

САЛОМАТЛИК САҚЛАШ

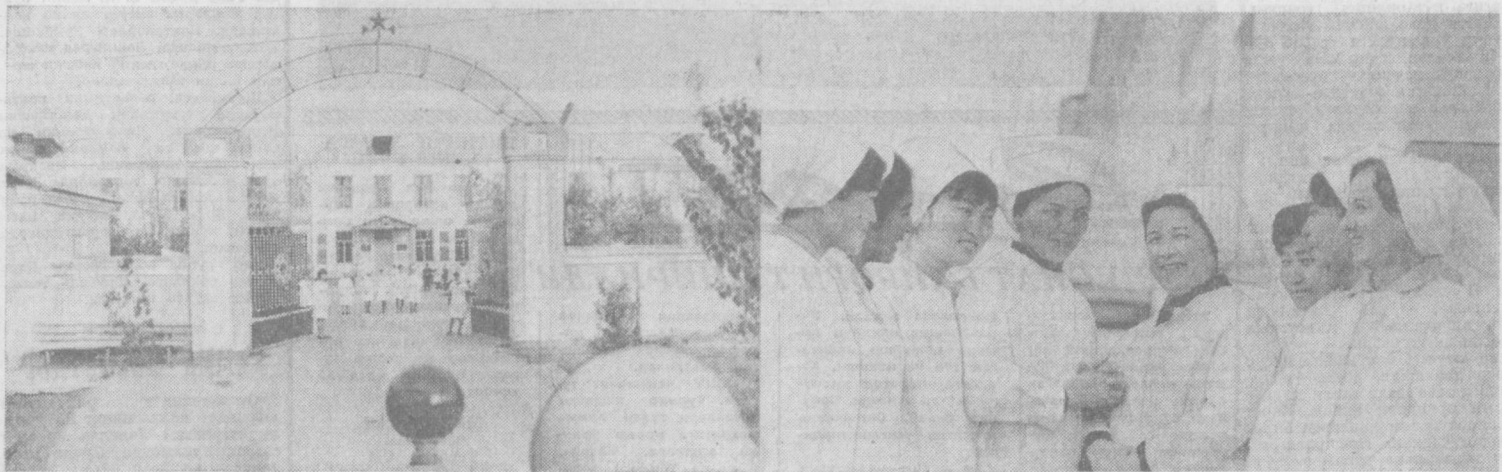


УЗОҚ УМР КЎРГАНГА НЕ ЕТСИН! БУ, КЎП ЖИ-
ХАТДАН КИШИНИНГ УЗИГА БОГЛИК. ХУШ, БО-
ҚИЙЛИКНИНГ «СИРИ» НИМАДА? КИШИ КЎПРОҚ
НИМАЛАРГА АМАЛ ҚИЛИШИ ЛОЗИМ? БУ ВА
ШУНГА УХШАШ МАСАЛАЛАР ХУСУСИДА ФИКР
ЮРИТИШ МАҚСАДИДА ҚУЙИДАГИ САҲИФА ТАЙ-

ЕРЛАНДИ. САҲИФА МАТЕРИАЛЛАРИ, СИЗ ҲУР-
МАТЛИ ГАЗЕТХОНЛАРГА, УЗОҚ УМР КЎРИШИН-
ГИЗДА, ЯНАДА СИҲАТ-САЛОМАТ БЎЛИБ ЮРИ-
ШИНГИЗДА ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР БЕРАДИ
ДЕГАН УМИДДАМИЗ!

№ 2

БОЛА ВОШИДАН



ЮЗ ИЛ ЯШАШ ЧЕГАРА ЭМАС

Советлар дёври бутун аҳоли сиҳат-саломат-
лигини сақлаш ва доим яхшилаб бориш тўғ-
рисида ғамхўрлик қилиш вазифасини ўз зим-
масига олган бирдан-бир давлатдир. Бу ҳаёт-
бахш сўзлар партиянинг программасига олтин
харфлар билан битилган. Шу сабабли совет
кишиси эртанги кунга ишонч билан қарайди,
ўз оиласи, келажиги ва кесаллик даврини
ўйлаб, ташвиш тортмайди.

Бизда соғлиқни сақлаш ва узоқ умр кўриш
учун нимани керак бўлса-ҳаммаси мўҳайе
қилинмоқда. Шу тўғрисида бешилликда
соғлиқни сақлаш ишлари учун ажратилган
катта маъмурий маблағ бу ғамхўрликнинг
ёрқин далили эмасми! Шу давр ичиде шифо-
хоналар, санаторий ва дам олиш уйлари сон
анча кўпаяди.

Кишининг узоқ умр кўриши атрофдаги
табиқ шaroит билан унинг боғлиқ эканлиги
академик И. П. Павлов таълимидан маъ-
лум. Дарҳақиқат, организмни ташкил этувчи
айрим қисмлар бир-бири билан, уларнинг
комплексига эса теvarак-атрофдаги табиқ шa-
роит билан аниқ муvоназатда бўладиганига у
айш олади. Киши организмда учта асосий
жараён рўй беради. Булар—ассимиляция,
диссимиляция ва организмнинг табиқ ҳаёда
ички муҳит шaroитига мослашишидир. Ана
шу жараёнларнинг организм учун ҳаёдан та-
шқари кўп ёки етарли бўлмаган табиқ муҳит
шaroитига кўп тўқнашуvi натижасида улар-
нинг савияси пасаяди. Бу ҳол секин-аста ҳа-
ёт қўбилишнинг пасайишига, қаршига олиб
кетяди.

Умрини узайтира билиш, аввало умрининг
қисқаришига йўл қўймайлигини билиш демак-
дир. Демак, киши ўз соғлигини ўзи яратиши
лозим. И. П. Павлов ёзганидек, кишилар 100
дан кам яшаётган эканлар, бунга уларнинг
ўзлари айбдордир. Биз нафсини тиймаганини-
миз учун, ўз организмимизга беъмаъин муно-
сабатда бўлганимиз учун бу нормал муҳи-
тдан анча камайтириб қўйганимиз.

Хўш, умрининг қисқаришига асосан нима-
лар сабаб бўлади? Аввало, бекорчилик ва меҳнат-
сиз турмуш кечирини иллатга ва саломатсиз-
ликка олиб боришини айтиб ўтish жоиздир.
Гиппократ айтганидек, ишда мустаҳкамлани-
данган вужудни бекорчилик бўшаптиради.

Кўрнанини, меҳнат ҳаётининг асосий эҳ-
тиёжидир. Матлукини, боний умр кўрган ки-
шилар то қаригуна жисмоний ва ақлий иш
қўбилишини сақлаганлар. Бинобарин, меҳ-
натдан заъиланиш асбб системасининг со-
ломлик аломатидир!

Нотўғри овқатланиш кишини барвақт
қаршига олиб кетяди. Овқатланишда тўғри тар-
тиб сақлашда ҳосият кўп. Баднафслик кўп
зарардир.

Спиртлик ичимликларни сурункали истеъ-
мол қиладиган, тамаки чекадиган кишилар
боқий умр кечирганимиз! Асло! Агар спирт-
ли ичимликларга ружу қилинса, асбб систе-
масиданга эмас, балки меъда, жигар, юрак,
буйракда оғир ўзгаришлар рўй беради; тама-
кидан сурункали заҳарланиш органдарининг
тўғри ишлашини издан чиқаради.

Агар организмни ёшдан муҳофаза қи-
либ, чиниқтириб боришса, унинг ҳимоя воси-

талари, маълум социологик муҳитда 100 йил
ва ундан ортиқ умр кўришга, бардам-бақув-
ват яшашга имкон беради. Хошр Литвада
ёшн юздан ошган 325 кеска бор. Улардан ну-
роний онахон Марнана Глобена 122 ёшга чиқ-
ди. Ленинградлик кескалар орасида Анаста-
сия Степановна Козирова 110 ёшга кирди, у
11 фарзанднинг онаси. Абхазияда 2144 ки-
ши 90 йилдан ошқ умр кўрган. Озарбайжон-
лик Шерали Муслимов эса бу йил 167 ба-
ҳорин кўрди, Ширин Гасанов 154 ёшга чиқ-
ди. Тошкентлик Жумагул она Исмоилова,
Мансур ота Имомов, Маҳкам ота Юсупов ва
бошқа кескалар 90—110 ёшга кирдилар.

Узоқ умр кўрган кескаларнинг организм-
лари текшириб қўрилганда, ҳаёт учун ҳавфи
ўзгаришлар йўлиги аниқланди. Аксича, ҳа-
ёт ва яшаш учун бир қатор фойдали омил-
лар, фазилатлар намоён бўлди. Улардан баъ-
зилари тўхтаб ўтамиз.

Ҳаётга муҳаббат, уни севиш, бутун вужуди
билан яшашига интилиш узоқ умр кўриш воси-
таларидандир. Ҳаётга беэарвоқлик билан
қараган, унинг муҳиятига тушунмаган одам
умрини шамолга учиртандек, ўз саломатлиги
ҳақида ғамхўрлик қилмайди, нима зарар, нима
фойда эканлигини айлантирмайди. Бундай
кимса бирор табиқни, ғалаа олдига таслим
бўлади, тез чўкади.

Агар асбб кучида ва нотинч бўлса, саломат-
лик нуқсонли бўлади. Бош миа организмдаги
бутун жараёнларни бошқариб ва назорат
қилиб туради. И. Павлов исботига, қарши,
кексайишдек муҳим биологик ҳодиса ҳам асо-
сан марказий асбб системаси — бош миёга
боғлиқ. Агарда асбб системаси жаҳл, жаҳо-
лат, нодонлик, ғам-ташвишга дуч келаверса,
у барвақт функционал қарчайди. Унда аста-
секин еҳуд тўсатдан қарилки аломатлари
пайдо бўлади. Уйқу ва иштаҳа қочади, дар-
мон қурийд, тез қарчайди, чехра сўнади,
аксин босади, соч оқаради, милк қочади ва
ҳоказолар.

Ғам-ташвиш, жаҳл-жаҳолат вақтида то-
мирлар сиқилади, қон босими ошиб кетяди.
Айни шу пайтда кўпчила юрак сангичи (сте-
нокардия), миокард инфаркти ёки инсульт
каби ҳаёт учун ҳавфли оғир дард тутиб қоли-
ши мумкин.

Одамлардан, оила аъзоларидан, ҳамкасб-
лардан тўғри, мулоимини ва боабод муомала,
муносабат талаб қилиш билан бирга, аввало
ишончининг ўзи ҳам юмшоқ табиқат, оғир ва
вазмин бўлмоғи лозим. Булар-бўлмаста ту-
туниб ёшб кеталариса, бирпастда асабнинг вай-
рон этиб юборади.

Рухий кечималардан ғанимлик, гина қа-
лаш, рашқ, кўрқоқлик, ҳасислик, бекорчилик,
бидъат ва шунга ўхшаш ёмон ҳуқ-атворлар
бош миёга салбий таъсир этавериб, уни қар-
чатади, бинобарин киши тез қарийди.

Ешлик тароватини сақлаб қолиш, умрини
мумкин надар физиологик чегарасигача узай-
тириш, барвақт қаршининг олдини олиш, қар-
иганда ҳам соғлом бўлишга эришиш учун
кураш бундан кейин ҳам медицина фанининг
жанговар вазифаси бўлиб қолди.

Манзура ҲАМИДОВА,
Медицина фанлари доктори, профессор.

ЯНГИ ШИФОХОНА

+ ЯҚИНДА Юқори Чирчиқ районидаги Свердлов
номли колхоз территориясида область физиотерапия
шифохонаси очилди. У замонавий медицина асбоб-ус-
куналари билан тўла жиҳозланди. Суратларда: (чап-
дан) шифохонанинг умумий кўриниши. Ишчан медици-
на ходимларидан бир группаси.

А. Авазов фотоси.
(ЎзТАГ).

(ХАТЛАРНИ ҲИВ)

„УЗОҚ УМР КЎРАЙ ДЕСАНГИЗ“

Газетамизнинг 11 октябр
сонида шу сарлавҳа остида бо-
силган мақола кўпчилик газет-
хонларнинг диққатини ўзига
жалб этди. Улар мақола юза-
сидан ўз фикр-мулоҳазаларини
билдиришган. Мана шунлардан
айримлари.

Ўзбекистон шахта тозалаш
саноати министриликнинг меҳ-
натин илмий ташкил этиш бў-
лимининг катта инженери Ко-
билжон Зокиров редакцияга
йўллаган мактубида берилган
саволларининг деярли барчаси-
га «ҳа» деб жавоб бераётгани-
дан қаноат ҳосил қилган. «Тур-
мушнингиздан — мамнунмисиз»

деган саволга «умр йўлдошим
ақли, софли, озода аёл» деб
хурсандчилигини яшираётма-
ган. Тўғу турмуш узоқ умр
дегандаридек, биз ҳам бу оила-
нинг шодлигидан, тотулигидан
беҳад хурсанд бўлдик.

Тошкент шаҳар, 173-боғча
ва яслининг тарбиячиси Эйти-
бор Нурулхамедова барча са-
волларга бирма-бир жавоб
берибди. «Ичкинтойларга ва
умуман халққа кўргазилмастга
ғамхўрлик учун, аввало Ком-
мунист! партиядан миннатдор-
ман» деб, узоқ умр кўриш-
нинг асосий соқил муҳиятини
тўғри тушунибди. Мантубдан

маълум бўлишича, Эйтиборхон-
нинг отаси 105 га, буvisи эса
117 ёшга кирган экан. Сиз ҳам
Эйтиборхон, ота-буvанингизга ўх-
шаб узоқ умр кўринг, бахтли
бўлинг дейми!

Ўрта Чирчиқ районидаги Ки-
ров номли совхозда яшовчи
Каримжон Илёсов деярли бар-
ча саволларга «ҳа» деб билиб-
ди. Айтганимиздек, қанча «ҳа»
кўп бўлса, узоқ умр кўриш-
нинг шунча аниқ!

Чирчиқ шаҳар «Юбилейная»
кўча, 54-уйда истиқомат қи-
лувчи А. Абдукаримов «бир на-
садан доғман» деб афсуслана-
ди. Унинг ёшшича, онаси би-

лан умр йўлдоши доим уриш-
гани-уришган эмис. Абдукарим-
ов эса уларни муросага кел-
тиролмай, диққат бўлаётгани-
ни ёзди. Каттадан шайрат,
кичиндан хизмат, иззат дега-
ларидек, қайнама билан кели-
ни тотув турмушга, инқили-
на чорлайми. Келинлар, ў-
лингиз ва эрингиз бундай ҳи-
жолат чекмасин, ҳафа бўзма-
син!

Дўстлар, таъсиратлик ва
шодлик билан узоқ умр кўрай-
лик.

З. ЭГАМБЕРДИЕВ,
медицина фанлари канди-
дати.

ҲАЁТ ЛАВҲАЛАРИ

ТОТУВ ТУРМУШ

Уч ана-уналар бўлиб, энг кат-
та ана ёш, энг кичиги эса жуда ке-
са кўрнар экан. Бунинг сабаби ни-
ма, деб сўрасалар, катта ана: мен
оилам билан тинч ва тотув яшай-
ман, Кичинча укам оиласи билан
ёки оиласи укам билан аҳил яшай-
майди, тез-тез жанжал қиладилар.

Укамнинг қариб қолишига шу но-
тинчлик сабаб, деб жавоб берибди.

«ЖАҲЛИНГНИ ЮТ»

Бир йигит 100 тангага насихат
сотиб олибди. Насихатда «жаҳлинг-
ни ют» деб ёзилган экан. Бу йигит
ҳар хил сабабларга биноян узоқ
йиллар дарбадарининг «қилиб, ўз хо-
насиндан йироқ бўлган экан. Қу-
ларининг биринчи уйига қайтиб келса,
уйда бир ёш йигит ётган эмис: Ҳа-
лиги одам рашиқ вазвасига ту-
шиб, инқилибни ўқирмоқчи бўлиб-
ди. Шу пайт унинг эсинга насихат—
«жаҳлингни ют» тушибди, ўзини ту-
тиб олибди. Эртаси кун суриштириб
кўрса, бу ёш йигит ўзининг ўғли бў-
либ чиқибди.

«ОДАМ 40 ЁШДА БУНД
БЎЛАДИ»

Одам фарзанди болалик, ёшлик

даврларини кечириб, балогатга ва
сўнг камолотга етди. Камолотга ет-
ган деб ҳаёт тақрибига бой, ақл
ва одоб соҳибига айтилади. Одам на-
моғла тахминан 40 ёшларда тўлади,
Шунинг учун ҳам донолар «Одам 40
ёшда бунд бўлади» деб айтдилар.
Носир Ҳисрав дейди:

Қирқ ёшда ҳам ақлу одоб бўлмаса,
Бўлади унданг айтганим демак.

Абу Али ибн Сино фикрича, 40
ёш қариланишнинг бошланғичидир ҳам.
Данте ва Бекон эса 35 ёшдан сўнгги
умр қариланишга олиб боради дейди-
лар. Гиппократ қарилки ва ёшлик-
нинг чегараси қилиб 42 ёшни кўр-
сатади. Қария деб 60 (Абу Али ибн
Сино) 63 (Гиппократ), 65—70 (Гейст)
йил умр кўрганларни айтдилар.

ҲИКМАТЛИ СЎЗЛАР

«Шодли одамни ҳаётнинг
ҳар бир нафасига, турмушдаги
ҳар бир тақсирга тобора сез-
гир қилиб, ажуудини ривожланти-
ради, чиниқтиради».

И. П. ПАВЛОВ.

«Кулги — соғлиққа жуда
катта фойда беради. нафас йўл-
ларидаги томирларни мустаҳкам-
лайди. Ошқозон фаолиятини оши-
ради».

И. РОДАЛ.

«... Оқилона турмушнинг би-
ринчи қондаси — меҳнат қилиш-
дир. Бутун организм, унинг ҳам-
ма функциялари ишлаб турини
керак».

А. БОГОМОЛЕЦ.

«Истанки ахтир қилиш ке-
рак — у инқидир, севи, узоқ
умрининг нуқли дастағидир».

А. БОГОМОЛЕЦ.

«Меёр — табиқнинг йўл.
дошидир. Шу ваздан ичганин-
гизда, еганингизда, юрганингизда
ва ҳатто севганингизда ҳам меёр-
дан чиқмангиз».

А. ФАРОЖ.

«Қалб тўрига юрса сабру
қаноат,
Нафс ила тамаъдан қутилар
одам.
Қаноат қилми тушлаган ерда
Оқиллигига тамаъ топади
барҳам».

А. ЖОМИИ.

«Бекорчилик юмшини беъвақт
мундирлатиб қўлади, иш эса ёш-
лик даврининг узоқча қўзғилиши-
га ёрдам беради».

ГИППОКРАТ.

«Ялғовлардан биронтаси ҳам
ёшини яшамайди; ёшини яшаган-
лар эса актив турмуш кечирган
бўлади».

А. ГУФЕЛАНД.

КУНИНГИЗНИ ҚАН- ДАЙ ЎТКАЗАСИЗ?

Ақвий жисмоний меҳ-
натни тўғри ташкил қи-
лиш ва гигиена киши-
нинг кундалик ҳаётида
катта аҳамиятга эга. Ақ-
лий меҳнат билан шу-
ғулланувчи кишилар
учун қуйидагича намуна
кун тартибининг тасвир
этса бўлади:

1. Эрталабки гигиеник гимнастика.
2. Сувга латта ҳўллаб баданини артиш, сув қуйиб ёки душда чўмилиш.
3. Биринчи нонушта.
4. Эрталаб ишга пийда бориш (иш жойи ақий бўлса).
5. Иш вақтидаги таанаффуслар, икки соат

ишлагандан кейин 10
минут таанаффус қилиб,
асосий ишдан бошқа иш
билан шуғулланиш ке-
рак.

6. Иккинчи нонушта.

7. Муассасадаги иш кунининг иккинчи ярми ёки уйда қилинадиган ақлий иш.

8. Уйда дам олиш соатлари: энгил жисмоний меҳнат қилиш ёки кино, театр, лекцияга бориш.

9. Кечки енгил овқат.

10. Уйкуга ётишдан олдин очик ҳавода юриб келиш. Илқ сувда ююниш (душ). Уйку — 7-8 соат.

С. УМАРОВ,
врач.



— Қўпнижонлар, бизникига бир дақиқа кириб чиқсангизлар?



ОНА: — Қандай овқатланиш кераклигини ўғил-чамадан ўрганилар...

БИЛИБ ҚУЙГАН ЯХШИ

ЧОЙ. Доно халқ: «Со-
вуқ қотатган бўлсанг чой
ич, исбб кетасан. Иссиқ-
лаб қотатган бўлсанг чой
ич, салқин тортасан.
Кўннинг ғаш бўлса чой
ич, кейинг чоғ бўлади.
Аччиғинг қистаганди
ҳам чой ич, жаҳлдан ту-
шсанг» дейди.

Чойда ҳикмет кўп.
Унинг таркибиде қаҳра-
бо, олма, лимон, оқсил
ва аммиак каби органик
кислоталар, минерал
модда ҳамда витамин
ретиладир. Дори учун
унинг тули ва меваси
СУЗМА организмдаги
оқсилга бўлган талабини

бемалол қондиради. У
жигар фаолиятини ва
модда алмашинуvини
осонлаштиради. Унинг
таркибидеги кальций ту-
зи тангага яхши сингади.
Шунингдек, сузма ал-
лигиланларни ва турли
қўшланиларни даволашда
қўлланади, жигар ва
атеросклероз, касаллик-
ларида ҳам фойда қи-
лади.

ИТБУРУН. Бу ўсимлик
дўланининг бир тур
бўлиб, меваси қиримиз
рангадир. Дори учун
унинг тули ва меваси
ишлатилади.

Итбуруннинг қайнат-
маси, чунончи юракнинг
бежо уришини тартибга
солади, ҳар хил ёқим-
сиз таъсирларга қарши
юракнинг бардош бе-
риш қўбилиятини оши-
ради. Ундан тайёрлан-
ган дорилар юрак ат-
рофида сезиладиган оғ-
риқ ва сиқилишларни
камайтиради.

АНҲИР. Балғам кўчи-
рувчи мулоим дори
ҳисобланади.

БОДОМ оғриқ қолди-
рувчи, сиқик ҳайдовчи
ва ухлатувчи воситадир.

ДУККАКЛИ ДОН (ну-
хат, лавия, мош, ясимқ
ва бошқалар) атероск-
лерознинг олдини ола-
ди, қобилиятни яхшилай-
ди.

ВИТАМИН «А» — со-
ғлиқ витамини: деб ата-
лади. У организмнинг
юқумли касалликларга
қарши қимматлигини
оширади, қўзғинг нор-
мал ишлаш учун энг за-
рур модда ҳисобланади.

У сариёғ, балқик мойи,
жигар, тукум сармида
кўп бўлади.

РАССОМ ҲАНДАСИ



Сўзсиз сурат.

А. Хонқов чизган расмлар.

