доимий назорат қилиб турадилар. Ушбу ишларни амалга оширишда шифохонанинг бош врач Холида

ришмоқда. Тиббий хизмат сифати ошганлиги сабабли беморлар 14 кун эмас, балки 8 кунда шифохонадан даволаниб чиқиб кетмоқдалар. Бу ташаббус вилоятимиз тиббиёт муассасаларида кенг йўлга қўйилмоқда. Мен биргина вилоят болалар шифохонасидаги ҳамширалар фаолиятига тўхталдим. Бошқа масканларимизда ҳам ҳамшираларимиз хизмати замон талаблари даражасида олиб борилмоқда. Яқинда Навоий вилоятида республика «Ҳамшира-2004» кўрик-танловининг ўтказилиши ҳам ҳамширалар фаолиятига ижобий таъсир кўрсатди. Кўрик-танловдан олдин ташкил қилинган кўргазма залидаги чиқишимиз, яъни юқорида таъкидлаган бригада усули вазиримиз Феруз Назиров томонидан юқори баҳоланди. Мана шунинг ўзи касбимизга бўлган масъулиятни янада оширади.

Норбуви ОДИЛОВА,
Жиззах вилоят Соғлиқни
сақлаш бошқармасининг
бош ҳамшираси.



14 январь — Ватан ҳимоячилари куни

ҲИССАСИ КАТТА

Бу дунёда ҳар бир инсон умргузаронлик қилар экан, киндик қони тўқилган ва яшаб турган жойини муқаддас билиб, юртим, Ватаним деб ҳисоблайди. Ўзини шу юртнинг фуқароси ҳисоблаган киши Ватанини кўз қорачигидек асраб-авайлайди. Шунингдек, унинг осойишталигини ҳимоя қилади. Айниқса, Ватани мардонавор кўриқлаш ва ҳарбий хизматни ўташ ҳар бир мард ўғлоннинг садокатли бурчидир. Шундай экан, бугунги кунда Ватан олдидаги йигитлик бурчини фахр билан ўтаётган аскарларнинг соғлиқини муҳофаза қилишда ҳарбий шифокорларнинг ҳам ҳиссаси катта. Жумладан, Тошкент ҳарбий округига қарашли Чирчиқ гарнизонининг ҳарбий госпитали бошлиғи, тиббий хизмат подполковниги Ойбек Йўлдошев ҳам ана шундай ватанпарвар инсонлар сарасига қиради.

— Мен 1987 йилда Саратов Тиббиёт институтининг ҳарбий тиббиёт факультетини тамомладим. Бир неча йиллик фаолиятимдан сўнг, яъни 1996 йилдан бошлаб мазкур госпиталда ишлаб келаяман.

Бизнинг госпиталимиз 100 ўринга мўлжалланган бўлиб, тўртта бўлим, яъни хирургия, терапия, тери-таношил ва юқумли касалликлар бўлимларидан иборат.

(Давоми 7-бетда).



Муносабат

ГАЗЕТА ЎҚИМАГАН КҮНИМ МАЗМУНСИЗ ЎТАДИ,

дейди чортқлик шифокор Йўлдошхон Жўраев



Ха, шундай! Бу таъкидни тиббиёт соҳасида 45 йилдан буён, яъни унинг 41 йиллиги тўман марказий шифокор-наси бош шифокорининг ўринбосари бўлиб ишлаб келаётган Йўлдошхон ака бежиз айтмади. Унинг «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетаси ҳақидаги бир-биридан эътирофли фикр-мулоҳазаларни юракдан айтганлиги эътиборли.

Ушбу суҳбат муаллифи хизмат юзасидан Чортқ туман шифокорларининг доно маслаҳатчисига айланган тажрибали устоз билан учрашиб, унинг баъти матбуот наشرларини мутлола қилганга шохид бўлди.

– Улар орасида, – дейди Йўлдошхон ака Жўраев, – соҳамизнинг бош газетаси бўлган «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана»нинг кадр-қиммати, ўрни мен учун алоҳида. Одатда кишилар китобни бе-назир устозга қиёслашади. Мен унинг қаторига ҳаммамизнинг ҳам севишли, ҳам керакли нашримизга айланган касбий газетамизни қўшсам муболага бўлмайди. Чунки «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетасининг ижодкорлари мустақил Ўзбекистонимиз тиббиёти кад роллаштиришда камрабаст бўлаётган фидойи инсонларнинг беҳимнат меҳнатларини тараннум этиши билан даволаш ишларининг савиясини тубдан яхшилашга бағишланган сермезмун мақолалар бериб келаётганини алоҳида таъкидламоқчиман.

Утган ўн йил мобайнида бир амалиётчи шифокор сифатида газетадан қўллаб қилиниши лозим бўлган қимматли филрлар, тақлифлар, йўл-йўриқлардан баҳра-раманд бўлдим. Мен эгаллаб турган ла-возим бевоқиф қилқолда тиббий хиз-матни ташкиллаш лозимлиги боис ҳам газетадagi соғлиқни сақлашни замона-вий усулда ташкил этишга бағишланган жуда қўллаб мақолаларни алоҳида эъти-бор билан ўқиб, ундан амалда фойдала-нишга ҳаракат қилдим.

Жумладан, газетанинг 31 августдаги 34-сонида «Тиббий ёрдам сифатини ошириш истиқболлари» номли кенг ҳам-розли мақоладаги тавсиялар ўзининг қимматлилиги билан ёдда қолди. Айниқ-са, «Саломатлик» («Здоровье») лойиҳа-си остидаги хилма-хил мақолаларнинг бирини иккинчисидан устун қўйиб бўлмайди. Чунки, уларнинг бариси бир-дай қимматга эга десам хато қилмай-ман.

Касалликларни эрта аниқлаш ва за-монавий усуллар асосида самарали да-волашга бағишланган мақолалари ора-сида сил касаллигининг олдини олиш ва ташхисини аниқ қўйиш ҳамда тўри даволаш асосида қутулган натижага эришиш мумкинлигини энди ўзим ҳам яхши билиб олдим.

«Назари ва амалиёт» руҳи остида андиҳонлик ҳамкасбимиз, тиббиёт фан-

лари доктори, профессор Қобилжон Худойбердиевнинг бўйин умуртқаси остеохондрози касаллиги, айниқса, умуртқа чуррасини ЯМР аппаратида тўри аниқлаб, чора қўйишга бағишлан-ган фикрлари амалиётчи шифокорлар учун дастуриламал бўлиб хизмат қила-ди деб ҳисоблайман.

«Оналарга маслаҳат» мавзусидаги мақолада ҳам болаларни туғилгандан бошлаб, улғайишигача бўлган жараён-да тўри овқатланишни йўлга қўйиш му-ҳим аҳамият касб этишини тилга олмай бўлмайди.

Тиббиётнинг бош мақсади бу касал-лиқни даволашдан кўра олдини олиш. Сўнгра эса тез ва сифатли даволашдан иборат эканлиги газета ижодкорлари-нинг эътиборидан четда эмаслиги диқ-қатга сазовордир. Бунинг учун «Соғлом турмуш тарзи» руҳи билан берилаёт-ган хилма-хил мақолаларни ҳар қандай шифокор нафақат мутлола қилиши, бал-ки кундалик фаолиятида қўллаша ёмон бўлмасди.

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана»даги ма-қолаларни мен аввало ўзим диққат би-лан ўқиб, ундаги муҳим тавсияларни ус-лубий кенгашларда ёш мутахассислар ўртасида муҳокама қилиб, қўллаш йўл-йўриқларини белгилаб оламиз. Бундан ташқари тиббиёт коллежидagi ўқитув-чиларга ҳам газетадagi қўллаб мақола-ларни ўқув машғулотларида қўллашлар-ни маслаҳат бериб келаман.

Хуллас, бир шифокор ва газетанинг ашаддй муҳлиси сифатида шунинг айт-моқчиманки, «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекиста-на» газетасининг бирини бир сонини кам-ситмаган ҳолда ҳафталик қилиши на-фақат тиббиёт ходимлари, балки кенг омма учун ҳам муҳим ва аҳамиятли де-сам муболага қилмаган бўламан.

Танишганингиздек, устоз ҳамкасби-миз нафақага чиққанига саккиз йилдан ошган бўлса ҳам ёшлигидида меҳр қўйган касбидан ҳамон кўнглини уза олмай са-доқатли хизмат қилмоқда. Йўлдошхон аканинг оммавий ахборот воситалари-га бўлган меҳри ҳам бошқача. Унинг иш столида «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекиста-на»нинг йиллик йўлга тахлами қатори «Халқ сўзи», «Туркистон», «Ишон», «На-манган ҳақиқати», «Шифокор ва ҳаёт» каби йигирмага яқин турли газеталар-ни кураюси.

Йўлдошхон ака Жўраев ўзини «Ўзе-бекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоох-ранение Узбекистана» газетасининг ашаддй муҳлисидам деб ҳисоблайди.

– Ишончим қомилки, – дейди у, – Юртбошимизнинг ташаббуси билан 2005 йил «Сихат-саломатлик йили», деб эълон қилиниши ва бу борада ҳукума-тимизнинг маъкур йил доирасида қабул қилган Давлат дастури талабларини ба-жаришда шифокорларимиз қатори га-зета ижодкорлари ҳам муносиб ҳисса-ларини қўшадилар. Мен бизга ҳамкасб-дек бўлган қаламқаш дўстларимизнинг сермашаққатли ишларида сабр-бардош тилайман. Кимки ўзини шифокорман деб шу соҳага умрини бағишлаган бўлса, у тинмай ўқиса, ўрганса малака-си ошади. Замонавий, серқирра ама-лиётчи шифокор бўлади. Бунда албат-та, «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газе-та-сини мунтазам ўқиб боришларини мас-лаҳат бераман.

Суҳбатдош:

Асқарали МАМАТОВ,
Наманган вилояти,

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш
– Здравоохранение Узбекистана»
газетасининг жамоатчи муҳбири.

Шахсий фикр

Республика Президентининг 2005 йилги «Сихат-саломатлик йили: сифа-тида нишонлаш ташаббуси юртдошларимизни қувонтиргани аниқ. Бундан аниқса, тиббиёт ходимларининг боши осмонда. Фармойишда илгари су-рилган масалаларнинг муҳимлиги шубҳа йўқ. Лекин баъзи муаммоларнинг ечимида бир ёкламалик, аниқроғи тарафқашлик борлиги шундоқ кўриниб турибди.

Конституциянинг 12 йиллигига бағиш-ланган тантанادا Президентимиз сихат-саломатлик ва унинг муаммоларини кўтариб таъабот ходимларининг ойлик маошлари қониқарли эмаслигини ош-кор айтиб, бу муаммони ҳал қилиш ке-раклигини ўқирди. 2004 йил 15 де-кабрда чиққан «Сихат-саломатлик йили» Давлат дастурини шакллантириш бо-расида ташкилий чора-тадбирлар тўри-сидаги Фармойиш 16 декабрда «Халқ сўзи» газетасида эълон қилинди.

Юртбошимизнинг «Соғлом халқ, соғлом миллати»на буюқ ишларга қодир» маъ-зусидаги нутқини телевизorda эшитиб, газетada ўқиган киши Фармойишда та-ъабот ходимининг маоши масаласи қан-дай ёритилган экан, деб уни кўздан ке-чиради. Чунки, Фармойиш муаммонинг ечимига йўл очувчи нихоятда муҳим ҳуж-жат. Келинг бирга Фармойишни ўқиймиз: «...соғлиқни сақлаш ходимларининг меҳ-натига тиббий хизматларнинг мураккаб-лик даражаси ва сифатига қараб таба-қалаштирилган тарзда ҳақ тўлаш, тар-моқ тариф сеткасини жорий этишга эътиборни қаратиш», деб ёзилган. Ҳар бир таъабот ходими дарҳол касби, ла-возими ва хизмати жиҳатидан ўзини юқоридаги талабга мослаб куради ва шубҳасиз ҳар ким ўз ишини нихоятда му-раккаб ва муҳим деб билади. Масалан, участка врачлари ўз ишларини қийин ва мураккаб деб ҳисоблайдилар. Чунки

нега ишингиз атиги 1 фоиз, юз эмас, демак ёмон ишлангисиз, деб осонгина хулоса чиқарса-чи. 25 ўқувчини 11 йил ўқитган устоз уларнинг ҳаммасига дас-турни тўлиқ ўргата оладими? Атиги 10-12 талаба билан шўғулланидиган дом-лачи? Йўқ. Бу ҳеч қачон бўлмаган. Биз эса 25 миллион халқ билан ишлайми-зерак. Мураккаблик бундан ортқ бўла-дими? Бунинг устига соғлом турмуш тар-зини тарғиботчи ва ташкилотчи бўлиш учун кенг соҳадagi билим, таж-риба, ҷидам, сабр-тоқат ва нихоят, одамларни севиш ҳам керак.

Соғлиқни сақлашнинг юқумли касал-ликлар, тери ва таносил касалликлар, сил, эндокардиология, онкология, нарко-логия, руҳий касалликлар каби соҳала-рида ишлаётганларнинг ҳам арз-долла-ри бундан кам бўлмаса керак.

Лекин, «Сихат-саломатлик йили» ва шу муносабат билан чиққан Фармойиш лойи-ҳасини тайёрлаганлар мураккаб тиббий хизматга нима-ларни ва қиларни қирит-ганлар. Фармойишни ўқийда давом эта-миз: «...биринчи навбатда кардиохирур-гия, нейрехирургия, реаниматология, эн-докардиология каби муҳим замонавий тиббиёт йўналишлари бўйича юқори ма-лакали ва атоқли мутахассис врачлар-нинг меҳнатига ҳақ тўлаш борисида за-рур шарт-шароитларни яратиш» дейил-ган. Вақолангиз, бу соҳадagi мутахассис-ларнинг қўнчилиги марказларда, иссиқ

ТАШАББУСДАН ҚУВОНДИМ...

улар ўз худудларидаги чақалоқлар, бе-морлар, ҳомиладорларни ҳисобга олиш-лари, кунора саломатликларини назор-ат қилишлари, керак бўлса, уш шари-тида даво чоралари қўллаш, поликли-никага мутахассислар маслаҳатига олиб бориш, касалхонага ётқизиш, оила аъзо-лари, ота-оналар билан тушунтириш иш-лари ўтказиш ва ҳоказолар. Бунинг учун улар эрталабдан туришлари, ёзининг ис-сия, қилинган соғуви, қор, ёмғир, лой демай кўчама-кўча, уйма-уй юришлари керак. Бу ишларда уларга оёқ кийими – машина, билими ва ақли – ташхис қўюв-чи замонавий техника бўлиб хизмат қилади.

Менимча санитария-эпидемиология назорати хизмати ходимлари бизнинг иш-чи, энг мураккаб иш бизники, деб қўл кутарсалар керак. Сабаби, ҳозирги бозор қонунлари шариоатида нихоятда муҳим эпидемиологик аҳамиятга эга бўлган – овқатланиш, озик-овқат, ком-мунал, маиший хизмат, болалар муас-сасалари ва шу қабиларда юқумли ка-салликлар тарқалиши хавфининг олди-ни олиш, улардаги гигиеник шароитлар-ни таъминлаш, аҳоли ўртасида учраёт-ган юқумли касалликлар ҳамда уларнинг сабабларини ахтариш, тўғри ва аниқ тадбирлар белгилаш – булар ҳазила-кам иш эмас.

Ҳаммамизнинг номидан гапирарману, ўзим ишлаётган ва нихоти 35 йиллик ҳаётим, умрим, кун-қувватим сарфлан-ган соҳа, яъни соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳаси ишининг қийин-чиликлари ҳақида гапириш эсдан чиқа-ёзиди. Бу ҳам мураккаб иш. Бунинг ҳам ўзига хос иш услублари, шакллари ва уларни ташкил этишнинг қийинчи-ликлари, қалтис, нозик ҳамда инжиқ то-монлари кўп. Умрингизда 10-15 нафар одам олдиға қийиб бирор нарса тушун-тиришга ҳаракат қилганмисиз? Агар ҳаракат қилган бўлсангиз асабларингиз таранглашиб, сўзингиз учини йўқотиб, улар тушундиган сўзлар тополмай, роса терлаб-совуған бўлсангиз керак. Тингловчилар жим эшитиб, ҳеч нарса тушунмасам тинч кетса бошингиз ос-монга етаси. Бордини, улар ичидан бир-орта қаланиси чиқиб, ҳе доктор, соғ-лиқ-соғлиқ деб бошини гаран қилмас-дан касалхонадаги таъмагирликлардан гапирсангизчи. Арзимас дори фалон сўм, лаборатория текшируви плр, врач ҳам қўлингизга қараган, деса бўлди кет-ди. Бутун умр ҳалол ишлаган бўлсангиз ҳам ўзингизни юқоридаги виждонсиз-ликлар қаторига қўшилиб қолгандек ҳис-этаксиз бўё... Ендан деса ҳўлу қўриқ ба-рарав ёнади, деганлардек, иккинчи на-ротаба бирор жойга бориб ваъжонлик қилишга юрагингиз қўқилаб туради.

Умуман бировга бирон нарсани ту-шунтириш сизнингча осонми? Менимча қийин, балки энг қийин иш. Биз эса соғлом турмуш тарзи, унинг талаблар-и – овқатланиш, режим, ҳаракат, озода-лик, зарарли одатлар... (бу ёғи қўп, ҳар қайсиниси бутун бошли бир фан) бўйи-ча аҳолини билимли ва малакали қили-шимиз керак. Тингловчилар эса асосан, саломатлик илмидан мутлоқ узоқ одам-лар. Шунинг учун юз гапингиздан атиги биттасини эсида қолдирса катта гап. Бу сизнинг ишингизнинг 1 фоизи дегани. Лекин сизнинг телангиздаги раҳбар,

ва тоза хоналарда замонавий техника-лар ёрдамида фаолият олиб бормоқда.

Афсуски, Фармойишда илгари сурил-ган айрим масалаларнинг ечимида би-роз камчиликлар мавжуд. Масалан, «Си-хат саломатлик йили»даги ҳаракатнинг асосий йўналиши кишиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, улар-даги ўз соғлиқларига масъуллиқни оши-риш (бу иш асосан профилактика тарги-боти ходимларининг иши) қилиб қўйил-гану иқтисодий муаммоларни ҳал қилишда бу ишдан мутлоқ узоқ бўлган, юқорида номлари қайд этилган соҳа му-тахассисларининг ойлик маошларини биринчи галда алоҳида кўриб чиқиб тақлиф қилинган. Тўғри мен ҳозирча Президентимизнинг «Сихат-саломатлик йили» Давлат дастурини шакллантириш борасидаги ташкилий чора-тадбирлар тўғрисидаги Фармойишни юзасидан ўзининг шахсий фикрларини баён қилмоқдаман. Бир неча кундан кейин маъкур Фармойиш юзасидан Вазирлар Маҳкамасининг «Сихат-саломатлик йили» Давлат дастури эълон қилинади. Вазирликнинг ушбу дастурни ижро этиш бўйича ўз қарори ва режалари ишлаб чиқилади. Менинг ҳолис ниятим, тиб-биётда ўзининг муносиб хизматлари би-лан фидокорона тез қўлиб келаётган турли соҳа вақиллари ҳам залворли Фармон ва қарорларда қўзда тутилди-ган имтиёзлардан четда қолиб кетма-са. Бугун таъаботимизнинг равнақи, уни янада юксакларга қўтаришга биз, сиз жам қувдирмасак, қим ҳам қуйиначди.

Ҳақон соғлиқни сақлаш ташкилоти-нинг кишилар соғлиқини 50-55 фоизи уларнинг турмуш тарзига боғлиқлиги, қанчалик қўп касалхоналар қурсак ҳам, тавсирни қўчи дори ва ноёб тиббий тех-никаларни ишлаб чиқариб, қанча қўп тор соҳа мутахассисларини тайёрласак ҳам улар соғлиқини 8-10 фоиздан ортқ таъ-минлай олмағлигини ҳақиқатдй илмий хулосаларидан нахоти юқори оғранда-ликлар бехабар бўлсалар. Ахир бу ҳуло-салар ҳозирги кунда нафақат вазирлик-дагиларга, балки ҳар бир таъабот ходи-мига ва хатто қўпгина илғор фикрли ки-шиларга ҳам маълумку. Чамамда Фар-мойиш лойиҳасини тайёрлаган мутасад-диларни Президентимизнинг 1998 йил-да чиқарган «Республикада соғлиқни сақ-лаш тизимини ислоҳ қилишнинг Давлат дастури тўғрисидаги» Фармонда аҳоли-га қўрсатилгандагидек кечиктириб бўлма-йдиган тиббий ёрдам тизимини яратиш билан бирга, соғлиқни сақлашнинг про-филактика соҳасига устивор йўналиш бериш, оила шифокори иш тажрибаси-ни оммалаштириш, кишиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш бора-сидаги тадбирларни ҳам қучатириш каби масалалар ҳақидаги қўрсатмалари эсла-ридан чиққанга ўхшайди.

Хуллас, Юртбошимиз нутқиди қа-рурилган тиббиёт ходимларининг ойлик маошларини яхшилаш масаласи Фар-мойишда аниқ тор доирадаги гуруҳлар манфаатига йўналтирилган бўлиб, соғлиқни сақлашнинг профилактика со-ҳаси ходимларининг моддий манфаат-дорликлари ошириш муаммоси яна эътибордан четда қолиш хавфи бор.

Ҳақимбой МҲМИНОВ,
Республика Саломатлик
институтини.

Уроки здоровья

ЗИМА - ПОРА ПРОСТУД, ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЙ И ТРАВМ

Зима - очень коварное время года. С одной стороны, зимний морозный воздух полезен для здоровья. Он насыщен кислородом и практически стерил. Вот почему, если на улице легкий морозец, вам легко дышится, появляется радостное, приподнятое настроение. С другой стороны, зимние морозы преподносят человеку немало неожиданных и неприятных сюрпризов. **К наиболее распространенным и тяжелым по своим последствиям относятся простудные болезни, переохлаждения и травмы.** Зимой все люди проходят своего рода испытание холодом. Низкие температуры преследуют нас прежде всего на улице, хотя частично и дома бывает не особенно тепло. **Простудные заболевания**, начавшие одолевать нас осенью, продолжают набирать обороты зимой. Обычно их связывают с холодной погодой. Как правило, смена любого сезона не ограничивается сменой гардероба. Зачастую изменения погодных условий вызывают различные недомогания. Прежде всего, надо заботиться о том, чтобы не переохлаждался организм, так как переохлаждение ведет к нарушению защитных сил организма, но выяснилось, что немалый вклад в этот процесс вносят и болезнетворные микроорганизмы. Многие вирусы могут длительное время находиться на слизистых оболочках, ничем себя не выдавая. Однако, как только защитные силы организма ослабевают, они сразу же пробуждаются и приступают к работе, доводя человека до болезни. Отсюда насморк, бронхиты, грипп, катары верхних дыхательных путей, ангины, воспаление легких, кашель и др. Эти мелкие недомогания отравляют жизнь каждого из нас, не давая полноценно работать и учиться. Кроме того, воспаленные участки носоглотки являются отличной средой для роста бактерий, что может привести к серьезной инфекции и нанести здоровью человека существенный вред, ведь осложнениями обычной простуды могут стать такие заболевания, как фарингит, ангина и многие другие. Принято считать, что зимой сопротивляемость организма заметно снижается, в результате чего люди чаще болеют. Этому способствует и нехватка витаминов, минеральных веществ и др., обусловленная уменьшением в рационе питания свежих фруктов и овощей, и сокращение светового дня, и холодная погода. Установлено, что регулярная умственная деятельность активизирует внутренние силы организма, направляя их на борьбу с инфекцией. Как выяснилось, к спортсменам, закаленным людям грипп, ОРЗ и другие инфекции прилипают гораздо реже, чем к людям с ослабленным иммунитетом. Доказано, что хорошим профилактическим средством от этих болезней служит также изучение иностранного языка, решение творческих и математических задач, разгадывание ребусов и кроссвордов и т.п.

Почему мы так легко подхватываем простуду? Во-первых, потому, что среда нашего обитания буквально напичкана вирусами. Во-вторых, потому, что в большинстве своем мы не способны оказать попавшим в наш организм вирусам достойного сопротивления. В результате любая мелочь - от плохо вымытой чашки до полотенца, которыми пользовался уже простуженный человек - способна свалить нас с ног.

По статистике, простуду вызывают более 200 различных вирусов, которые готовы напасть на человека каждую минуту. Как правило, вероятность их попадания в цель довольно высока. Например, установлено, что когда люди сталкиваются с вирусом гриппа, заболевают от 20 до 50 процентов находящихся в радиусе распространения инфекции. Объясняется все просто. Ведь грипп, как и другие вирусные заболевания, передается воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре. По самым скромным подсчетам, один инфицированный вирусом гриппа человек может одновременно заразить 20-25 здоровых людей, попавших в опасную зону. Зачастую это происходит из-за отсутствия среди населения элементарной санитарно-гигиенической культуры. Ни для кого не секрет, что многие не воспринимают простуду всерьез и даже при явно выраженных признаках заболевания - высокой температуре, ломоте в суставах, головной боли, насморке и кашле - продолжают ходить на работу, учебу. Столь легкомысленное отношение к своему здоровью порой становится неоправимой ошибкой, поскольку в этом случае не исключены всевозможные осложнения, зачастую приводящие к хроническим заболеваниям, а иногда и к более печальному исходу.

Наряду с традиционными для зимы простудными заболеваниями не менее распространенными в этот период являются всевозможные отморожения и зимние травмы частей тела.

Отморожение - это повреждение тканей тела под влиянием холода. Основной причиной повреждения тканей являются стойкие изменения в кровеносных сосудах, вызванные их длительным спазмом, которые представляют собой защитную реакцию организма на охлаждение. Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре, близкой к нулю. Для этого достаточно совпадения таких факторов, как влажный воздух, низкая температура и холодный ветер. Отморожению способствует ношение тесной, затрудняющей кровообращение, одежды, обуви и перчаток, а также ослабление организма в результате болезни, кровопотери, состояния опьянения. Отморожению чаще всего подвергаются пальцы рук и ног, уши, нос и щеки. По характеру поражения различают 4 степени отморожения. Первая наиболее легкая, вторая более тяжелая, третья - тяжелая, четвертая - крайне тяжелая. Степень и тяжесть отморожения зависят от продолжительности воздействия повреждающих факторов.

Большинство зимних травм зачастую связано либо со снегопадами, плохой убранными дорогами, морозами, либо с ветряной и неустойчивой погодой, сопровождающейся появлением таких травмоопасных факторов, как сосульки, гололед и дорожно-транспортные происшествия. Если при этом учесть, что мы постоянно торопимся и носим совершенно неподходящую для перемещения по скользким участкам пути одежду и обувь, то вероятность получения перелома, вывиха, растяжения, ушиба или сотрясения мозга еще более возрастает. Как правило, упав на улице, получив травмы руки, ноги или какой-нибудь другой части тела, или получив ушиб головы от упавшей с крыши сосульки, мы похвастаемся, поругаем дворников и бежим дальше, не считая нужным обратиться к врачу в травматический пункт.

Между тем последствия таких травм

могут оказаться плачевными, приводя к развитию посттравматических артритов, бурситов, сотрясения мозга, головной боли и других заболеваний.

Полезные советы:

1. Зимняя одежда и обувь должны быть теплыми и сухими. Обязательны на голове легкая и теплая шапочка, на шее шарф, на руках перчатки.
2. Переохлаждение женского организма вызывает нарушения менструального цикла, воспалительные процессы в матке и ее придатках, что ведет к бесплодию.
3. В период разгара простудных заболеваний как можно реже следует посещать места массового скопления людей (магазины, рынки, кафе, театры, музеи, клубы, дискотеки и др.)
4. Если по дороге домой вы сильно продрогли (промерзли), проголодались, не спешите сразу к холодильнику. Сначала прогрейтесь в горячей ванне, примите теплый душ или попарьте ноги в тазу, наденьте на ноги шерстяные носки с сухой горчицей и только потом садитесь за стол.
5. Чтобы противостоять простуде, надо постоянно заботиться об укреплении иммунитета. Регулярно принимайте витамин С, который содержится в лимонах, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, шиповнике, гранатах, хурме и др. Питание должно быть калорийным, полноценным и разнообразным, с луком и чесноком.
6. Доказано, что регулярное употребление кефира, ряженки, йогурта снижает восприимчивость организма к простудным заболеваниям, а симптомы простуды быстрее исчезают.
7. Избегайте стрессовых ситуаций, которые ослабляют организм, и мы становимся более восприимчивыми к простудным заболеваниям. Высыпайтесь - сон восстанавливает наши клетки и повышает эффективность иммунного ответа на инфекцию.
8. Отмороженного больного нужно как можно скорее согреть, поместить в теплое помещение, напоить горячим чаем или кофе. Ни в коем случае нельзя погружать отмороженную часть тела в холодную воду, растирать снегом и шерстяной тканью.
9. При отморожении 2-4-й степени пострадавшего надо немедленно тепло укутать и отправить в больницу или в поликлинику.
10. Чтобы избежать зимних травм, постарайтесь в этот период соблюдать элементарные правила техники безопасности.
11. Помните: высокий тонкий каблук обуви и длинный узкий мыс, иногда загибающийся кверху - это именно то, что нужно для падения и получения ушибов, вывихов и переломов ног.
12. Если падаете назад, попытайтесь сначала присесть, а потом уже переходить на спину. Главное правило - не падать на одну определенную точку, а как бы распределить силы удара на разные части тела.
13. Чтобы уменьшить вероятность всевозможных зимних недомоганий, постарайтесь прежде всего не снижать привычного для вас жизненного ритма, избегайте «зимней спячки».

Сафар МУХАММАДИЕВ,
доцент.

Лечение лекарственными растениями

Заболевание характеризуется неспецифическим хроническим воспалительным процессом (распространенным или очаговым) со структурной перестройкой слизистой оболочки, а также нарушениями секреторной, моторной и частично инкреторной функции желудка. Следовательно, хронический гастрит понятие клинко-анатомическое. В развитии хронического гастрита имеют значение разнообразные экзогенные и эндогенные факторы. К экзогенным относятся следующие факторы: нарушение диеты, режима питания, злоупотребление алкоголем и никотином, профессиональные вредности. Эндогенные факторы также многогранны. В числе патогенетических механизмов подчеркиваются аутоиммунные процессы, нервные и гормональные расстройства, местное повреждающее действие токсико-химических факторов с разрушением слизистого барьера.

Хронический гастрит может быть самостоятельным первичным заболеванием или сопутствовать другим болезням (язва желудка, гепатохолецистит, авитаминозы, гипоксемия и др.)

Нарушения секреторной и моторно-эвакуаторной деятельности желудка разнообразны. По фазам болезни разграничивают обострение, затухающее обострение и ремиссию.

Лечение. В стадии обострения гастрита показана диета - № 5 а, химически и механически щадящая (супы слизистые, протертый творог, рубленое, вываренное мясо, нежирные сорта рыбы,

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

овощное пюре, белый черствый хлеб, сухари, каша-размазни не на цельном молоке, настой шиповника). Питание 4-5 разовое. Строгую диету назначают на 7-10 дней.

Заместительная терапия: абомин (Abominum) 0,2 г 3 раза в день во время еды в течение 1-2 мес. При недостаточном эффекте разовая доза абомина может быть увеличена до 3 таблеток.

При ахилии применяют панкреатин (Pancreatinum) по 0,5-1 г на прием до еды.

Противовоспалительное и спазмолитическое действие оказывает плантаглоцид (Plantaglicidum) по 0,5-1 2-3 раза в день за 30 мин. до еды в 1/4 стакана воды в течение 3-4 недель. Назначают витамины В₁, В₂, В₆, аскорбиновую и никотиновую кислоту. Рекомендуют витаминные сборы, включающие ягоды рябины, шиповника, земляники, смородины, листья крапивы. При стихании воспалительного процесса слизистой оболочки желудка в случае кишечной диспепсии назначают натуральный желудочный сок (Succus gastricus naturalis) по 1-2 столовые ложки 3 раза в день во время еды.

Поскольку при хроническом гастрите часто наблюдаются нарушения функции кишечника и желчевыводящей системы, принимают лекарственные травы, регулирующие эти расстройства. Применяют настои ромашки, мяты, полыни, тысячелистника и др.

При гастрите с секреторной недостаточностью рекомендуется сбор: трава полыни, корневище аира, листья вахты трехлистной, плоды тмина. Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

При гастрите с повышенной секреторной функцией применяют следующие сборы:

1. Листья подорожника, трава зверобоя, трава сушеницы болотной, трава золототысячника, трава тысячелистника, листья мяты перечной, плоды тмина, корневище аира. Отвар принимают по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч. после еды.

2. Липовый цвет, корень солодки, корневище аира, листья мяты перечной, плоды фенхеля. Настой принимают по 2-3 стакана за 1 ч. до еды.

При гастрите со склонностью к запорам применяют сбор: корень алтея, плоды фенхеля, цветки ромашки, корень солодки. Отвар принимают по 1 стакану вечером.

При изжоге и неклонности к запорам рекомендуется сбор: трава зверобоя, листья вахты трехлистной, трава пижмы, корень валерианы, корневище аира. Отвар принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 1-1 1/2 ч. до еды.

При болях и метеоризме показан сбор: плоды аниса, плоды фенхеля, плоды тмина, листья мяты перечной. Стокан настоя выпивают глотками в течение дня.

При сочетании гиперсекреторного гастрита с хроническим энтероколитом принимают настой из смеси трав (1:1) зверобоя и золототысячника в теплом виде по 1/2 стакана утром и вечером за 40-50 минут до еды.

При метеоризме и отсутствии запоров назначают сбор: трава зверобоя, листья вахты трехлистной, листья мяты перечной, трава тысячелистника, семена укропа. Настой принимают по 1/4 стакана 4-6 раз в день через 1-1 1/2 ч. после еды.

МУЖЧИНА И СПОРТ

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ

Хотя регулярные физические упражнения не столь важны, как правильное питание, они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Упражнения полезны для мужчин в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

С 1962 года ученые начали одно из самых знаменитых и широкомасштабных исследований, проводя мониторинг состояния здоровья 17 тысяч выпускников Гарварда, обучавшихся там с 1916 по 1950 год. Многие результаты не вызвали удивления - здоровье курильщиков и людей с повышенным давлением оставало желать лучшего, однако анализ физической активности выявил интересные данные.

На первый взгляд, в них не было ничего особенного. В конце концов, активный, разумный мужчина обычно и питается лучше, и не набирает лишний вес, и меньше пьет и курит. Все это позволяет ему поддерживать здоровье на более высоком уровне. Однако исследователи исключили из рассмотрения все положительные факторы, сосредоточившись на изучении пользы только от физических упражнений.

Мужчины, еженедельно сжигавшие 2 тысячи калорий, отличались заметно более крепким здоровьем, чем расходовавшие менее 500 калорий. Количество случаев сердечно-сосудистых заболеваний у первых было меньше на 30 %, рака - примерно на 20 %. Даже несчастных случаев со смертельным исходом и самоубийств среди них было отмечено меньше.

У бывших членов спортивных команд Гарварда, по окончании учебы ведущих сидячий образ жизни, показатели здоровья были не лучше, чем у тех, кто и в колледже не проявлял физической активности. Студенты, избегавшие занятий спортом во время учебы, но физически активные позднее, по показателям явно выигрывали.

Оказалось, что у мужчин, занимающихся спортом, лучше сон. Они также меньше подвержены стрессам, депрессии, запорам и головным болям; а кроме того, более уверены в себе. Спортивные упражнения укрепляют не только мускулы, но и кости, поэтому физически активные мужчины с возрастом реже страдают остеопорозом и мышечной атрофией.

У мужчин, регулярно делающих упражнения, снижается кровяное давление. Падение уровня холестерина остается под вопросом, но точно известно, что он не повышается. Упражнения не способствуют растворению отложений холестерина - для этого требуется правильная диета. Но занимающийся спортом мужчина испытывает меньше последствий сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркты. У него также ниже риск заболевания диабетом, раком прямой кишки и психическими расстройствами.

Что касается стрессов, то в университете Южной Калифорнии наблюдали за двумя группами студентов. В одной группе учащиеся принимали транквилизаторы, но не занимались спортом, а в другой - наоборот. Студенты второй группы оказались более спокойными, среди них было меньше психических расстройств. Одна из ведущих теорий объясняет антистрессовый эффект физических упражнений тем, что на людей, регулярно занимающихся ими, действуют успокаивающие

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

* В мышцах. Работающие мышцы потребляют больше гликогена (глюкозы, накопленной в митохондриях клеток), забирают больше глюкозы из крови и сжигают жир, переносящий кровью из мест его накопления. Усиленный метаболизм требует дополнительного кислорода и большего притока крови, в противном случае мышцы утомляются очень быстро.

могут использовать кровоток в 20 раз больше, чем при обычных условиях.

* В сердце. Частота сокращений сердца увеличивается, чтобы обеспечить необходимую циркуляцию крови. У человека в 40 с лишним лет, не занимающегося спортом, частота пульса в состоянии покоя составляет около 70 ударов в минуту. При средней нагрузке она может удвоиться, а при увеличении нагрузки достигнуть 180. В среднем у мужчин в состоянии покоя сердце перекачивает около 75 мл крови за одно сокращение. Упражнения могут увеличить этот объем более чем на 50 %. Перекачиваемый минутный объем крови, в состоянии покоя равный примерно 5 л крови (70 ударов, умноженные на 75 мл), может во время выполнения упражнений увеличиться вчетверо.

* Кровяное давление. При измерении давления крови контролируются две фазы: систолическая - максимальное давление, развиваемое при сокра-

щении сердца. Не позволяйте себе расстраиваться и прекращать занятия из-за того, что выглядите самым хилым парнем в гимнастическом зале, что вам, вероятно, понадобится много времени, чтобы обрести приличную спортивную форму, или что вы понятия не имеете о роли вашей сердечно-сосудистой системы. Не мучайтесь по пустякам и не занимайте оборонительной позиции. Наоборот, приступайте к занятиям с хорошим настроением и чувством юмора - не бойтесь иногда и посмеяться над собой. Расслабьтесь и постарайтесь получить максимум удовольствия от упражнений.

Я поделюсь с вами секретом, который ненавидят большинство спортивных тренеров. В склонности человека к ожирению велика роль наследственности, не меньшую роль она играет в строении вашего тела и в вашей способности к спорту. С чисто физической точки зрения, все мужчины разные. Надо спокойно принять

это. Осложнить или даже сделать невозможными занятия спортом могут сердечно-сосудистые нарушения, заболевания дыхательных органов, диабет, эпилепсия, астма, состояние мышц и скелета, а также неврологические осложнения. Врач внимательно прослушает ваше сердце. У спортсменов, падавших замертво во время соревнований или матчей, чаще всего были мелкие врожденные сердечные аномалии типа гипертрофической кардиомиопатии и субаортального стеноза. Такие нарушения выявляют ЭКГ или ультразвуковая диагностика. Вы не нуждаетесь в ЭКГ с нагрузкой или других усложненных проверках, если только врач не заподозрит заболевания коронарных артерий или вы сами не пожалуетесь на симптомы типа учащенного дыхания, обмороков или болей в груди. Обычно проводится и стандартный анализ крови. Дотошный терапевт проведет, кроме того, процентное содержание жира, уровни относительной гибкости и силы, кровяное давление, а также возможные генетические предположения.

Меры предосторожности
для мужчин средних лет

Сравнительно здоровый пятидесятилетний мужчина не нуждается в больших предосторожностях, чем человек в 25 лет. По мнению многих, средний возраст является самым расцветом жизни. Тем не менее, если вы вдруг заявите о намерении заняться спортом, лечащий врач пожелает тщательно обследовать ваше сердце.

ЭКГ, снятая в состоянии покоя, не выявляет заболеваний коронарных артерий у здоровых людей, но вам, скорее всего, придется пройти это исследование. ЭКГ с нагрузкой способна выявить гораздо больше; когда суженные артерии перестают удовлетворять возрастающую потребность сердца в крови, в кардиограмме отмечаются отклонения. ЭКГ с нагрузкой, по существу, должна быть обязательной для людей среднего возраста, приступающих к занятиям спортом. Если результат простой ЭКГ нормален, вы сможете наслаждаться ходьбой на месте по бегущей дорожке до полного изнеможения. Одновременно множество приборов будут деловито записывать вашу кардиограмму и кровяное давление. После всех этих мучений вы с полным правом посвятите легкой атлетике свои вечера, которые, вероятно, поначалу несколько напомнят вам о маркизе де Саде.

Для каждого мужчины данной возрастной группы, имеющего такие факторы риска, как высокий холестерин или большой стаж курильщика, ЭКГ с нагрузкой тем более обязательна. Погрешность этого исследования составляет порядка 5 % (ни один тест не идеален, поэтому 95 % точности считается приемлемой величиной).

Из книги
«Энциклопедия
мужского здоровья».



тот факт, что вы - это вы, и постарайтесь сделать лучше, на что вы способны, памятуя, что выше головы не прыгнешь. Пульсизаторы физических упражнений, понуждающие всех и каждого достигнуть идеала и соблюдать нереалистические диеты, наносят большой ущерб стремлению к самосовершенствованию. Другими словами, лучше хотя бы немного заниматься спортом, чем не заниматься им вообще.

Хороший комплекс упражнений должен состоять из трех независимых тренировочных дней в неделю. Не вините себя, если не смогли присутствовать на занятиях по не зависящей от вас причине и даже если просто поленились прийти. Если в вашей жизни никогда не происходит непредвиденных событий или особых случаев, нарушающих заранее составленный график, то она, должно быть, довольно скучная. Навестить больного друга или пойти на романтическое свидание иногда намного важнее, чем лишний час «качать мускулы». Только не привыкайте каждый раз находить удобный повод избежать занятий - это станет прелюдией к вашей капитуляции.

Меры предосторожности для молодого человека
До начала занятий будущему спортсмену-любителю необходимо пройти полный медицинский осмотр - это касается любой возрастной груп-

пы. Все необходимые переключения в организме производит мозг. Гликоген первоначально поступает из внутренних источников углеводов, но при продолжительной активности в конечном счете вырабатывается из накопленного жира.

* В легких. Глубина и частота дыхания немедленно усиливаются. Нормальная вентиляция легких, для взрослого человека составляющая 10-12 л воздуха в минуту, во время энергичных упражнений может увеличиться в 10 раз. Легкие здорового некурящего мужчины без труда забирают из воздуха достаточное для любых разумных нагрузок количество кислорода. Ощущение «нехватки воздуха» не имеет никакого отношения к емкости ваших легких, просто ваше сердце и кровеносные сосуды не способны переносить достаточное количество кислорода к мышцам. Вы поймете это, вспомнив, что упражнения на выносливость укрепляют сердечно-сосудистую систему, но не легкие.

* В кровеносных сосудах. Вскоре после того, как мышцы начинают работать с нагрузкой, продукты распада диффундируют в близлежащие ткани, вызывая общее расширение кровеносных сосудов, что позволяет увеличить кровоток. Продукты распада стимулируют мозг на отдачу команды усилить поступление крови к работающим мышцам. Во время интенсивных упражнений мыш-

цы могут использовать кровоток в 20 раз больше, чем при обычных условиях.

Меры предосторожности для молодого человека
До начала занятий будущему спортсмену-любителю необходимо пройти полный медицинский осмотр - это касается любой возрастной груп-

пы. Ключевые слова - удовольствие, радость. Сделайте свои упражнения веселыми и радостными, словно смотрите любимый фильм или читаете от-

**«ДУРДОНА-Б» фирмаси томонидан чиқарилган «БАРАКА» пул-буюм лотереясининг
2004 йил 28 декабрь куни Андижон шаҳрида ўтказилган ютуқлар тиражининг
РАСМИЙ ЖАДВАЛИ**

№	Ютуқ номи	Серия №	Чипта №	№	Ютуқ номи	Серия №	Чипта №	№	Ютуқ номи	Серия №	Чипта №
1.	Телефон аппарат	000835	084)*	98.	Батарейли радиоприёмник	000380	041)*	186.	Фен (соч куритгич)	001657	074)*
2.	Чой сервис	000254	020)*	99.	Электр чойнак	000579	014)*	187.	Видеоплеер	001021	076)*
3.	Чой сервис	000734	063)*	100.	Электр чойнак	000881	086)*	188.	Гилам	001953	015)*
4.	200 сўм пул ютуғи	001086	001-100	101.	Видеоплеер	000641	017)*	189.	200 сўм пул ютуғи	000445	001-100
5.	Электр чойнак	000255	093)*	102.	Фен (соч куритгич)	000928	022)*	190.	Телефон аппарат	001162	072)*
6.	Батарейли радиоприёмник	000323	069)*	103.	200 сўм пул ютуғи	001355	001-100	191.	Гилам	000285	063)*
7.	200 сўм пул ютуғи	000874	070	104.	Фен (соч куритгич)	000450	012)*	192.	Электр чойнак	000730	070)*
8.	Батарейли радиоприёмник	000466	051)*	105.	Фен (соч куритгич)	001157	065)*	193.	Электр чойнак	001992	068)*
9.	Видеоплеер	001993	008)*	106.	Гилам	001402	095)*	194.	Чой сервис	000133	075)*
10.	Аудиомагнитофон	000512	065)*	107.	Телефон аппарат	001324	004)*	195.	Гилам	000053	095)*
11.	200 сўм пул ютуғи	000196	001-100	108.	Автомашини «МАТИЗ»	000513	032)*	196.	Оқ-қора телевизор	001613	008)*
12.	Чой сервис	000185	075)*	109.	Чой сервис	000490	070)*	197.	Чой сервис	001100	043)*
13.	Электр чойнак	000729	033)*	110.	Гилам	001461	100)*	198.	Батарейли радиоприёмник	001236	042)*
14.	200 сўм пул ютуғи	000816	033	111.	Чой сервис	001102	038)*	199.	Оқ-қора телевизор	000231	040)*
15.	Электр чойнак	000349	099)*	112.	Фен (соч куритгич)	000301	066)*	200.	Телефон аппарат	000584	009)*
16.	Телефон аппарат	001035	014)*	113.	Электр чойнак	000991	047)*	201.	Фен (соч куритгич)	001630	097)*
17.	Гилам	000864	098)*	114.	Гилам	000673	094)*	202.	200 сўм пул ютуғи	000171	059
18.	200 сўм пул ютуғи	001846	064	115.	200 сўм пул ютуғи	000967	001-100	203.	Фен (соч куритгич)	000787	032)*
19.	Батарейли радиоприёмник	000575	095)*	116.	200 сўм пул ютуғи	000218	001-100	204.	Батарейли радиоприёмник	001110	073)*
20.	Рангли телевизор	001233	022)*	117.	Гилам	001559	048)*	205.	Видеоплеер	001440	073)*
21.	Батарейли радиоприёмник	001436	084)*	118.	Телефон аппарат	000223	046)*	206.	200 сўм пул ютуғи	001154	090
22.	Оқ-қора телевизор	000314	075)*	119.	Батарейли радиоприёмник	000096	030)*	207.	Электр чойнак	001635	093)*
23.	Гилам	001424	080)*	120.	200 сўм пул ютуғи	001987	001-100	208.	Гилам	001848	065)*
24.	200 сўм пул ютуғи	000906	001-100	121.	200 сўм пул ютуғи	000352	001-100	209.	Чой сервис	001686	021)*
25.	Батарейли радиоприёмник	000287	040)*	122.	Батарейли радиоприёмник	000860	075)*	210.	Гилам	001734	074)*
26.	200 сўм пул ютуғи	000373	001-100	123.	Электр чойнак	001774	076)*	211.	200 сўм пул ютуғи	000239	001-100
27.	Аудиомагнитофон	001292	081)*	124.	Гилам	001641	043)*	212.	Чой сервис	001869	075)*
28.	Чой сервис	000273	004)*	125.	Фен (соч куритгич)	001290	046)*	213.	200 сўм пул ютуғи	001063	001-100
29.	Батарейли радиоприёмник	000844	091)*	126.	Фен (соч куритгич)	000724	024)*	214.	Электр чойнак	001966	007)*
30.	Фен (соч куритгич)	000288	045)*	127.	Гилам	000269	038)*	215.	200 сўм пул ютуғи	000463	001-100
31.	Аудиомагнитофон	000144	073)*	128.	Телефон аппарат	001614	027)*	216.	Батарейли радиоприёмник	000413	029)*
32.	Телефон аппарат	001840	004)*	129.	Фен (соч куритгич)	001718	045)*	217.	200 сўм пул ютуғи	000597	001-100
33.	Батарейли радиоприёмник	000574	036)*	130.	Телефон аппарат	000887	031)*	218.	200 сўм пул ютуғи	000551	019
34.	Батарейли радиоприёмник	001913	067)*	131.	Телефон аппарат	000127	009)*	219.	200 сўм пул ютуғи	001838	001-100
35.	200 сўм пул ютуғи	000411	001-100	132.	Электр чойнак	001438	013)*	220.	Батарейли радиоприёмник	000244	098)*
36.	Батарейли радиоприёмник	001832	036)*	133.	Батарейли радиоприёмник	000010	088)*	221.	Телефон аппарат	000936	012)*
37.	Фен (соч куритгич)	001143	087)*	134.	Телефон аппарат	001064	016)*	222.	Телефон аппарат	001448	067)*
38.	Аудиомагнитофон	001196	082)*	135.	Фен (соч куритгич)	000494	097)*	223.	Аудиомагнитофон	000496	033)*
39.	200 сўм пул ютуғи	001155	001-100	136.	200 сўм пул ютуғи	001321	001-100	224.	Телефон аппарат	001296	010)*
40.	Телефон аппарат	001363	071)*	137.	Телефон аппарат	000258	023)*	225.	Телефон аппарат	001891	061)*
41.	200 сўм пул ютуғи	000580	001-100	138.	Гилам	001414	015)*	226.	Гилам	001942	022)*
42.	200 сўм пул ютуғи	000399	001-100	139.	Электр чойнак	000397	063)*	227.	Батарейли радиоприёмник	000322	028)*
43.	200 сўм пул ютуғи	000120	084	140.	Чой сервис	001313	099)*	228.	Аудиомагнитофон	000766	018)*
44.	Батарейли радиоприёмник	000836	067)*	141.	Фен (соч куритгич)	001728	027)*	229.	Батарейли радиоприёмник	000763	004)*
45.	Электр чойнак	001061	070)*	142.	200 сўм пул ютуғи	000327	001-100	230.	Гилам	001361	011)*
46.	Электр чойнак	001202	070)*	143.	Электр чойнак	001956	093)*	231.	Чой сервис	000216	003)*
47.	Фен (соч куритгич)	000102	092)*	144.	Батарейли радиоприёмник	000918	062)*	232.	200 сўм пул ютуғи	000710	001-100
48.	Телефон аппарат	000500	054)*	145.	Электр чойнак	000253	075)*	233.	Чой сервис	001540	054)*
49.	Телефон аппарат	001662	095)*	146.	Электр чойнак	000029	001)*	234.	200 сўм пул ютуғи	000931	096
50.	Чой сервис	000732	023)*	147.	Гилам	001522	004)*	235.	200 сўм пул ютуғи	001464	001-100
51.	200 сўм пул ютуғи	001029	041	148.	Чой сервис	000358	037)*	236.	Фен (соч куритгич)	000961	035)*
52.	Батарейли радиоприёмник	000537	055)*	149.	Гилам	000111	099)*	237.	Аудиомагнитофон	000407	075)*
53.	200 сўм пул ютуғи	000408	001-100	150.	200 сўм пул ютуғи	001031	001-100	238.	Гилам	000799	063)*
54.	Фен (соч куритгич)	001799	025)*	151.	Телефон аппарат	000375	054)*	239.	Батарейли радиоприёмник	000672	023)*
55.	200 сўм пул ютуғи	000428	001-100	152.	Гилам	001333	055)*	240.	200 сўм пул ютуғи	000234	001-100
56.	Гилам	001307	023)*	153.	Фен (соч куритгич)	000393	094)*	241.	Фен (соч куритгич)	001190	020)*
57.	Батарейли радиоприёмник	001176	022)*	154.	Телефон аппарат	000620	023)*	242.	Гилам	001289	062)*
58.	Электр чойнак	000054	088)*	155.	Чой сервис	001003	010)*	243.	200 сўм пул ютуғи	000938	001-100
59.	Рангли телевизор	000515	010)*	156.	Фен (соч куритгич)	001117	003)*	244.	Гилам	000550	022)*
60.	Чой сервис	001905	056)*	157.	Электр чойнак	000988	059)*	245.	Фен (соч куритгич)	000978	050)*
61.	200 сўм пул ютуғи	001452	001-100	158.	Фен (соч куритгич)	001890	038)*	246.	200 сўм пул ютуғи	001437	001-100
62.	Батарейли радиоприёмник	000414	040)*	159.	200 сўм пул ютуғи	000863	001-100	247.	Чой сервис	001474	046)*
63.	Чой сервис	001470	055)*	160.	200 сўм пул ютуғи	001033	001-100	248.	Телефон аппарат	000712	064)*
64.	Телефон аппарат	000028	034)*	161.	Чой сервис	001684	057)*	249.	Телефон аппарат	001778	026)*
65.	Электр чойнак	000299	020)*	162.	Электр чойнак	000774	076)*	250.	Оқ-қора телевизор	000598	023)*
66.	Аудиомагнитофон	001709	018)*	163.	Фен (соч куритгич)	000757	070)*	251.	200 сўм пул ютуғи	001048	001-100
67.	Гилам	000231	078)*	164.	Электр чойнак	000114	092)*	252.	200 сўм пул ютуғи	001272	001-100
68.	Оқ-қора телевизор	000230	024)*	165.	Оқ-қора телевизор	000043	064)*	253.	Оқ-қора телевизор	001659	075)*
69.	200 сўм пул ютуғи	000607	001-100	166.	200 сўм пул ютуғи	000870	039	254.	Аудиомагнитофон	001612	002)*
70.	Чой сервис	001246	003)*	167.	200 сўм пул ютуғи	000576	001-100	255.	Чой сервис	000182	017)*
71.	200 сўм пул ютуғи	000416	001-100	168.	Фен (соч куритгич)	001773	005)*	256.	200 сўм пул ютуғи	000746	001-100
72.	Фен (соч куритгич)	001488	078)*	169.	200 сўм пул ютуғи	000663	001-100	257.	Батарейли радиоприёмник	000622	074)*
73.	Рангли телевизор	001495	061)*	170.	Видеоплеер	000281	064)*	258.	200 сўм пул ютуғи	000395	001-100
74.	Телефон аппарат	001195	071)*	171.	Электр чойнак	000772	020)*	259.	Фен (соч куритгич)	001650	001)*
75.	Фен (соч куритгич)	000506	082)*	172.	Чой сервис	001364	080)*	260.	Гилам	001536	009)*
76.	Электр чойнак	000884	006)*	173.	Чой сервис	001652	009)*	261.	Гилам	000871	004)*
77.	Чой сервис	000718	025)*	174.	Фен (соч куритгич)	001508	070)*	262.	Батарейли радиоприёмник	000749	035)*
78.	200 сўм пул ютуғи	001054	001-100	175.	200 сўм пул ютуғи	001566	001-100	263.	Электр чойнак	001345	005)*
79.	200 сўм пул ютуғи	001637	001-100	176.	200 сўм пул ютуғи	000541	001-100	264.	Электр чойнак	001051	020)*
80.	200 сўм пул ютуғи	000522	001-100	177.	200 сўм пул ютуғи	001589	001-100	265.	Чой сервис	001663	016)*
81.	Батарейли радиоприёмник	001375	010)*	178.	Батарейли радиоприёмник	001282	070)*	266.	Фен (соч куритгич)	001351	065)*
82.	Батарейли радиоприёмник	000725	076)*	179.	Оқ-қора телевизор	000929	023)*	267.	Оқ-қора телевизор	000572	032)*
83.	Фен (соч куритгич)	000169	020)*	180.	Рангли телевизор	001997	007)*	268.	Чой сервис	001375	092)*
84.	Электр чойнак	000954	001)*	181.	Электр чойнак	001400	024)*	269.	Телефон аппарат	001789	057)*
85.	Телефон аппарат	001753	098)*	182.	Чой сервис	000981	003)*	270.	Гилам	000498	039)*
86.	Телефон аппарат	000621	054)*	183.	Аудиомагнитофон	000429	009)*	271.	Гилам	001964	064)*
87.	200 сўм пул ютуғи	000289	001-100	184.	200 сўм пул ютуғи	001356	001-100	272.	200 сўм пул ютуғи	000796	007
88.	Оқ-қора телевизор	001886	068)*	185.	Чой сервис	001802	034)*	273.	Электр чойнак	000737	001)*
89.	Гилам	001060	004)*								
90.	200 сўм пул ютуғи	000865	001-100								
91.	Рангли телевизор	001719	072)*								
92.	Телефон аппарат	000649	003)*								
93.	200 сўм пул ютуғи	001359	001-100								
94.	200 сўм пул ютуғи	001952	001-100								
95.	Гилам	000650	036)*								
96.	Телефон аппарат	000093	016)*								
97.	Чой сервис	000801	010)*								

Изоҳ: *) - ушбу сериядаги қолган 99 та чипта рақамига 200 сўмдан пул ютуғи чиққан.

Буюм-ютуқлар Андижон вилояти Избоскан туман Пайтут шаҳри, И. Тўхтабоев кўча 1-уйда берилди. Пул ютуқлари АТБ «Хамкорбанк»нинг барча бўлимларида тўланади. Ютуқли-лотерея ч

14 январь — Ватан ҳимоячилари куни

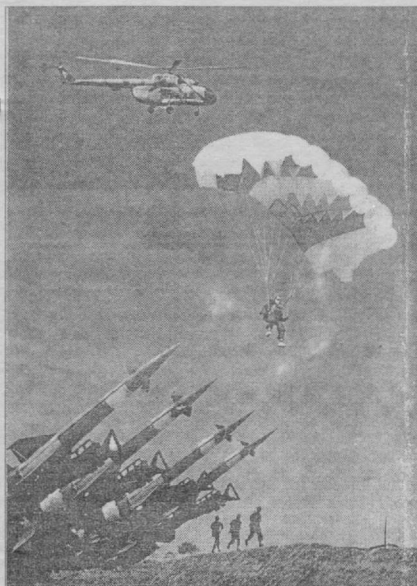
«Менинг эзгу орзуим шуки, армиямиз халқимиз, миллатимизнинг минг йиллар давомида шаклланган асл қиёфаси, азалий қадриятлари ва хислатларини ўзида муҳассам этсин, унинг сафларида хизмат қиладиган фарзандларимиз ўзи туғилиб ўсган, вояга етган, ота-боболарининг ҳоқи ётган муқаддас заминимизга бир умр садоқатли бўлсин.

Мабодо тақдир тақозо қилиб, кураш майдонига тушга-

нида ҳар қандай ёвуз куч ва босқинчиларга бас кела оладиган замонавий, қудратли армиямизни кўриш бахти барча юртдошларимиз қаторида менга ҳам nasib этсин».

Ислом КАРИМОВ.

«Миллий армиямиз — мустақиллигимизнинг, тинч ва осоишта ҳаётимизнинг мустаҳкам қафолатидир» рисоласидан.



Алифбо ўқинида аскарларга тўртликлар

Ўзбекистон Республикаси Қуrolли Кучларини ислоҳ қилишнинг асл моҳияти жангчиларимизда Ватанга муҳаббат ва садоқатни, юксак маънавий фазилатлар ҳамда мустаҳкам иродани тарбиялашга, касбий маҳоратни ошириш, профессионализмни, аъло даражадаги жанговар тайёргарликни таъминлашга қаратилаётгани бежиз эмас, албатта.

Шу эзгу мақсадлар йўлида ҳарбий шифокор ва ижодкор Искандар Раҳмоннинг эътиборингизга ҳавола қилинаётган ушбу мўъжазгина шеърӣ мажмуаси аскарларимизга доимий ҳамроҳ ва мададкор бўлади, деган умиддамиз.

А
Ақли расо фарзанднинг
Асли бурчи — ҳимоя!
Азиз юртни авайлаш,
Асраш, бўлмоқ чўнг қоя!

Б
Батальон байроғини
Баланд тутар ботирлар!
Бўлиманинг бойлиги
Баҳодирлар, нодирлар!

В
Взвод, гуруҳ бўлишар
Ватансевар аскарлар.

Вахта, постда туришар
Ватанпарвар лашкарлар!

Г
Гарнизонда шахарча,
Генерал Бош таркиб бор.
Госпитал ва гулзорлар, ...
Гард юқтирмас тартиб бор!

Д
«Дикқат! Дикқат!» деганда
Довдирама, дўст, ўртоқ!
Дарҳол қўлга ол қурол,
Душманни бос дадилроқ!



Е
Елдек елиб юрганнинг
Елга учмас ҳаёти.
Ерга тегмас елкаси,
Елкадоши қаноти.

Ё
Ёлғиз чиқсанг сафарга
Ёмон йўлдош ёв бўлар.
Ёт, ёвузнинг йўлига
Ёвқур йигит гов бўлар.

Ж
Жанговарлик, жасурлик
Жангчиларга хос хислат.
Жасорат-ла жанггоҳда
Жанг қилмаслик — жиноят!

З
Зийрак турар измида,
Заковатли мард соқчи!
Зарба олар зудликда
Заҳар-заққум айғоқчи!

И
Иғвогарлик, иблислик
Илгаридан бор иллат.
Иллат изин қуритар,
Инсонпарвар, хур миллат.

Й
Йигитбоши мард эрса,
Йигит боши ҳам бўлмас!
Йўлда юки қолмағай,
Йўлин топар, кам бўлмас!

К
Кичик сержант — командир,
Курсантларга қўмақдош.
Камарбаста эрта-кеч,
Касбдошу қуролдош.

Л
Лаёқатли бўлса ким,
Лавозимга лойиқдир.
«Лаббай!» дейиш сардорга,
Лаб-даханга боғлиқдир.

М
Муқаддас бурч — Ватанни
Матонат-ла асрамоқ!
Мустақил юрт — жон-танни
Маҳорат-ла асрамоқ!

Н
Нонтепкилик, нодонлик,
Наркобизнес — иллатдир.
Норғул йигит мард бўлар,
Номард эса, хас, гарддир.

О
Она-юрт деб куну тун,
Осонмас сафда турмоқ.
Озод, обод Ватанда
Огоҳ бўлиб, от сурмоқ!

П
«Писмиқ киши панада»,
Палид пастқам, кир жойда.
Пала-партиш иш бўлмас,
Патруль бўлган ҳар жойда!

Р
Разведкачи ростмана
Разм солар ҳар ёққа!
Разилона режанинг
Расмин олар ilmoққа!

С
Сафарда ҳам, сафда ҳам
Снарядда, спортда,
Садоқатли сафдошлар,
Снайпердек хурматда!

Т
Терроризм — таҳдиддир
Тараққиёт, тинчликка!
Тревога — турткидир,
Тезкор тайёргарликка!

У
Узун-қисқа кун-тунлар,
Узоқ-яқин йўлларда,

Умид кўзи эл-юртнинг
Удли-шудли қўлларда!

Ф
Файзу футур кетмағай,
Фазилатли хонадон,
Фавқуллоҳда ҳолатда
Фаол бўлса ҳар инсон!

Х
Хонавайрон бўлар халқ
Халоскори бўлмас!
Хавфу хатар, офатдан
Холи, нари бўлмас!

Ц
Цемент каби мустаҳкам,
Циферблатдай изчил.
— Центр, уэр Марказдан
Циркуляр бор, қабул қил!

Ч
Чайир, чаққон чин аскар,
Чайналишни кўрмас хуш.
Чақмоқ чақнар изидан,
Чала-чулпа қилмас иш!

Ш
Шартномавий хизматнинг
Шароити, шарти шу:
Шартни бузмас эр киши,
Шер юраги этмас шув!

Э
Эгарланган тойчоқдай
Экипажда йигитлар!
Энг баландда, чўқкида
Эпли эркак, бургутлар!

Ю
Юзи бўлган, юрт ўғли
Юракларда яшайди!
Юзи бўлмас ҳеч шувут,
Юздан ошиб ошайди!

Я
Яхши номи қолажак,
Яшаса ким элим деб!
Якдил ботир лашкардек
Яловим — жон-дилим деб!

Ў
Ўзига бек ўзбекмиз,
Ўзбекининг юз-кўзимиз!
Ўт-оловдан асраймиз,
Ўз уйимиз ўзимиз!

Қ
Қалъа бўлар мустаҳкам,
Қўрғон яшар тинч, омон,
Қуролимас, қалбини
Қалқон қилса қиз, ўғлон!

Ғ
Ғофил бўлмас чин аскар,
Ғолибона қилар жанг.
Ғайрат жўшиб қонида,
Ғаним холин қилар танг!

Ҳ
Ҳарбий ислоҳ — зарурат,
Ҳаётимиз матлаби.
Ҳарбий, касбий куч-қудрат,
Ҳимоянинг талаби.

Алифбони ўқиган,
Ўққанларга бор тилак:
Бирлашсин ҳарф, сатрлар,
Бирга бўлсин тил, юрак!

ҲИССАСИ КАТТА

(Давоми. Боши 2-бетда).

Ушбу бўлимларда малака-ли ва замонавий асбоб-ускуналарда тиббий хизмат кўрсатиш ҳамда дори-дармон масалалари билан ўз вақтида таъминлаш яхши йўлга қўйилган, — дейди тиббий хизмат подполковниги О. Йўлдошев биз билан бўлган суҳбатда.

— Мен истардимки, ота-онасидан, оила аъзоларидан олисда бўлган аскар-

ларимиз ҳеч қачон дард кўрмасалар. Бироқ, иссиқ жоннинг иситмаси бор деганларидек, инсон танасидаги турли хил касаллик хуруж қилганда, шифокорнинг мададсиз тузатиш амри маҳолдир. Айниқса, жаррохлик йўли билан қилинадиган тиббий жараёнлар бемор ҳаётини сақлаб қолишда асосий роль ўйнайди, — дейди бўлим мудири, тиббий хизмат майори Шаҳобиддин Исмамов. —

Бўлимимизда ўтказиладиган жаррохлик операциялари бепул бўлиб, беморларимиз учун ҳамма шарт-шароитлар мавжуд.

Айни вақтда дунё миқёсида кенг тарқалаётган ВИЧ/СПИД ва бошқа юқумли касалликларнинг олдини олишда аскарлар ва ходимлар ўртасида ҳарбий госпиталдаги тиббиёт ходимлари томонидан кўпгина ишлар амалга оширилиб, суҳбатлар ўтқа-

зилмоқда. Жумладан, тиббий хизмат капитани Н. Фозиллов, операция хонаси ҳамширалари Г. Тихонина, С. Руденко, Д. Давлетярова ҳамда бўлим катта ҳамшираси Г. Содиро-валарнинг беминнат хизматларидан барча беморлар миннатдор.

Тахририят жамоаси ушбу Ватан ҳимоячиларини касбий байрамлари билан самимий қутлаб, машаққатли ишларига омадлар ёр бўлишини тилаб қолади.

Асен НУРАТДИНОВ.
Муаллиф олган суратлар.





— Мен келажаги буюк юртнинг фарзанди эканлигимдан фахрланаман.

Ўзбекские печеные изделия

ПАТЫР

Это наиболее характерный для узбекского стола вид лепешек, приготовляемых из сдобного дрожжевого теста. Патыр делают крупных размеров и выпекают только в тандыре, причем держат там дольше, чем другие лепешки из дрожжевого теста, выпекая на умеренном жару. Патыр небольших размеров — меньше чайного блюдца — можно выпекать на смазанном маслом листе в духовке, причем на умеренном огне, но предварительно хорошо нагрет духовку. Особенно хорошо удаются патыры в духовке по второму рецепту, если к тому же в тесто положить немного больше дрожжей — 50 г на 1 кг муки. Для патыра, выпекаемого в духовке, лепешки должны быть в 4 раза меньше по весу и вдвое тоньше. Для получения характерной формы патыра его можно продавить в середине толкушкой или тыльной стороной стакана и обязательно наколоть продавленную часть вилкой или специальной наколкой — чечиком. Сформованные лепешки надо выдержать под салфеткой 15-20 минут, чтобы они расстоялись, а затем выпекать в течение 20 минут.

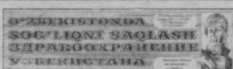
Традиционный состав: 1 кг муки, 2 стакана молока, 150 г курдючного сала, 40 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. Современный состав: 1 кг муки, 1,5-2 стакана подсолнечного масла, 40-50 г дрожжей, 1-3/4 стакана сухого молока, 2 чайные ложки соли.

ВАРАКИ САМСА

1 кг муки, 400 г маргарина. 2 стакана кефира или кислого молока, 2 яйца, 1 чайная ложка уксуса, сода и соль. Для начинки: 1 кг мяса, 500 г лука, по 1 чайной ложке соли и черного молотого перца.

Охлажденный маргарин натереть на терке, смешать с просеянной мукой. Взбить кефир или кислое молоко с яйцами, всыпать муку с тертым маргарином, в последнюю очередь добавить соду с уксусом и солью. Тесто положить на некоторое время в прохладное место. Затем тесто разделить на кусочки и скатать шарики величиной со среднее яблоко, каждый кусочек раскатать в тонкую лепешку. На середину лепешек положить фарш, сложить вдвое, зашив края, сформовать пирожки в виде полумесяца. Выпекать на пирожковом листе, смазанном маслом, в нагретой духовке на среднем огне 35-40 минут.

Для начинки жирную баранину или говядину нарезать очень маленькими кусочками или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Лук нарезать мелкими кубиками, заправить солью и перцем.



Gazeta muassisi:
O'zbekiston
Respublikasi
Sog'liqni saqlash
vazirligi

Bosh muharrir:
Po'lat MIRPO'LATOV.
Ijrochi muharrir:
Ibodot SOATOVA.

Tahrir hay'ati:
Feruz NAZIROV, Abdulla UBAYDULLAYEV, Baxtiyor NIYAZMATOV, Maryash TURUMBETOVA, Farhod OQILOV, Omonturdi MIRTAYAYEV, Nurmat OTABEKOV, Gavhar ISLOMOVA, Bobur ALIMOV, Farbod FUZAYLOV, Rixsi SOLIXO'JAYEVA, Mirjalol MIRALIYEV (Bosh muharrir o'rinbosari), Bahrom OROPOV (Bosh muharrir o'rinbosari), Xolmurod RABBANAYEV, Namoz TOLIPOV.

Шеърят САЛОМАТЛИК

Соғлиққа таяниб қилоласан, биз, башар,
Билинг-ки ул сиймо юлдузига ўхшар.
Унинг ҳам чараклашин хохласанг агар,
Анга ўзинг меҳр қўй-да ҳам бўл заргар.

Кум-чанг каби кўпаяр касал уруғи,
Доим зарардир барча ҳўлу қуруғи.
У бўлса йўқолгадир инсон ғурури,
Бундан-да сўнадир қазонинг ҳам умри.

Дардланиб-ла мадорсиэлик сезган касал,
Тенг билар бир қулишга қолган умрини.
Бундаининг давоси шарбату ҳам асал,
Ундан тез чекинар дард, билса аслини.

Аччиғу қакрага урғу қилса бемор,
Нохушланиб қасали қайталар тақдор..
Қўкат, таом, тадбирида бўлса меъёр,
Ул соғайиб, юзида қўринар баҳор.

Кимда-ким сиҳатликка қилса ҳибнат,
Вужуди ила холис бўлгай диёнат.
Билки, ундайга насиб этмас жаннат,
Ҳам у, ўзига-ўзи торгайдир лаънат.

Низом, четласа сендаги асаб-иллат,
Сақланур соғлигинг ҳам яхши қайфият.
Таобат илмига қилолсанг итоат,
Шунда тетик бўлиб сен, қўрасан роҳат.

Низом ИЛЁСОВ,
Тошкент шаҳри.

ЧЕРНИКА: ПОЛСТАКАНА АНТОЦИАНОВ

Пару лет назад были опубликованы итоги сразу нескольких революционных исследований, касающихся черники. Еще не успев обнародовать результаты, ученые забыли чернику свои морозильники. Как оказалось, по части антиоксидантов эта ягода — настоящий суперагент. Джеймс Бонд растительного мира.

Ученые ежедневно в течение 8 недель кормили экстрактом черники девятнадцатилетних крыс (аналог 60-65-летнего возраста человека). За это время крысы дожили до 70-75 человеческих лет. Но со старилась только контрольная группа. Животные, получавшие добавки витамина Е, шпината или земляники, сохранились несколько лучше. Не состарились вообще только крысы, получавшие чернику. А по результатам тестов на реакцию, ко-

ординацию и сообразительность — заметно помолодели! Ни с какими пищевыми добавками до сих пор ничего подобного не было зарегистрировано.

Причиной чуда стали антоцианы. Эти биофлавоноиды придают цветам, овощам и фруктам их неповторимые краски: малиновый, синий, лиловый, почти черный...

Продукты, богатые антоцианами: малина и земляника, вишня и слива, красная капуста и черный виноград, а также свекла и кожура баклажанов. Багряные краски осенних листьев — тоже их подарок, как и терпкий вкус красных вин. Содержатся также в коре различных деревьев.

Это очень мощные антиоксиданты, примерно в 50 раз сильнее витамина С. Особенно важны они для укрепления капилляров: при нехватке антоцианов легко образуются синяки, разви-

ваются варикоз, ухудшаются зрение и работа мозга.

Многие исследования подтвердили пользу антоцианов вообще и черники в частности для зрения. В немецком исследовании экстракт черники улучшил зрение 75 % больных миопией. В сочетании с витамином Е антоцианы как минимум останавливали развитие близорукости, а во многих случаях поворачивали вспять.

Наконец, черника помогает снизить сахар в крови. Это касается не только диабетиков: с годами содержание глюкозы в крови повышается у большинства людей.

Чтобы получить всю эту пользу, ученые советуют съедать в день всего полстакана черники — свежей или замороженной. Больше — лучше. А для закрепления эффекта не повредит полбокала красного вина.

Бу қизик

БОКС ВА ИСЛОМ ДИНИ

Денни Уильямс украинский Виталий Кличко билан ўтказилган жангдан сўнг боксдан кетиш характерига тушиб қолди. Британиялик боксчи энг оғир вазн бўйича WBC чемпиони унвонини қўлга киритган, боксини тарк этмоқчи эканини билдирганди.

Ислом динини қабул қилган Уильямснинг фикрича, бокс билан шуғулланиш унинг диний эътиқодига зид келяпти. «Қуръонда инсон ўз қўлларини зиён етказиш учун ишлатмаслиги кераклиги ёзилган. Имоним учун боксини ташлайман ва бу қароримни амалга оширишга қатъий аҳд қилдим. Мен Парвардигор буюрган ишни қилишим лозим», деб эътироф этди спортчи.

Ўтган йилги Рамазонда АҚШда мусулмон болалар учун Ислом дини ва Рамазон ҳақида тўлиқроқ маълумот берувчи янги китоблар чоп этилди. Китоблар 6 ёшдан 9 ёшгача бўлган ўқувчиларга мўлжалланган. «Мери Меттнинг «Махид Рамазонда рўза тутди» китобида саккиз ёшли мисрлик бола ҳақида ҳикоя қилинади. Кичкиналиги сабабли ота-онаси рухсат бермагани учун болакай бекиткича рўза тутди.

Диана Хойт-Голдсмитнинг «Рамазонни нишонлаймиз» номли китобида эса муборак ой ёш боланинг дунёқараш орқали тасвирланади. Китоб мусулмон оилаларнинг ҳаётини акс эттирувчи қўлаб фотосуратлари ўз ичига олган.

Таникли ёзувчи Дэвид Макалаут-

БОЛАЛАР УЧУН ЯНГИ КИТОБЛАР

нинг «Масжид» номли китобида ўн олтинчи асрда қурилган масжид ҳақида сўз боради. Воқеа тўқима бўлса-да, аниқ маълумотларга асосланган. Китоб аҳойиб безакларга бой. Болалар бу китоб орқали ўрта аср усталарининг жуда жўн иш қуроллари билан қандай қилиб ҳашаматли масжидлар қурилганини билиб олишади. Янги нашрлар ичида Демининг «Мухаммад» китоби ҳам алоҳида ажралиб туради. Китобда Пайгамбаримизнинг (С.А.В.) ҳаёти йўллари болаларга хос содда ва қизиқарли шаклда ифодаланган.

«Ҳидоят» журналидан.

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Ўзбекистана» газетаси тахририяти, Ўзбекистон умумий амалиёт врачлари ассоциацияси жамоаси ассоциациянинг раиси, тиббиёт фанлари доктори, профессор

Озод Мухамедович НАЖМИТДИНОВнинг бевақт вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига чуқур ҳамдардлик билдиради.

Коллектив редакцияси «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Ўзбекистана» выражает соболезнование родным и близким по поводу кончины бывшего сотрудника редакции, журналиста

Владимира Ивановича ЖУРАВЛЕВА.

Manziliimiz: 700060, Toshkent, Oxunboboev ko'chasi, 30-uy, 2-qavat. Tel/faks: 133-57-73; tel. 133-13-22. Gazeta O'zbekiston Respublikasi Matbuot va axborot agentligida 2003-yilning 17-noyabr kuni ro'yxatga olingan, guvohnoma raqami 211. Adadi 12.400 nusxa. O'zbek va rus tillarida chop etiladi. Haftaning seshanba kunlari chiqadi. Maqolalar ko'chirib bosilganda O'zbekistonda sog'liqni saqlash-dan olindi deb ko'rsatilishi shart. Buyurtma F-057.

Gazeta «SHARQ» nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi boshmaxonasida chop etiladi. Korxona manzili: Toshkent shahri, Buyuk Turon ko'chasi, 41. Hajmi 2 bosma taboq. Format A3. Ofset usulida bosilgan. Gazeta IYX kompyuterida terildi va sahifalandi. E'lon va bildiruvlardagi fakt hamda dalillarning to'g'riligi ushbu reklama va e'lon heruvchilar mas'uldir.

Sahifalovchi: Baxtiyor QO'SHOQOV.
Boshmaxonaga topshirilish vaqti 19.00.