

БИНАТ САЛОМАТЛИК

- ИБРАТ ОЛСА АРЗИЙДИ
- ИЗЛАНИШ МЕВАЛАРИ
- АЖОЙИБ ДАРМОН ДОРИ

Соғлом авлод учун

ОНАЛАР МАМНУН

ШАХРИМИЗДАГИ 3-туғруқхона ходимларининг хизматидан Собир Раҳимов ҳамда Шайхонтоҳур туманлари аҳолиси мамнун бўлмоқда. Оналар ва болалар саломатлигини сақлашни ўзларининг асосий вазифаси, деб билган шифокор ва ҳамширалар мавжуд имкониятдан самарали фойдаланмоқдалар. Айни пайтда туғруқхонадаги олти давлатниш, иккита туғруқ бўлималари мавжуд. Дикҳатга сазовор томони шундаки, «Аёллар

Туғруқхонада дори-дармонларга, танага дори юборилувчи итгаларга муҳожирлик сезилмайди. Кунинг бериладиган ут маҳал иссиқ оқшарларнинг сифати талаб даражасида. Туғруқхонадаги интизом, тозаллик, овқатларнинг сифати ва бошқа масъулиятли юмушларни шифохона бош шифокори Холида Миррахматованинг ўзи назорат қилиб боради. Ҳафтаинг ҳар пайшанбада шифокорлар қилганига

ларга «Оналар мактаби» да маърузалар ўқитилади. Унда ҳомилдорлик пайтида аёлларга иккиталарга эътибор берилган керак, фарзанди кўрган келин унинг парвариши жараёнида оналарнинг ва аёларнинг тушунтирилиши. Аёлларимиз бонинг маслаҳатларга амал қилишади.

Оналар ва болаларнинг саломатлиги йўлида чин дилдан меҳнат қилаётган кўли энг шифокорлар Клара Алиматова, Лев Братанов, Севара Икромова, Евгений



маслаҳатхонаси» бўлими ҳам шу эрининг ўзиде. Бу аёлларнинг давлатнишлари, касалликларини тажрибахоналарда текшириш учун жуда қулайдир.

Биргина шу бўлимининг ўзиде ундан ортиқ малакали шифокорлар хизмат қилишади. Ҳар бир ҳамшира ўз ҳудудидаги аёлларни рўйхатга олади. Шунингдек, аёлларда учрайдиган усма касаллигининг олдини олиш учун бир йилда икки марта тиббий кўриқдан ўтказилади.

Маълумки, ҳозир аёлларга, айниқса, камқон аёлларга бепул дори-дармонлар шу эрининг дорихонасида шифокорлар кўрсатмасига буюна берилди. Бўлимга қарашиб тўртта асосий ҳудудда бўлган оналар ўрта-сида тушунтириш ишлари олиб борилди, турли касалликлар бўйича маърузалар ўқилмоқда. Бўлимининг ўзиде аёлларга терепет, кўз, кўлоқ, бўғун, томоқ, тиш шифокорлари ҳам хизмат кўрсатади.



Туғруқхонанинг барча бўлимлари энг замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган. Шифокорлар ўз ишларига жуда масъулиятли. Бу ерда бир кеча-кундузда олти шифокор ва бир нафар юқори тоифадаги мутахассис навбатчилик қилади.

5-6 кундан сўнг-уйига жўнатилиди.

Туғруқхонамизда аёллар учун ҳамма шарт-шароитлар яратилган, — дейди биз билан суҳбатда малакали шифокор Муҳаммад Толиқжонов. — Биз она бўлиш арафасида турган аёл-

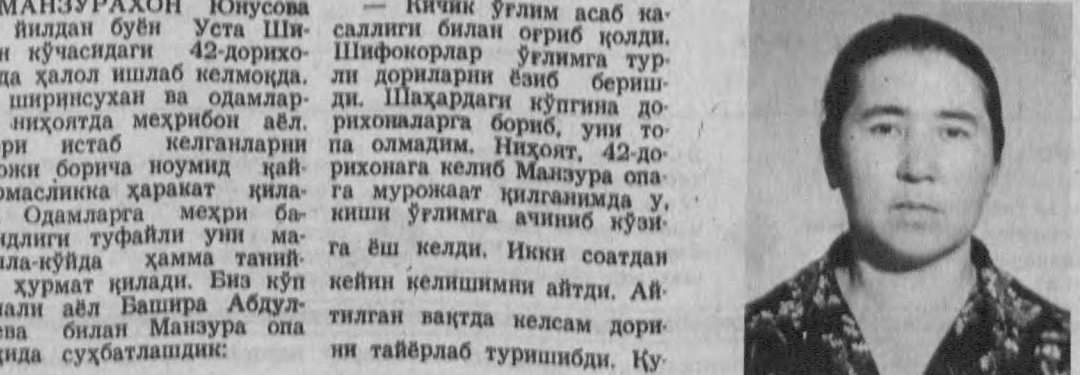
ларга қандайдан бўлими ҳам шу эрининг ўзиде. Бу аёлларнинг давлатнишлари, касалликларини тажрибахоналарда текшириш учун жуда қулайдир.

Биргина шу бўлимининг ўзиде ундан ортиқ малакали шифокорлар хизмат қилишади. Ҳар бир ҳамшира ўз ҳудудидаги аёлларни рўйхатга олади. Шунингдек, аёлларда учрайдиган усма касаллигининг олдини олиш учун бир йилда икки марта тиббий кўриқдан ўтказилади.

Маълумки, ҳозир аёлларга, айниқса, камқон аёлларга бепул дори-дармонлар шу эрининг дорихонасида шифокорлар кўрсатмасига буюна берилди. Бўлимга қарашиб тўртта асосий ҳудудда бўлган оналар ўрта-сида тушунтириш ишлари олиб борилди, турли касалликлар бўйича маърузалар ўқилмоқда. Бўлимининг ўзиде аёлларга терепет, кўз, кўлоқ, бўғун, томоқ, тиш шифокорлари ҳам хизмат кўрсатади.

МАНЗУРАХОН Юнусова 31 йилдан буён Уста Ширин кўчасидаги 42-дорихонада ҳалол ишлаб келмоқда. У ширинсухан ва одамларга ниҳоятда меҳрибон аёл. Дори истаб келганларини илонини борича ноумид қайтармаслигига ҳаракат қилади. Одамларга меҳрибонликнинг туйғулари уни маҳалла-қўйда ҳамма танийдилар, ҳурмат қилади. Биз кўп болани аёл Вашира Абдуллаева билан Манзура опа ҳақида суҳбатлашдик:

— Кичик ўғлим асаб касаллиги билан оғриб қолди. Шифокорлар ўғлимга турли дори-дармонлар беришди. Шаҳардаги кўпгина дорихоналарга бордим, уни топа олмадим. Ниҳоят, 42-дорихонага келиб Манзура опа мурожаат қилганимда у, иккинчи ўғлимга ачиниш кўнига ёш келди. Икки соатдан кейин келишимни айтди. Айтилган вақтда келсам дорини тайёрлаб туришибди. Қу-



Манзура Хон

Фойдага кон Нордон қатиқ

БОЛАЛАР овқатланишини тўри тақийлаб олиш масаласи ҳозирги кунда фақат соғлиқни сақлаш ҳодимлари олдидаги муаммо бўлибгина қолмай, балки ҳаммамнинг диққат-эътиборидир. Чунки болалар касалликларининг кўпчилиги нимжон ва касалманд болаларнинг аҳоли кўп жиҳатдан кундалик овқатланишининг нотўғрилигига бориб тақалмоқда. Республикамида ўқитилган кўпгина илмий тадқиқотлар натижасига кўра болалар кундалик овқатида юқори сифатли оқсилнинг етишмаслиги, айниқса, чорва маҳсулотларидаги оқсил овқатлиш метёрига нисбатан икки марта камлиги аниқланган.

Шуларни назарда тутиб, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигига қарашли болалар касалликлари илмий-тадқиқот институти болалар овқатланиш тажрибахонасида кўп йиллар давомида болаларга мўлжаллаб янги, оқсилга бой озиқ-овқат маҳсулотларини яратиш ва ҳаётга тадбиқ қилиш борасида самарали ишлар олиб борилди ва изланишлар давом этмоқда. Янги, юқори сифатли болалар маҳсулотларини яратишдан мақсад соғлом ва бемор болалар овқатидаги камчиликларни бартараф этиш, иложи бори-чи болаларнинг озиқ моддаларига бўлган эҳтиёжини қондириш, шунингдек парҳез овқатланишни уюштиришда улардан мақсадли фойдаланишдир.

Ҳаммамизга маълумки, кундалик овқатда сут маҳсулотлари ва нон катта ўрин тутади. Шунинг учун биз болаларга мўлжаллаб «Ором-2» ва «Ором-3» нордон қатиқ маҳсулотларини ишлаб чиқардик. Бизга қадар Ўзбекистон Республикаси Фанлар академиясига қарашли Микробиология институти ходимлари томонидан «Ором-1» яратилган бўлиб, бу маҳсулот ўзининг олди ой қатигидир. Унинг томиғиса таркибидеги ачигувчи сут микроблари Ўзбекистон шароитига мос-

лашган бўлиб, анчагина фойдали хусусиятларга эга экан. Аввало улар сут таркибидеги оқсилларни яхши ҳазм бўладиган даражага чадирлар, ферментлар фаоллигини ошира экан. Шунингдек бу микроблар икки ичигадаги керасин чиркатувчи ва касал қақирувчи микробларга қарши курашувчи омилдир.

Болалар ҳам уларни ҳисобга олиб, Микробиология институти ходимлари билан ҳамкорликда «Ором-2» болалар қатигини ишлаб чиқардик. Бу маҳсулотни тайёрлашда сут ўрнига юқори оқсилли сут аралашмаси — эпит ишла-тилади, яъни кўруқ оқсилли эпит олдин сув ёрдамда эритилиб, сут ҳолига келтирилади ва 36-37 даража ҳароратда «Ором» га мўлжалланган томиғи ёрдамда ивтилади.

Бундай усулда тайёрланган «Ором-2» маҳсулотиде олди болалар қатигига нисбатан оқсил маҳсулотининг миқдори 2,5-3 мартага юқори бўлиб, аминокислотлар таркиби ҳам яхшиланади. Шунингдек, янги маҳсулотда ўта тўйиммаган ёғ кислоталари моддаси бўлиб, у болалар учун ниҳоятда зарурдир. «Ором-2» дармондори ва минерал моддаларга бой бўлиб, болалар эҳтиёжини қондиришда катта роль ўйнайди. Қатиқ ҳосил қилувчи микробларнинг ривожланиши натижасида «Ором-2» да энгил ҳазм бўлувчи оқсиллар — пептидлар ва аминокислотлар тўпланади. Шунингдек ачигувчи жараёнида турли органик кислоталар миқдори кўпайди, улар эса ўз навбатида болалар ошқозон-ичак фаоллигини яхшилашда, овқатнинг яхши ҳазм бўлишини таъминлайди.

Кейинги пайтда институти-мида болалар овқатланиш тажрибахонасида «Ором-3» маҳсулотини яратиш устида иш олиб борилмоқда. Бу маҳсулот асосан янги туғилган гулдаклар учун мўлжалланган бўлиб, унинг асосида «Малютка» сут аралашма-

Билиб қўйган яхши БМТ қароргоҳи

БИРЛАШГАН Миллатлар Ташкилати қароргоҳи Нью-Йорк шаҳрининг энг диққатга сазовор жойидир. Аммо бу қароргоҳни томоша қилиш ҳаммага ҳам насиб қилавермайди. Бунга насиб бўлган сайёҳларга эса турли мамлакатлардан келган 50 нафарча йигит-қизлар 20 га яқин тилда маълумот беришади. Ана ўша ёшлардан бири — Нохиб Афғонистондан келган.

Биоининг деворлари жаҳоншумул бу ташкилот тарихи, вазифалари ва келажакдаги режаларига олди қадор бўлган турли маълумотлар билан беэтилган. Бу ёшлар сайёҳларга тушунтириб беришади. Нохиб изоқ бериб борадиган гуруҳ учун биринчи тўхтов ер Нью-Йорк марказидаги Бирлашган Миллатлар Ташкилати биносидир.

— Сиз қўйиб турган бу жой БМТнинг юраги — Бош Ассамблеядир, — ҳикоя қилади сайёҳлар етакчиси, — Бош Ассамблеяда жаҳон ҳамжамиятига аъзо бўлган барча давлатлар вакиллари учрашиб, халқаро муаммолар устида мунозара олиб борадилар, уларни ҳал этишга ҳаракат қиладилар. Бугун биз Бош Ассамблеяда бўламиз. Сайёҳлар Нохибга саволлар беришади.

— Бирлашган Миллатлар Ташкилатининг қим ҳимон қилади ва ҳаракатларини қим тўлайди? Бош котиб қанча маош олади?

Нохиб бу ҳақида маълумот беради: халқаро ҳокимият қароргоҳида тахминан 7 минг киши хизмат қилади. БМТда хизмат қилаётганлар 160 мамлакатдан келганлиги учун халқаро ҳодимлар, деб аталади. Улар жаҳон ҳамжамияти томонидан ишга олинган. Маошларини ҳам БМТ тўлайди. Шу сабабли ҳодимлар ўз мамлакатларининг вакиллари бўлмай, балки ҳамжамият ҳодимлари ҳисобланадилар.

БМТ ўзининг 32 та бошқармаси востачилигида турли муаммоларни ечади. Жаҳон ҳокимиятининг бюджет 6-7 миллиард доллар атрофида.

Қурул-аслаҳа учун дунда йилга 900 миллиард доллар сарфланиш назарда тутилса, БМТ бюджетини унчаллик катта эмаслиги аён бўлади. («Садо», «Америка овози» радиостанциясининг эфиртиришлари асосида).

Ортиқча вазн

ТЕННЕССИ штатининг бир шаҳридаги иккита университетга мансуб тадқиқотчилар америкалик ёш болалар орасида семизлар сонин кўпайиб бораётганини айтишган. Улар берган маълумотга қараганда Америкадаги ёш болаларнинг 25 фоизи вазни ҳаддан ташқари оғирдир. Олимлар семиз болалар сонининг кўпайишига телевиденини сабаб қилиб кўрсатмоқдалар.

Олимлар олиб борган тадқиқотлар ҳақида Америкада чиқадиган ойллик тиббий журналда ҳам маълумот берилган.

Олимлар жуда юқори вазнли 15 та бола билан нормал вазндаги 16 та ёш бола устида кузатув ўтказганлар. Болалар 8-12-йиллар орасида бўлган. Улар телевиденге дустур томоша қилаётган пайтда метаболизмдаги ўзгаришлар кузатилган. Бунда вужуд қанча куч-қувват сарфлаганини аниқланган. Оз куч-қувват сарфлаган кишилар умуман оғир вазнли ҳисобланади.

Тадқиқотлар натижасига қараганда ёш болалар телевиденге томоша қилган вақтда ҳатто уйкудаги пайтдан ҳам камроқ куч сарфлашади. Олимларнинг айтишича, америкалик ёш болалардан кўплари телевиденге томоша қилаётган вақтларда ёллик нерселар истеъмол қилишади.

Олдирок олиб борилган кузатувлардан маълум бўлишича эса 6-11 йиллик америкалик болалар ҳафтада тахминан 26 соатле телевиденге олдида вақт ўтказган.

«МЕНДАН КЕЙИН ЎРНИМИ САРИМСОҚ, ПИЁЗ БОСГУСИДИР»

ДЕГАН ЭДИ БУЮК ТАБИБ АБУ АЛИ ИБН СИНО

САРИМСОҚ кўп йиллик, пиёзбоши кўп бўлаклик, бўйи 30-60 сантиметрга етадиган ўсимлик. Поясик тик ўсуви, цилиндрсимон, барги чизиксимон, ясси ўткир учли. Гуллари майда, оқ, яшил, олди соябонга тўланган. Меваси кўсақ, ёз ойлариде гуллади. Саримсоқ пиёзбоши таркибиде ноҳуш ҳидли эфир мойи, олтингурутнинг тўйиммаган органик бирикми — амилронидисульфид, фитонцид, дермондорлардан А, В, С, қанд, шиллик модда, йод, декрин каби моддалар бўлиб қолган. Қарийб 5 минг йилдан буён эъзоланиб, халқ табибатида кўлланилиб келинади. У тиш оғриги, йўтал, кўчрак, меъда хасталигига шифо. Гижжа ҳайдочи дори сифатида кўлланилган. Буюк табиб Абу Али Ибн Сино саримсоқни кўйдириб, кулани асалга қориб турли яралар, темирлати каби тери хасталикларига тавсия этган. Кези келганда айтиш жоиз, Ибн Синодан сўрашибди: «Ўй Шайх, Сиздан кейин ўрнинингизни босадиган ким қолгусидир? Аллома шундай жавоб берди: «Эй азизлар, мендан кейин ўрнинингизни яхши саримсоқ, пиёз босгусидир». Дарҳақиқат саримсоқ минг бир даргада малҳам, Улуғ Ватон уруши йилларида саримсоқ ярадор жангчиларни қон заҳарани олишдан асради. Саримсоқда эфир мойи қон томирлар ҳаракатини кучайтириш натижасида ёр безларининг ишлашини фаоллаштиради. Бундан соч ўсиши тезлашади, бошдаги қазақоқ йўқолади. Соч тўкилиши олдини олишда ҳам саримсоқнинг нафти бор. Ундан сочининг ҳолатига қараб фойдаланилади, жумладан, соч кўп тўкилаётган болалар, айниқса тепақан ҳарактердаги соч тўкилиши бошланғичида бир бош саримсоқнинг 2-3 палласини қириб ўтказилганда, ҳосил бўлган бўтқисимон суяқсимон бошининг кералик ерига суртилади. Бунинг 7-10 кун давомида ҳар кун қайтариб турилди. Янчилган саримсоқ бошда 2 соат тургандан сўнг совин билан ювиб ташланади. Сочини ўстириш ва бошдаги кир келанини йўқотиш учун ҳафтада бир марта бошга муолажани бажариб туриш керак. Саримсоқни бош ювишдан икки соат илгари бошга суртиб қўйилди. Соч кўрүк бўлса саримсоқ бўтқисимон донадан ўтказиб, унга бироз миқдорда ўсимлик мойи аралаштириб, сўнг бошга суртиш керак. Ёғли сочга мойи аралаштириш шарт эмас. Ёғр икки ҳолда ҳам муолажани икки-уч ойдан кам қилманг. Ас ҳолда кутилган натижани бермайдик. Сочга саримсоқ суртгандан сўнг бошга рўмол ўраманг. Негаки бош терисини ачишиши мумкин. Саримсоқ майдалангандан сўнг 300 соатдан кейин ҳам фитонцидлар ажратади. Бошга сабазавотлар эса майдалангандан сўнг дарров бу хислатини йўқотадилар. «Қайси мамлакат халқи саримсоқни кўп истеъмол қилса, ўша ерда тишнинг ва бокт ҳужайра сурати, деб аъзади франциялик Марселль Бүлхен. Бу мамлакатда барча масалликларга саримсоқ солинади. Испанияда ҳам қадарланади. Ҳатто бу юртда ҳар йили саримсоқ пиёзга бағишланган фестивал ўтказилиб турилади.

Ўзбекистонда ҳам саримсоқдан фойдаланишга миллий пазандчиликда катта эътибор берилди. Ўзбек ошпазлари турли хил салатлар, шўрпа ва суюқ таомларга бу неъматни майда қилиб солидилар. У қайлага ўзига хос меза бағишлай-

Маданият хабари

Халқпарварлик талқини эитилган

БҮЗДОШ Охунбоз номидаги Республика Еш томоша-билар театри иккити жамоаси режиссёр Омон Шарипов раҳбарлигида драматург Маматкул Ҳазраткулов қаламига мансуб «Қалдирғочлар келдилар» деб номланган асар устида иккити иш олиб бормоқда. Эртак шаҳарчадаги жоқалар шу кунга ҳамоҳан бўлиб халқпарвар шоҳ ҳақида ҳикоя қилади. Спектаклда салтанат соҳибини ўз фуқароларининг ҳақини аҳволдан хабар олиш мақсадида Афанди қиёфасига кириб, шаҳарга тушади ва жуда қизларни воқеаларга дуч келадилар, бу албатта Ёш театр муҳлисларини бефарқ қолдирмайди. Асосий орадаларини Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист Ёдвора Эмихўжаева, артистлардан Исмом Абдуллаев, Жаҳон Нисонов, Худойр Тошўлатов, Жаҳон Гўфурбеков, Ҳасибулло Абдуллаев, Тоҳир Миралев, Матлуба Тожиаматова, Муҳаббат Муҳиддинова, Мунсир Шодидева ва бошқалар яратмоқдалар.

Салоҳиддин СИРОЖИДИНОВ.

Мини бир касб

УНИ ҲАММА ТАНИЙДИ

воинганидан кўзимга ёш келди.

Биз Манзураҳон ошпаз бўлиб қароргоҳда ишлаймиз. Манзураҳон опа номидан шу пайтда қадар бирор марта бўлса-да шикоят тунган эмас. Опа нафарида ишга етган бўлсалар-да ёшлардек гайрат билан ишлаб келмоқдалар. Биз ҳам уларга кўпгина беморлар номидан ташаккур изҳор этганмиз.

Абдуфиттоҳ ҳожи НАБИХУЖАЕВ.



