





# БИЖАГ САЛОМАТЛИК

## ШИФОКОРЛАР ОИЛАСИДАН

ХАЛҚИМИЗ азалдан тозалинин яхши кўради. Қадимда ҳовли эрта тонгда сув сенсиб супурмалган бўлса ўша хонадон файсан ҳисобланган. Шунга қараб уй соҳибасига нисбат берилган...

Пойтактимиздаги «Орлёнок» номли болалар дам олиш масакинини созодалигини кўриб ана шу фикрлар хаёлимидан кечди ва профилакторийнин бош врчи Ойошича она. Садриддинова билан сұхбатлашишинга қарор қўйдик. Сұхбатимиз бошида эканнинг самимин, очиқ кўнгил, ўз ишининг устасида эканнинг маълум бўлди.

— Оромроҳимиз Тошкент шаҳарда ўй-жой бошқармасига кашарла бўлбик. 1958 йилдан бўйн ҳамишарларимиз фарзандларининг ёзни мароқли ўтказишларига ва соглиниларини тикилаларига хизмат қилиб келмоқда. 1964 йилда, яъни орадан 6 йил ўтган бу ерда 50 қишига мўлжалланган профилакторий ташкил қилинган. Чунки болалар бу ерда факат 3 од давомидада бўлшиди, қолган вақтларда эса ҳамма жой бўш ўтган. Шу мақсадда ёз ойларидан бошча фаслларда ҳам бекор турмаслиги учун профилакторий ташкил этилган. Мана ҳозирги кунгача бу ерга минглаб кишилар келиб ўз соглиниларини тикилаб кетишмоқда. Бизга келган бемор 24 кун давомидада бўланади. Бунинг учун барча шарт-шаронлар мавжуд. Биз асосан физиотерапиянини устаси билан даволаймиз. Электромагнит, электрофарез, ванна, уқалаш хонаралимиз бор. Буларада тажриба ҳамширлар хизмат кўрсатишади.

— Айтингин, сизларда мана шу З ой давомидада қандай касаллилар келиб даволанишида? Ву ерда ҳар кимма ҳам келиб ўз соглиниларни тикилаши учун имконият бўладими?

— Бизга сил касаллилардан ташкири дарёлри ҳамма турдаги беморлар ташриф буюришида. Беморларнинг ҳаммаси ўйланима билан келишиади. Биздан кўпроқ виляйт касаллиларни тикилашида. Ҳозир кунларни кунгача бу ерга минглаб кишилар келиб ўз соглиниларини тикилаб кетишмоқда. Уларнинг кўпчилиги ўз профилакторийларидан мавжуд бўлса-да бизга келиб даволанишида. Албатта, бунга иккоби қараш керак. Энг аввало бизнинг оромроҳимизниң икким шароити жуда ажойиб, мана шу бор ичи билан дарвоза ортида ҳам анча фарқ бор. Агар ёзда ташкирида 25 дарзага иссиқ бўлса бор ичида 20 дарзага атрофика бўлди. Ҳозир эса бўнинг аниси, ташкирига нисбатан борға бу дарзага иссиқ.

— Ахволи оғир бўлган беморлар ҳам келиб турадими?

Уларга қандай шифо чоралари кўримлоқда?

Мен мана шу оромроҳ-профилакторийда 9 йилдирки ишлаб келаман. Бу ўтган давр ичидан жуда кўп ахволи оғир беморлар, ҳатто яшадан умидини ўзган кишилар ҳам маълум вақт ичидан шифо тобиб, ўз миннатдорчилариниң бўйлдирик кетганинг турвони бўлганим. Бизга кўпроқ уруш ногиронларни келиб туради. Уларнинг аксариети оғир ёки қўйдан шикояти килишиади.

— Ойношича она, иш ҳам ўз ўйлига, энди шахсий ҳаётингиз тўгерисида ҳам ганириб берсангиз,

— Мен тибиб ўзийгоҳини тутаганман. Ревматолог врачман. Тўрта фарзандимиз бор, ун киз бир ўғил. Турмуш ўтргоми Бадридин Садриддинов ҳам тибиб тоҳсизда мешнатишилтирилди. Ҳозирда доиринослик ойношича нафара мудири, фат доктори, профессор, фарзандларимиз ҳам отдана изидан бормоқда. Катта қизимиз Дилюрном номзодини диссертацисини ўйдан арасида турибди. Ўзимни Бахтиёр, келинимиз Гулноза, қизимиз Гавҳар ва кўйинимиз ҳам врачлик касбни танлашган. Бир сўз билан айтганда ойношича шифоркорлар ойласидир. Кенжя қизимиз Нодира эса ҳозир мактабда юқори синфда таҳсил олалиги. Албатта, ундан ҳам умидимиз катта.

— Сизга охирга саволимиз: сиз «Окшом»ни ўқийсизми?

— Ха, албатта. «Окшом»ни кўп минг сонли бошقا муштарийлар сингари мен ҳам сешиб ўйланам. Шунинг учун ҳар ўзи билан обуна бўламиз.

Биз бу ердан кайтар ҳакими, Ойошича она Садриддинованинг ойланоблигига, яхши фазилатларни ўзида мушассам этган бир меҳрибон она эканлигига амин бўлдик.

Муҳиддин БОЗОРОВ.

## Чақалоқни ҳамизганда

ЭМИЗИКЛИ бола учун энг яхши овқат она сутни ҳисобланади. Она сути таркибида керакли озукча моддалар, яхни оқсил, қанд, ёғ, витаминлар, туз ва микрозлементлар бўлиб, ўсаётган бола танасин талабларини тұла қондидриди. Бундан ташкири, она сутининг ажойиб фазилатни шундаки, у чақалоқ мөмдасидан жуда яхши ҳазм бўлади.

Куқарак сутти етарли бўлиши учун болани ўз вақтида ва тўйириб эмизиш лозим. Бунда болага аввал бир куқрак, кейнинг сафар эса иккичини куқрак тутилалди. Колган сут эса сориг ташланади.

Соглом чақалоқ бир неча-кундуза 7 марта, яъни ҳар уз соатда — 6, 9, 12 да, 3, 6, 9 да ҳам тунга соат 12 да эмизилади.

Шундан сугъ то этралаб соат олтигача унга куқрак тутилмайди, чунки кун давомидан кеттиқ ишлаган озиқозон бу пайдага дам олини лозим. Она сути кўп бўлса соглом ва тўйиб эмадиган болаларни бир кечак-кундузда 8 марта, яъни ҳар уч уз соатда, тунга 7 соаттин танафус билан эмизиш мумкин.

Чақалоқ тўрт ойга ҳар уз ярим соатда кунинг 5 маротаба, тўрт ойликдан бошлаб ҳар тўрт соатда кунинг 5 маротаба (тунга 8 соаттин танафус билан) эмизилади.

Бу пайта қадар унга турли озиқ-озиқатдан махсус-затдан борни билан ташланади.

Шундан сугъ то этралаб соат олтигача унга куқрак тутилмайди, чунки кун давомидан кеттиқ ишлаган озиқозон бу пайдага дам олини лозим.

Чақалоқ тўрт ойга ҳар уз ярим соатда кунинг 5 маротаба, тўрт ойликдан бошлаб ҳар тўрт соатда кунинг 5 маротаба (тунга 8 соаттин танафус билан) эмизилади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган кисми ногиро бўлиб колмоқда. Афускин йил сайнини бу касаллини кенгайб ороятди. Унга қарши кураш ҳозирлашади, саломатлар кисмийида ҳам кўнгина шифоркорга мурод. Агар бел оғирни кукиннинг тибибет тилида оидатларни билан оидатларни ташланади.

Бел оғирни — умуртқа погонасининг тибибет тилида оидатларни билан оидатлар. Бу хаста-тексорлар саломатлигига зарарли тарсир кўрсатмайди. Факат бозининг майлакатимизда ҳар ўзини 25 миллиондан зиёд киши мана шу касаллини турли хил кўрнишларни билан оғир, махсус даволанин кузатувига олиниади. Шулердаг 0,3 физиондаг 0,6 физонгача бўлган к

