

САЛОМАТЛИК ХАКИДА СУХБАТЛАР

ОНАЛАР, СИЗЛАР УЧУН

* ХАРАКАТ—СИХАТГА ЯХШИ * БОЛАЛАР ИССИҚ ИҚЛИМДА ТАРТИБЛИ ОВҚАТЛАНСИН * КАСАЛЛИКНИНГ ДАВОСИ

БОЛАЛАР овқатларидаги ҳар қандай микдор ва сифат камчиликлари уларнинг саломатлигига салбий таъсир кўрсатади...

Юқори температура ва кўш нурларнинг таъсири натижасида ошқозон безларидан ажраладиган суоқлиқнинг миқдори камайиб, кишининг иштаҳаси пасаяди...

Ўзининг иссиқ кунларида мақсулотларда ва нисбатан оқшониқ ва балик гўштга алоҳида эътибор бериш зарур...

Овқатдан тазалаш тавсия қилинади. Қозонга солингандан кейин қозон қопқоғини беркитиб қолдириш зарур...

Иссиқ иқлим шароитида тўғри овқатланиш режими мумкин аҳамиятга эга. Тўғри овқатланиш режими — сihat-саломатлик гаровидир...

Суюқ овқатлар (ҳар хил шўрвалар)ни болаларга кунда бир марта, яъни, туш пайтида берган маъқул...

ИССИҚ ИҚЛИМДА

Болаларнинг овқатланишини ташкил қилишда бизнинг иқлим шароитимизда энг муҳим ваазифалардан бири — болалар овқатларида витаминларнинг етарли бўлишидир...

Бундай пайтда овқатланишини ташкил қилишда ёз меъвалари — сабзавот ва меваларнинг аҳамияти жуда ҳам катта...

Таомларни кўп бериш тавсия қилинмайди. Шунинг ҳам эсда тутиш кераки, сабзавот ва мевалардаги фойдали моддаларни қўлланганда уларнинг табиий ҳолда истеъмол қилганда яхши сақланади...

Рим ота-оналар бунга эътиборсиз қарайдилар. Кўп ҳолларда болалар шовиқ-шоқ вақтида яхши чайнамай ейдилар...

Эги иссиқ иқлим шароитида болалар орасида овқат мақсулотларидан захарланганининг олдини олишга каттик риоя қилиниши зарур...

НИМА УЧУН ЭМЛАШ УТКАЗИЛАДИ

БОЛАЛАРНИ юқумли касалликлардан сақлашда бирдан-бир ва энг яхши чора — эмлашдир. Ҳар бир юқумли касалликнинг ўзига хос микроб ва вирус бўлади...

ҲИЖМАТЛАР

- Осойишталик — энг ахши маҳкам. Бош роҳати — тақ роҳати. Оз есанг — кўп яшасан. Кучин ишга солиш — бадавани, шу билан бирга руҳин ҳам чинқиртиради. Беморнинг қўлганини...

Сен дардин ва беморин билдинг, шу билан бирга бемор ҳам сеннинг қам олинганини билди олади. Хастанининг ишопчилигин, яхлосини қозониш учун унинг тўшагин олдида ҳушёрлик, донолик ва сабр-қаноат лозим сента...

Дарднинг устига шундай қуфлат ва бахтсизликлар қўладики, қўрғиннинг бузилиши бўлганда, қўрғиннинг бузилиши бўлганда...

Ҳамма олимлар ҳам эмлашнинг аҳамиятини танқид қилмадилар. Бундан маълум бўладики, эмлашнинг аҳамияти танқид қилмадилар...

ЧЕТ ЭЛ КАПИТАЛИ ЧАНГАЛИДА



ЧЕТ ЭЛЛАРДА

Яқинда телеграф агентликлари Фил Суяги диниётининг пойтахти Обиднода кўп миқлидги ишчиларнинг назоратлари бўлаётганини хабар қилган эди. Бундан бир неча ой илгари Рейтер агентлигининг мухбири Обиднодаги «расмий маълумотларга қараганда, республикада ортиқча ишлаб чиқарилган юз миң тонна кофе ендириб юборилди» деган шояли хабарни билдирди...

ХАНОЙ. Самдес Нородом Сианук америка халқига мурожаат қилиб, АҚШ қўшқинлари ва АҚШ қарама бўлган мамлакатларнинг қўшқинларини Камбоджадан дарҳол ва тўла равишда олиб чиқиш кетиши тўғрисида буйруқ берди...

НОРОДОМ СИАНУК МАКТУБИ хабарига айтилишича, Нородом Сианукнинг мурожаатида президенти Никсон Камбоджага бостириб кириши, унинг бомбардимон қилиши ва яқсон қилиши, тинч ва ҳеч бир гуноҳсиз граждандарни ўлдирди ва майиб қилди...

ҚАРДОШЛАРЧА ЁРДАМ ГАВНА. Куба меҳнатқўшқинлари шу асрада гарбий Ярим Шардаги энг катта индустриал заар қўрган Перу халқига ёрдам бермоқдалар...

ҚАРДОШЛАРЧА ЁРДАМ ГАВНА. Куба меҳнатқўшқинлари шу асрада гарбий Ярим Шардаги энг катта индустриал заар қўрган Перу халқига ёрдам бермоқдалар...

САЛАЗАР ИЗИДАН

Робот. (АПН мухбири) Португалиянинг янги бюджетда ҳамма маблагининг олтинми процентга яқини ҳарбий харажатлар учун ажратилган. Хукूमон доирада тўққиз йилдан бундан Ангола, Мозамбик ва Португалия Гвинесда олиб бораётган истикдори муштамакчилик уруши мекнатқўшқинларига оғир юк бўлиши мумкин. Африка тўққиз йилда уруш харажати...



ВЕЛОСИПЕД МИНИШ ФЙДАЛИМИ?

Барча болалар — кишалар, асосан, ўғил болалар велосипед миниб яхши кўришади. Велосипед миниб уларга паззат бхш — эҳди. Аммо, велосипед тўғрисида ота-оналар турлича фикрда. Баъзилар фойдали дейишади, баъзилари бу копар эмён деб ўйлашади...

ЧЕТ ЭЛ КАПИТАЛИ ЧАНГАЛИДА

ЧЕТ ЭЛЛАРДА

ЧЕТ ЭЛЛАРДА

ЧЕТ ЭЛЛАРДА

ЧЕТ ЭЛЛАРДА

ЧЕТ ЭЛЛАРДА

Яқинда телеграф агентликлари Фил Суяги диниётининг пойтахти Обиднода кўп миқлидги ишчиларнинг назоратлари бўлаётганини хабар қилган эди...

ХАНОЙ. Самдес Нородом Сианук америка халқига мурожаат қилиб, АҚШ қўшқинлари ва АҚШ қарама бўлган мамлакатларнинг қўшқинларини Камбоджадан дарҳол ва тўла равишда олиб чиқиш кетиши тўғрисида буйруқ берди...

НОРОДОМ СИАНУК МАКТУБИ хабарига айтилишича, Нородом Сианукнинг мурожаатида президенти Никсон Камбоджага бостириб кириши, унинг бомбардимон қилиши ва яқсон қилиши, тинч ва ҳеч бир гуноҳсиз граждандарни ўлдирди ва майиб қилди...

ҚАРДОШЛАРЧА ЁРДАМ ГАВНА. Куба меҳнатқўшқинлари шу асрада гарбий Ярим Шардаги энг катта индустриал заар қўрган Перу халқига ёрдам бермоқдалар...

ҚАРДОШЛАРЧА ЁРДАМ ГАВНА. Куба меҳнатқўшқинлари шу асрада гарбий Ярим Шардаги энг катта индустриал заар қўрган Перу халқига ёрдам бермоқдалар...

РАСМИЙ ВИЗИТ БИЛАН

ВАРШАВА. Польша Бирлашган ички партияси Марказий Комитети Спёсий Бюросининг аъзоси, Давлат кенгашининг раиси, Польша маршали Маршан Спихальсксиннинг тақлифига мувофиқ Монголия Халқ Революцион партияси Спёсий Бюросининг аъзоси, МХР Буюк халқ хурални Президиумининг раиси Жансарагийн Самбу бугун Варшавага расмий визит билан келди...

«СССРДА ИШЛАНГАН»

РАВАЛПИНДИ. (АПН мухбири) Яқинда Ляллурада совет қишлоқ ҳужалик техникаси воситаси муваффақиятли ўтказилди. Покистонликлар «СССРда ишланган» деган маркали машиналарга уларни бошқаришнинг оддийлиги ва ишда ишончли бўлиши учун қизиқмоқдалар. Хозир мамлакатда икки мингдан кўпроқ совет трактори ва йўл қурилиш механизмлари, бир неча миңта туңиччилик асбоб-ускуналари, бурги...

БЕЛЬГИЯ матбуоти мамлакатнинг кескин ички ҳаётини аштангасидан аштангасигача муносабатлар атрофида бўлаётган парламент мунозараларини: «балки улар ҳар ҳолда, оқибат натижасида, битимга келишар деб унга умид боғламай шарҳлайди...

СУДАН РЕСПУБЛИКАСИ. Хартумдаги марказий ишчилар клубида машҳур наволат арбоби, Судан ишчилар насаба сўраш генерал секретари, Шафна Ахмад аш-Шайхга «халқлар ўртасида тинчликнинг муштамакчилик халқлари Ленини муқофотини топширишга бағишланган тантанали йилмиш бўлиб ўтди...

РАСМИЙ ВИЗИТ БИЛАН ВАРШАВА. Польша Бирлашган ички партияси Марказий Комитети Спёсий Бюросининг аъзоси, Давлат кенгашининг раиси, Польша маршали Маршан Спихальсксиннинг тақлифига мувофиқ Монголия Халқ Революцион партияси Спёсий Бюросининг аъзоси, МХР Буюк халқ хурални Президиумининг раиси Жансарагийн Самбу бугун Варшавага расмий визит билан келди...

САЛАЗАР ИЗИДАН Робот. (АПН мухбири) Португалиянинг янги бюджетда ҳамма маблагининг олтинми процентга яқини ҳарбий харажатлар учун ажратилган. Хукूमон доирада тўққиз йилдан бундан Ангола, Мозамбик ва Португалия Гвинесда олиб бораётган истикдори муштамакчилик уруши мекнатқўшқинларига оғир юк бўлиши мумкин. Африка тўққиз йилда уруш харажати...

ЧЕТ ЭЛ КАПИТАЛИ ЧАНГАЛИДА Яқинда телеграф агентликлари Фил Суяги диниётининг пойтахти Обиднода кўп миқлидги ишчиларнинг назоратлари бўлаётганини хабар қилган эди...

МАСАЛА АНА ШУНДА

БЕЛЬГИЯ матбуоти мамлакатнинг кескин ички ҳаётини аштангасидан аштангасигача муносабатлар атрофида бўлаётган парламент мунозараларини: «балки улар ҳар ҳолда, оқибат натижасида, битимга келишар деб унга умид боғламай шарҳлайди...

МУВАФФАҚИЯТ ОМИЛИ

Қоҳира. (АПН мухбири) Юзлаб араб студентлари совет олий ўқув юртиларидан ўқиб ва таълимга гелого ва энергетик, металлургия ва қурувчи бўлиб қайтмоқдалар. Москва, Ленинград, Харьков олий ўқув юртиларидан ўқув юртиларидан қайтмоқдалар...

АГРЕССОРНИНГ ИВГОАРИКЛИКЛАРИ

БУДАПЕШТ. А. Крейнинг «Лауренсия» балетини давлат опера филармонияда қўйилмоқда. Балетининг режиссёри профессор Муҳаммад ал Нади, мен совет ва исро олимларининг чинқоқдўстлиги мпларни боғлаганини, бу эса муваффақиятларнинг муҳим омил эканигини қайд қилиб ўтишни истайман...

