

SIHAT

S A L O M A T L I K

ойлик илмий-оммабон, безакли журнал

БУ СОНДА:

**Гиёҳвандлик -
асорати оғир дард**

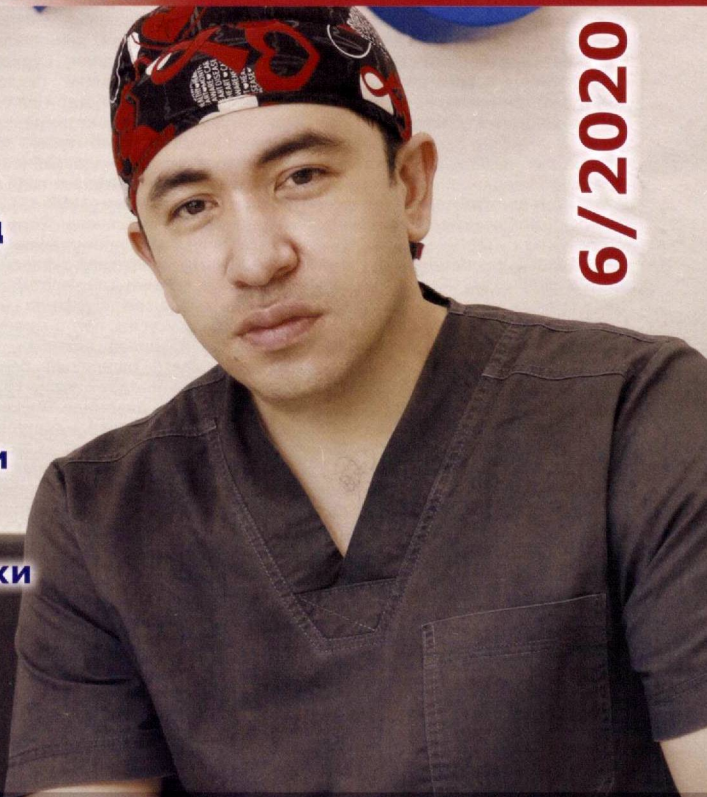
**Кондиционер
зараридан
сақланинг**

**Ифлос ҳаво умрни
қисқартиради**

Оқ халатлар тарихи

**Бақлажонда
не сир бор?**

6/2020



- Ғўзалликни ҳар биримиз қадрлаймиз, демакки инсон табии тан нўхсонлардан холи бўлишни ва бутун борлиққа чиройли чеҳра билан кулиб боқишни истайди. Мен жарроҳлик соҳасидаги иқтидоримни ана шундай ёруғ истакларни амалга ошириш йўлида сарфлар эканман, бажараётган ишим натижасига оид илиқ миннатдорчилик сўзларини эшитаётганимдан жуда мамнунман, - дейди малакали пластик жарроҳ Нодир ИБАТОВ.



МАШАҚҚАТЛАР ОРТИДАДУР АСЛ САОДАТ...

Дунё дунё бўлибдики, яхшилар бор. Ўзини кунутиб, ўзгалар тақдири учун унутиб яшайдиганлар бор. Ҳаёти давомидоғи эзгу ишлари билан ёшу қарига ибрат бўладиган фидойи инсонлар бор. Улар ҳақида ҳикматлар бисёр:

Қай инсон борки, у илм деб яшаса,

Йўлини ёритгай саодат нури.

Эл бахти - чун доим елиб-югурса,

Бундай фидойининг узаяр умри!

Аслида фидойи инсонлар севимли жамоаси ва ўз юртида ҳамisha азиз ва мўътабардилар. Таниқли шифокор олим Аҳрор Яркулов худди шундайлардан бири.

Бугунги кунда Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги врачлар ва фармацевтларга лицензия бериш ва аттестациядан ўтказиш Республика Маркази директори лавозимида фаолият юритаётган тиббиёт фанлари номзоди Аҳрор Баҳромович эндиликда етмиш ёшга тўлиб, ортида қолаётган йилларга боқаркан, эл саломатлиги учун қайғуриб яшаган ҳаловатсиз кунлари эвазига чинаккам бахтга эришганини ўйлаб кўнгли ёришади, шунда у асл саодат машаққатли меҳнат ортида эканини яққол ҳис этади. Дарҳақиқат, бу инсон кўп йиллик иш фаолияти даврида эзгу истаклари учун курашди, бу йўлда турли синов ва машаққатларга рўбарў бўлди, лекин асло чекинмади, билим ва иродасини қалқон қилиб тобора илгарилаб бораверди...

Аҳрор Баҳромович Яркулов Хатирчи туманидаги ўрта мактабни имтиёзли битириб, Самарқанд давлат тиббиёт институтида таҳсил олди. Институтни муваффақиятли тамомлагач, шифокорлик фаолиятини 1973 йилда Термиз шаҳри 1-вилоят касалхонасида

бошлади. 1984 йилгача Сурхондарё вилояти онкология диспансерида онколог врач, кейинчалик торакал бўлими мудир, Сурхондарё вилояти соғлиқни сақлаш бўлими мудир, ўринбосари ва биринчи ўринбосари лавозимларида хизмат қилди. Кўплаб масъул вазифаларда ишлаганида, айниқса Бухоро вилояти соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи (1988-1992), Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг муовини (1992-2001) сифатида фаолият юритганида ўзини ташкилотчи ва салоҳиятли инсон сифатида намойён этди. Хусусан, қатор миллий дастурларни ишлаб чиқишда ва уларни амалга оширишда бевоҳишта ва фаол иштирок этди. 1997 ва 2001 йиллар давомида Тошкент шаҳрида Республика скрининг маркази, Нукус, Қарши, Самарқанд, Андижон, Бухоро, Наманган, Термиз ва Фарғона шаҳарларида вилоят скрининг марказларини ташкил этишда, шунингдек Қарши, Наманган ва Жиззах шаҳарларида Акушерлик ва Гинекология илмий-текшириш институти филиаллари очилиши ва уларнинг тўлақонли фаолият кўрсатишига салмоқли ҳисса қўшди. Бу даврда Ўзбекистон Республикаси ҳудудида умумий ўлим кўрсаткичи 1,7 баробарга, оналар ўлими 2,1 га, гўдақлар ўлими 1,8 га, болаларни ўтқир ичак инфекциялари билан касалланиши 5,8 га, ўтқир вирусли гепатитлар билан касалланиш 4,2 баробарга камайтирилди. 1995 йилдан бери полиомиелит касаллиги, 2000 йилдан бошлаб эса бўғма касаллиги умуман қайд қилинмаган.

Шифокор олим Буюк Британия, Германия, Голландия, Россия ва Украина мамлакатларида бир неча бор малака ва тажрибасини оширган. Жаҳоннинг йигирмасдан ортиқ мамлакатларида хизмат сафарида бўлиб, нуфузли халқаро таши-



лотлар, жумладан, Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг Европа Регионал Бюроси йиғилишида (Копенгаген, Дания 1996 йил) ҳамраислик қилди. Халқаро анжуманларда (Истамбул, Туркия-1992 йил; Женева, Швецария-1992 йил; Анкара, Истамбул, Туркия-1994 йил; Валетта, Мальта-1995 йил; Палермо, Италия-1995 йил; Бишкек, Қирғизстон-1996 йил; Алма-ата, Қозоғистон-1995-1996 йиллар; Ашхобод, Туркменистон-1996 йил; Боку, Озарбайжон-1998 йил) маърузалар билан чиқишлар қилди.

Яна бир яхши ишлари ҳақида сўз очамиз. Собиқ Иттифоқ Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва Бутуниттифоқ Болалар Жамғармасининг 1990 йил қўшма ҳайъати қарори билан, А.Яркулов ташаббусига кўра Бухоро вилоят соғлиқни сақлаш бўлими ва Ленинград (ҳозирги Санкт-Петербург) Педиатрия Тиббиёт Институти ҳамкорлигидаги перинатал патология ва гўдақлар ўлимини камайтириш бўйича амалга оширилган ишлар маъқулланиб, Қозоғистон ва Ўрта Осиё Республикаларига ижобий тажриба иши сифатида тавсия қилинган.

(Давоми 9-саҳифада.)

СКРИНИНГ ТЕКШИРУВЛАРИ:

илғор усуллар, хайрли натижалар

Alisher Novoiy
ro'idagi
O'zbekiston MK

«Скрининг» сўзи (инглизча) «саралаш» деган маънони англатиб, махсус тиббий хизмат мутахассилари ва замонавий технологиялар ёрдамида касалликни эрта ва тез аниқлаш учун аҳолини оммавий текширувдан ўтказиш демокдир.

Скрининг марказининг асосий мақсади - ирсий касаллик билан туғилган болаларга махсус тиббий-генетик хизмат кўрсатиш ва ҳомилани ривожланиш нуқсони ёки ногиронлигига олиб келувчи касалликлар билан туғилишини олдини олиш мақсадида ҳомиладор аёлларни текширувдан ўтказишдан иборат.

ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН ТИББИЙ-ГЕНЕТИК ХИЗМАТ

Мамлакатимизда аҳоли ўртасида туғма ва ирсий касалликларни камайтириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 140-сонли Қарорига биноан 1998 йилда "Болаликдан ногиронликка олиб келувчи туғма ва бошқа касалликларни болаларда ва ҳомиладорларда эрта аниқлаш учун «Она ва бола скрининги» Давлат дастури қабул қилинди ҳамда скрининг марказлари ташкил қилиниб замонавий юқори технологияли тиббий жиҳозлар билан таъминланди. Таъкидлаш жоизки, республикаимизда қўшни Марказий Осиё давлатлари орасида биринчилардан бўлиб болаликдан ногиронликка олиб келувчи туғма ва ирсий касалликларни ҳомиладорларда ва болаларда эрта аниқлаш мақсадида "Она ва бола скрининг марказ"ларининг ташкил қилиниши, тиббиёт соҳасидаги бекиёс ислохотлардан бири бўлди. Бугунги кунда нафақат республика скрининг маркази, балки ҳудудий скрининг марказлари ҳам жаҳон андозаларига мос келадиган юқори технологияли замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланиб, ягона стандарт бўйича аҳолига махсус ихтисослаштирилган тиббий-генетик хизмат кўрсатишмоқда.

Ташкилий жиҳатдан скрининг марказлар 13 та минтақавий ва Республика скрининг марказидан (Тошкент шаҳрида) ташкил топган ҳамда республика бўйича чақалоқлар ва ҳомиладор аёлларни скрининг текширувлари билан қамраб олган.

Скрининг марказлар ҳомиладор аёлларда ҳомилани ривожланишининг туғма нуқсонларини аниқлаш учун пренатал (туғруқ олди), туғма гипотиреоз ва фенилкетонурияни аниқлаш учун оммавий неонатал (чақалоқлар) скрининг текширувини ўтказмоқда, ирсий ва туғма касаллик билан туғилганларга ва шундай фарзандлари бор оилаларга тиббий-генетик маслаҳатлар бермоқда.

Туғилган барча чақалоқларда туғма гипотиреоз ва фенилкетонурияни аниқлаш учун оммавий неонатал скрининг текширувлар ўтказилади. Бунинг учун туғруқхонада мuddатига етиб туғилган чақалоқлардан ҳаётининг 3-4 кунлари, мuddатига етмай туғилган чақалоқлардан ҳаётининг 7-9 кунлари товоидан бир неча томчи қон олиниб, махсус қоғозга шимдирилади ва скрининг марказига юборилади. У ерда махсус замонавий қон таҳлили ўтказилади. Агар қон таҳлили хулосалари касалликлар мавжудлигидан далолат берса, бола скрининг марказига қайта текшириш учун қақрилади. Скрининг текширувлари натижасида аниқланган бемор болалар



скрининг марказларида диспансер назоратига олиниб, дори-дармон ва махсус шифобахш озиқ-овқатлар билан таъминланадилар.

ҲОМИЛА ТУҒМА НУҚСОНЛАРИ ВА ГЕНЕТИК СИНДРОМЛАРНИНГ ОЛДИ ОЛИНАДИ

Ҳомиладорлик даврини бошидан кечираётган ҳар бир аёл 3 босқичли пренатал (туғруққача бўлган давр) скрининг текширувидан, яъни ҳомила ривожланишининг 10-14, 16-20 ва 28-32 ҳафталарида ўтиши лозим. Пренатал текширув ўтказишдан асосий мақсад ҳомила ривожланишини аниқлаш, яъни туғма нуқсонли ва ногиронликка олиб келувчи генетик синдромлар билан туғилишининг олдини олишдир.

Ҳукуматимизнинг "2018-2022 йиллар даврида болаларда туғма ва ирсий касалликларни барвақт аниқлаш давлат дастури тўғрисида" ги (2017 йил 25 декабр) Қарорига мувофиқ 2018 йилда республика бўйича марказий кўп тармоқли туман ва шаҳар поликлиникаларида пренатал ташхис хоналари ташкил этилган бўлиб, улар замонавий ультратовуш аппаратлари билан жиҳозланди.

Ҳомиладорликнинг биринчи уч ойлигида (10-14 ҳафталигида) ушбу пренатал ташхис хоналарида аёллар оммавий тарзда ультратовуш текширувидан ўтказилмоқда. Аёл ҳомиласида туғма нуқсон аниқланадиган бўлса, бундан ташқари ультратовуш текшируви ва ҳомиладор аёл билан суҳбат натижасида шифокор туғма нуқсонли ва ирсий касалликлар билан болалар туғилишига сабаб бўлувчи хавф аниқланса ҳудудий скрининг марказида текширувдан ўтишига йўлланма берилади.

Ҳудудий скрининг марказларида ҳомилада туғма нуқсон тасдиқланса тиббий-генетик кўрсатмага мувофиқ ҳомиладорликни тўхтатиш маслаҳат берилади.

Илгари ҳомиладор аёллар пойтахтимиз ёки вилоят марказларига боришган бўлса, ҳозирги кунда ўз яшаш жойидан текширувдан ўтиш имконияти яратилди. Бундан ташқари, авваллари ҳомиладор аёллар ультратовуш текшируви билан 40-50 фоиз қамраб олинган бўлса, айти пайтда юртимиздаги ҳо-

миладор аёлларнинг барчаси скрининг текшируви билан қамраб олинади. Энг муҳими, 14 ҳафтагача бўлган муддатдаги ҳомила ўсишида туғма нуқсонларни барвақт аниқлаш имкони пайдо бўлди.

ХАВФИ ГУРУҲГА МАНСУБ БЎЛСА... (ёхуд пренатал скрининг ва тиббий-генетик маслаҳат самаралари)

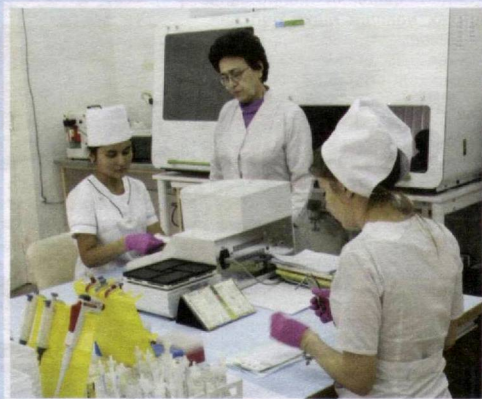
Бундай вақтда аёллар пренатал ташхис хонаси ультратовуш шифокори йўлланмаси билан ҳомиладорликнинг иккинчи уч ойлигида (16-20 ҳафталигида) скрининг марказларида ультратовуш ва биокимёвий скрининг текширувлар ўтказилади. Бунда ультратовуш текширув ёрдамида ҳомиланинг ривожланишида учрайдиган туғма нуқсонларни аниқлаш имкони мавжуд.

Текширув ультратовуш аппарати ёрдамида ўтказилади. Бир вақтнинг ўзида хромосом синдром билан туғилиш хавфи даражасини аниқлашга қаратилган пренатал биокимёвий қон таҳлили ўтказилади.

Хромосом синдром бўйича юқори хавф даражаси аниқланса, инвазив ташхислаш усули ўтказилади. Ҳомила киндигидан қон олиниб, генетик таҳлил қилинади. Ушбу таҳлил орқали ҳомилада хромосома касаллиги бор ёки йўқлигини аниқлаш мумкин. Инвазив ташхислаш усули натижасида хромосом синдромлар (Даун, Патау, Шерешевский-Тернер синдромлари) аниқланса аёлга тиббий-генетик кўрсатмаларга мувофиқ ҳомиладорликни тўхтатиш бўйича ҳулоса берилади.

Ҳомиладорликнинг учинчи уч ойлигида ҳам (28-32 ҳафталарида) пренатал ташхис хонасида ультратовуш текшируви ўтказилади. Текширув натижаси кеч намоён бўлувчи ҳомила туғма нуқсонларини аниқлашга имкони беради. Ҳомила туғма нуқсонларини тасдиқлаш мақсадида ҳомиладор аёл йўлланма билан ҳудудий скрининг марказларига юборилади.

Скрининг марказларида ультратовуш текшируви ёрдамида ҳомилада аниқланадиган туғма ривожланиш нуқсонларининг икки тури (ногиронликка олиб келувчи ва жарроҳлик йўли билан коррекция қилинувчи) туғма нуқсонлар фарқланади. Бўлажак



она ҳомиласида ногиронликка олиб келувчи туғма ривожланиш нуқсонлари аниқланса, тиббий-генетик кўрсатмаларга мувофиқ, ҳомиладорликни тўхтатиш тавсия этилади.

Жаррохлик йўли билан коррекция қилинадиган туғма нуқсонларда эса ҳомиладор аёл ихтисослаштирилган тиббий муассасада кўзи ёриши лозим. Туғруқдан сўнг жаррох шифокор туғма нуқсонга қараб, жаррохлик амалиёти қачон ва қай тартибда ўтказилишини аниқлайди.

Мутахассислар – генетик, невропатолог, эндокринолог ва гинекологлар томонидан амалга оширилган тиббий-генетик маслаҳат учун асосий кўрсатма, бу туғма ривожланиш нуқсони ва ирсий касаллик сабабини аниқлаш, оилада ирсий касаллик билан касалланган бемор бўлганда ота-оналарни тиббий-генетик кўрикдан ўтказишдан иборат.

Марказимизда 2012 йилдан буён болаларда тандем масс-спектрометрия усулида моддалар алмашувининг ирсий касалликларини ташхислаш имкони яратилган. Ушбу усулда 20 дан зиёд моддалар алмашувининг ирсий касалликларни ташхислаш мумкин.

Президентимизнинг 2017 йил 25 декабрдаги “2018-2022 йиллар даврида болаларда туғма ва ирсий касалликларни барвақт аниқлаш Давлат дастури тўғрисида”ги 3440-сонли Қарорида белгиланган чора-тадбирлар босқимча-босқич ҳаётга татбиқ этилиши натижасида 2018 йилда Бухоро, Самарқанд, Фарғона вилоятлари ва Қорақалпоғистон Республикасидаги ҳудудий скрининг марказларида цитогенетик лаборатория ташкил этилди. Бу лаборатория ирсий касаллик ҳисобланган хромасом синдромларни барвақт аниқлашда юқори самарадорликка эга.

Мадина ШАРИПОВА,

Республика “Она ва бола скрининги” маркази директори, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги бош генетик мутахассиси, тиббиёт фанлари доктори.

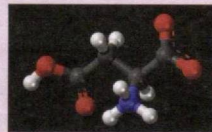


МИЯ ҲУЖАЙРАСИНING “ОЗУҚАСИ”

Монреаль университети ва Сэнт-Жюстин госпитали олимларининг аниқлашича, ҳайвон маҳсулотлари инсон мияси фаолияти учун фойдали таъсирга эга экан.

Масалан, гўшт ва сут маҳсулотлари, шунингдек, тухум таркибидаги аспарагин аминокислотаси мия ҳужайраси яхши ишлашини таъминлайди.

Аспарагин аминокислотаси микроцефалия, яъни миянинг кичрайиб кетиши, шунингдек, ақлий заифлик ва тутқаноқ хурруларининг олдини олишда ҳам муҳим аҳамиятга эга экан.



ЖИСМОНИЙ МАШҚДА СИРЛАР КЎП...

Мартин Гибал бошчилигидаги канадалик олимларнинг аниқлашича, бир дақиқалик югуриш 50 дақиқалик жисмоний машқларга тенг келар экан.

Тадқиқотда илгари спорт билан шугулланмаган 25 нафар йигит иштирок этишди. Улар уч гуруҳга бўлинди.

Биринчи гуруҳдаги йигитлар 12 ҳафта давомида кунига 3 маҳалдан велотренажерда машқ қилди.

Иккинчи гуруҳдагилар танани мустаҳкамловчи жисмоний машқларни бажаришди, учинчи гуруҳ ҳеч қандай машғулот билан банд бўлишмади.

12 ҳафталик жисмоний машқлар дастуридан кейин дастлабки иккита гуруҳ катнашчиларида машқлар давомида организм қабул қиладиган кислород миқдори кўрсаткичлари 19 фоизга яхшиланди.

Бундан ташқари, олимлар тажрибада иштирок этганларнинг мушаклар фаолияти яхшилانганини қайд этишди.



ОРТИҚЧА ВИТАМИН УМРНИ ҚИСҚАРТИРАДИ

С ва Е витаминларини кўп миқдорда қабул қилиш умрни тўртдан бир қисмга қисқартиради, деб ҳисобламоқда тиббиёт ходимлари. Аслида ҳужайралар ўз вазифасини яхши бажариши ва тикланиши учун организмга кунига кўпи билан 40 мг витамин С зарур. Чунки бу витамин организмда ишлаб чиқарилмайди ва захира сифатида сақланмайди ҳам.

Витамин Е ўз навбатида ҳужайра тузилишини сақлашга ёрдам беради. Унинг кунлик миқдори эркак ва аёллар учун 4 ва 3 миллиграмми ташкил этади. Бирок кўпгина ҳаб дориларда унинг миқдори белгиланган меъёрдан ортиқ, деб ёзади The Daily Mail.

Кўп миқдорда С ва Е витаминлари билан боқилган кемирувчилар оdatдагидан кам умр кўришган.

Глазго университети профессори Колин Сельманиннг таъкидлашича, витаминлар эркин радикалларга қарши курашиш ва организм тикланиши ҳамда кексайишнинг олдини олиш учун зарур. Бирок уларнинг меъёрдан ортиғи захарга айланиши турган гап.



Нашрга тайёрловчи:
Камола АҲМЕДОВА.

ЭНГ ОҒИР ИЛЛАТ

ГИЁҲВАНДЛИК

Касалликнинг оғир тури бўлиб, унга чалинганлар инсонийлик хусусиятини йўқотадилар, гиёҳванд моддаларга руҳан ва жисмонан қарам бўлиб қолишади.

РУҲИЙ ҚАРАМЛИК

Юрганда, ухлаганда, ишлаганда бутун фикру хаёли фақат гиёҳванд моддани топиш ва уни тезрок қабул қилишдан иборат бўлади.

ЖИСМОНИЙ ҚАРАМЛИК

Бутун бадан бўйлаб мушаклардаги кучли оғриқлар билан кечади.

ГИЁҲВАНД МОДДАЛАРНИНГ АСОСИЙ ТУРЛАРИ:

- 1.Каннабис гиёҳванд моддалар.
- 2.Қорадори гиёҳванд моддалар.

КАННАБИС

Гиёҳванд моддасини исътемом килган кишида холсизланиш, кўз қорачигининг кенгайиши ,кўздан ёш оқиши, бесабаб кулгу ,уйқусизлик кузатилади.

ҚОРАДОРИ

Истеъмолидаги клиник кўриниш эса кўз қорачигининг кичрайиши , хавотир, ич кетиш, сўлак оқиши, оёқ-белда ва мушакларда кучли оғриқлар рўй беради.

ЁШГА БОҒЛИҚ КЕЧИШИ

18 ёшдан 35 ёшгача бўлганларда гиёҳванд моддани бир мартаба татиб кўриш ,кизиқиш, тақлид қилиш холати кузатилади. Кейинчалик бу оғуға ўрганиб қолиш,тобе бўлиш натижасида уларнинг эрта ўлимига сабаб бўлиши мумкин.

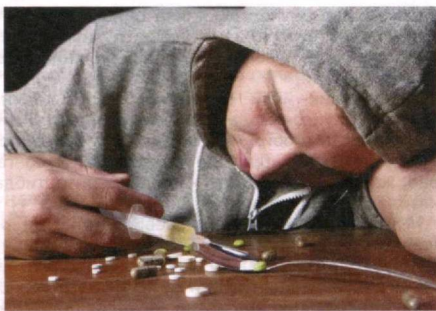
ДАВОЛАШ

Тошкент шаҳар наркология диспансерига аноним равишда мурожаат қилиб даволанса бўлади. Диспансерда стационар ва кундузги бўлимлар ҳам ишлаб турибди.

Етук мутахассислар гиёҳвандликка чалинганларни босқичма-босқич даволаб, аста-секин бу дарддан халос этишади.

БИРИНЧИ БОСҚИЧ

Руҳий ва жисмоний қарамлики бартараф этиш, организмни тозалаш, витамин комплекслар, психотроп дори- воситалар ўз навбатида уйқуни тиклашни йўлга қўйишдан иборат.



ИККИНЧИ БОСҚИЧ

Психотерапия: яъни гиёҳванднинг руҳиятини созлаш , яъни психолог, психотерапевт беморни оила аъзолари билан ишлаш, гиёҳванд моддаларни қабул қилиш бошка салбий оқибатларга олиб келиши хақида кенг тушунча бериш ва уни бу йўлдан қайтаришдан иборат.

ТАВСИАЛАР

Ота-оналар ва оиладаги катталар қуйидагиларни унутмасликлари керак:

- уйда фарзандларга меҳрли бўлиш;
- уларни қаттиқ назорат қилиш;
- барча муаммоларни биргаликда хал этиш;
- болаларга бўғри йўл кўрсатиш;
- дарсдан бўш пайтларида фойдали машғулотларга жалб этиш.

Фарзандларнинг ҳатти-ҳаракати доимо назорат қилинса, улар кўчада ўз ҳолича вақт ўтказишмайди, шунда нотаниш гиёҳванд кишиларнинг алдовига тушиб қолишмайди.

Ёшлар эса соғлом турмуш тарзини шакллантириш орқали жамиятда ўз ўринларини топиши, бунинг учун эса вақтларини турли тўғарақларга ўтказиши, спорт билан шуғулланишлари лозим.

НОДИРА АБДАЛИЕВА,

Тошкент шаҳар Наркология диспансерининг олий тоифали нарколог шифокори.

ИБН СИНО АЙТАДИЛАР...

- Зарчавани чайнаш тиш оғриқларига фойда қилади.
- Қорақанд меъда ва жигар ишини кучайтириб,чанқоқни босади.
- Бодом кўз нурини ўткирлаштиради, туйилгани эса йўтал ва қон тўфлашни йўқотади.
- Баргизуб янгиллига эзиб ёки курилгани малҳам ўрнида қўйилса,узоқ давом этган ёмон яраларни тузатади.
- Лавлаги баргининг қайнатилгани оловдан қуйган жароҳатга суртилса шифодир.
- Гулсафсар илдизи қайнатилиб, сирка билан қўшиб ичилса талоқ оғриқларида фойда қилади.

БОШ МИЯ ЎСМАЛАРИ ХАВФЛИМИ?

Бош мия ўсmalarининг келиб чиқиши сабаblари hozиргача аниқланмаган. Замонавий тиббиёт олиб бoрилган илмий кузатишлар натижасига таяниб, бош мия ўсmalarи пайдо бўлишига бир неча омиллар сабаб бўлишини аниқлашди. Масалан:

- экзоген сабаблар (атроф-муҳит заҳарланиши, ҳавода зарарли моддаларнинг кўпайиши, озиқ-овқат маҳсулотларида канцероген моддаларнинг меъдран ортиқлиги);
- эндоген сабаблар (генетик, гормонал, иммунологик);
- бош миянинг зарб тегиб шикастланиши;
- зарарли одатлар (кашандалик, спиртли ичимликларга ружу кўйиш);
- узоқ давом этган руҳий изтироблар, тушкунлик, кучли стресс.

Бош мия ўсmalarининг хавфли ёки хавфсизлигини аниқлашда касалликнинг ривожланиш жараёни муҳим аҳамияти қасб этади.

Хавфли ўсmalar шиддат билан ривожланади, кун сайин организмга ёмон таъсир кўрсатиб бeмор аҳволини оғирлаштираверади.

Хавфсиз ўсmalar узоқ вақт давомида кўзга яққол ташланмайдиган аломатлар (бироз бош оғриши, кўнгил айниши, эшитиш ёки кўришнинг сусайиши, талвасали хуружлар) билан намоён бўлади.

Ўсmalarнинг хавфли ёки хавфсизлигини яна ҳам аниқроқ тахминлаш учун замонавий усуллар – компьютер ва магнит резонансли томографиядан фойдаланилади. Улар ёрдамида бош мия ўсmalarи жойлашган соҳа, ўсма ҳажми ва атрофидаги тўқималар ҳолати ҳақида тўла-тўқис маълумот олиш мумкин. Зарур ҳолларда томиларга контраст моддалар юбориб текшириш усули бош мия ўсmalarининг сифатинингизга эмас, балки операциядан кейинги асоратлар ва оқибатлари ҳақида ҳам маълумот бeради.

Бeмор операция қилинганч, бош миядан олинган ўсmalarни гистологик, патолого-анатомик (морфологик) текширилади, шундан кейингизга ўсма ҳақида яқуний хулоса чиқарилади.

Хавфсиз ўсmalar пайдо бўлаётганда аломатларини илғаб олиш анча мушкул. Чунки ўсма туфайли бошнинг бироз оғриши бошқа касалликларда ҳам кузатилади. Лекин, синчиқлаб эътибор қилинса, бош мия ўсmalarи сабаб бўлаётган бош оғригини аниқлаш мумкин. Масалан, турли касалликлар туфайли бош оғришини қолдирувчи дорилар бош мия ўсмасига алоқадор бош оғригида ёрдам бeрмайди. Ўсма катталаша боргани сари атрофидаги мия таркибий қисмларига таъсири кучаяверади.

Ўсmalarнинг жойлашган ўрнига қараб бeмор аҳволи турлича кeчади.

Ўсма миячада жойлашган бўлса, тана мувозанати бузилади.

Мия ярим шарларининг пешона соҳасида ўсма ривожланса, ҳаракат издан чиқади.

Бош мия ярим шарларининг чакка соҳасидаги ўсmalar эшитув аъзосига таъсир кўрсатади.

Тeпа қисмдаги ўсmalarда кўриш фаолияти сусаяди.

Ўсма мия қоринчаларида жойлашса мия суяклиги (ликвор) ҳаракати қийинлашади, натижада калла ичи босими ортади, бeмор кeтма-кeт қайт қилаверади.

Бош мия ўсmalarида бош оғриги калла ичи босимининг ошиб кетишидан ташқари мияни қоплаб турувчи пардаларининг босилиб таъсирланишидан ҳам келиб чиқади. Бундай вақтда оғриқ маҳаллий, яъни тарқалмасдан бошнинг маълум соҳаларида (битта кўз соққаси, чакка, пешона энсада) кузатилади.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, бош мия ўсmalarи туфайли қайт қилиш ошқозон-ичак тизими касалликларига алоқадор қусишдан кескин фарқ қилади. Чунки бош мия ўсмаси бор бeморлар овқат еса-емаса кўнгил айнаб, қу-саверади.

Ўсма жойлашган соҳага қарама-қарши томонда касаллик аломатлари кучаяверади. Масалан, кўл-оёқнинг қувватсизлиги фалажга айланади, кўзнинг хираланиши бутунлай кўрмай қолишга етади, эшитув фаолияти бузилиган бeмор қар бўлиб қолади.

Бош мия ўсmalarини дори-дармонлар билан даволаб бўлмайди. Кимёвий препаратлар операциядан кейинги босқичда (яъни, ўсма сифати аниқланганч) буюрилади. Лекин ўсма ривожланаётган вақтда калла ичи босимини пасайтирувчи дорилардан фойдаланиш мумкин. Масалан, диуретик препаратлар (фуросемид, диакдoб, вaрaшпирон, тиббиёт глисерени) қўлланилади.

Бош мия ўсmalarини даволашда замонавий тиббиёт улкан ютуқларга эришган. Майда ҳажмдаги ўсmalar (сифатидан қатъий назар) махсус мураккаб ускуналар воситасида нурулантирилади. Гамма ёки кибр-тиғ ёрдамида рентген нури оқимлари бир неча дақиқа ўсмага юборилади. Натижада ўрикдек ўсма туршак сингари, узум донасидек ўсма худди майиздек бўлиб қолади. Бундай қимматбаҳо ускуналар hozирги вақтда фақат Москвадаги Н.Н.Пуденко номли нейрoжаррохлик илмий-текшириш институтида мавжуд.

Бош мия ўсmalarи аниқланганч, бeмор юртимиздаги нейрoжаррохлик муассасаларига ётқизилади ва операцияга тайёрланади.

Агар ўсма катталашиб кетмасдан илгарироқ аниқ тахмин қўйилса, бeмор операциядан сўнг бутуқ соғайиш кeтади. Ҳатто хавфли бош мия ўсмасини ҳам вақтида аниқлаб, малакали жарроҳлар операция қилинса ва махсус кўрсатма асосида нур терапияси қўлланса, бeморнинг умри узаяди.

Ҳар бир касалликнинг илк аломатлари сезилиши биланок киши аввало шифокорга учраб, дardини аниқлаши зарур. Бунинг учун hozирги пайтда ҳамма имкониятлар бор. Бош мия ўсмаси тахмин қўйилган бeморлар бу дardнинг жиддий эканлигини бир лаҳза ҳам унутмасликлари керак.

АМИРҚУЛ ШОДИЕВ,

Самарқанд давлат тиббиёт институти
“Нейрохирургия, травматология ва ортопедия”
кафедрасининг доценти, тиббиёт фанлари доктори.

КОРОНАВИРУС ПАНДЕМИЯСИ: СОҒЛОМ БЎЛСАК, АЛБАТТА БАХТЛИМИЗ

Республика вирусология илмий-текшириш институти
бош шифокори, тиббиёт фанлари доктори
Муҳайё АСИЛОВА билан суҳбат



- Коронавирус инфекцияси бутун дунёни қаттиқ ташвишга солиб қўйгани бугун ҳеч кимга сир эмас. Минг шукрки, дарддан соғайиб, оёққа турган беморларнинг сони кундан кунга кўпаймоқда. Бу борада шифокорларимизнинг хизматлари беқиёс. Сиз шу жараёнда фаолият олиб бораётган шифокор сифатида нималар дея оласиз? Оғир аҳволда бўлган беморларнинг соғайишига кўмаклашиш ҳам масъулият, ҳам катта шодлик бўлса керак-а?

- Чиндан ҳам шифокор касалликдан оёққа турғизган беморини кўриб қувонади. Шифокор учун бундан ортиқ бахт бўлмаса керак, шунда барча чарчоқлар чиқиб, яна ишга шўрғиб кетганимизни ўзимиз ҳам сезмай қолмаяпмиз.

Ҳозир бизнинг асосий вазифамиз беморни эрта аниқлаб, тезкорлик билан шифохонага ётқизиш ва ўз вақтида даволаш. Шунда касаллик асоратсиз, тез ўтиб кетади. Шу ўринда айтиб ўтмоқчиманки, бугунгача (2020 йил 27 июнь) институтимиз клиникасининг ўзида тожсимон вирус билан хасталанган 1029 та бемор қабул қилиниб, улардан 865 таси буткул соғайишди.

- Коронавирусга қарши курашда сизнинг ҳам ўзига хос ҳиссангиз бор. Сизнингча биздаги беморлар билан хориждаги беморлар ўртасида касаллик кечишида ўзгаришлар борми?

- Бу касаллик ирк, ёш, жинс ва ҳудуд танламайди. Коронавирус инфекциясига хос белгилар – иситма, йўтал, нафас етишмаслиги бизнинг беморларда ҳам қайд этилмоқда. Диарея (ич кетиши) ҳам кам учрамайдиган аломатларидан бўлиб, бу белгини ҳам беморларимизда кўрдик. Яна бошқа аломатлар – ҳид ва таъм билишнинг йўқолиши ҳам касалликнинг бошланишидаёқ кузатилмоқда. Умуман олганда, шуни айтиш мумкинки, давлатликнинг бизнинг ҳудуддаги кечиси хорижий давлатлардаги ҳолат билан деярли фарқ қилмайди.

- Ҳаммамизга маълумки, бу инфекция айрим давлатларда юқори ўлим кўрсаткичлари билан кечди ва кечмоқда. Ҳайриятки, бизда бу кўрсаткичлар кам. Буни ҳам изоҳлаб ўтсангиз...

- Ҳа, юқорида айтиб ўтганимдек, бунинг барчаси беморларни эрта аниқлаш туфайлидир. Айниқса мулоқотдагиларни карантинга олиб, касаллик белгилари пайдо бўлмасданок аниқлашиб, шифохонага ётқизилиши, ўз вақтида ЖССТ тавсиялари асосида даволаш жараёнини бошлаш катта роль ўйнапти. Германия, Жанубий Корея, Хитой, Япония тажрибаларидан фойдаланиш, зарур замонавий тиббий даволаш-ташхислаш асбоб-ускуналари, махсус дори-дармонлар билан таъминланиш, етакчи тиббий муассасалари мутахассисларининг жалб этилиши, давлатимиз томонидан қисқа муддатда клиника ташкил қилиниши ўзининг ижобий самарасини бермоқда, деб биламан.

Бундан ташқари, юртимизнинг пульмонолог, кардиолог, терапевт, эндокринолог каби етук мутахассислари билан телмулоқот ўрнатилиб, зарур тавсияларни олишаётгани ҳам шифокорларимизга қўл келмоқда. Коронавирус инфекциясига чалинган беморларни даволаётган вилоятларимиздаги тиббиёт муассасалари шифокорлари билан ҳам доимий мулоқотда бўлиб, тажриба алмашиб турибмиз.

- Биламизки, ҳар қандай касаллик беморга ўзига хос руҳий зарба ҳам беради. Коронавирус билан оғирган беморларга ҳам бундай зарба нотаниш бўлмаса керак...

- Дастлаб беморларимизда тушқунликка тушиш, ваҳима босиш каби нохуш ҳолатлар кўп учради. Шунда тиббиёт ходимларининг доимо бемор ёнида бўлиши, ўтказилган суҳбатлар, тинчлантирувчи воситалар ўзининг ижобий натижаларини берди. Қолаверса, беморлар аҳволининг яхшиланиши, тўлиқ соғайганларнинг реабилитация муассасалари-

га ўтказилиши беморларда тузалишларига ишонч ҳосил қила бошлади.

- Даволанаётган беморлар орасида касалликнинг нисбатан оғир кечиш ҳолатлари ҳақида ҳам гапириб ўтсангиз... Бу вирус асосан қайси аъзоларни шикастаб, оғир аҳволга солиб қўйиши мумкин?

- Коронавирус инфекцияси асосан ўпкага таъсир қилади, оғир беморларда нафас етишмовчилиги юзага келади, ўпка мустақил равишда нафас ололмади. Кейин кислород сунъий нафас олиш аппарати орқали етказиб берилади. Касалликнинг оғир кечиши асосан ўпка, жигар, юрак каби ички аъзоларнинг сурункали касалликлари бўлган беморларда кузатилади.

Яна айтиш мумкинки, ўрта оғирликда кечаётган касалликнинг қисқа муддатда пневмонияга олиб келган ҳолатлар ҳам кам бўлмади. Шунингдек, касалликнинг бошланғич белгилари энди пайдо бўла бошлаган бўлса-да, рентгенда пневмония аломатлари аниқланди. Булар касалликнинг қандай кечишини прогноз қилиш қийинлигини кўрсатади. Шунинг учун бу инфекцияга қарши жуда жиддий қараш зарурлигини англадик.

- Бу вирус қўзғатган дард асосан кимларда оғирроқ кечиши мумкин?

- Организмда сурункали хасталиклари бор, ортиқча вазн тўплаган, астма, гипертония, қандли диабет каби хасталикларга чалинган, юракда, ўпкада қанақадир муаммолари мавжуд ёки олдин ҳам бир неча марта пневмонияни бошдан кечирган беморларда коронавирус касаллиги оғирроқ ўтади.

- Бемор тузалганидан кейин ҳам организмда бирор бир асорат қоладими?

- Ҳар кимнинг организми ҳар хил. Мана яқинда бир беморимиз тузалиб, реабилитацияга ўтганда касалликнинг ўзига хос аломати кузатилди. Яъни коронавирус нерв тизимларига ҳам таъсирини ўтказиб, асорат қолдирибдики, беморнинг оёқларида ҳаракат чекланиб қолди. Ҳозирда олиб борилаётган муолажалардан кейин ҳаракат секин тиклана бораётганини эшитиб анча қувондик.

- Беморлар орасида ўз касаллигига совуққонлик билан қараётганлар ҳам борми?

- Беморлар орасида касалликнинг клиник аломатлари яққол намоён бўлмаганлари ҳам бор. Айримлар ўзининг касалланганлигига ишонмайди. Ҳаттоки, "тахлил нотўғри чиқиб қолган, мен касал эмасман" дейди ва ўзига бепарволик қилиб, совуқ сув ичади, салқин ҳавода деразаларни ҳам очиб қўяди. Бунда касалликка бошқа инфекция кўшилиши оқибатида бемор аҳволининг оғирлашиши юзага келади. Унинг кўкрак қафасида оғирлик, ҳаво етишмаслиги, нафас сиқилиши каби белгилар

пайдо бўлади. Булар пневмония белгиларидир.

- Коронавирус дарди бўйича эълон қилинаётган статистик маълумотларга қарасак, беморларнинг сони кундан кунга кўпаяётганини кўришимиз мумкин. Сиз буни қандай изоҳлайсиз?

- Ҳа, минг афсуски, бугунги кунда нафақат чет элдан олиб келинаётган ватандошларимиз, балки аҳоли орасида ҳам коронавирус билан давланганларнинг аниқланаётгани кишини ташвишга солмоқда. Яқиндагина касалликка чалинганларнинг 80 фоиздан зиёди соғайгани ҳақида севиноиб гапираётгандик. Аҳолига қулайлик яратиш мақсадида карантин чекловлари ҳам юмшатилади. Бироқ бепарволикка берилиш, ўрнатилган карантин қоидаларига амал қилмаслик фуқаролар орасида яна касаллик кўпайишига сабаб бўлмоқда. Улар нафақат аҳоли саломатлиги, балки давлатнинг ижтимоий-иқтисодий барқарорлигига ҳам хавф соляпти. Орамизда касалликка қарши кураш фақат давлатнинг иши деб ўйлайдиганлар ҳам бор.

Шуни унутмангки, ўрнатилган тартиб-қоидаларни менсимасак, вазият тараңлашиб бораверади. Барчамиз итоатли бўлиб, шифокорларнинг барча тавсияси ва кўрсатмаларига амал қилсак, карантин даврида ҳаётий заруратсиз ўз уйимизни тарк этмасак, касалликнинг илк белгилари аниқланганда, уни яширмай шифокорларга ўз вақтида мурожаат қилсак, бу касалликни албатта енгимиз!

Мутахассис шифокор сифатида халқимизга ўзларини эҳтиёт қилишларини, шахсий гигиена қоидаларига риоя этиб, жамоат жойларидан узоқроқда юришларини тавсия қилган бўлардим. Унутманг, қачонки биз барча хасталиклардан фориғ бўлсак ва соғлом яшасак, шундагина албатта бахтли ҳаёт кечирамиз.

Камола АҲМЕДОВА сўхбатлашди.

ШИФОКОРГА ТАЪЗИМ

Коронавирус,
О, сен қайдан келдинг-а,
Раҳна солдинг бу кун хотиржамликка.
Юз-кўзда хавотир, дилларда яра,
Энди лаънат бўлсин сендай офатга!

Эх, ҳаётдан кетди қанча одамлар,
Шифокор беморга парвона тун-кун.
У ҳаммани балодан асрамоқ истар,
Шу азиз инсонга қилайлик таъзим!

Рафаэль ҚУРБОНОВ,
Хоразм вилоят,
Шовот шаҳар тиббиёт маркази.

КОНДИЦИОНЕР ИШЛАБ ТУРСА

Бугунги кунда кондиционерлар билан жиҳозланмаган ишхона (офис) ёки уйни учратиш қийин. Бу техник асбоб ёз жазирамасида кишини беҳолликдан, иссиқ ҳарорат туфайли юзага келадиган турли бош оғриқларидан асрайди. Бир қарашда роҳатликон кондиционер йилнинг иссиқ фаслида жуда аҳамиятли бўлиб кўринади. Лекин унинг саломатликка зарарли хусусиятлари ҳақида шифокорлар турли фикрлар билдириб келишади. Кондиционер зарарини камайтириш учун ундан тўғри фойдаланиш кераклигини соҳа олимлари қайта-қайта таъкидлашмоқда.

Аслида ёзги шамоллашларга кўпинча одамнинг ўзи сабабчи бўлади. Масалан, ташқарида, иссиқ ҳавода терлаб-пишиб, сўнг муздек, кондиционерли хонага кириб оламиз. Илик сувда ювиниб чиққач елвизакли хонада ўтирамыз, ухлаймиз. Кондиционердан чиқаётган совуқ ҳаво оқими тананинг кўп терлаган соҳасини зарарлайди, оқибатда шу жойдаги бўғим ва мушаклари яллиғланади. Бутун тана аъзолари оғрийди, ҳатто бош оғриғидан бемор бошини қимирлатолмай қолади. Кондиционер совуғи бош соҳасини зарарласа, менингитал симптомлар келиб чиқиши ҳам мумкин.

ЖОЙНИ ТЎҒРИ ТАНЛАШ КЕРАК

Кондиционер бўлмаса ҳам ишлаш қийин. Чунки иссиқда инсоннинг ишлаш фаолияти пасайиб кетади. Кондиционерни тана ҳароратига мос совуқликка қўйса бўлади. Масалан, совуқ ҳавонинг инсон учун меъёрий ҳолати +18 даража ҳисобланади. Агар ҳаво ҳарорати жуда иссиқ бўлса, бу ҳароратини озгина тушириш мумкин. Шунингдек, имкон қадар иш столи кондиционердан узокроқда бўлиши керак. Ундан чиқаётган совуқлик оқимини тегнага ёки пастга йўналтириб қўйинг, тўғридан-тўғри танага урмаслиги керак.

Кондиционер яқинида ўтирган одамнинг томоғи қуруқшайди, кўзи ёшланиши, оғзида темир таъмини туйиши мумкин. Агар кондиционер учун тўғри жой танлаб ўрнатилса ва ундан чиқаётган ҳарорат даражаси меъёрида бўлса, ҳеч ким касалланмайди.

Кондиционердан фойдаланган ётанлар яна бир нарсага эътибор беришлари лозимки, иссиқ кунларида кўча билан уй ичидаги ҳароратнинг фарқи 4-5 даражадан ошмаслиги керак.

БИОФИЛЬТРИН ЯНГИЛАН

Кондиционердан мунтазам фойдаланадиган уй бекалари ва офис ходимлари қуйидагиларни билиб олишлари керак:

- Кўпинча кондиционер ўткир вируси ва ўткир респиратор касалликларнинг сабабчиси бўлади.

- Доимо совуқ ҳаво оқимини ҳис этиш иммунитет пасайишига олиб келади. Бунинг натижасида киши тез-тез шамоллайди.

- Кондиционерлар ҳавонинг кириши ва чиқишини таъминладиган вентиляцияси бор хона ва биноларга ўрнатиш учун мўлжалланган. Бундай шароитда уларнинг инсон саломатлигига салбий таъсири кам бўлади.

- Бино ёки хонада вентиляция мавжуд бўлмаса, кондиционер хона ҳавосини бир неча мартаба қайта-қайта совутади ва қуритади. Ҳаво кислород билан тўйинмайди. Бу эса саломатликка салбий таъсир кўрсатади.

- Кондиционерли хонада мунтазам ўтириб ишлайдиган ходимлар уст кийимларига ҳам эътибор беришлари керак. Уларнинг кийимлари табиий матодан, ўзига намликни энгил сингдира оладиган бўлгани маъқул.

- Кўпчилик кондиционерларда ҳавони тозалаб берувчи биофилтрлар ўрнатилган. Улар ҳар 3 ойда янгиланиб туриши керак.

- Унутманг, кондиционерда нафас тизими инфекцияларини кўзгатувчи микроорганизмлар тўпланиб қолиши мумкин.

- Ҳаво намланиши ва намлик даражасининг пасайишига қарши

ускунаси бўлмаса, кондиционер турган хонага ионлатиш функциясини бажарувчи ҳавони намлантирадиган ускуна қўйиш лозим.

ВИРУСЛАР МАНБАИГА АЙЛАНИШИ МУМКИН

Оддий маиший кондиционерни вақти-вақти билан (айниқса, киш мавсумида узок ишлатилмай ётганидан кейин) тозалаш керак. Унда тўпланган чанглар тозалагич (филтр)ларга ўтириб қолади ва шу ҳолда ишлатиладиган бўлса, хонага чангли ҳаво тарқатади. Бу эса ҳар хил касалликлар келтириб чиқарадиган бактериялар кўпайиши учун жуда қулай шароитдир.

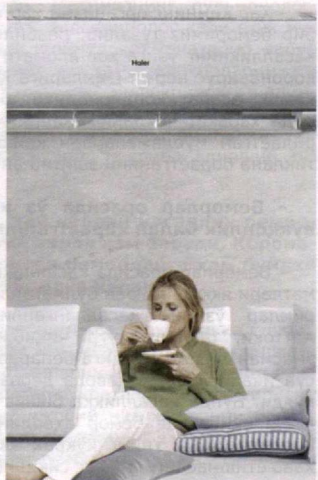
Кондиционерда хавфли бактериялар, вируслар, чанг каналари ва аллергияли мавжуд. Аллергия, нафас силлиқ касали борлар чангли ҳаводан нафас олса, аҳволи ёмонлашиб қолиши мумкин.

Оғир пневмония касаллигининг келтириб чиқарадиган микроблар ҳам турли совутиш воситаларини "яхши кўради". Шундай экан, кондиционер зарарсиз ишлаши учун унинг тозалигига ҳам эътибор беринг.

Ҳар уч ҳафтада чангютгич ёрдамида кондиционерни тозаланг ёки сувда ювиб туринг. Шундагина у сизнинг саломатлигингизга зиён етказмайди.

Шаҳноза САИДОВА,

Тошкент тиббиёт академияси
1-клиникасининг олий тоифали
шифокор-терапевти,
тиббиёт фанлари номзоди.



МАШАҚҚАТЛАР ОРТИДАДУР АСЛ САОДАТ...

(Боши муқованинг 2-саҳифасида.)

Олим 1990 йил Бухоро Давлат тиббиёт институтининг очилиши ва унга Абу Али ибн Сино номини берилишида асосий ташкилотчиларидан бири ҳисобланади. Вазир ўринбосари лавозимида фаолият юритган даврида эса қатор миллий дастурларни ишлаб чиқишда ва уларни амалга оширишда бевосита ва фаол иштирок этди ва 1997 ва 2001 йиллар давомида Тошкент шаҳрида Республика скрининг маркази, Нукус, Қарши, Самарканд, Андижон, Бухоро, Наманган, Термиз ва Фарғона шаҳарларида вилоят скрининг марказларини, шунингдек Қарши, Наманган ва Жиззах шаҳарларида Акушерлик ва Гинекология илмий-текшириш институти филиалларини очилиши ва уларнинг тўлақонли фаолият кўрсатишига салмоқли ҳисса қўшди.

А.Б.Яркуловнинг бевосита иштирокида марказ биноси реконструкция қилинди, замонавий техника ва компьютер қурилмалари билан жиҳозланди, коммуникация тармоқлари, уларнинг дастурий таъминоти яратилди ва такомиллаштирилди. Яратилган ахборот тизими учун Интеллектуал мулк Агентлигининг 12 та муаллифлик гувоҳномалари олинди.

2011 йилда аттестациядан ўтказишнинг икки босқичли тизими, 2014 йилда эса онлайн режимида ҳужжат топшириш ва компьютер-тест синовини ўтказиш тизими амалиётга жорий қилинди. Ўзбекистон Республикаси Алоқа, ахборотлаштириш ва телекоммуникация технологиялари Давлат Қўмитаси ҳамда Интеллектуал мулк Агентлигининг 2013 йил энг яхши интеллектуал мулк объекти "YANGI INTELEKT-2013" конкурсида "Энг яхши дастурий маҳсулот" номинацияси бўйича ғолибликни қўлга киритди, соврин ва

пул мукофоти билан тақдирланди.

Марказда яратилган алгоритмлар ва дастурий воситалар Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги давлат бошқаруви Академияси ва ТАТУ ҳузуридаги Ўзбекистон-Ҳиндистон ахборот технологиялари ўқув марказида амалиётга жорий этилди. Шунингдек ушбу дастурлардан Муҳаммад ал-Хоразмий номидаги Тошкент ахборот технологиялари университети талабалари магистрик диссертацияларини ёклашда фойдаланилди.

Таъкидлаш жоизки, Ахрор Бахромова одамийлик фазилатларини аввалги ўринга қўйди. Ўзгаларга нисбатан хушмуомала бўлади, айниқса инсонларнинг дунёқарашини, диний эътиқодини, миллий ва этник хусусиятлари, анъана-маросимларига ҳурмат-эҳтиромда бўлади. Бу инсон соғлом фикрлаши, касбий фаолиятида ўта меҳнатсеварлиги, ички ижро интизоми ва ўзини назорат қила билиши билан халққа, жумладан тиббиёт жонқуярларига танилган, эл-юрт ўртасида обрў-эътибор қозонган тиббиёт амалиётчиси ва машҳур ташкилотчиси, илм-фан вакилидир. Унинг маҳаллий матбуот ва чет эл нашрларида тиббиётга оид 60 дан ортик илмий мақолалари чоп этилган. Олим руҳият, хасталик ва саломатлик муаммолари мавзусида ёзилган "Англаш ҳикмати" номли илмий-оммабоп китобнинг ҳаммуаллифи. 2006 йилдан "Ўзбекистон Врчлар Ассоциацияси Биолетени" илмий-амалий тиббиёт журнали ва 2016 йилдан "Сихат саломатлик" ойлик илмий-оммабоп журнали таҳрир хайъати аъзоси.

Ахрор Яркулов ўзининг оддийлиги, камтаринлиги, халоллиги, билими ва бой тажрибаси, иқтидорли ташкилотчилиги, ишга бўл-

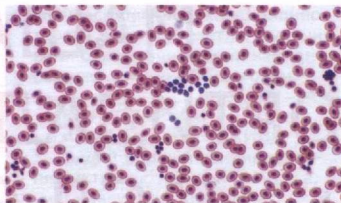
ган масъулияти ва фидойилиги билан юртимиз тиббиёт аҳли орасида катта ҳурмат ва обрў-эътибор қозонган. Узоқ йиллик самарали хизматлари давлатимиз томонидан муносиб тақдирланган. 1998 йилда Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг Европа Регионал Бюроси томонидан Юбилей Фахрий Ёрлиғи билан тақдирланган. "Соғлиқни сақлаш аълочиси" кўкрак нишонини, "Ўзбекистон Мустақиллигига 1 йил", "Ўзбекистон Мустақиллигига 25 йил" ва "Ўзбекистон Конституциясига 25 йил" эсдалик нишонлари эгаси. Биз серкирра маънавият соҳиби Ахрор Бахромовага мустаҳкам соғлиқ, руҳий хотиржамлик тилар эканмиз, бир шоир ёзган тўртликни эътироф сифатида келтириб ўтаемиз:

Барчага соғ-омонлиқни
раво қўрар,
Эзгу ишлари ортидан
келур омад.
Шундайларнинг номи
ўчмас эл ичида,
Изатланар ва топгайдур
обрў-ҳурмат!

**Чуқур эҳтиром ила
ҳамкасблари ва дўстлари.**



ҚОН ТАНАНИ ОЗИҚЛАНТИРАР



Қон организм ҳолати, унинг қай аҳволда эканлигини тўлиқ акс эттирувчи ажойиб шарбат, жонли тўқимадир. Бордю қон бирор шиша идишда гепарин ёки цитрат эритмасида ивितмай сақланса, у иккита – қизил ва рангсиз қисмларга ажралади. Бунда идишнинг тубига қизил қон таначалари, яъни эритроцитлар чўқади. Устки, рангсиз қаватнинг қуйи қисмида оқ ҳалқача шаклидаги парда ҳосил бўладики, у асосан лейкоцитлардан ташкил топган. Қоннинг юқори суюқ қисмидан бир томчиси микроскопда кўрилса, унда яна бир шаклли унсур – тромбоцитларни кўриш мумкин.

Бундан кўринадики, қонда эритроцит, лейкоцит ва тромбоцит деб аталувчи шаклли унсурлар (элементлар) мавжуд. Улар айрим кўрсаткичларига кўра, денгиз сувига яқин, қоннинг суюқ қисми – плазмада сузиб юради. Одатда бу шаклли элементлар организмнинг гомогаз (турғунлик) ҳолати қонуниятларига кўра, бир-бири билан ёпишмасдан эркин ҳаракат қилиб, ўз вазифасини бажаради.

Қон плазмасининг 90 фоизи сувдан иборат. Бу суюқликда оқсил, қанд ва ёғларнинг органик бирикмалари, минерал тузлар, моддалар алмашинувида ҳосил бўладиган чиқиндилар, ички секреция безлари ажратган гормонлар бўлади. Плазмада яна ферментлар, қон яратилишида ва бошқаларда иштирок этадиган кўпгина витаминлар, иммунологик ва биологик жараёнларда қатнашувчи турли ферментлар таркибига кирувчи макро ва микро (био) элементлар мавжуд.

Қон шаклли элементлари ва плазмасининг ўзига хос вазибалари бор. Қизил қон таначалари тўқималарнинг нафас олиши учун зарур бўлган кислородни ўпқалар орқали аъзоларга етказиб беради, лейкоцитлар организмни микроб, вирус ва ёт моддалар ҳамда умрини яшаб бўлган, парчаланган ҳужайралардан тозаловчи санитар вазибаларни ўтайди. Шунинг учун ҳам лейкоцитларни митти посбонлар деб аташ мумкин. Тромбоцитлар қоннинг ивиш жараёнида асосий ролни ўйнайди. Қон плазмаси ёрдамида барча ҳужайраларимиз истеъмол қилинган овқат таркибидagi фойдали моддаларни ўзлаштиради, зарарли ажратмалардан халос бўлади.

ҚАДИМДА БЕМОРГА ҚОН ҚУЙИЛГАНМИ?

Бурунги даврларда халқ табобати намоёндалари қон қуйиши тажриба қилганлар. Ҳатто жарроҳлик амалиётида беморга фақат инсоннинг эмас, балки бошқа жонзотлар қонини ҳам қуйиб кўришган.

Табобат илмини ўрганиш ва инсон соғлигини муҳофазалаш ҳатти-ҳаракати бошланганидан бери қон муаммоларини ҳал этиш, қон касалликларини даволаш, инсон танасининг қонга бўлган эҳтиёжини қондириш, камқонлик ва жарроҳлик амалиётида беморга қон қуйиш ҳамда қон танқислигини бартавраф этиш йўлида уринишлар бўлган.

Тиббиёт илмий асосда шаклланиб, беморларга донор қони ва қон ўрнини босадиган плазмаларни қуйиш амалиётига қадар ҳам бу борада олимлар кўп изланганлар.

17-19 асрларга келиб, қон касалликлари олдини олиш, қонни қайта кетган ва жарроҳлик столидаги беморнинг ҳаётини сақлаб қолиш учун соғлом одамлардан қон олиб қуйиш усуллари қўлланила бошланди.

Кейинчалик қон ҳақидаги мустақил гематология ва трансфузиология фанлари вужудга келди. Буни қарангки, кейинги асрларда қон тизими касалликларини аниқлаш, ташхис қўйиш ва даволаш йўлга қўйилиб, бу борада инсон ақли лол қоладиган кашфиётлар ҳам яратилди.

Танамиздаги қай бир аъзо кесилса ё шилинса ўша жойдан тиркираб қон оқади. Гўё одам танасидаги қон унинг бошдан оёғига қадар оқиб туради деган тасаввур пайдо бўлади. Аслида эса қон томирларда танадаги бор қоннинг ҳаммаси эмас, маълум бир қисми айланиб юради. Қолган қисми эса қон деполари деб аталадиган аъзолар (жигар, талоқ) да заҳира сифатида туради.

Бемор организмга қуйилган қон табиий биологик фаол модда сифатида бир неча хил таъсир кўрсатади. Масалан, қуйилган қоннинг ўринбосар таъсири организм томонидан йўқотилган қон ўрнини қисман қоплашдан иборат. Одам бирдан қон йўқотиб қўйган ҳолларда унга зудлик билан қон қуйиш натижасида организмдаги қон ҳажми тез орада яна аслига келиб, артериал босим кўтарилади, тўқималарда газ алмашинуви яхшиланади.

Қуйилган қоннинг стимулловчи таъсири беморнинг умумий аҳолини яхшилаб, маҳаллий патологик жараёнларнинг қайтиши, организм реактивлигининг кучайиши, талайгина аъзо ва тизимлар вазибаларининг фаоллашиб, ҳатто мезъерига

келиб қолиши билан намоён бўлади. Зарарсизлан-тирувчи таъсири ҳам мавжуд. Яъни қуйилган қон бемор организмдаги турли заҳарлар, токсинлар концентрациясини камайтириши, бемор қонининг заҳарли модда таъсиридан йўқолган функциясини аслига келтириши, бемор қонида эркин айланиб юрган заҳарли моддаларни бириктириб олиши ва шу тариқа кўпгина аъзоларни заҳарнинг зарарли таъсиридан сақлаб қолиши мумкин.

ИНСОН ҲАЁТИНИ САҚЛАБ ҚОЛИНГ, МУҲИМИ ШУ!

Қонни гуруҳлар ва резус-фактор бўйича тизимлаштирган австриялик олим, иммунология асосчиларидан бири, Нобель мукофоти совриндори Карл Ландштейнер (1868-1943) нинг туғилган куни муносабати билан Бутунжаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан жаҳонда 14-июн санасини донорлик куни деб эълон қилинган.

Бош мақсад – инсонлар ҳаётини сақлаб қолиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва фавуқолда вазиятларни ҳисобга олган ҳолда етарли қон захирасини яратиш учун ўз ҳиссаларини қўшишда хавфсиз қоннинг муҳимлиги, қон донорларининг зарурлигини чуқурроқ англаб етишдан иборат.

Бутунжаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти, Қизил Ҳоч ва Қизил Ярим Ой жамятилари халқаро Федерациялари, қон қуйиш жамяти ҳамда қон донорлари ташкилотлари Федерацияси Донорлар куни ҳамкор ташкилотчиларидир.

Юртимизда 1995 йилдан бери донорлар куни нишонланиб келинади, соғлиқни сақлаш Бутунжаҳон Ассамблеяси қарорига асосан 2005 йилда ўзининг расмий мавқеига эга бўлган. Бу эса 2005 йил соғлиқни сақлаш Бутунжаҳон Ассамблеясининг резолюцияси қабул қилинишига асос яратди.

Резолюция мазмунига кўра, Бутунжаҳон қон донорлари кунини қўллаб-қувватлаш ва биргаликда ҳаракатлантириш, ҳамжихатликда иш олиб бориш-ни амалга ошириш масалаларига глобал қон хавф-

сизлиги билан шўғулланувчи халқаро ташкилот ва муассасалар жалб қилинди.

“Қон ва унинг таркибий қисмлари донорлиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунини, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, “Қамолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати Тошкент шаҳар бўлими Кенгашининг қўшма қарорлари асосида “Қон инсонлар хизматида” акциялари доимий равишда ўтказиб келинмоқда. Ўзбекистон Қизил Ярим Ой жамяти ва бошқа халқаро ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда бегараз донорликни тарғиб қилиш бўйича махсус дастурий режалар ҳам белгилаб олинган. “Ўзбекистон Республикасида бадалсиз донорлик фаолиятини ривожлантириш Дастури” бу борадаги ишлар кўламини кенгайтиришга хизмат қилмоқда.

Ҳар йили ўтказилаётган илмий-амалий анжуман моҳияти ҳам қон касалликларини самарали даволаш, бемор ҳаётини хавфсиз донор қони билан таъминлаш ва бадалсиз донорлик муаммоларини ҳал этишга қаратилганлиги билан аҳамиятлидир.

ДОНОР “ҲАДЯ ЭТАМАН” ДЕГАНИ

Бегараз донорликни ривожлантириш учун кишиларимиз орасида кенг кўламдаги ишлар бажариб борилади.

Мақсад шуки, донорлик жамятимизнинг ҳар бир соғлом аъзоси учун катта бурч бўлиб қолмоғи керак.

Тиббиёт ходимлари билан биргаликда аҳоли орасида тарғибот ишларини амалга оширишда барча жамоат, нодавлат, хайрия ташкилотлари, турли хил фондлар иштирок этишлари лозим.

Гематология ва қон қуйиш илмий-текшириш институти томонидан донорлик бўйича маълумотномалар ва буклетлар чиқарилади ва талаба ёшларга тарқатилади.

Қилинаётган саъйи-ҳаракатлар туфайли ёшлар орасида бадалсиз донорликка ижобий ёндошувчи-лар сафи анча кенгайган.

Донор энг оғир дамларда беморга қонини ҳадя қилиб, ҳаёт бахш этади. Бир сўз билан айтганда унинг қони беморнинг жонини сақлаб қолади.

Турли қон касалликларига чалиниб, шифохоналарда жон талашиб ётган беморлар кўп. Уларга ихтиёрий равишда ўз қонидан бир қисмини ҳадя этаётган донорларни чинакам қаҳрамон дейиш мумкин.

Ўзини соғлом деб ҳисоблайдиган, жинси ва ирқидан қатъий назар, ёши 18 дан 60 гача бўлган кишилар беморларга меҳр-муруватини қон топшириш орқали ифода этаётган донорлар кўпчилигидан фахрланишимиз керак.

Донорлар беморлар ҳаётини сақлаб қолиб, ўзларининг шу жамяят саломатлиги жонқуярлари эканлигини намоён қилишади.

Азиза МАҲМУДОВА,

Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазирлиги Гематология ва қон қуйиш илмий текшириш институтининг директори ўринбосари, тиббиёт фанлари доктори.



АТРОФ-МУҲИТ ИФЛОСЛАНИШИ:

ЖАМИЯТ ҲАЁТИГА НИМАЛАР ХАВФ СОЛМОҚДА?



Экологик бузилишларнинг инсон саломатлигига салбий таъсири шу қадар шиддат билан кечмоқдаки, эндиликда нафақат соҳа эгалари, балки ҳар бир киши бу ҳақда жиддий фикр юритмоғи керак. Бу эса аввало ўз ҳатти-ҳаракатларимизни қатъий назорат қилишдан бошланмоғи лозим.

Аслида ҳукумат томонидан атроф-муҳит муҳофазасига эътибор янада кучайтирилиб, бу борада махсус қарорлар қабул қилинди ва шунга кўра муайян ишлар амалга ошириляпти. Лекин аксариятимиз ҳанузгача табиатга нотўғри муносабатимиз оқибатидан ташвишга тушаётганимиз йўқ. Ваҳоланки, табиатга етазилаётган озорлар туфайли келгуси авлодлар келажаги ҳам хавф остида қолиши мумкин. Бу ҳақда олимлар қайта-қайта таъкидлашаётгани бежизга эмас.

Хўш, атроф-муҳит ифлосланаётганлиги билан боғлиқ ҳолатлар бизга қай даражада зарар келтиради? Аянчли оқибатларнинг олдини олиш учун аввало нима қилмоқ керак? Мутахассисларимиз шу ҳусусда ўз фикр-мулоҳазаларини билдирадilar.

ҲАВО ТОЗА БЎЛМАСА, УМР ҚИСҚАРАР

Борий АЛИХОНОВ,

Ўзбекистон Экологик партияси Марказий Кенгаши Ижроия қўмитаси раиси, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатаси Спикерининг ўринбосари:

- Кўпчилик кишилар табиат қонунларини яхши билишмайди, ҳар жойда ўз шахсий манфаатларига асосланиб фаолият кўрсатишдади, оқибатда табиий мувозанат мезонларининг сезиларли даражада бузилишига сабабчи бўладилар.

Табиатга нотўғри муносабатимиз охир-оқибат ўзимизга ҳам зарар етказиши мумкин. Ахир бу кун дунёнинг турли бурчакларидан табиий офатлар - сув тошқинлари, зилзилалар, ўрмон ёнғинлари ва бошқа шу каби талофатларнинг рўй бераётгани ҳеч кимга сир эмас.

Маълумки, сўнгги 50-60 йил ичида ер юзи аҳолиси сони деярли уч маротаба юкорилаган, рўйхатга олинган транспорт воситаларининг сони 10 маротабага кўпайган, электр станциялари қуввати 21 мартага ошган, нефть маҳсулотларидан фойдаланиш 7 маротаба, тошкўмирдан фойдаланиш - 3,6 маротаба, газ ишлатиш - 15 мартага ортган, қоғозга бўлган талаб 5 бараварга ҳамда сўнгги 40 йил давомида балиқ овлаш йиллига 18 млн. тоннадан 100 млн. тоннага ошди.

Сайёрамиз бўйлаб ҳар ўнинчи катта дарё денгизгача етиб бормайди. 1 млрд. аҳоли санитар меъёрлари талабларига жавоб берадиган тоза ичимлик суви

истеъмол қилмаётир. Ҳар кун дунёда 5000 киши ифлосланган ичимлик сувидан фойдаланиш оқибатида касалликларга чалиниб, барвақт оламдан ўтмоқда. Мутахассисларнинг таъкидлашича, 2025 йилга қадар сув танқислигидан 2 млрд. аҳоли азият чекиш эҳтимоли бор.

Келтирилган бундай рақамлар ҳар бир кишини сергак тортириши шубҳасиз. Шундай экан, табиатни асрашга оид ҳатти-ҳаракатларимиз ҳусусида жиддий бош қотириш вақти аллақачон етди. Унутмаслик керак, ён-атроф ораста, ҳаво мусаффо бўлмас экан, дард кўпайиб инсон умри тобора қисқараверади!

Таъкидлаш жоиз, ҳозирда мамлакатимизда атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик барқарорликни таъминлаш борасида кенг қамровли ишлар амалга ошириляпти. Бироқ, ҳар биримиз ушбу вазифага ўзимизни масъул деб билимоғимиз зарур.

Жойларда, айниқса ёшлар орасида кенг тушунтириш - тарғибот ишларини олиб бориш орқали ҳам уларнинг гигиеник маданияти ва экологик билимини ошириш мумкин. Шундагина ўғил-қизлар қалбида табиатга меҳр уйғонади, ён-атроф орасталигига эътибор кучаяди, борлиқни асраб-авайлашдек эзгу мақсадлар йўлида ҳаракат бошлайди.

Атроф-муҳит тақдирини жамият тақдирига дахлдор эканлигини билиш муҳим. Бу борада зиммамиздаги инсонийлик масъулиятини чуқур англаб етсак ва ҳатти-ҳаракатларимизни табиатни асрашдек улуғ мақсадга йўналтирсак, онамиз каби саҳий табиат ҳам бизга бағрини очади.

ЧИҚИНДИНИ... ТАШЛАМАНГ!

Диёра ШАРИПОВА,

Ўзбекистон Экологик партияси Марказий Кенгаши Ижроия қўмитаси бўлим бошлиғи:

Бугун келиб инсоният ғоят мураккаб муаммолар қаршисида турганлигини тушуниб етди. Ҳозирда жамиятимизнинг ривожланиши билан боғлиқ бўлган, атроф-муҳитга ва аҳоли саломатлигига салбий таъсир этаётган экологик муаммолардан бири чиқиндилар масаласидир.

Чиқиндилар атроф-муҳитни ифлослантириши натижасида табиатга, фуқаролар ҳаёти ва соғлиғига жиддий зарар етмоқда. Бундай шароитда, ҳосил бўлаётган чиқиндиларни тўплаш, сақлаш, ташиш, йўқ қилиш, кўмиб ташлаш, қайта ишлаш, утилизация қилиш, уларни турларга ажратиш, қайта ишлаш масаласи устувор вазифалардан бўлиб қолмоқда.

Чиқиндиларнинг ўз вақтида олиб кетилмай, узоқ туриб қолиши атроф-муҳитга, тупроқнинг санитария ҳолатига, сув ҳавзаларига ва улар орқали аҳоли соғлиғига салбий таъсир кўрсатиши маълум.

Аянчлиси, ахлатхоналар атрофида пашша, суварак, сичқон ва каламушлар кўпайиб, турли юқумли касалликлар пайдо бўлмоқда. Шифокор олимлар фикрича, кўча ва йўлакларда узоқ қолиб кетган чиқинди ахлатларда қорин тифи, туберкулёз ва бирқанча юқумли хасталикларни келтириб, чиқарувчи микроорганизмлар сақланади.

Юртимиз бўйлаб ҳар йили бир қанча миллион тонна саноат чиқиндиси йиғилади. Улардан фақат озгина фоизи йўқ қилинади. Маиший чиқиндилар эса бу кун минг-минглаб гектардаги майдонларни эгаллаб етибди.. Демак, чиқиндиларни зарарсизлантириш бораси-

да мутасадди ташкилотлар ва аҳоли томонидан ҳали жуда кўп ишлар қилиниши зарур.

Сўнгги йилларда чиқиндилар билан боғлиқ муаммоларни бартраф этишга жиддий эътибор қаратилмоқда. Чиқиндиларни қайта ишлаш масаласи атроф-муҳит мусаффолигини таъминлаш ва ишлаб чиқаришни янада ривожлантиришда муҳим омил эканлиги, бу ҳудудлар санитария ҳолатини янада яхшилашда, аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш ва бандлигини оширишда муҳим аҳамият касб этиши таъкидланмоқда.

Атроф-муҳитдаги салбий ўзгаришлар инсон соғлиғига зарар етказяётган экан, келиб чиқяётган зарарларнинг олдини олиш чораларидан асосийлари боғ-роғлар ва дарактзорларни кўпайтириш, ўзимиз истиқомат қилаётган макону манзилларни гулзор ва кўкаламзорларга айлантиришдан иборат.

БЕФАРҚ БЎЛМАСЛИГИМИЗ ШАРТ!

Шаҳноза ЯҲЁЕВА,

олий тоифали шифокор-терапевт.

- Атроф-муҳитнинг поноклиги аввало саломатлик учун зиён келтиради. Негаки, тоза бўлмаган жойда микроб кўпаяди ва кишилар ўртасида ичбуруғ, ичтерлама, вабо, вирусли гепатит, сил, гижжа сингари юқумли касалликларнинг кўпайишига олиб келади.

Энг хавфлиси, юқумли касаллик микроблари ташқи муҳитдаги сув ва тупроқда узоқ вақт касаллик қақриши қобилиятини сақлайди. Масалан, ичак таёқчаси микроби сувда 260 кунгача, ичтерлама микроби 93 кунгача, ичбуруғ микроби 26 кунгача, вабо вибриони 30 кунгача, гепатитнинг А тури вирус эса 45 кунгача, гижжа касалликларининг тухумлари бир неча ойгача сақланиб туради.

Атрофимизда шунчалик кўп микроорганизмлар мавжуд экан, фарзандимизнинг ҳовлида уйнаши, очиқ сув ҳавзаларида чўмилиши қанчалик хавфли эканлигини тасаввур қилиш қийин эмас.

Дунёнинг чиқинди билан булғанаётган минтақаларида ичтерлама, гепатит, юқумли ошқозон-ичак, ўпка раки ва шу каби бошқа сув, ҳаво орқали юқадиган касалликлар тобора кўпайиб бораётганлигини мутахассис олимлар таъкидлашмоқда. Булардан кўриниб турибдики, аҳоли орасида, айниқса, болаларда учрайдиган кўплаб юқумли касалликларнинг асосий сабабчиси ўзимиз, яъни чиқиндиларни дуч келган жойга ташлашга ундовчи бефарқлигимиз эмасми?!

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, йилга 7 миллион киши ҳавонинг ҳаддан ташқари ифлосланиши натижасида вафот етмоқда. Айниқса, Осиё ва Африка қитъаси мамлакатлари бу кўрсаткич бўйича юқори ўринларда туради. Одамлардаги юрак касалликларининг 25 фоизи, шол касаллигининг 24 фоизи, ўпка касалликлари ва ўпка саратонининг 43 фоизи ифлосланган ҳаводан нафас олиш натижасида келиб чиқмоқда.

ОБИ -ҲАЁТ "ОҒРИҚ"ЛАРИ

Эркин ОМОНОВ,

Ўзбекистон Экологик партияси Ахборот хизмати раҳбари:

- Олимларнинг фикрича, бугунги кунда Ердаги барча сув захираларининг 97,5% океан сувлари бўлиб, инсон ҳаёти учун яроқли чўққ сув атиги 2,5% ташкил этади. Агарда шундан 75 фоизи тоғ музликла-

ри ва қутбда “музлаган” ҳолда, 24 фоизи ер ости сизот сувлари, 0,5 фоизи эса тупроқдаги намлик эканлигини ҳисобга оладиган бўлсак, энг арзон ва фойдаланиш қулай бўлган чўчүк сув захиралари қўл, дарё, ер ости сизот сувлари ва бошқа сув ҳавзаларида мавжуддир. Улар дунёдаги сув захираларининг 0,01 фоизинигина ташкил этиб келмоқда.

Бугунги кунда инсоният ҳар куни 3,8 минг куб.км. сувни ишлатиб, олимларнинг ҳисоб-китобига кўра, унинг захираси яқин 25-30 йилгагина етиши мумкин. Чўчки кишлоқ хўжалигига кетаётган сув ҳажми 69 фоизни ташкил этса, 23 фоиз оби –ҳаёт манбаи ишлаб чиқаришга, 6 фоизи эса кундалик ҳаётда сарфланади.

Ривожланган мамлакатларда ҳар бир фуқаро кунига 200-300 литр сувни сарф қилмоқда, бу кўрсаткич иқтисодий кўрсаткичлари юқори бўлмаган давлатларда атиги 50 ва ундан кам литрни ташкил этади. Минг афсуски, бугунги кунда ер юзиде 500 миллион нафардан ортик инсон чўчүк сув етишмовчилигидан азият чекади. Шу боис уларда турли касалликлар келиб чиқаётгани ҳам сир эмас.

Ер шарининг кўпгина жойларида сувдан норационал фойдаланиш, дарёларнинг саёзланиб қолиши ва бошқалар оқибатида чўчүк сув миқдори ҳам кескин камаймоқда. Ҳолбуки, сўғориш, саноат ва коммунал хўжалик учун чўчүк сувга бўлган эҳтиёж йилдан-йилга ортиб бормоқда. Шунинг учун айни кунда чўчүк сувларнинг сарфланиши ва тозалани устидан назорат ўрнатиш ниҳоятда зарур тадбирдир.

Чўчүк сув исрофи асосан уйлардаги водопровод тармоқларида рўй бермоқда. Масалан, хонадан чиқаётганда чироқни ўчиришни эсдан чиқармаймиз-у, водопровод жўмрагини беркитишни кўпинча ҳаёлимизга ҳам келтирмаймиз. Гугурт чўпидек қувурдан оқиб ётган сув бир кун давомида 480 литр бўлиб, бекордан бекорга канализацияга оқиб кетади.

Сув танқис бўлса дард кўпаяди, атроф қуриб тупроқда ҳеч нарса унмайди, ҳаёт сўна бошлайди. Тадқиқотлар натижасига кўра, инсон саломатлигига салбий таъсир этаётган зарарли омилларнинг 30-40 фоизи сув таркибининг бузилишига тўғри келади.

Сув ресурсларининг ифлослишига тўбора жадаллашиб бораётгани, яъни саноат ва коммунал хўжаликлари томонидан зах сувларнинг ҳавзаларга ташланиши оқибатида ва сувда ҳар хил органик, ноорганик моддалар, микроорганизмлар тўпланганлиги ичимлик сувининг рангини, тинқилгини, ҳатто мазасини ҳам ўзгартириб юбораётгани олимлар томонидан қайта-қайта таъкидланмоқда. Билиш мумкимки, сув ҳавзаларида органик ва минерал қўшимчалар миқдори ортса, зарарли бирикмалар пайдо бўлади, оқибатда сув таркибиде кислотад камайди ҳамда ҳар хил касаллик келтириб чиқарувчи микроблар кўпаяди.

Кўллаб касалликлар (масалан ичтуруғ, қорин тифи, паратиф, юкумли гепатит, диарея сингарилар) сув орқали тарқалиши мумкин. Бордию силни даволовчи касалхоналарнинг чиқинди сувлари зарарсиз ҳолатга келтирилмасдан, сув ҳавзаларига ташланса, у чўмилиш, ювиниш вақтида тасодифан оғизга кириши ва киши сил билан оғриши мумкин экан. Шунингдек, юкумли касаллик билан оғриган аммо тўла-тўқис даволанмаган кишилар ҳам баъзан сув ҳавзаларини ифлослантирувчи манба бўлиб қолади.

Ҳозир ичимлик суви дунё бўйича долзарб масала бўлиб турибди. Ер кurrasида бундан миллион йил илгари бўлганидек 40 минг/куб чўчүк сув мавжуд. Бугунги кунгача шу миқдор ўзгармаган, аҳоли сони эса тинмай ошаётир. Бундан ташқари, янги-янги ерлар ўзлаштириляпти, саноат корхоналари қуриляпти, демак чўчүк сув сарфи кўпайгандан кўпаймоқда. Экологик тоза сув саломатиймиз манбаи эканини унутманг.

Камола АҲМЕДОВА ёзиб олди.

ҲОМИЛАДОР БЎЛИШ УЧУН ЭНГ НОҚУЛАЙ ОЙ

Америкалик шифокорлар Гўдакнинг саломатлиги онанинг қайси ойда ҳомиладор бўлганига боғлиқ эканлигини аниқлашди. Бундай ҳулосага келиш учун олимлар кенг қамровли тадқиқот ўтказишди. Унда қарийб 1,5 миллион бола иштирок этди.

Буни қарангки, аёл май ойда ҳомиладор бўлганда, қориндаги бола 10 фоиз ҳолларда вақтидан олдин дунёга келаркан ва грипп билан кўп оғрийди, деб ёзади The Daily Mail.

Сабаби эса айрим касалликларнинг мавсумийлиги билан изоҳланмоқда. Мисолан, «май» болалари айни грипп эпидеми-

яси даврида, яъни январь ёки февралда ёруғ оламга келишади. Бу эса, табиийки, она ва бола саломатлигига таъсир ўтказмасдан қолмайди.

ЯХШИ ЕГУЛИК ЯХШИЛИККА УНДАР ЭКАН

Голландияда Лейден университетиде тадқиқотчилари балик, пишлоқ ва ерэнғоқ таркибидеги триптофан одамларнинг ўта сахий бўлиб қолишига сабабчи эканини аниқлашди. Тажрибада билдирмасдан триптофан ичирилган одамларнинг кўпчилиги кайфияти яхшилангани туфай-

ли сахийлиги тутиб, бир неча хайрия жағғармаларига пул ўтказиб юборишган эмиш.

ОЛЧА ШАРБАТИ УЙҚУНИ ЯХШИЛАЙДИ

Уйқусизликдан қийналаётган одам кун давомида икки стакан олча шарбатига шакар қўшмасдан ичса, туни билан мириқиб ором олиши мумкин.

Билиш мумкимки, олча организмда уйқуга жавобгар мелатонин гормонини ишлаб чиқарилишини яхшилайди.



ЮРАК ЕТИШМОВЧИЛИГИ



Юрак етишмовчилиги бир маромда ривожланади ва атрофдагиларга, ҳатто болаларнинг ўзига ҳам сезилмайди. Қачонки болалар тиббий текширувдан ўтишганида касалликнинг дастлабки белгиларини аниқлаш мумкин. Кўкрак ёшидаги болаларда бу касаллик учраганда улар безовталаниб, қаттиқ терлайди. Эмаётганларида нафас олишлари қийинлашади, тез чарчаб, баъзан кўкракни қўйиб юборадилар. Мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар эса камроқ ҳаракат қиладиган бўлиб қолади, нуқул оёқларини йиғиб ўтиришга ёки ётишга одатланадилар. Улар дастлаб жисмоний ҳаракатлар чоғида, кейинчалик эса ҳатто тинч ҳолатда ҳам ўзларини ёмон ҳис қилишади, гўё ҳаво етишмаётгандай туюлади.

Бемор болаларда одатда, секин-аста йўтал пайдо бўлади, бу ўпкада қон оқиши сусайиб, қоннинг ўпкада тўпланиб қолаётганидан далолат беради. Каттароқ ёшдаги болалардаги йўтал зинадан кўтарилганда, югурганда, ҳатто тезроқ юрганда ва асосан, тунда пайдо бўлса, гўдакларда эса куннинг ҳар қандай вақтида такрорланиши мумкин. Вақт ўтиши билан бемор болаларда нафас қисими кучайиб боради, томоқдаги томирлар бўртиб чиқади (айниқса, уч ёшдан катта болаларда), оёқ ва бел шишади. Бундай шиш пайтида қўл бармоғи билан болдирга босилганда унда чуқурчалар қолади, бола уйқудан уйғонгандан сўнг танасида тўшакнинг излари кўринади. Бир ёшгача бўлган болаларда эса шиш кам учрайди, кўз пастиқи қовоқлари қорайиб қолиши мумкин. Хавфли томони шундаки, болада ўткир юрак етишмовчилиги пайдо бўлиши мумкин. Кўпинча тунда тўсатдан нафас қисади, йўтал тутади, кўпиксимон пушти рангдаги балғам ажралади, бу ўпка шишидан далолат беради.

Боланинг аҳволи секин-асталик билан ёмонлашаётган бўлса, дарҳол уйга оилавий шифокорни чақариш керак. Шифокор болада сурункали юрак етишмовчилиги борлигини аниқласа, у касалхонада даволанади, маълум вақтдан сўнг муолажалар уйда оилавий шифокор назоратида

Инфекцион, вирусли касалликлар (грипп, ангина) билан оғриган болаларда юрак етишмовчилиги кўп учрайди. Чунки инфекция ва вируслар натижасида баъзан юрак мушагида (миокардада) яллиғланиш жараёни кечиб миокардит юзага келади. Юрак етишмовчилиги бир қанча сурункали касалликлар (масалан пневмония, диффуз гломерулонефрит, пиелонефрит, анемиянинг оғир тури) билан оғриган болаларда ҳам учраб туради. Оқибатда ўпка, жигар, буйрак каби ички аъзоларда қон оқиши сусаяди, қон тўпланиб қолиши ҳам мумкин.

давом эттирилади. Юрак етишмовчилигида одатда юрак фаолиятини яхшилайдиган кўпчилик дори воситалари қўлланилади. Улар юрак мушагининг кучи ва қисқариш тезлигини оширади, мушакдаги моддалар алмашинувини яхшилади. Дорилар миқдорини фақат шифокорлар белгилайди.

Ота-оналар оила шифокори назоратида бола қанча суюқлик ичаётгани ва пешоб пайтида қанча миқдорда сийдик ажралаётганини назорат қилишлари керак. Шунга қараб шифокор болага сийдик ҳайдовчи дори бериш керакми йўқлигини аниқлайди. Бир кеча-кундуз давомида ажралаётган сийдик миқдори бемор бола ичган суюқлик миқдоридан кам бўлмаслиги керак.

Бола ични дам қиладиган мева ва сабзавотлардан бошқа ҳаммасини еса бўлади. Калийга бой маҳсулотлар аиниқса фойдали. Сутли таомлар кўпроқ истеъмол қилингани маъқул. Бемор бола темир моддасига бой ноз-неъматларни тез-тез еб туриши керак, чунки юрак етишмовчилигида камқонлик кескин ривожланади. Гўшт ва балиқни фақат қайнатиб бериш тавсия этилади. Қовурилган, ёғли овқатлар, тузламалар берилмаслиги керак.

Бемор боланинг аҳволи оғир бўлмаса у кино, театр, болалар байрамларига бориши мумкин.

Унутманг, сурункали юрак етишмовчилиги билан оғриган бола бор уйда кислородли ёстик албатта бўлиши керак.

Боланинг аҳволи ёмонлашганда врач келгунича биринчи тиббий ёрдамни кўрсатсангиз аҳволи анча энгиллашади.

Бемор бошини кўтариб, елкаси тагига уч-тўртта ёстик қўйинг. Уни тўшакда ярим ўтириган ҳолатга келтиринг.

Сўнг кислородли ёстикдан нафас олдинг. Шундан кейин болани махсус тиббий текширувдан ўтказиш лозим бўлади.

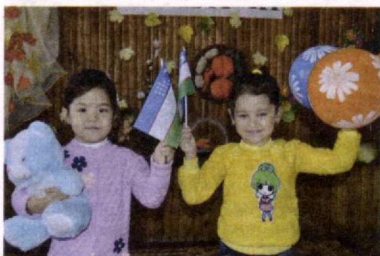
Гулчеҳра ЖАББОРОВА,
олий тоифали кардиолог.

«ҒОЙИБДАН КЕЛАЖАК БАХТ БИР АФСОНА...»

Бу сатрлар замирида бир олам ҳикмат бор. Инсон фақат ўз ҳаракати билангина тақдирини барпо этади, демоқчи бўлади аллома шоиримиз. Шундай экан, ҳар бир кундан яхшилиқлар кўтиб яшайдиган одам мўъжизалар яратиши учун аввало ўз ақл-идроки ва кучига таяниши лозим. Ҳаёт давом этаркан, эзгу умидлар йўлида босган ҳар қадамимиз бизни келажақ сари элтаётганини ҳис этиб турамыз.

Битта ҳақиқат мавжуд. У ҳам бўлса келгуси ҳаётимизнинг қандай кечиши кўпроқ олдимизга қўйган мақсадлар аниқлиги ва саъйи-ҳаракатларимиз тўғрилиги билан боғлиқ эканлигидир. Шунини ёддан чиқармасак кифоя.

Парҳезбон гўшт –
соғлиқ учун кони фойда,
дейдилар.

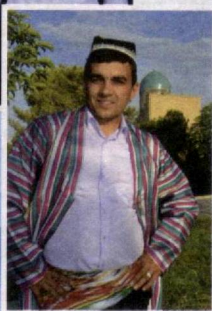


Бизлар жажжи Ўзбекистонимиз!



Она юрт ҳимоясига чоғланиб...

“Белида белбоғи бор”
экан...



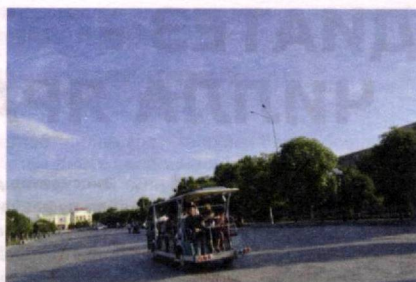
Йигитга қирқ хунар ҳам оз.



Қўриқхона маликаси.



Бу юртнинг гўзаллиги мени мафтун этди.



Ҳибон узра сайр.

Қадимий обидалар сокинлиги билан янада улғувор.



Завқли онлар.



Ёзги таътилни қаерда ўтказсам экан-а?



Бу чехраларда ҳотиржамлик ва шукроналик туйғулари мужжасам.



Табиатга ярашиб турган дарахт.

Соҳибжон САЙФУЛЛАЕВ
фото-лавҳалари.

ДИАТЕЗ - ЧИЛЛА ЯРАСИ



Экссудатив диатез юз терисининг, айниқса ёноқларнинг қизариши, майда пуфакчалар билан қопланиши, намланиб сувчираши ёки сероз-йирингли қипиқлар ва қалоқлар билан ёпилиши, терининг зарарланган жойларида инфильтрация кузатилиши, қўл ва оёқлар терисининг қуруқлиги, қичишиш ёки ачишиш билан кечади. Эмизикли гўдаклардаги бу ҳолатни дерматологлар болалар экземаси деб атайдилар.

Баъзан экссудатив диатезни бошдан кечираётган болаларда респиратор инфекция, аллергия ринит, атопик астма, бронхит ёки бронхиал астма рўй берса, шифокор-педиатрлар, дерматологлар ва алергологлар ҳамжиҳатли билан буни атопик дерматит деб қайд этадилар.

ЭКССУДАТИВ ДИАТЕЗ ЗАМИРИДАГИ КАСАЛЛИКЛАР

Себорея, себореяли экзема, атопик дерматит, аллергия ринит, астматоид бронхит, бронхиал астма кўпгина ҳолларда экссудатив диатез замирида шаклланади. Экзема касаллигининг шундай тури мавжудки, унинг юзага келиши учун экссудатив диатез ҳолатининг мавжуд бўлиши шарт. Бундай хасталик диатезик экзема (чилла гуш) деб ном олган.

Ўтган асрнинг таниқли педиатрлари экссудатив диатезни "касаллик эмас, балки одам организмнинг касалликка мойиллик билдирувчи ҳолати" деб тушунтиришган. Аниқроғи, диатезни аллергия компонентга) эга бўлган касалликларга нисбатан организмнинг ўзига хос ҳолати деб тушуномқ лозим.

Экссудатив диатез кўпгина респиратор касалликлар ва дерматозлар ривожланишида пойдевор вазифасини ўтайди. Шу боисдан бундай беморларни даволаш мураккаб бўлиб, баъзан қутилган натижани бермайди.

Экссудатив диатезда организм турли ташки ва ички таассуротларга нисбатан сезувчан бўлиб қолади, жумладан тери ва нафас олиш йўллари шиллик қаватларининг сезувчанлиги анча ортади. Ҳатто ҳаво ҳароратининг ўзгариши (салқин тушиши ёки иситиши)га тери ва ўпка тўқималари ўзига хос реакциялар билан жавоб беради. Масалан, салқин ҳавода тери қуриб, қипикланади, иссиқ ҳавода эса меъёридан зиёд намланади.

Айрим озиқ-овқат маҳсулотларига (сут ва сутли таомлар, донли маҳсулотларга) нисбатан гўдак организмнинг сезувчанлиги ортади. Бу ҳолат бола эмизадиган она нотўғри овқатланганида (масалан қулупнай, мандарин, апельсин ва бошқа цитрус мевалари, асал, ёноқ, писта, бодом, шоколадли шириликлар, торт ва бошқа пишириқлар, турли парранда гўшлари, кофе, дудланган егуликлар, помидор, бақлажон, кўзиқорин, тузланган

маҳсулотлар, маринадлар ва бошқа нордон таомлар истеъмол қилганда) яққол кўзга ташланади.

Экссудатив диатезда бемор болаларнинг пешона терисиди, қўшлар равоғида кепакланувчи сарғимтир доғлар кузатилиши мумкин. Шунингдек, қўлтиқ ва чов соҳаларида, бўйин териси, қулоқ супраларининг орқасиди тери сувчираб туради. Патологик инфильтрация сўрилганда қулоқ орти бурмаклар ёрилиши мумкин. Оғиз бўшлигининг шиллик қаватлари, тилнинг юқори қисми, баъзан танглай соҳаси майда қор зарраларини эслатувчи оқимтир пардалар билан қопланган бўлиши мумкин. Бу манзара ачитқи замбуруғларининг ривожланаётганидан далолат беради.

ЧАҚАЛОҚ ТУГИЛГАНИДАН ҚИРҚ КҮН ЎТИБ...

Янги дунёга келган гўдакнинг ташқи муҳит шароитларига мослашув даври тугагач, юз ёноқлари соҳасиди қизарган (пишган) терида майда пуфакчалар, тугунчалар пайдо бўлади. Улар сарғиш қасмоқлар, қалин қипиқлар билан қопланиши мумкин. Беморнинг тинчи бузилади, гўдак қашла-навериб уйқуси камаяди, кўкракни иштаҳа билан эммайди.

Юз терисиди патологик ўзгаришлар кўпинча меъда-ичак йўлларининг диспункцияси (ич кетиши ёки ич қотиши, бошқа ичак дисбактериозига ёки ферментлар етишмовчилигига хос белгилар) билан кечади. Бу жараён дерма-интестенал синдром дейилади. Айниқса сунъий овқатлантирилган гўдакларда бу синдром кўп учраб оғир кечади. Чунки бундай бемор болалар она сuti билан ўтиши лозим бўлган биологик фаол моддалардан маҳрум бўлишади, пировард натижада иммун тизими энди шаклланиб келаётган организмда иммунитет тақчиллиги юзага келади.

Аномал ҳолат гирдобиди қолган, ҳали тикланиб улгурмаган иммун тизими иммунитет тақчиллиги оқибатида турли инфекция агентлар (таъсирлов-

чилар) ҳужумларига бардош бера олмайди. Натижада у ёки бу турдаги бактериал, вирусли ёки замбуруғли инфекциялар ривожланади. Бунда даставвал нафас олиш системаси шикастланади. Шу сабабдан бемор гўдакларнинг кўпчилигида ўткир респиратор касалликлар, тумов, ангина, бронхит, пневмония каби хасталиклар кузатилади.

Экссудатив диатези бўлган болалар нафақат инфекция касалликлар, балки аллергик табиатга эга бўлган дардларга ҳам мойилдир. Бу эса уларда себореяли экзема, атопик дерматит (нейродермит), бронхиал астма, қичима (пруриго) каби касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади.

Беморларда экссудатив диатезнинг қандай кўринишлари кузатилмасин, барча ҳолларда дастлаб педиатрга мурожаат этиш лозим. Диатезнинг кечиши инobatга олиниб бемор болани қандай мутахассис даволаши лозимлигини (дерматологми, пульмонологми, аллергологми ёки унинг ўзими) фақат толараш шифокори қарор қабул қилади.

ЮЗ ТЕРИСИ БАРОМЕТР ВАЗИФАСИНИ ЎТАЙДИ

Экссудатив диатез замирида юзага келадиган ва болалар орасида энг кўп учрайдиган хасталик ирсиятга боғлиқ нейродермитдир. У тери касалликлари орасида 7-30 фоизни ташкил этади. У сурункали кечади, йил фаслларига боғлиқ ҳолда узоқ йиллар давом этади. Касаллик белгилари ва тошмалар жойлашган соҳалар беморнинг ёшига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Эмизикли ёшда ва эрта болалик даврида асосан юз териси шикастланади. Дарднинг оғир-енгил кечиши кўпинча бемор истеъмол қиладиган озиқ-маҳсулотларига ва меъда-ичак тизими касалликларига боғлиқ бўлади. Яъни алиментар омиллар бошқа омилларга қараганда хал қилувчи рол ўйнайди. Бунда юз териси барометр вазифасини ўтайди.

Гўдакка берилган сут ёки сут аралашмалари унга ёққан-ёқмаганлигини юзига қараб аниқлаш мумкин. Бирор хил бўтқа ёки аралашма истеъмол қилганда боланинг юз териси дарров қизариб, у қашина бошлайди. Қизарган юз ёноқлари майда пуфакчалар, қасмоқлар, сероз ёки қорамтир қалқочлар билан қопланиши мумкин. Кейинчалик алиментар омиллар (озиқ-овқат маҳсулотлари аллергияси, овқат ҳазм қилиш аъзоларини касалликлари ёки дисфункциялари) иккинчи даражали бўлиб қолади. Чунки озиқ маҳсулотларига нисбатан организмнинг сезувчанлиги сезиларли даражада пасаяди. Ҳатто бемор бола билмасдан асал, ёнғоқ ёки мандарин еб қўйганида ҳам касаллик қўзимаслиги мумкин. Бу ҳол бемор организмнинг индивидуал сезувчанлигига боғлиқ.

Баъзан тошмалар бутунлай йўқолиб кетади. Бирок кўплаб беморларда дард сурункали тус олади. Теридаги бундай жараёнга дерматологлар нейродермит (диффуз ёки чегараланган) деб ташхис қўйишади.

Йиллар ўтиши билан касаллик таслим бўлади,

терининг зарарланган соҳалари секин-аста камайиб, бемор бутунлай соғайиб кетади.

АЛИМЕНТАР АЛЛЕРГИЯГА АЙЛАНИШИ МУМКИН

Дастлаб "чилла яра" ташхиси билан бошланган экссудатив диатез кейинчалик бемор организмда иммунитет тизими тўлиқ шакллангандан сўнг алиментар аллергия ёки болалар экземаси тарзида давом этади. Бемор мактаб ёшига етганида унга атопик дерматит ёки тарқалган нейродермит деб ташхис қўйишади.

Барча ҳолларда ташхисни мутасадди мутахассис қўйиши лозим. Даво чораларини ишлаб чиқиш, даволаш режасини тузиш, мазкур организмга мос келадиган парҳез буюриш, барчаси мутахассис томонидан амалга оширилади.

Болаларда атопик дерматитни даволаш педиатр-дерматологлар зиммасидадир. Фақат уларгина малакали даво чораларини ўтказишга қодирдирлар. Даво дарднинг оғир-енгиллигига қараб поликлиника шароитида ёки стационарларда ўтказилади. Энг аввало беморларга уларнинг ёшидан қатъий назар парҳез буюриш керак. Парҳез сақлаш даволашнинг муҳим мезонларидан биридир.

Тузланган маҳсулотлар (помидор, бодринг, қарам, патиссон сингарилар) терининг зарарланган соҳаларида майда пуфакчаларнинг кўпайишига, сувчираш майдончаларини ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Ўткир маҳсулотлар (қизил ва яшил гармодори, қора мурч, зирворлар) қўшилган таомлар қичишишни зўрайтиради. Қаҳва ва какао қўшилган қандолат маҳсулотлари ва егуликлар (конфет, зефир, вафли, тортлар ва бошқалар) бемор организмнинг аллергик таранглигини оширади. Сут ва сут маҳсулотлари ҳам барча беморларга тўғри келавермайди. Шу боисдан, айниқса кўкрак ёшидаги гўдакларга парҳез буюрилади.

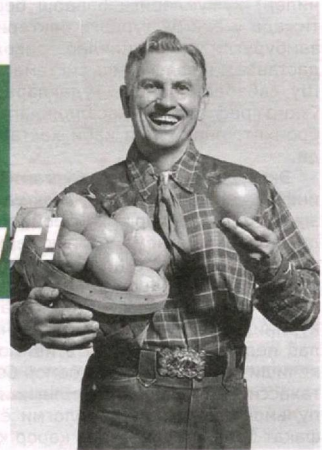
Беморга ёқмайдиган маҳсулотларни озиқ-овқат рационидан чиқариб ташлаш керак. Бунинг учун ота-оналар бемор болалари учун овқат кундалиги тузишлари лозим. Кундаликка гўдакка бериладиган маҳсулотлар рўйхати ёзилиб 3-4 кун мобайнида фақат битта маҳсулот рацион таркибига киритиб борилади. Маҳсулотнинг ёққан-ёқмагани теридаги тошма элементларининг ҳолатига қараб аниқланади. Шу тариқа беморга тўғри келмайдиган егулик аниқланади.

Экссудатив диатез ўз-ўзидан йўқолиб кетмайди. Тўғилажак фарзанда диатез белгиларининг намоён бўлиши ёки бўлмаслиги ота ва онадаги патологик генларнинг ўзаро муносабатига боғлиқ. Айниқса оилавий хотиржамлик, сифатли овқатланиш, тинч осойишта уйқу, ёмон одатлардан (ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, кекиш ва бошқа иллатлар) сақланиш соғлом турмуш тарзининг муҳим омиллари ҳисобланади ҳамда чилла яраси сингари хасталикларнинг олдини олади.

Дилфуза ТУРДИЕВА,
тиббиёт фанлари номзоди.

Поль Брэгг:

Гоҳ оч юринг, кўп жилмайинг ва доим соғ бўлинг!



«Очлик мен учун мўъжизалар яратишига ишонганим учун ҳам оч юришни истайман, бироқ дастлабки уч кун оғир очлик кўтқусига қандай чидай оламан?» - Бу мен саломатлик маърузаларимизда энг кўп эшитадиган савол.

Яна кўпинча «Мен оч юришга уриндим, лекин ўзимни жуда ёмон ҳис этдим ва ҳолдан тойдим, шунинг учун ҳам овқатланишга мажбур бўлдим», деган узорларни ҳам эшитиб тураман.

Мен сизга очлик осон кечади деб айтганим йўқ. Мунтазам овқатланиш одамлар ҳаётига шунчалик сингиб кетганки, агар улардан овқатни тортиб олсангиз, улар талай руҳий ва жисмоний таъсирларга дучор бўладилар. Очликнинг омалашувиغا ҳалал бераётган асосий сабаб ҳам мана шунда. Одамлар кучли одатларга ўрганиб қолганлар. Кўп одамлар ўз-ўзидан, жисмоний фаолиятига қараб ўтирмасдан 3 маҳал ёки ундан ҳам кўп овқатланаверадилар. Уларнинг онгига эрталаб, тушиқда ва кечкурун албатта, нимадир ейиш кераклиги чўқур ўрнашиб қолган.

Мен ва Патрисия Гавай оролидаги афсонавий Мауна Киа меҳмонхонасининг ажойиб очилиш маросимига тақлиф этилганимиздан бағоят хурсанд бўлдик. Меҳмонхона америкача стандартда бўлиб, овқатлари ҳам умумий нарҳнинг ичида эди. Нонушта 7-30 да бошланди.



Тушлик 12-30 да, кечки овқат 19 да бўлди. Биз мана шу соатларда ошхона ёнидан ўтиб кетаётганимизда меҳмонларнинг барчаси қиммат буфетга кириб олиш учун эшик очилишини интиқлик билан кутаётган эдилар. Улар шу пайтда ҳақиқатан ҳам оч эдиларми? Меҳмонларнинг кўпи соҳилда дам олиш, одамлар билан хангомалашуш, карта ўйнаш ва ўқишдан бўлак ҳеч нарса қилмаган эдилар.

Демак, ҳеч қандай жисмоний ҳаракат қилмаган бўлишсада, улар бу овқатларга пул тўлаганлар ва ейиш учун ўша ерда бўлиш керак деб ҳисоблашарди. Худди шу нарса саёхатчи кемаларда ҳам содир бўларди. Тўлаган пулларига яраша овқатланиб олишлари учун ошхона эшиклари ёнида доим тикилинч одамлар кутиб турардилар.

Таом! У инсон учун саодат бўлиши мумкин, бироқ фалокат бўлиши ҳам эҳтимолдан йироқ эмас. Тана нотўғри овқатланиш ва кўп ейишдан етказилган ситамларни кўтариб юрибди. Бироқ шундай кун келади: у кунда ортиқча овқатга тўлдирилган аъзолар ортиқча ишдан енгилди - ҳамма муаммолар мана шунда бошланади.

Ҳазм тизимига оид хасталиклар тараққиёт кишиларини жуда кўп безовта қилмоқда. Қабзият бахтсизликларнинг энг бошида туради. Кўплаб турли таблеткалар, порошок ва суюқликлар кишиларнинг ичакларида уюлиб қолган чиқитларни ювиб ташлаш учун сотилади. Бугунги кун кишии ошхонанинг ҳазм аъзолари ўз ишини охирига етказишдан олдинроқ овқатга тикиштиради. Бу худди тормози босилган машинани тезлатишга уринишга ўхшайди.

Нотўғри ёки кўп овқат истеъмол қилиш орқали йиғилиб қолган токсик захарлар танадаги энг муҳим аъзолардан бири - жигарни емиради. Жигар инсон ҳаёти учун

нақадар муҳим эканини, афсуски, кам одамларгина тушуна олади. У кўпгина вазифаларни ўзида жамлаган буюк кимёвий лабораториядир. У фақатгина сафро ишлаб чиқарибгина қолмайди, балки танани ёмон чиқитлардан тозалайди ҳам.

Жигар ва ичаклар бутун ҳазм жараёнида ҳамкордирлар. Агар уларнинг бири касалланса, ўзи ҳам издан чиққунича бошқасига ёрдам беришга ҳаракат қилади. Агар ҳар иккови издан чиқса, инсон жиддий муаммоларга йўликади. Шунинг учун ҳам, инсон кўпинча сезгир жигарнинг ишиби кетиши, юзнинг оқариб кетиши ва қабзиятга эргашиб юрुвичи сурункали толиқишга учраб туради.

Оч юрганингизда ҳаётий қуватингиз танангиздаги чиқитларни парчалайди ва уни чиқариб юбориш учун тўплайди. Очлик пайтида вазият кундан-кунга аъзоб бергани боради. Танангиз бўйрақлар ва бошқа ҳазм аъзолари орқали кўп миқдорда токсик захарларни чиқариб юбораётганда сиз бир оз ноқулайлик ҳис этишингиз мумкин. Бироқ нега 10 кунлик очланишнинг учинчи кунига қараганда унинг еттинчи кунда ўзингизни анча енгилроқ ҳис этаётганингизни тушунган бўлсангиз керак. Чунки сизга аъзоб берган токсик захарлар танангизни тарқ этган бўлади. Менинг назоратим остида оч юрган кўп кишилар ўзларини очликнинг биринчи кунига қараганда охири кунда анча енгилроқ ва кучлироқ бўлганликларини айтишди.

Мен ҳар доим ўзимни очлик бошидан кўра унинг охирида кучлироқ ҳис қиламан. Сизнинг ичингиз қанча тозаланса, сиздаги ҳаётий қувват

шунча кўпроқ йиғилади. Шундай экан, очлик билан сиз танангизни тозалаётганингда содир бўлади-ган ноқулайликка сабр қилинг ва шунчаки жиймайинг.

Сиз тозаланганинги сари кучлироқ ва енгилроқ бўлиб бораётганин-гизни биласиз.

Мен кўп одамларнинг дастлабки 7-10 кундан оч юрганларида 4-10 килогача, ҳатто ундан ҳам кўпроқ озганларига қувоб бўлганман. Ортиқча вазндан халос бўлган, инсонда ўзига хос ички туйғу, жисмоний ва ақлий қувват ортиши содир бўлади. Албатта, ҳар бир инсон турличадир. Баъза одамлар очлик пайтида кунига 0,5-1 кг гача вазн йўқотадилар, айримлар 2-3 кг ҳам озишлари мумкин.

Очликнинг энг яхши жиҳати шундаки, тана бу пайтда тўпланиб қолган ортиқча ёғлардан халос бўлади. Агар вазн кишининг қорин ва тос қисмида йиғилган бўлса, худди шу ердаги ёғлар камаяди. Кўпинча кам калорияли парhez билан юрган кишилар эса гамгин кайфият-ни ҳис этадилар. Улар ҳоргин бўлиб қоладилар, кўзлари нурсизланиб қолади. Оч юрганда бунинг акси бўлади. Аввал ёғ уюмлари эрийди ва тана бундай оғир ёғ ва токсинли юқдан озод бўлган, юрак ва томир уриши, қон босими ва умуман соғлик меъёрий тартибга келади.

Сизда ортиқча вазн муаммоси бўлса, очлик дастурини қўлланг. Сиз ҳафтада 24 соатдан очлик билан бошлаганинги мумкин. Мен озиш дастурига ҳам жуда кўп раҳбарлик қиламан ва мижозларимни билан ҳафта бир неча марта 36 соатдан оч юришга буюраман. Бошқача айтганда, улар бир кун оч юрса, бир кун овқатланадилар ёки икки кундан кейин бир кун оч юрадилар. Агар улар овқатланадиган кунлари кўп овқат истеъмол қилиб юрмасалар, ҳафтасига бир неча марталик 36 соатдан очланиш ўз вазнларини тартибга солиб олишларига катта ёрдам беради. Вазн йўқотиш учун оч юриш чинакам натижалар бера-

ди. Танангиз яна ўзининг соғлом ва навқироқ қиёфасига қайтади.

Мен кўплаб машҳур Голливуд юлдузларининг оч юришлари-га раҳбарлик қилганман. Камера одами ҳар доим аслидагидан семизроқ қилиб кўрсатади. Шунинг учун ҳам кино юлдузлари хичча бел ва келишган тана соҳибга бўлишга интиладилар.

Мен жуда кўп ейишга одатлиб қолган бир киноюлдуз аёлини эслайм-ан. У ўша пайтда оилавий ва моддий муаммолар билан безовта эди. У музқаймоқ, оғир шакарли пиширик ва ширинликлар ейишдан тасалли ва таскин изларди. Устига-устак унинг вазни ортиб кетганидан кино бўйича шартномадан айрилган эди. У яхши актриса эди, бироқ томошабинлар қаҳрамонларига оғир талаблар қўйдилар. Актриса тушкунликка тушиб қолганди ва руҳшунос уни менга юборибди. Мен унга бу ҳолга келиши учун бир канча ойлар кетганидек меъёрий вазнга қайтиши ханга бел ва кўркам бўлиши учун ҳам маълум вақт керак бўлишини тушунтирдим.

Озиш учун астойдил ният қилган актриса менинг маслаҳатимга дарҳол амал қила бошлади. Мен унга аввало нонушта учун мевалар, тушлик учун хом салат ва енгил қайнатиб пиширилган сабзавотлар истеъмол қилишни тайинладим. Мен унинг озуқасидан барча нон, бошоқлар ва гўшт махсулотларини чиқариб ташладим. Кечкурун у салат истеъмол қилди. Табиий равишда қандли ширинликлар ҳам ман этилди.

Мен уни дастлабки икки ҳафтада бир марта 24 соат очликка буюрдим. Учинчи ҳафтада 3 кунлик очлик тайинладим ва беш ҳафтада тўлиқ 7 кун оч юришга ўтказдим. Бир ойлик соғлом озиқланишдан сўнг мен уни 15 кунлик очликка қўйдим. Икки ҳафтадан кейин 21 кунлик очликни тавсия этдим. Бундай озиқланиш ва ундан кейин очлик дастурини қўшиб олиб борилиши мўъжизалар кўрсатди. У ўзининг аввалги мафтункор қиёфасига қайтди. Унинг кўзлари порлади. Ташқи кўриниши аjoyиб эди. Продюссерлар, режиссёрлар ва дўстлари бундан ҳайратга тушди-лар.

Очлик инсониятга маълум бўлган энг қадимги даволардан биридир. Яна бир бор айтишимга тўғри келади: танангизни ақлингиз бошқарсин "Инсон бадани нодон".

Қачон овқатни камайтириш кераклигини билиш учун кишидан ақл-фаросат талаб этилади. Агар сиз журъатли инсон бўлсангиз, бадал тўлаш қонунига ишонсангиз,

сиз очликни ҳаётингизнинг муҳим қисмига айлантириб оласиз.

Ортиқча вазн сизни кекса, носоғлом ва кўрimsиз қилиб қўйишига йўл қўймаган. Танангизнинг ҳўжайини бўлинг. Ўзингизга-ўзингиз "Мен бу носоғлом, хаста ва сўлгин юкни ортиқ кўтариб юрмоқчи эмасман", деб айтинг. Ўзингиз учун машғул-лотлар ва очлик дастурини яратиб олинг. Ортиқча ёғдан бир ҳафтада қутулишга уринманг. Оғир вазнга келиш учун узоқ вақт кетган ва бу вазннинг камайиши учун ҳам маълум муддат кетишини унутманг.

Сиз меъёрий вазндаги хушрўй қиёфага қайтиб олганингда ўзингиздан бениҳоя гурурланиб кетасиз. Дўстларингиз ва оилангиз ҳам бундан қувонади. Ҳар бир инсон ўз саломатлиги ва ташқи қиёфасидан хабардор бўлади. Биз ҳаммаимиз яхши кўринишни ва ўзимизни енгил ҳис этишни истаймиз. Шундай экан бунинг учун нимадир қилиш керак-ку.

Очлик, оқилонга озиқланиш ва жисмоний машғулот бунинг ечимидир. Ўзингизни тарозидан тортиб ва сантиметр билан ўлчаб туринг. Вазнингиз ва қорнингизни ўлчанг. Қатъият билан саломатлик учун вазнингизни меъёрга солишни бурчингиз деб билинг.

Ўзингиз учун очлик муҳим аҳамиятга эга эканини исбот қилиш учун бу дастурни бошлашдан аввал тиббиёт кўлигидан ўтинг.

Қон, холестерин ва пeshобингиз-ни текширтириб, ундан ўзингизга нусха олиб қолинг ва тиббиёт папанангизга жойлаб қўйинг. Очликни Брегг соғлом турмуш тарзи билан биргалликда амалга оширгангиз, сиз қўлга киритган ютуқларингиздан қувониб кетасиз.

Очлик ҳар доим ёғдан қутулишнинг энг яхши йўли бўлиб келган. Мен сизга очлик ҳар доим осон кечади демоқчи эмасман. У кишидан иjobий фикр, иjobий натижага эришиш учун эса ҳаракат талаб этади.

Сиздаги ҳар қандай ҳавфли ва ортиқча вазни йўқотиш учун бугундан иш бошланг.

Таржимон ва нашрга

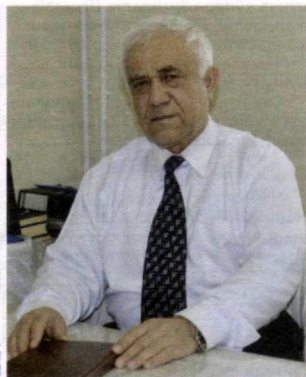
тайёрловчилар:

Музаффар ХАЛИЛОВ,

Муҳаммадйусуф СОБИТАЛИЕВ.



НУРАФШОН КУНЛАРГА ЕТМОҚ ОСОНМАС...



Эзгулик ҳақида кўп гапирилади. Хўш, эзгулик аслида нима? Кимгадир дил-дилдан меҳр ва саховат кўрсатишни, у? Ёки бахтли бўлишни истаганларга астойдил кўмак бермоқликми?

Оғир дамларда таскин-тасалли сўзлар айтиб, кимнингдир ғамларини аритиш эмасмикин эзгулик? Жони оғриб дунё кўзига тор кўринган кишини даволаб, соғлом ҳаётга қайтариш ҳам эзгулик саналса керак, шундай эмасми, ахир?

Эзгулик йўлида одамларга шифо улашаётганлар ҳақида эса яхши сўзлар кўп айтилади:

*Инсонлар бор юз-кўзида,
Нур янглиғдир самимият.
Қайда бўлса қалби ичра,
Лиммо-лимдир эзгу ният.*

*Улар кўпчиликка устоз,
Эзгуликда раҳнамодир.
Ўчмас номи эл ичида
Ҳурмат топиб иззатланур!*

Босиб ўтилган умр йўлларига гоҳ-гоҳида назар ташлаб, амалга оширилган ишларни сарҳисоб қилиб туриш доно кишиларга хос фазилатдир. Таниқли кардиолог шифокор, тиббиёт фанлари доктори, профессор Абдуқаҳҳор Фозилов ҳам донишмандтабиат, вазмин феълли, кишиларга яхшилик қилиб завкланадиган инсонлардан бири саналади. Шифокор олим билан суҳбатлашаётиб, сўрадим:

- Ортда қолган йиллар албатта сизга захматли меҳнатларингизни эслатиб турса керак. Ахир инсон касб машаққатларини енгиб ўтсагина илмий ва амалий фаолиятда юқорилай олади. Бу ҳақда ўйлаганингизда ҳаёлингиздан нималар кечади?

Профессор Фозилов кулимсираб шундай деди:

- Эсимни танибманки, шу табарруқ юртга содиқ фарзанд бўлиш учун югуриб-еламан. Шу улкан мақсад йўлида илм олдим, ўқиб-ўрганишлардан чарчамадим. Бутун умр шифокорликни тақдирим деб билдим. Сиз айтганингиз каби, ҳаётда эришганлар-

римнинг ҳаммаси машаққатли меҳнатлар маҳсулидир.

Ёдимда, оиламиз фариштаси Ҳамро бувим оғир касалликка чалинган эдилар. Ўшанда мен ўрта мактабни тугатаётгандим. Бувим ёнларига чақириб, бошимни силадилар. "Абдуқаҳҳор, болам, дўхтирликка ўқигин, хасталарни даволаб ўзинг ҳам саовбга қоласан", дедилар. Бувим астойдил истаганлари учун мен тиббиёт институтига кирдим. Аъло ўқидим, стипендия олардим. Пулларимдан тежаб, бувимга бериб турардим... "Бувижон, бу пулларга истаган нарсангизни олинг. Институтни тугатиб олай, яна кўпроқ пул бераман" дердим. Орадан уч йилча ўтгач, бир куни бувим ёнларига чақирди ва "рўмолчага ўралган пулни менга тутқаздилар: "Болам, берган пулларингни йиғиб юргандим. Катта амакингни иши юришмай рўзгорда қоқилиб қолипти. Хўп десанг, шу пулдан берсам..." Ўшанда кўзларимга ёш келди. Кекса инсонлар қанчалар доно бўлишадими, деб ўйладим. Хуллас, шундан сўнг ҳаётимнинг ташвишу курашларда кечган машаққатли даврлари бошланди.

Институтни тугатгач, Абдуқаҳҳор Фозилов икки йиллик тезкор ҳарбий хизматда бўлди. Орадан олти ой ўтгач яхши хизматлари туфайли полковник унвонли шифокорлик лавозимига ўтказилди. У хизматдан қайтгач, Соғлиқни сақлаш вазирлиги ўқтам Орипов хузурларига чақириб: "Москва клиникасидан бизга жой ажратишган. Ўқишга сени юбормоқчимиз" деди. Шунда ёш шифокор оиласидаги муаммоларни айтиб, узор сўради. Кейин устози тиббиёт фанлари доктори, профессор Омонулла Баҳодиров қўлида иш бошлади. Ишдан бўшамаган ҳолда янги очилган педиатрия тиббиёт институти лойиҳасида фаол қатнашди. Сўнгра яна ўз иш фаолиятини давом эттирди. Бу жараёнда соҳага оид янгиликларни ўрганиб борди, тиббиётдаги илгор усулларни ўзлаштирди, устозларидан беморга ташхис қўйиш ва даволаш сирларини тинмай ўрганди.

Илм йўлидан борган киши албатта кўплаб қийинчиликларга ҳам дуч келади. Ишдаги ва илмий изла-

нишлар давомидаги машаққатларни энгиш учун эса тулларни тонларга улаб, тинмай ўз устида ишлашга тўғри келади. Изланувчан шифокор Абдуқаҳҳор Фозилов қийинчиликларга рўбарў келганда асло чекинмади.

Ўша кунларни эслар экан, шифокор олим шундай сўзларни айтиди:

- Отам хасталаниб ётиб қолдилар. Сўнг мени ёнларига чакириб: "Ўғлим, докторлик диссертациясини ёқлашингни кўришни жуда-жуда истагандим. Насиб этмайди шекилли... Сен катта олим бўл, шундагина руҳимни шод этган бўласан". Отамнинг ваҳияти менга далда бўлиб, Москвага ўқишга кетдим. У ерда илмий изланишларни давом эттирдим. Докторлик илмий ишим бир овоздан маъқулланди. Шу лаҳзадаёқ домла ёнимга келиб, мени бағирларига босдилар ва "шундай бўлишини сира ўйламаган эдим. Чин қалбимдан табриклайман" деди. Хуллас, менга устозим катта лавозимларни тақлиф этди, бироқ мен кўнмадим. Она юртимга қайтиб, беморларни даволаш бирдан-бир истигим эди...

Тиббиёт фанлари доктори, профессор Абдуқаҳҳор Фозилов Ўзбекистонга қайтгач, республика Соғлиқни сақлаш вазирлигининг бош терапевти этиб тайинланди. Орадан кўп вақт ўтмай, бу олим Халқаро Экологик, инсон ва табиат хавфсизлиги фанлари академиясининг ҳақиқий аъзоллигига қабул қилинди.

Ташаббускорлик ҳам аслида фазилат. Негаки, жуда кўп илғор усуллар ва оламшумул натижалар ташаббуслар тўғрисида юзага келади. Бу жиҳатдан қараганда шифокор олим Абдуқаҳҳор Фозиловни чиннакам ташаббускор дейишимиз мумкин. У кундузги шифохоналарни ташкил этиш бўйича ўйлаб юрганларини амалга оширишга бел боғлади. Бу ташаббус кўпчилик томонидан илиқ қаршиланди. Мана кўп йилдирки, кундузги шифохоналар самарали фаолият кўрсатиб келмоқда. Яна бир ташаббус - ихтисослашган тиббий марказлар ташкил этилиши эди, у ҳам ҳаёт синовларидан муваффақиятли ўтмоқда.

Тошкент шифокорлар малакасини ошириш институтининг "Оила шифокори" кафедрасидаги ўқув тизими дастуридаги ўзгартиришлар ҳам яхши натижа бера бошлади. Ҳозирда ўн ойлик кўрсани тугатган-

ларга бериладиган сертификат билан шифокорлар дунёнинг исталган жойида иш фаолиятини юритишлари мумкин. Бу ташаббуснинг юзага чиқишида ҳам таникли олим Абдуқаҳҳор Фозиловнинг ҳиссаси катта. Бундан ташқари, олим республикамизда "Умумий амалиёт шифокори" мактабини яратиб ва ривожланишида ҳам фаол ташаббускор бўлди.

Профессор Абдуқаҳҳор Фозилов Хоразм вилоятида мониторинг ўтказиш бўйича гуруҳ раҳбари сифатида бот-бот хизмат сафарига бориб, "оилавий поликлиника"лар фаолиятини назорат қилиб туради. "Оилавий поликлиника" йўриғига кўра хизматдаги ҳар бир шифокор электрокардиограммалар олиш, уларни ўқиш, кекса беморларни ва болаларни пухта кўздан кечириб, текширувдан ўтказиши керак эди. Бу текширишлар замонавий аппаратларда бир неча дақиқа вақтни олади холос. Шу жиҳатдан қараганда, олимнинг яна бир истеъдоди борки, бу ҳақда ҳам бир-икки гаф сўзламай ўтишнинг илоҳи йўқ. У кардиология, острозентерология, пульмонология ва бошқа соҳаларни пухта эгаллаган шифокор сифатида беморга тахшиш қўйишда текширув аппаратлари хулосаларига эмас, кўпроқ ўзининг сеҳрли бармоқларига таянади. У бармоқлар учу билан пайсаблаб жигар хасталиги, ички яралар ҳамда ичак касалликларини аниқ айтиб бера олади. Ҳатто баъзан тиббий асбоблар текшируви натижаларидан кўра олимнинг бармоқ учлари хулосаси устун келган пайтлари кўп бўлган. Бу борада ўт қолида тош бор-йўқлигини шифокор олимнинг бармоқлари ёрдамида аниқланган ҳолатларини кузатишимиз мумкин.

Илм эгаллаш изланишларни талаб этади. Тиббиёт фанлари доктори, профессор Абдуқаҳҳор Фозилов ҳам амалий иш фаолияти билан биргаликда илмий изланишларни ҳам тўхтатмади. Ўтган йиллар давомида 550 дан ортиқ ўқув-услубий қўлланмалар, шунингдек тавсиялар ва илмий-оммабоп мақолалар муаллифи бўлди. Телекўрсатув ва радиоэшиттиришларда долзарб мавзудаги сўхбатлари билан ҳозирга қадар мунтазам қатнашиб келади.

Профессор Абдуқаҳҳор Фозилов оилада ҳам қатъиятли, куйинчак ва фидойи. Фарзанд ва набираларининг илм олишларида ҳамisha талабчан бўлган. Бу оилада шифокорлар сулоласи шаклланган дейишимиз мумкин. Ҳозирда тўрт фарзанди ва тўрт набираси сулола давомчилари сифатида фаолият кўрсатиб, эл-юрт таҳсинига сазовор бўлишмоқда.

Аниқроқ айтганда, беморларга шифо улашиш ва тиббиёт равнақига хисса қўшиб келган бу таникли олим эзгулик йўлидаги курашлари эвазига эндиликда галаба нашидасини суриб келмоқда. Кексаларнинг ҳикматлари, завқу фароғатлари, донишмандлиги профессор Абдуқаҳҳор Фозиловнинг ҳар бир кунига олам-олам нур бағишлаб туради.

Мурод ПАРПИХЎЖАЕВ,
фахрий журналист.



ОҚ ХАЛАТНИНГ ҲАҚИҚАТЛАРИ

Тарихий манбалардан маълум бўлишича, қадим замонларданоқ кишилар иш жараёнида махсус либос киймаганлар. Табиб ва ҳамширалар ажралиб турувчи кийимларни кийишган.

Қизиғи шундаки, тиббий оқ халатнинг асл нусхалари турли-туманлигига қарамай тадқиқотчилар тиббиёт рамзига айланган ушбу либосни ким биринчи марта кийганлиги ҳақида битта тўхтамга кела олишмаган.

Ўн тўққизинчи асрнинг иккинчи ярмигача жарроҳлар умуман халатсиз ишлаганлар. Жарроҳ амалиёти вақтида фартук ёки турли энгликлардан фойдаланишган. У ҳам фақат жиддий амалиётларда қўлланилган. Ниқоблар ва бош кийимлар ҳам умуман бўлмаган.

Уша даврларда меҳр-шафқат ҳамширалари махсус узун либосларда юришган.

Урта асрларда шифохона ва госпиталлар йўқлиги сабабли тиббий ёрдамга муҳтож кишилар монастрларда ётиб даволанишган. Бу ерда ҳамшираларнинг аъъанавий либослари узун тўқ рангли кўйлак, оппоқ фартук ва оқ рўмолдан иборат эди.

Кейинчалик оқ ранг қўтқариш белгиси, яъни қийинчилар пайтида ёрдам бериш рамзи сифатида шаклланган.



кўрсатади. Яна бир жиҳатдан, оқ матога тушган кир тез сезилади, ахир шифокор кийими ҳамма вақт доғлардан холи бўлиши керак.

XIX асрнинг иккинчи ярмида жорий этилган оқ фартук шифокорларни бошқалардан ажратиб турган.

1918 йили инглиз шифокори Жозеф Листер антисептика сифатида оқ халатни ўйлаб топди.

Айниқса, жарроҳлик амалиёти вақтида оқ халатлар кенг қўлланилиб, унга юққан қон микдорига қараб дўхтирнинг касб маҳоратига баҳо берилган экан.

Людовик XIV саройида докторлар қора рангда кийинишган ва бу сарой аҳлининг табиблардан ўзини олиб қочишига сабаб бўлган.

Замонавий тиббиётда оқ халатдан воз кечиш тажрибаси айрим мамлакатларда қўллаб кўрилди. Аён бўлдики, одатий кийимдаги шифокор қабулидаги беморларда ишонч ва хотиржамлик етишмаган.

Яна бир тажрибада эса оқ халат шифокорга анча масъулият юклаши тасдиқланди. Чунки оқ халатсиз ишлаганда тиббиёт ходими кўп хатога йўл кўяр экан.

БЕМОРДА КЎРҚУВ УЙГОТАДИМИ?

Жарроҳлик амалиёти ўтказадиган докторлар халатининг ранги илк бор XX асрнинг 80-йилларида Москва клиникаларида кўк, яшил, оч жигарранг кўринишларда ўзгартирилган.

Сабаби, оқ ранг ижобий



ЭПИДЕМИЯ СИНОВЛАРИДАН СЎНГ...

1870 йиллар оралиғида урушлар пайтида немислар томонидан тиббиёт ходимлари учун оқ халат кийиш амалиётга киритилди.

Игирманчи аср бошларида жарроҳликда оқ фартуклар, қалпоқчалар ва ниқоблардан фойдаланиш кенг тарқалди.

Ўтган асрнинг йигирманчи йилларига яқин вақтда миллионлаб инсонларнинг ёстигини қуритган умумжаҳон эпидемиясидан сўнг халат, қалпоқча ва ниқоблардан фойдаланиш нафақат жарроҳлар, балки бошқа соҳа шифокорлар орасида ҳам заруратга айланди.

Лондондаги Роял Фри госпиталида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, беморлар ўзларининг нажоткори сифатида шифокорларни оқ кийимда кўришни маъқуллаган. Бунинг яна бир сабаби бор. Оқ либос узок масофадан кўришга ёрдам беради ва беморга тасалли бағишлайди.

ОППОҚ РАНГ ИШОНЧ РАМЗИ ЭКАН

Шифокор қабулидаги бемор ўзини эркин тутиши учун оқ ранг унга психологик ёрдам

хусусиятларга эга эканлигига қарамай, чироклар билан кучли ёритилган хонада кўзни тез чарчатади ва ёшлантиради. Бу эса ишга салбий таъсир кўрсатишини инobatга олиб, нафақат шифокор кийими, балки жаррохлик амалиёти ўтказиладиган хона деворлари ҳам нисбатан тўқроқ рангда бўлиши одат тусига кирган.

Жаррох амалиёт пайтида қизил ранг, яъни қонга кўп бора тўқнаш келади. Унинг акси сифатида халатдаги яшил ранг кўз фоторецепторини дам олдиради. Бу нафақат кўз, балки мия учун ҳам ўзига хос гимнастикадир.

Фақат қизил рангни қабул қилаверган миянинг рангларга нисбатан сезгирлиги камаяди, яшил рангнинг аралашуви эса муаммони бартараф этади.

Қонга беланган ички аъзолари очик ҳолдаги бемор оппоқ кийимдаги ёрдамчисини кўрса, жаррох иккисини беихтиёр солиштиради ва унда ички кўрқув уйғониши мумкин.

СЎНГ ТУРЛИ РАНГДАГИЛАРИНИ ТАНЛАШДИ

Бемор баъзан оғир хасталикдан сўнг соғлигини қайта тиклаш учун узоқ вақт шифокорлар назоратида бўлиб, стационар шароитида даволанади. Табиийки, бунда у касалхона, шифокорлар, дори ва доимий муолажалардан безиб қолади.

Айниқса оқ халатли дўхтир-ни кўриши билан юраги орқага тортиб кетади. Буни инobatга

олган касалхона маъмурияти халат рангларини турлича тақсимлайди.

Демак, шифокорлар оқ, жаррохлар яшил, ҳамширалар кўк, орасталик бекалари (санитарлар) пушти рангдаги халатдан фойдаланишлари мумкин.

Бу биринчидан беморлар тасаввурини янгиласа, иккинчидан халатга қараб тиббий ходимнинг вазифасини ажратиб олишга қулайлик яратади.

Бемор ҳамширани қидириб, дўхтирнинг олдига бормаёйди, санитарга мурожаат қилмоқчи бўлса маълум рангдаги халатларга кўз югуртиради.

Айтиш мумкинки, ҳозирги вақтда аксарият гўзаллик салонларда дерматолог-косметологлар ҳам пушти рангли халатларда иш юритишади.

Аслида тиббий ходимнинг кийинишидан ҳам кўра ташқи кифёси ва муомаласи бемор ахволининг энгиллашишида муҳим аҳамият касб этади.

Хасталикдан соғайишни истаган кишида эса аввало шифокорга руҳан яқинлик ва дори-дармонлар кучига ишонч бўлиши муҳим саналади.

ИНФЕКЦИЙАДАН ҲИМОЯ ҚИЛСА...

Кейинги пайтларда шифокорлар орасида ўтказилган сўрвномалар натижасидан шу нарса кўринадики, тиббиётчилар кийими эргономик, қон шиммайдиган, антистатик, бактерицид ва шунга ўхшаш сифатларга эга бўлиши кераклиги айтилган.

Яъни, иш кийими шифокорни касалхона ичидаги инфекциялардан ҳимоя қилиши, осон дезинфекция қилинадиган, қулай ва беморнинг аҳолига таъсир кўрсатмайдиган тарзда бўлиши кераклиги таъкидланган.

Яна бир жиҳати, халат қон ва сувга чидамли матодан тикилгани маъқул. Шундагина унга тушган доғ ва қонлар ювилганда осон кетади. Айниқса халатга сачраган қонни совуқ сув билан ювиб ташлаш кифоя қилади.

Бугунги кунда бутун дунё шифокорлари пахта ва полиэстирни ўзида мужассамлаштир-



ган аралаш матоларни кўллай бошладилар.

Аралаш матолар кўп афзалликларга эга: улар гигроскопик, пахта ипи каби ҳаво ўтказувчан, ювилганда камроқ киришади ва ўзгармайди.

Стерил оқ рангли халатлар ўрнини эндиликда қулай бўлган кўк бинафша ранг ва апельсин ҳамда яшил рангли кийимлар эгаллади. Тиббий ниқобларнинг ҳам мураккаб кўринишлари юзага чиқди ва ҳатто махсус комбинзонлардан ҳам фойдаланила бошланди.

Шифокор иш кийимининг қайси рангдалигига ўта аҳамият бериш тўғримикин, аслида?

Бизнингча, муҳими, тиббиёт ходими қай либосда бўлмасин, тозалikka амал қилиши, муомала маданиятини юксак даражада эгаллаши ва билими ҳамда тажрибаси пухталиги сабабли бемор қалбидан жой эгаллай олиши зарур.

Шундагина шифокор ўз олдига қўйилган улкан мақсадга эришган бўлади.

Нашрга тайёрловчи:
Мавлуда МУҲАММАДИЕВА.

ТУЗЛИ АСАЛ ФОЙДАСИ

Бир ошқошиқ асални шунча микдордаги йодланган туз билан аралаштиринг. Бу аралашмани зирқираб оғриётган бўғимлар соҳасига суртинг, сўнг докка билан боғланг. Уч-тўрт соат турсин. Бир неча муолажадан кейин оғриқ сизни безовта қилмайди.

Мурод Тоштемиров,
шифокор.



БАҚЛАЖОННИ УНУТИБ ҚЎЙМАНГ



Илк бор минг йиллар олдин бақлажон Хиндистон ва Жанубий Осиёда маданийлаштирилган, IX асрда Африкага, кейинчалик XV асрда Европа давлатларига кириб келган ва озиқ-овқат маҳсулоти сифатида XIX асрдан бошлаб истеъмол қилиб келинган.

Ҳозирги вақтда бақлажон ва у қўшиб тайёрланадиган егуликлар Осиё, Ўрта Ер денгизи, Яқин Шарқ мамлакатлари ҳамда Россия, Украина давлатлари халқларининг таомномасида муҳим ўринга эга.

Унинг шакилга қараб қаредан келиб чиқганини билиш олиш мумкин. Масалан, товۇқ туҳуми ёки нок шаклини эслатувчи бақлажон Хиндистон далаларида етиштирилган, бодрингга ўхшаши эса Хитой бақлажони саналади.

Бақлажон ўсимлигининг пишиб етилиши бирмунча инжиқликка ҳам эга, у иссиқлик ва ёруғлиқни яхши кўради, ҳароратнинг пасайиб-кўтарилиши, бир жойдан иккинчи жойга кўчиришга чидамсиз, юқори ҳарорат бир неча кун сақланиб турса нобуд бўлади. Лекин селекционерларнинг сайи-ҳаракатлари туфайли ҳозирги пайтда унинг ноқулай муҳит шароитига бардошли навлари етиштирилмоқда.

Бақлажоннинг ҳар хил турла-

ри (узунчоқ, туҳумсимон, юмалоқ сингарилар) мавжуд. Бинафша (на-фармон), қора, тўқ қизил (қирми-зи), оқ ва бошқа аралаш рангларда пишиб етилади. У организмни кўплаб фойдали микро- ва макроэлементлар, витаминлар ҳамда айрим биологик фойдали моддалар билан таъминлайди.

Бақлажон таркибида органик кислоталар, фоллий кислотаси (витамин B9), витаминлардан С, РР, B1, B2, B5, B6, Е, К, клетчатка (целлюлоза), пектинлар, шакар, озмунча оқсиллар, ёғлар ҳамда ошловчи моддалар, анорганик моддалардан калий, магний, рух, натрий, темир, кобальт, йод, молибден, марганец, фосфор бор. Улар юрак фаолияти ва қон ҳосил бўлишини, организм иммунитетини яхшилайди, моддалар ва энергия алмашинувида фаол қатнашади, анемия, атеросклероз ҳамда подагранинг олдини олади.

Таркибидаги клетчатка бошқа सबзотдагидан фарқ қилиб, ошқозон-ичак ҳаракатини фаоллаштиради, ич қотиш касаллигини йўқотади.

СЕМИЗЛИКДАН САКЛАЙДИ

Вазн ортиқчалигидан қутилиш борасида бақлажондан яхшигина фойдаланиш мумкин. Яъни, ундан тайёрланган таомлар билан овқатланиш танага ошиқча энергия киритмайди, клетчаткаси мўл-кўл бўлиб, семиришга йўл қўймайди. Ёгда қовурилган бақлажон бундан мустасно, чунки, қовуриш жараёнида бақлажоннинг говак танаси анчагина ёғни шимиб олади ва бундай лўқмаларнинг қуввати анча (150-200 ккал) кўпайиб кетади.

Ортиқча вазндан қутулмоқчи бўлганлар бақлажонни қайнатиб, қизаргунча иссиқда тоблаб ёки бугда пишириб истеъмол қилганлари маъқул. Бундай қилинса фойдали хусусиятлари ва қуввати ўзгармайди.

Бақлажоннинг меваси пиширилганида кўзиқорин таъмини беради. Чунки кўзиқоринда ҳам бақлажондагидек моддалар (айниқса витаминлар) мавжуд, улар бирга аралаштириб таом тайёрланса бир-бирини тўлдиради, организм учун жуда фойдали ноёб овқат пайдо бўлади.

Яна бир фойдали томони шундаки, унинг таркибида никотин кислотаси (витамин РР) тамаки чекувчиларнинг никотинга бўлган эҳтиёжини (чекиш иштиёқини) камайтиради юборади. Шу муносабат билан ундан сигарета чекишни ташлашда унумли фойдаланиш мумкин.

Таркибида заҳарли алкалоид-соланин борлиги боис бақлажонда ёқимсиз ачиқ таъм бўлади. Демак, уни хомилигича истеъмол қилиш умуман тавсия этилмайди. Бақлажондаги соланин гликоалкалоид мавжудлиги ўсимлиқни зараркунанда ҳашаротлардан, замбуруғлардан химоя қилади. Бу заҳардан қутилишнинг энг осон йўли бақлажонни кесиб-кесиб, туз-ли сувда обдон ювиш керак.

Бақлажондан таом тайёрлашда пўстини олиб ташламаслик керак. Гап шундаки, унинг пўстида (айниқса унинг қора ранглиларида) бошқа мева-чевалар, सबзотлар ҳамда полиз маҳсулотларидаги сингари қатор антиоксидантлар бўладими, саратон келтириб чиқарувчи эркин радикаллارни кўпайтирмайди.

Бақлажон таркибидаги феноль бирикмалари (хлороген ва яна 13 феноль кислотаси) унга саратонга қарши

курашувчи хусусият беради. Бақлажонда учрайдиган антиоксидантлар мия нерв ҳужайралари мембранасини эркин радикаллардан яхшигина химоя қилар экан, шу боисдан ҳам у мия учун фойдали маҳсулот ҳисобланади.

Бақлажон ва ундан тайёрланган таомлар таркибидаги минераллар, натрий ва калий тузалари юрак умумий фаолиятини яхшилайти. Ундаги озиқ толаларига бой пектин, лигнин, клечатка ва бошқалар ичакларда ҳам бўлмаганлиги боис ўзларига холестериннинг зиёда қисмини шимиб олиб танадан чиқиб кетишини таъминлайди. Бақлажоннинг ушбу хусусияти атеросклероз, юракнинг ишемик касалликлариининг олди олиниб, томирларда қон ҳаракатини енгиллаштиради, қон босимини кўтарилиб кетишига тўқсинлик қилади. Айниқса, юрак қон томир хасталикларига чалинган кекса кишилар бақлажон еб турганлари яхши. Чунки унинг таркибидаги калий тузалари юрак ишини яхшилайти, организмдаги ортиқча суюқликларни чиқариб юборади. Шунингдек, у юрак фаолияти бузилиши натижасида пайдо бўладиган шишларда фойдали ҳисобланади.

КАМҚОНЛИҚДА ЖУДА ФОЙДАЛИ

Бақлажондаги марганец, темир ва мис элементлари камқон кишиларда, ҳомилдорлар ва болаларда қон шакли элементлари-эритроцит, лейкоцит ва тромбоцитларнинг янгидан ҳосил бўлишини тезлаштиради. Бу борада бақлажонда сероб бўладиган фолий кислотасининг (витамин В9) ёрдами ҳам катта.

Бақлажоннинг ноёб хусусиятлари юрак-қон томирлари хасталикларининг олдини олишда айрим дори-дармонлардан қолишмас экан. Шунинг учун ушбу хасталикларга чалинганлар шифони фақат дорихоналардан эмас, балки бақлажон ўсиб ётган даладардан олиши мақсадга мувофиқ, десак муболаға бўлмайди. Бақлажонда крахмал бўлмаслиги уни истеъмол қилиш қонда глюкоза миқдорини кўпайтирмайди. Бу ҳол ўз навбатида қандли диабет касаллигининг ривожланмаслигини таъминлашда ёрдам беради. Унда полифенол моддаларининг кўпчилиги қонда шаккар миқдорининг ошиб кетмаслигига олиб келади.

Бақлажон пўстидаги қора пигментлар меъда ости безидан қондаги шаккар миқдорини кўпайиб

кетмаслигини таъминловчи инсулин гормони ажралишини рағбатлантирар экан.

Бундан ташқари, бақлажон бўғимларнинг тоғай тўқималарини тиклаш ва суюқларни мустаҳкамлаш хусусиятига эга. Шунинг учун у артроз, остеохондроз ва остеопорога чалинган беморлар дастурхонидан аримагани маъқул.

Бақлажон парҳез таомлар тайёрлашда ҳам кенг фойдаланиладиган неъматлардан ҳисобланади. Бақлажон киши организмидан ортиқча суюқликни чиқариш хусусиятига эга бўлиб, аъзода туз-суюқ алмашинувини меъёрга келтириб туради. Бақлажон қон таркибида мавжуд бўладиган холестерин миқдорини камайтириш хусусиятига эга. Инсон организмидан сийдик кислотасини (2, 6, 8-трикосилурин) чиқиб кетишига воситачилик қилади.

АСОСИЙ ШАРТ – ТЎҒРИ ПИШИРИШ

Фойдали хусусиятларини сақлаб қолиши учун бақлажонли таомлар тайёрлашда пишириш усулларини тўғри танлаш керак. Энг маъқул усул қайнатиш, бугда, инфрақизил нурлар таъсирида иссиқда тоблаб (гриль шаклида) пиширишдир. Шундай қилинганда таомларда бақлажоннинг барча фойдали хусусиятлари сақлаб қолинади.

Бақлажоннинг ўзига хос айрим зарарли томонлари ҳам йўқ эмас. Чунончи, у тез-тез ва кўп миқдорда истеъмол қилинса, таркибида оксалат (шоғул кислотасининг калцийли ва аммонийли тузалари) борлиги боис буйрақларда тош пайдо бўлиб, бўғинларда яллиғлиниш юзага келиши мумкин.

Бу ўринда ҳам қандай тайёрлаш усули муҳим экан, агар у кайнатиб пиширилса таркибидаги оксалатлар миқдори 87 фоизга камайиб кетар экан.

Ошқозон-ичак ярасига чалинган, меъда ости бези ва ўн икки бармоқли ичакларида патологик ўзгаришлар мавжуд бўлган, артроз, подагра, ҳамда буйрақлар касаллиги билан хасталанганларга бақлажонни кўп истеъмол қилиш салбий таъсир кўрсатади.

Парҳезшунос ва шифокорлар бақлажонни турли хасталикларда

парҳез таом сифатида истеъмол қилишни буюрадилар. Масалан атеросклероз, нефрит, буйрак тош хасталигига овқат билан кўпроқ бақлажон истеъмол қилиш керак. Бақлажон шарбатини ҳам чорак стакандан 1 кунда 2 маҳал ичиб турган маъқул.

Камқонлиқда бақлажон фойдали дедик. Таркибида темир, мис моддаси бўлганлиги учун ҳар куни 1 дона бақлажон истеъмол қилиш камқонлиқда ижобий наф беради. Шунингдек, артрит, бўғин ревматизми ва подаграда кўйидаги муолажа қўлланилади:

Ош содали сув (1 чой қошиқда ош содаси 0,5 л. сувда эритилади) билан касалланган бўғин артилади. Сўнгра қуртилган ёки бугда парланган бақлажон бўғинга болганда ва жун мато билан ўралади, 3 соатдан сўнг шу ерни сувда ювиб ташлаб, бўғинга ўсимлик ёғи сурилади.

Парадентоз касаллиги туфайли тишлар саргайган бўлса, бақлажон кўйдирилиб, кули милкка, тишларга суриб чиқилади. Бақлажон пўсти билан пиширилиб, майдаланиб, тенг миқдорда туз қўшиб милк ва тишларга суртилади, қўл билан тозаланиш керак.

Унутманг, болалар уч ёшга етмагунча бақлажон ва ундан тайёрланган маҳсулотлардан ёмай тургани маъқул, чунки бақлажондаги соланин ҳар қанча тозаланса ҳам маълум миқдорда сақланиб қолади ва у бола организмига жуда сезувчан ва нозик бўлганлиги боис салбий таъсир қилиши мумкин.

Лекин болаларда учраб турадиган ич қотишини бартараф қилишда бақлажоннинг фойдаси катта. Бундай пайтлари бақлажон шўрли сувда 3-4 соат сақланиб, кейин водопровод тагида обдон ювилиб қайнатирилган ёки бугда пиширилган ҳолда таом тайёрланади ва оз-оздан истеъмол қилинади.

Бақлажоннинг жуда сўлиб қолган ва пишиб ўтганларидан таом тайёрламаслик керак. Чунки уларнинг таркибида зарарли ва заҳарли моддалари кўп бўлади.

Шониёз ҚҲУРБОНОВ,

биология фанлари доктори, профессор.

Гулноза БҲУРНОВА,

физиолог,

Қарши давлат университети.



Китоб савдоси

Ўрхон КАМОЛ
(турк адиби)

Одам китобларини сотишга аҳд қилди.
Бутун кеча кроватида ағанаб чиқди. Ҳеч уйқуси келмади.

“Китоб сотиш!”

Кўнгли ғаш бўлиб, ниҳоят соат учларга бориб ухлай олди. Эрталаб турганда икки чаккаси зирқирарди. Ташқарига чиқди, юз-кўлини ювди. “Лекин китоб сотиш!”... Чаккадаги оғриқ ҳамон босилмасди. Ҳовлига чиқди, кирди, кийинди. Ойнага қараб ўз аксини кўрмади. “Китоб сотиш!” У сочини тараркан, тароқ этга ботди ва териси шилинди...

“Ҳа, барибир китобларни сотиш керак!”

- Нима қилияпсан ўзи, жоним? Қара, тосга туртиб-лб, сувни тўкиб юбординг! – деди хотини.

- Сувни мен тўкиб юбордимми?

Китоб сандигининг олдига бориб ўтирди. Булар унга нақадар яқин эди-я! Ҳар бир китобда ундан, унинг фикрларидан бирон нарса қолган... Ҳар бир китобнинг varaқ четларига қўшимча, белги, мулоҳазалари қўйилган... Ёки ёққан жумлаларнинг ости қизилган...

- Бугун сотади-а, ойижон? – деб секингина сўради қизча онасидан.

Она қизига хўмрайиб қўйди. Қизча жим бўлиб қолди. Лекин нега? Ахир нима қилсин, унинг қорни очган эдида! Китоб қорин тўйдирмайди-ку...

Вой-бў, қанча китоб-а! Сотаверсин, ҳаммасини сотсин. Агар отасининг ўрнида у бўлгандайди, ўйлаб ўтирмай сотаверарди...

Одам китобларини ажратиб ўтирарди. Қизча отасига яқинлашди. У бир нарса сўрамоқчи, аммо отасининг жаҳли чиқмасмикан?

Отаси жилмайди... У тишлари орасидан хуштак чалар эди... гоҳ-гоҳ бошини чайқар, varaқлаб-varaқлаб бир нарсаларни ўқир, қулиб қўярди. Кейин китобни ёпиб хўрсинди-да, иккинчи тарафга қўйди.

- Отажон! – деди қизча секингина кўрқув аралаш.

Мана, Толстойнинг “Уруш ва тинчлик” китоби. У Толстойни жуда ҳам севарди. Дарвоқе, унинг ўзиде Толстойга ўхшашлик бир нарса бор... унда Горькийга ҳам ўхшаш бир нарса бор... эҳтимол бу Горькийдай оғир ҳаёт кечирганидандир...

- Отажон!

Қизчанинг юраги дук-дук урарди. Ахир қорни оч-ку... Очдан-оч ўтириб бўладими? Қорни очди, очди, очди... Демак бу китобларни сотади... Лаънат-эй ҳаммасига ҳам...

Китобларни айирди, газетга ўради, ўрамларни каноф билан маҳкам боғлади. Икки ўрам китоб икки қўлтиғида, уйдан чиқар экан:

- Тушликка ҳеч бало йўқ! Қайтишингда иккита нон, қоқ гўшт ва тухум олкегин, - деди хотини.

Қизчанинг сўлаги оқиб кетди.

- Ойижон, лимонам ол десангиз бўлмасмиди? Лимонсиз чой яхши бўлмайди-ку! – деди отаси чиқиб кетгач ва ютиниб қўйди.

- Ойижон, қорним жуда-жуда очди. Бугун ҳамма гўштни ўзим еб қўяман!

Куннинг қизиғида китоб қўлтиқлаб олган Одам аста-секин борарди. Уни қайғу эзган, руҳсиз ва паршош.

Олдидан юк машиналар ўтар, таксилар виз-виз учарди... “Аммо лекин, китобларни сотиш керак?...” У ўйга чўмган, ёнидан ҳар хил одамлар: хароб, башанг кийинган, гоаят гўзал хотинлар ўтиб кетарди. “Унга барибир, китобларни сотиш керак!”

Неча муолишлардан қайрилиб, неча кўчалардан ўтди.

Китобларини бир дўстига сотмоқчи эди. Улар бир мактабда, бир синфда, бир партада ўтириб ўқишган эди. У бахтга ишонмаганлиги учун, дўсти “Автомобиль агентлиги”нинг хўжайини бўлиб қолганда ҳам тасодиф холос, деб қўйди. Лекин на бўлса бўлсин, бу дўсти бошқа ўртоқларига ўхшамади. У эҳтимол пул билан ҳам ёрдан бериши мумкин эди. Аммо бунга унинг ўзи кўнмайди-да. Шунинг учун у: “китобларингни олиб келчи, ҳаммасини жамлаб ҳисоблаймиз-да, ўн икки фоиз чегириб ташлаймиз” деган эди. Шундай қилиб қашшоқ дўстининг иззат-нафсини камситмади. Одам дўстининг идорасига кирди. Кошқийди кирмаса. У ерда Наҳдат ўтирарди. Наҳдат ҳам мактабдош ўртоғи. Бир мактабда, бир синфда ўқигану, аммо бошқа партада ўтирарди. Наҳдат ҳозир доктор. У-чи?

Одам ханг-манг бўлиб қолди. Наҳдат ҳали-ҳали аввалгидай. Устида яхши тикилган костюм, лабида нафратомиз кулгу... “Наҳдат китобларни сотиб, иккита нон ва гўшт олишимизни билиб қолади” де-

ган фикр хаёлидан ўтди. Унинг келганини Хайри кўрган эди.

- Хўш, китобларингни олиб келдингми?

Наждат ҳали ҳам кинояли нафратомуз қараб турар, кўзлари китоб ўрамларига қадалганди. Ажабо, Хайри унга: "Менга китобларини ўз нархидан ўн икки фоиз арзонга сотмоқчи... Ачинарли ҳолга тушиб қолибди. Раҳим келди... Китоблари керак ҳам эмас-у, озгина бўлсада ёрдам-да" деганмикан-а? Ҳар ҳолда айтганга ўхшайди... Айтган бўлмаса Наждат китобларга бундай кўз билан қарармиди?

Худди шу вақтда Хайри доктор Наждатга китоб ҳақида гап очди. Унинг қулоқлари шанғиллаб, кўзлари тиниб кетди. Хаёлида Наждат билан дўсти гоҳ узоклашиб, гоҳ яқинлашаётгандай, яна яқинлашиб, яна узоклашаётгандай пириллаб айлана кетдилар...

Наждат ҳамон тикилиб турарди. Унинг кўзлари кўм-кўк ва ҳийлакор.

- Йўқ! Китобларимни сотмасликка қарор қилдим, - деди у, бирданига.

Улар тикилиб туришар... Наждатнинг кўм-кўк ва хиёнаткор кўзлари ғам босгандай кўринди.

- Иш топдим. Китобларни сотиш фикридан қайтдим.

Улар бир нарсалар сўрашди, у гапираверди, гапираверди, улар сўрашаверди. У алланималарни гапириб бердики, қаршида ўтирганлар ўринларидан турди, у ҳам турди. Биргалиқда бир ресторанга боришди. Қоронғироқ ва салқингина ресторан... У ҳамон ўйчан эди, Ортиқ хаёлига иккита нон ва қоқ гўшт келмасди. Йўқ, келмасдими - келарди, лекин бўлаётган воқеалар унинг ўзига бўйсунмасди.

- Ойижон, пешин бўлди-ку. Отам ҳеч келмапти-ю... - дейди қизча.

- Келади қизим, келади, сабр қил!

- Ҳеч, чидолмийман, қорним оғриб кетяпти, худди деворлар қимирлаётганга ўхшаб кетяпти.

Хотин эрининг ҳали-бери келмаслигини биларди. Китобларни сотган бўлсайди, аллақачон келган бўларди. Эри ишлаган вақтларда уйим-жойим деб қўйиб-пишишлигини яхши биларди. "Албатта, олманганлар... Лаънатилар!... Инсонлар нега бунчалик тошбағир-а? Биз уларга нима ёмонлик қилдик? Қанча-қанча меҳмонхоналари, бог-роғлари, автомашиналари бор... "Ахир нега эрини фабрикага ишга олишмайди? Қизғанадиларми?" Хотин мийғида кулиб қўйди: "Қизғанадилар, ҳақиқатан қизғанадилар!"

- Уҳ, ойижон, отам келмайди дедим, келмайди!

- Келади қизим, албатта келади, сабр эт!

Хотин қўшнисидан қарзга яримта нон олиб чиқади. Қизча нонни ана-мана дегунча очкўзлик билан еб қўяди.

Соат кетидан, соатлар ўтиб, кеч бўлади. Қизчанинг яна қорни очиб, уйку босади. У кроватга чўзилади, онаси устига ип шолча ташлаб, қўшнилариникига чиқиб кетади. Зора битта-яримтаси нарса тикдирибми ёки полми, кирми ювдириб қолса...

Эшик ланг очилади. Китоб қўлтиқлаган Одам кўринади. Гандираклаб-гандираклаб маст-аласт ичкарига киради. Хонасига ўтади. Уй ўртасида ту-

риб қолади. Қулимсираб қўйиб бош чайқайди. Ойна олдига келади, ухлаб ётган қизини кўриб қолади. У томон юраркан қўлтиғидаги китоб ўрамларининг бири ерга тушиб кетади. Жаҳл билан иккинчи ўрамни ҳам улқотиради. Оёқлари билан тепади.

- Қани у?

Қайтиб ойна олдига келади ва ўз-ўзини синчиклаб қарайди: юзи сўррайиб соқоли ўсиб кетган, ич-ичига кириб кетган, қон қуйилган кўзлар... "Эркакиш? Шуям эркакиш... Оила боши... Севмаса ҳам ҳақли!" бир уриб ойнани синдиради. Ойна парчалари жаранглаб полга тушади-да, қиз уйғониб кетади. Отаси кўллари белида, ойна парчаларига тикилар ва оёқлари билан топтарди.

- Отажон!

Одам қизига қарайди, у ҳам кўнглига ёқмайди.

- Риёкорлик қилма!

Қиз кўрқув ва даҳшат тўла кўзларини отасидан олмасди.

Отаси тинмай гапирарди:

- Сенлар мени севмайсиз, сен ҳам, онанг ҳам... мени севмайсизлар! Ёлғон гапирасизлар, ёлғон!

- Худо ҳаққи яхши кўрамиз отажон... Мен сизни жудаям яхши кўраман...

- Ёлғон гапирасизлар, на сен, на онанг мени заррача бўлмасин севмайсиз! Сенларга мен ўлиб қўя қолсам, яна ундан кейин...

- Ойимла яхши кўрмасалаям, мен жуда яхши кўраман отажон.

- Ишсиз отани, ишсиз эрни ҳам севадиларми?

Қиз йиғлайди. У отам жинни бўлиб қолибди, деб ўйлайди. Отаси бўлса ҳамон гапирарди.

- Шу маҳалда қаерда юрибди? Ким билади? Қўшниларикида эдим дейди-да! Мени алдашга тушади, алдадим деб ўйлайди.

Ҳамма ёқни қоронғулик босди. У гандираклаб кетиб, деворга суняиб қолади. Эсига келмайди ёки ортиқча исрофгарчилик бўлмасин дейди, чироқни ҳам ёқмайди. Борган сари ўзини ёмон сезади. Боши айланади...

Хотин уйга қайтганда, алламаҳал бўлган эди. У чироқни ёқиб, полда ётган эрини кўрди. У китоб ўрамларидан бирини бошига қўйиб олганди... Қизи ўтирган ерида ухлаб қолибди.

Хотин чуқур уҳ тортди ва очикқанини яна ҳам каттиқроқ сезди.

Тоҳир ИБРОҲИМОВ

таржима қилган.





КИМ ЧАҚИМЧИ ЭКАН?

Бани Исроилга бир йили қурғоқчилик келди. Мусо алайҳиссалом қавмлари билан Аллоҳдан ёмғир сўрадилар. Аллоҳ даъватни ижобат қилмади. Мусо алайҳиссалом Аллоҳга муножот қилиб: "Илоҳий, бандаларинг сенга уч бор чиқиб, сув сўрадилар, сен ижобат қилмадинг, сабаби нима?" деб сўрадилар.

Аллоҳ ваҳий юбориб: "Эй Мусо, мен сенинг ҳам, сен билан бирга бўлган кишиларнинг ҳам дуосини ижобат қилмайман, чунки ораларингизда чақимчи бор", деди.

Мусо: "Эй Аллоҳ, қимлигини айтгин, уни орамиздан чиқариб ташлайлик", дедилар.

Аллоҳ Мусога: "Мен ўзим чақимчилик ёмонлигини айтиб турибман-у, ўзим чақимчилик қилайми, ҳаммаларингиз баробар тавба қилмалар, кейин дуо қилинлар, ижобат қиламан", деди.



ТИЛИНИ ТИЙМАГАНДИ

Шер бетоб эди. Уни қўриб, ҳолини сўрамоқ учун ҳамма ҳайвонлар келдилар. Лекин тулки бепарволик қилиб, касал қўришга келмади. Бўри фурсатдан фойдаланиб: "Эй подшоҳ, тулкининг ишидан огоҳ бўлдингизми? Ҳайвонот аҳлининг

ҳаммаси сизни кўргани келди, аммо тулки беихлос ва безътиқодлигидан кўргани келмади. Шу сабаб, унга бир дурустроқ жазо бериб, тарбия қилмасангиз, бошқалар ҳам унга ўхшаб сизни ҳурмат қилмай қўйишди", деди.

Бир куён тулкига бўрининг бу гапларини етқизди. Тулки тезда сахрога чиқиб кетди ва бир қуркани тутиб, шернинг олдига олиб борди. Шер унга газаб қилиб: "Эй тулки, мен қанча вақтдан буён бетобман, мени кўргани ҳамма ҳайвонлар келди, ёлғиз сенигина кечиқиб, энди келдинг!" деди.

Тулки шундай деб жавоб қилди: "Эй подшоҳ, қадрингизни хўп билурман, лекин кеч келганимнинг сабаби шуки, сизнинг дардингизга даво топиш мақсадида табибнинг олдига кетган эдим. У дардингизга даво айтиб юборди. Табибнинг айтишича, аввал қурканинг гўштини еб, кейин ўтини олиб бўрининг поча қонига аралаштириб, сурсангиз, кейин ёғини оғрик жойга боғласангиз, шифо топишингиз мумкин экан", деди.

Шер тулкининг сўзига ишонди. Қурканинг гўшtidан кейин бўри келиб қолди. Шер ҳамла қилиб, бўрининг оёғини узиб олди ва қонини қурка ўтига аралаштириб ўзига суртди. Бўри зўрга қочиб қутулди ва ўрмоннинг бир чеккасида оғриққа чидай олмай оёғининг қонини ялаб ўтирган эди, тулки узокдан қараб: "Эй, қизил маҳси кийган бирода, бу аҳволга тушишингга чақимчиликнинг сабаб бўлди. Минбъзд биров ҳақида хабар беришдан тилингни асрагин!" деди.



ОТА ВА ЎГИЛ

Ҳазрати Умар ибн Ҳаттоб розийаллоху анху халифалик даврларида бир кеса отахон келиб ўғлидан ширкат қилиб: "Мен ўғлини оқ қилмоқчиман", деди. Ҳазрати Умар уни обдон кузатиб бўлиб, отахондан сабабини сўрасалар: "Менинг

ДОНИШМАНДДАН СЎРАДИЛАР:

- Бахтли яшаш учун тан сихатлиги зарурми ё қалб гўзаллиги афзалми?

- Агар қалб гўзал бўлса вужуд ҳам сихат топади, шундай тўқислик тўғрисида киши бахтга эришадими, - дебди донишманд.

хизматимни қилмапти", деб жавоб берди.

Халифа отахоннинг ўғлини чақиртириб келдилар. Йигит келгандан сўнг халифа: "Эй, йигит, бу отахонни танийсанми?" деб сўрадилар. Йигит тасдиқ ишорасини қилди. Халифа унга: "Отахон, сени оқ қилмоқчилар, нега хафа қилдинг?" деб дўқ урдилар. Йигит халифага: "Эй мўминларнинг одил амири, айтингчи, шариатда фарзанд учун ота-она хизмати буюрилгану, аммо ота-она учун фарзанди олдида ҳеч қандай масъулият йўқми?" деб савол қилди.

Халифа: "Ҳар бир ота-она учун аввал ўрта масъулият Аллоҳ томонидан буюрилган, кейин фарзанд зиммасига ота-она хизмати вожиб, "аввал фарзандга чиройли ном қўйиш, кейин унга диёнатни ўргатиб, иймонли қилиб қўйиш, кейин эса балоғат ёшига етганда ўғил бўлса, солиҳа келин топиб ўйлантириб қўйиш, қиз бўлса, солиҳ куёв топиб узатиш", дедилар.

Шунда йигит: "Ундай бўлса, отамдан сўранг-чи, ўз вазифаларидан қайси бирини бажардилар экан?" деди. Кейин сўзида давом этди: "Менга Жаъл, деб ном қўйганлар, бу сўзнинг маъноси кўршапалақдир. Мен ҳамиша ўртоқларимга мазаҳ бўлиб юраман. Менга отам хиёнат таълимини беришлари тугул, ўзлари бундай тушунчага эга эмаслар, Худони танимадилар, бандадан уялмайдилар, ҳаромдан ҳазар қилмайдилар. Ўйлантириш масаласига келсак, менинг энг кейин ўйланган дўстим икки фарзанди бўлди, ёшим ўттиздан ошди, ҳанузгача мени ўйлантириш фикрини қилмайдилар", деди.

Бу гапларни эшитган отахоннинг бошлари қуйи эгилди. Ҳазрати Умар розийаллоху анху отахонга: "Эй отахон, сиз ўғлингизни оқ қиламан, деб юрибсиз, ваҳоланки, ўғлингиз аллақачон сизни оқ қилган экан", деди ва унга жазо тариқасида оталик ҳуқуқидан махрум этдилар.

Нашрга тайёрловчи:
Феруза РАҲИМ қизи.

«МЕН БОШ ВРАЧ БЎЛАМАН...»

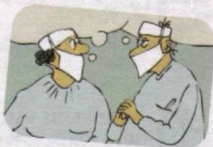
Кизик-қизик сўзларни айтиб юрадиган соддатабиат кишилар ўзгаларга табассум улашиб, кайфиятини кўтаришади. Зеро, яхши кайфият саломатлик элчиси. Бундайларнинг сўзлари аслида беғараз бўлиб, бошқа касб эгаларини танқид қилиш ёки жиғига тегишдан йироқдир.



- Тобим йўқ дўхтир, менга ёрдам беринг.
- Қаерингиз оғрийди?
- Сиз дўхтир-ку, дардимни ўзингиз топинг!?

- Официант аёл жарроҳлик столида ётибди.
- У жарроҳга деди:
- Тезроқ, операцияни бошламайсизми?
- Ҳамкасбимизни кутинг. Бу стол менга қарамайди.

- Қишлоқ врачлик пункти хоналарининг бирига кирган врач ҳамшира кизнинг жонҳолатда бир беморни бешик тебратаётгандай у ёқ бу ёққа ағдараётганини кўриб қичқирди:
- Ҳой нима қилаяпсан? Эсинг жойидами?
- Кечирасиз дўхтир, бу кишига дори ни аралаштирмай ичириб юборибман. Шуни аралаштираяпман.



- Профессор тиббиёт институтини битираётган талабага деди:
- Шундай билим билан қандай даволовчи врач бўласиз?
- Мен бош врач бўламан!

- Врач:
- Утган йили «Илтмос, мени даволанг, бутунлай ичишни ташлайман, бошқа одам бўламан», деб ваъда бергандингиз. Нега яна ичяпсиз?
- Ичувчи:
- Дўхтир, ваъдамни бажардим, бутунлай бошқа одам бўлдим. Лекин, у яқинда ичишни бошлаб юборди-да.

- Кеча хотиним касал бўлиб қолувди, бугун унга қараб туриш учун онаси келибди.
- Бахтсизлик қўшалоқ келади деб шунга айтади-да.

- Операциядан кейин жарроҳ бемордан сўради:
- Ўзингизни қандай ҳис қилаяпсиз?
- Энди яхши. Операциядан олдин биров бошимга фишт билан ураётгандай оғриқ кучли эди.
- Ҳақиқатдан ҳам шундай бўлганди. Наркоз тугагани учун шу усулни қўллашдан бошқа илож тополмадик.

- Қишлоқдаги дорихонага бир мижоз кириб сўради:
- Сизда очкўзликка қарши дори борми?
- Марҳамат!
- Раҳмат, яна, яна, кўп, кўп беринг?

Қаҳрамон БЕРДИЕВ,
Самарқанд шахри.

1 ОНА-БОЛА СОҒЛИГИ
М. Шарипова
 Скрининг маркази
 фаолиятдан

3 ЖАҲОН ТИББИЁТИ
ЯНГИЛИКЛАРИ
К. Аҳмедова
 Қизиқарли хабарлар

4 ГИЁХВАНДЛИККА ҚАРШИ
КУРАШ КУНИ
Н. Абдалиева
 Энг оғир иллат

5 СЎРАГАН ЭДИНГИЗ
А. Шодиев
 Бош мия ўсмалари хавфлими?

6 ДОЛЗАРБ МАВЗУ
М. Асилова
 Соғлом бўлсак, бахтлимиз

8 ЗАРАРИНИ УНУТМАНГ
Ш. Саидова
 Кондиционер ишлаб турса

9 ИБРАТ
 Машаққатлар ортдадур
 асл саодат

10 ДОНОРЛАР КУНИ
А. Маҳмудова
 Қон танани озиклантиради

12 ЭКОЛОГИЯ
ВА САЛОМАТЛИК
Б. Алихонов, Д. Шарипова,
Ш. Яҳёева, Э. Омонов
 Атроф-муҳит ифлосланиши

15 Олдини Олинг
Г. Жабборова
 Юрак етишмовчилиги

16 СУРАТЛАРДА ҲАЁТ
НАФАСИ
С. Сайфуллаев
 Ғойибдан келажак бахт
 бир афсона

18 Олдини Олинг
Д. Турдиева
 Диатез - чилла яраси

20 ТАЖРИБА
Ф. Раҳим қизи
 Поль Брэгг маслаҳатлари

22 ИБРАТ
М. Парпижўжаев
 Нурафшон кунлар

24 СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ
М. Муҳаммадиева
 Оқ халатлар ҳақида

26 СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ
Ш. Қурбонова,
Г. Бўронова
 Бақлажонни унутиб қўманг

28 ЖАҲОН АДАБИЁТИДАН
Ў. Камол
 Китоб савдоси

30 ИБРАТЛИ РИВОЯТЛАР
Ф. Раҳим қизи
 Ҳикоятлар

31 КУЛГИ-ТЕРАПИЯ
Қ. Аҳмедов
 Бош врач бўламан...



ойлик, илмий-оммабоп безакли журнал
 (1990 йилдан чиқа бошлаган.)

6/2020

Муассислар:
 Ўзбекистон Республикаси
 Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва
 Тошкент врачлар малакасини
 ошириш институти

Таҳрир ҳайъати:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Дамин АСАДОВ
Саиджалол БАҲРОМОВ
Гулҷеҳра ЖАМИЛОВА
 (бош муҳаррир ўринбосари)
Ҳолидҷон КОМИЛОВ
Мавлуда МУҲАММАДИЕВА
 (масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ
 (илмий маслаҳатчи)
Аҳрор ЯРКУЛОВ
Равшан ҚУРБОНОВ
Суннатулло ҒАФФОРОВ

Манзилимиз:
 Тошкент, 100007.
 Паркент кўчаси, 51-уй.

Телефон: 71 268-17-54.
 Факс: 71 268-37-08.

E-mail: sihat-salomatlik@umail.uz
www.sihat-salomatlik.zn.uz

Журнал макетини
 Сарвар Маҳмудов тайёрлади.

Ўзбекистон матбуот ва ахборот
 агентлигининг гувоҳномаси
 №10-3691. (24.05.2016 й.)

Босмахонага топширилди:
 20. 07. 2020 й.
 Офсет усулида чоп этилди.
 Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
 4 босма табоқ. Тираж: 1450 та.
 Баҳоси келишилган нарҳда.
 Буюртма: №1861.

«KOLORPAK» МЧЖ
 босмахонасида чоп этилди.
 Тошкент ш., Элбек кўчаси, 8-уй.

● Мақолаларни Г. Жамилова,
 А. Фозилов, М. Муҳаммадиева,
 К. Аҳмедовлар нашрга
 тайёрладилар.

**Эслатма! Журналимиз саҳифаларида берилаётган тиббий
 маслаҳат ва тавсияларни ўқиган ҳар би киши улардан
 фойдаланишдан аввал албатта шифокор билан маслаҳат-
 лашгани маъқул.**

Обуначилар диққатига!
 Журналнинг манзил бўйича вақтида етказиб берилиши учун
 обунани расмийлаштирган ташкилот жавоб беради.

Занжабил



Занжабил (имбир) жаҳон бозорларида икки хил кўринишда учрайди ва тайёрланиши жиҳатдан фарқланади. Занжабилнинг қазиб олинган илдизпоялари ювилганидан сўнг қуёшда қуритилса оқ занжабил ҳосил бўлади. Агар ўсимликнинг илдизпоялари бирор идишда қайнатилиб, пишганидан сўнг офтобда қуритилса қора занжабилга айланади.

Занжабилни қуритилгани кўлранг-сариқ, ўзига хос хушбўй исли, ўткир мазаси билан зиравор сифатида ишлатилади. Илдизпоялари таркибида эфир мойлари крахмал микроунсурлар ва бошқа фойдали моддалар мавжуд. Бу дориворни араблар, инглизлар, америкаликлар энг кўп қўллашади.

Абу Али ибн Синонинг таъкидлашича, занжабил танани қиздиради, хотирани яхшилайти, мияга қувват беради, кўзни равшан қилади.

Халқ табобатида занжабил кўплаб касалликларни даволашда қўшимча муолажа сифатида қўлланади.

Масалан:

- ичакларда ел тўпланганда;
- ошқозон фаолияти бузилганда;
- организм заҳарланганда;
- жинсий аъзолар яллиғланишида;
- жигар, талоқ, буйрак ва сийдик йўллари хасталикларидан.

Бундан ташқари, занжабил замонавий тиббиётда дори-дармонлар тайёрлашда, шунингдек косметика ва озиқ-овқат саноатида кенг қўлланилади.



Абдуғаффор ЖАББОРОВ,
биология фанлари номзоди, доцент.
Тошкент фармацевтика институти.

ЧЕҲРАЛАРГА ЖОЗИБА БАХШ ЭТИБ

Пойтахтимиздаги "IBATOV'S CLINIC"
тиббиёт муассаси бош шифокори,
пластик жарроҳ Нодир Ибатов билан суҳбат:

- Пластик жарроҳликнинг бугунги имкониятлари Сизнингча қандай?

- Аслида тиббиёт тарихида пластик жарроҳликнинг расман тан олиниши XIX аср ва XX аср бошларига тўғри келади. Дастлаб жарроҳлар асосан ташқи нуқсонларни бартараф этишнигина уддалаганлар. Даврлар ўтиб, пластик жарроҳлик тараққий этди, имкониятлари анча кенгайди, замонавий усуллар кириб келди. Эндиликда тиббиётда фейслифтинг - юзни торттириш, менопластика - ияк нуқсонини тўғрилаш, маляропластика - ёноқ соҳасидаги нуқсонларни йўқотиш, блефаропластика - кўз қовоғи ва кўз қийғи шаклини ўзгартириш ва бошқалар тиббиёт амалиётида қўлланилмоқда. Мен бир неча йиллардан бун риноластика ва септоластикага оид жарроҳлик амалиётларини ўтказаман. Бу икки усул ёрдамида буруннинг турли даражадаги нуқсонлари тўриланади.

- Қандай нуқсонлар билан кўпроқ мурожаат этишади?

- Бу нуқсонлар қуйидагилар:
- бурун учи йўғонлигида;
- бурун учи илмоқсимон (қайрилма) бўлганда;
- бурун тешиклари кенгайиб кетишида;
- буруннинг эгарсимон бўлиши ва тўсиги қийшайганда;
- буруннинг туғма ҳолда ёки бирор жароҳатдан сўнг шаклан ўзгаришида.

Септоластика эса туғма ёки шикастланиш натижасида бурун тўсиги қийшайганида қўлланилади. Чунки бурун девори қий-



шайса киши тўла нафас олишга қийналади, бундай вақтда пластик жарроҳлик ёрдам беради.

- Риноластикадан сўнг жарроҳлик ўрни дарров тузаладими?

- Дастлаб бурун ва кўз атрофи соҳаси бироз шишади, бу ҳол икки-уч ҳафтадан сўнг ўтиб кетади. Бир неча ойлардан сўнг киши ўзини буткул соғлом ҳис этиши мумкин. Жарроҳлик ўрни қай даражада битиши беморнинг ёши ва терисининг ҳолатига ҳам боғлиқ.

- Сизни ўзига талабчан ва замонавий мутахассис сифатида кўпчилик билади. Ўз устингизда кўп ишласангиз керак-а?

- Устозим, тиббиёт фанлари доктори, профессор Анвар Салиджоновдан пластик жар-

роҳлик сир-асрорларини ўрганганман. Бу шифокор олим айна вақтда Россиянинг Москва шаҳрида фаолият олиб боради.

Мен кейинчалик соҳага оид билимларимни тинмай ошириб боришим кераклигини ҳис этдим. Шундан сўнг Истамбул, Баку, Ереван, Тбилиси, Санкт-Петербург, Москва, Дехли сингари давлатлардаги етук мутахассислардан маслаҳатлар олдим ва малакамни оширдим. Лекин ишда юқори натижаларга эришиш учун мутахассис ўқиб-изланишдан чарчамаслиги керак. Мен кўпроқ вақтимни дунё тиббиётидаги янгилардан хабардор бўлиб, илғор усулларни ўрганиб-ўзлаштиришга сарфлайман. Биламанки, шундагина ўз ишимнинг чинакам устасига айлана оламан.

Васила ТУРДИБОВЕВА
ёзиб олди.