

• 1991 йил 27 июнь • пайшанба • Баҳоси 8 тийин.

нинг аҳолиси қўйилган
ганликлари таъкидлан
эди.

Ушбу мақолага Ўзбек
тон ССР Алоқа вазири
Тошкент вилояти иш
чиқариш-техника алоқа б
қармаси бошлиғи М. Б
диқов имзоси билан ба
олинди.

Тошкент вилояти иш
чиқариш-техника алоқа б
қармаси мутахассисл
иширокида мақолада к
сатилган камчиликлар т
шириб чиқилди, дейил
жавобда. Ҳақиқатан у
юқоридаги хўжаликлари
худоиди алоқа хизмат
бир қатор камчиликлар б
лиғи аниқланди. Айб
лар жазоланди. Шу й
нинг 1 июлга қадир
қолада тилга олинган
томат телефон станци
техник жиҳозланади.

Аммо йўналишлари
(каналларининг) етарли эм
лиғи сабабли абонентл
нинг Калинин ноҳия м
казига ва Тошкент шаҳр
чиқишлари анча мурак
бўлиб турбди. Ўқин й
ларда алоқа ўрниятиш й
ларини таъмирлаш ва қ
ватини ошириш мўлж
ланган. Бу ноҳия авто
телефон алоқаси иш
яқшилайди.

Муштарийлар ижодидан

БИЛМАСАНГ, БИЛГИЛ

Улар чоғин билмоқча чора йўқ, билмасанг-билгил,
Яхшига ҳам, гамга шумора йўқ, билмасанг-билгил.
Ҳасад билан камситсалар ранжима асло, жоним,
Дил озор дардида канога йўқ, билмасанг-билгил.

Ақилм ўзимда йўқдир, бу дарду бало қайдандир,
Билмакда ани истхора йўқ, билмасанг-билгил.
Танги халқим истагин қилмоқча мойил бу кўнгил,
Белда қувват, кўздик назора йўқ, билмасанг-билгил.

Эл машаъли мунаввар қилса ватаним менингдир,
Менинг бахтимга бир шарора йўқ, билмасанг-билгил.
Фалак қисматидан шодмонман азалдан берилган,
Сакки ҳолим ичра ошқора йўқ, билмасанг-билгил.

Саъдулла ХУҲАЕВ (САХИЯ),
Улуғ Ватан уруши қатнашчиси.

ЙИҒЛАМА ЁР

Йиғламағил, йиғлама ёр,
Менинг бағрим тиглама ёр.
Кўз ёшларинг қўриб яна
Кўз ёшларинг қўриб яна
Агар билсанг мен — бир рўҳман,
Ошиқларнинг пок рўҳлари,
Борди мен нола чексам,
Бу — уларнинг андуҳлари.
Сен — сулувсан, малақдирсан,
Қошларинг ёй, қаро-қаро.
Мен чун бир эртақдирсан,
Ҳам ҳақиқат ўзинг танҳо.
Мен ҳам ёлғиз ошиғингман,
Ул мингтаси лоф-афсона.
Мингта санам бекор, асли
Санамликда сен ягона...
Дард-аламинг йўлларидан
Ерим сени айдай халос.
Фақат сен ҳеч йиғламағил,
Йиғламағил, ёр, илтимос.
Абдурахмон ЖУРАЕВ.

ҲАЁТ ОҒТОБИ

Тунлар алла айтиб бедор ўтасан,
Оламга ой янглир нур таратасан,
Еруғ келажакни сен яратасан,
Бутун кинотга омасан, Аёл!
Ғунчани гул қилиб ўстирган ўзинг,
Гавҳару олтиндан зияддир сўзинг,
Заъфарон бўлмасин ҳеч қачон юзинг,
Ҳамиша фарзанд деб ёнасан, Аёл!
Жилғалар дарёга қўшилар фақат,
Вир ўғлон тугарсан —
Алломияшқелбат,
Юрт сўраб турар у вақт келиб албат,
Фарзандинг меҳрига қонасан, Аёл!
Токи сен бордирсан — бу дунё боқий,
Меҳр, вафо майин улашар соқий,
Қўйсингта гулмин қўяйин тақиб,
Ериссан, синглимсан, онамсан, Аёл!

Турсунбой МАХАЕВ.



НИКОХ
УЗУГИ

(Х.га)

МЕН сизни севардим бо-
лача меҳр, тентакдек эҳти-
рос билан. Аммо ўзингизга
айтмасдим сира. Сиз буни
кутдингиз, мен эса ўзимни
бепарво кўрсатдим ҳар гал.
Ҳатто Сизни ранжитдим кўп
бор. Сиз мени тушунмайдиган
хуноб эдингиз. Мен Сизга
бўлган муҳаббатимни сир ту-
тиб юрардим. Муҳабба-
тимга қўшиб яна бир нарсани
сир сақладим: «Сизга
атаб яхши ният билан Никох
узуги харид қилгандим.
Ўзингиздек бежирим эди.
Гавҳар кўзлари қалбнингиздек
шафқат эди. Мен Сиз кут-
ган сўз — изҳори дилрози
билан бирга Никох узуги ҳа-
қида гапиришга аҳд қилдим.
Бироқ... Бироқ шу орада яна
Сизни ранжитдим. Эвоҳ, ин-
сон кўнгли, айниқса, қиз бо-
лини қалби жуда нозик
бўлишини унутиб қўйибман.
Бу нодонлигим учун ҳаёт
мени қаттиқ жазолади. Сиз-
ни ранжитиб яна ўз ҳаётим
сўрамабман. Инки ойғача
Сиздан ҳаёб ҳам олмабман.
Сизнинг ҳам САБР қосангиз
тўлиб кетганини билмабман.
Никох, орадан олтиш кел-
ча-кундуз ўтган, Сизга кўн-
гирқ қилдим. Учрашдик.
Айниқроғи видолашдик. Сиз-
нинг тўйингиз бўлапти.
Азизам, шу гал ҳам кечир-
сангиз эди! Йўқ, энди кечи-
ра олмайсиз, биламан! Мен
Сизни севардим. Аммо му-
ҳаббатим ичидан қолди, ар-
монга айлиди. Сизга атаб
олган Никох узугим ҳам
ўзим каби ғариб, эгасиз қол-
ди...

Кўзларимдан алам ёшлари
қалқар.
Аммо тўқиломай
мендек жонсарак
Тогдек муҳаббатни
яшириб охир
Айлантириб тоғдек
Армонга юрак.
Ҳабитим тарқ этиб
кетмоқда бу кун,
Дилм муродини
чилларини этиб.
Елкамга ортиб ёр
айрилиқ юкин,
Ўзи ҳам кетмоқда
дардини ютиб.
Муҳаббат омасиз
гўдакдек сағир,
Қалбимдек нотавон зарра
муруват.
Ҳар ненинг чеки бор,
дейдилар, ахир.
Менинг дардларимга
хулуд йўқ фақат!..
Сендан умидларим
шумиди, эвоҳ,
Тангри деб билардим
мен сени, Эрмам.
Кечиргучи эди мен
билган Оллоҳ,
Оллоҳ бўлолмайдиган
нечун сўнгини дам?
Дилмурод САИДОВ.

ИЖОДИЙ
САФАР
ТАРАДДУДИ

«Туркистон дурдонаси»
деб аталган дастага кўзга
қўринган санъаткорлар бир-
лашган. Ўзбекистон халқ ар-
тисти Б. Алиев бадий раҳ-
бар бўлган бу сеvimли ижо-
дий жамоа ўз мухлисларини
хушнуд этиш мақсадида из-
лашиб, қатор янги томоша-
ларни тайёрлади. У ҳозир
чет эл мамлакатларига ижо-
дий сафарга бориш арасида-
да турибди. Туркия, Ҳинди-
стон, Италияга қилинадиган
гастролларда дастанинг мо-
ҳир созандаши Шухрат Нўл-
довеш фикрда «Муножа-
ат», «Дилхироқ», «Отмағай
тонг» куйларини, шунингдек
иждоий сафар давом этаёт-
ган мамлакат бастакорлари-
нинг энг яхши мусиқаларини
ҳам ижро этиш учун қизгин
тайёргарлик кўрди.

С. ОДИЛОВА.

Муҳаррир
Н. НАСИМОВ.

ЭЪЛОНЛАР
БҮРЧАГИ

ИНГИТЛАР ВА ҚИЗЛАР!

Агар Сиз ўрта Осиёда энг йирик корхоналардан
бири бўлиши Тошкент авиация ишлаб чиқариш бирлаш-
масида меҳнат қилмоқчи ва машинасозлик олий билим-
гоҳида таълим олмақчи бўлсангиз

8-ТАЖРИБАВИЙ ҲУНАР-ТЕХНИКА БИЛИМ
ЮРТИГА УҚИШГА КЕЛИНГ!

Бу ерда Сиз учини аппаратларини йиғувчи-чилангар,
механика-йиғув ишлари чилангари, саноат ускуналарини
таъмирловчи чилангар, рақамли дастур воситасида бош-
қариладиган дастохларнинг оператори, токар, фрезер-
чи, кенг қамровли дастохчи касбларини эгаллаб чиқиши-
ниг мумкин.

Таълим ўзбек ва рус тилларида олиб борилади.

9-СИНФЛАРНИ БИТИРУВЧИЛАР ТАЖРИБА
ГУРУҲИДА УҚИЙДИЛАР ва 2 йил ДАВО-
МИДА УРТА МАЪЛУМОТ ҲАМДА КАСБ ЭГАСИ
БҮЛАДИЛАР.

Бир йиллик гуруҳлардан 9-синф битирувчилари ишчи
малакасини эгаллайдилар.

11-синфин битирувчилар ойна 115—150 сўм микдо-
рида стипендия олиб ўқийдилар ва 6 ой давомида касб
эгаллаб чиқайдилар.

Ўқиб даврида ўқувчилар овқат, кийим-бош билан
таъминланадилар. Улар Ўчалов номидаги Тошкент ави-
ация ишлаб чиқариш бирлашмасига қарашли пансионат
ва профлакторийда дам олиб, соғлиқларини мустаҳкам-
лашлари мумкин.

Ўқиб вақти меҳнат фаолиятига қўшиб ҳисобланади.
Билим юртини «аъло» баҳолар билан битирганлар ма-
шинасозлик олий билимгоҳига ўқишга юбориладилар.
Совет Армияси сафарида хизмат қилиб қайтган бош-
ча шаҳарлик ўқувчиларга ётоқхонадан жой берилади.
Билим юртига қўйиладиган борилади: 10, 23, 27-трам-
вайлар; 18, 48, 97-автобуслар; 1, 10, 14, 18, 24-троллей-
бусларнинг «Ленинград» меҳмонхонаси бекати.

Манзиллари: 700128, Усмон Юсупов кўчаси, Авиация
тор кўчаси, 10-уй. Телефонлар: 41-57-54.

ЎЗБЕКИСТОН ССР ХАЛҚ ТАЪЛИМИ
ВАЗИРЛИГИ

ИНГИТЛАР ВА ҚИЗЛАР!

10-ҲУНАР-ТЕХНИКА БИЛИМ ЮРТИ

Куйидаги мутахассисликлар бўйича

1991—1992 ўқув йилига

ЎҚУВЧИЛАР ҚАБУЛ ҚИЛАДИ

Билим юртига 9—11 синф ҳажмида маълумот-
ли, ва ундан катта ёшдаги йигит ва қизлар қабул
қилинади.

Янча буюртмаларни тикувчи-бичувчилар (ўқиб мудда-
ти — 1—3 йил).

Кенг ихтисосли сартарошлар (ўқиб муддат — 1 йил).
Оппаз-қандоқчилик (ўқиб муддати — 1—3 йил).
музлаткичларни таъмирловчи усталар (ўқиб муддати —
3 йил).

сотувчи-буфетчи, назоратчи-кассир (ўқиб муддати —
1 йил),
кенг ихтисосли суратлашлар (ўқиб муддати — 3 йил).

9-синф маълумотидагилар бепул овқат, кийим-бош ва
40—50 сўм стипендия билан таъминланадилар.

11-синф маълумотидагилар ойна 80—100 сўм стипен-
дия билан таъминланадилар.

Билим юртига кириш ҳақидаги арiza директор номига
ёзилиб, куйидаги ҳужжатлар билан топирилади: туғил-
ганлиги ҳақида гувоҳнома ёки паспорт, маълумоти ҳақида
гувоҳнома ёки аттестат, соғлиги ҳақида маълумотнома,
ота-онанинг иш жойидан маълумотнома, турар жойи-
дан маълумотнома, тарихи — хол, 6 дона фотосурат
(3х4 см).

Билим юртининг манзилгоҳи: 700098, Тошкент шаҳри,
Собир Раҳимов ноҳияси, Қорақамиш 1/2 даҳаси, 20-уй
(42, 43-а, 56, 93-автобуслар; 27-трамвайнинг «Мақтаб»
бекати; 7, 10-троллейбусларнинг охириги «1/4 Қорақа-
миш» бекати; 82-автобуснинг «1/4 Қорақамиш» бекати).

«ҚИЗИЛ ТОНГ» ТИКУВЧИЛИК ИШЛАБ ЧИҚАРИШ
БИРЛАШМАСИ БАЗАСИДАГИ

48-ҲУНАР-ТЕХНИКА БИЛИМ ЮРТИ

аёллар, эркаклар ва болаларнинг устки кийимларини
тиктиш бўйича моҳир чевар бўлиб етишиш истагида бўл-
ган 9—11-синф битирувчиларини

ЎҚИШГА ТАКЛИФ ҚИЛАДИ

МАШҒУЛОТЛАР ЎЗБЕК ВА РУС ТИЛЛАРИДА
ОЛИБ БОРИЛАДИ.

9-синфларни битирганлар 1—3 йил ўқийдиган ҳама
бепул овқат ва кийим-бош билан таъминланадилар. Бир
йиллик таълим дастури бўйича ўқийдиганлар касбий
маълумот ҳамда тикувчи малакасини эгаллайдилар ва
Тошкент «Қизил тонг» тикувчилик ишлаб чиқариш бир-
лашмаси база корхонасига ишга юбориладилар. 3 йил
ўқийдиганлар касбий ва тўлиқ ўрта маълумот оладилар.

Билим юртининг иттифоқли битирган ўқувчиларнинг 10
фонди олий ўқув юртлири ва техникумларга ўқишга кириш
учун ўқуллама оладилар.

11-синфин битирганлар 6 ой ўқийдилар ва ойна 39
сўмдан 60 сўмгача стипендия оладилар.

Ишлаб чиқариш практиканини ўташ даврида барча
ўқувчиларга иш ҳақининг 50 фонди берилади.

ЎҚИШ ДАВРИ МЕҲНАТ ФАОЛИЯТИГА ҚУШИБ
ҲИСОБЛАНАДИ.

Билим юрти ўқувчилари «Қизил тонг» фабрикаси ҳу-
дудига жойлашган маиший ва тиббий хизматлар, профи-
лакторий, саноат моллари ва озиқ-овқат дўконларидан
фойдаланишлари мумкин.

Билим юрти қошида ўқувчилар «Модалар театри» ва
И. Ганди номидаги Тикувчилик маданият саройи базаси-
даги ҳар хил иждоий, спорт тўғараклари ишлаб турибди.

Кирувчилар куйидаги ҳужжатларни топирилади: ди-
ректор номига арiza, туғилганлиги ҳақида гувоҳнома ёки
паспорт, маълумоти тўғрисидаги гувоҳнома, тиббий маъ-
лумотнома, турар жойидан ва ота-онанинг иш жойидан
маълумотномалар, 3х4 см катталикдаги 4 та фотосурат.

Билим юрти манзили: 700061, Тошкент шаҳри, Чехов
кўчаси, 5-а уй (1, 2, 3, 9, 24, 26-трамвайлар; 1, 5, 8,
17, 20-троллейбуслар; 2, 3, 25, 60, 71, 80-автобусларнинг
«Қизил тонг» тикувчилик ишлаб чиқариш бирлашмаси»

• ХОТИРА •

СЕН
ҲАЁТСАН,
СИНГИЛЖОН!

Ҳайит кунин оламдан ўт-
ганлар жаннат бўлади, де-
йишади. Туришган синглим-
дек бўлиб қолган Зарифахон
ҳақиқий жаннат эди...

Баъзи хонадонлардаги кел-
ин ва қайинанинг ўртасида-
ги совуқ муносабатларни кў-
риб, эшитиб, ҳайратланган-
ман. Қайинанинг билан ўр-
тадаги муносабатга таъ-
лимда ҳам, дилимда ҳам кўп
бора шукроналар қилганман.
Ҳар бир қиз кўнглида эзгу
тилак бўлади: келин бўлиб
тушган хонадонда бахт то-
пиб, тиниб-тиниб кетишини,
қайнота-қайнонанинг хиз-
матини қилиб, дуосини оли-
шини ўйлайди. Ҳамамага ҳам
ана шу бахт насиб этсин.

Туғилишангиздан ҳам аф-
зал, ҳар ишда кўмакчи,
кўнгли пок, бир гапириб ўн
куладиган қайинанинг бор
эди менинг. Биз ҳамиша
бирга эдик. Уйда ҳам, кўча-
да ҳам. Ширин-ширин таом-
лар пиширишни ўргатардим
унга. Доимо ўзи тайёрлаган
мазали пиширилари тотиб
қўриш учун аввалига менга
тутарди. «Вой Зарифахон-
ей, ажойиб пазанда чиқди-
да сиздан. Худо хоҳласа,
бахтли келинчақ бўласиз»
деб алқардим уни. У эса
шундан сўнг мени кучоқлаб
олиб, эркаланарди. «Кен-
нойи, сизни шундай деб ча-
қирибман тилим бормаиди.
Худди бир уйда бирга ўсган
опамдек бўп қолгансиз-а!»

Афсус, минг афсуски, бу
ширин лаҳзаларнинг умри
қиска экан. Оғир дард синг-
лимин тушакка миҳлади.
1977 йилнинг 5 сентябры
кунин Зарифахон бериб қўй-
дик. У эдингизна 20 баҳорини
қаршилаган, эгин келинлик
либосини кўрмаган, нозик
қўллари бешик нималигини
билмаган, гўнча лаблари не-
чалари алла айтишга улгур-
маган эди.

Мана, 14 йилдирки, баъ-
зида кечалари уйқум қочади.
Ўз синглимдек бўлиб қолган
Зарифанинг жон беришидан
сал олдин кўзларимга илти-
жол тикилганлари хотирам-
да қайта-қайта тикланади.

Зарифа Ҳайит намози
кунин, келин бўганимга ро-
па роса икки ой тўлганда
вафот этди. Шу кунин таби-
ят ҳам кўз ёшини аямади,
ёмғир сим-сим ёғди.

Туғилган ўғлимга аммаси-
нинг номини бердик. Ҳаж-
жигина Зарифахон хонадон-
мизни қувонча тўлдирди.
Қўни-қўшилларимиз ҳам ў-
лимни кўрганда менга:
«Илоё умри ўхшамасин-у,
худди Зарифахоннинг ўзи
бўлибди» — дейишди. За-
рифанинг исми тилга олини-
шдан кўнмага ёш келса,
унинг номини ўғлим титмолида
беиз кетмагандан қалбим
севингча тўлади.

Ёмғирли тулларда уйғо-
ниб кетаман. Зарифахоннинг
очилиб қолган кўрасини
ёпиб қўрикамман, унинг дўп-
пи юзларига қараганча За-
рифани ёдга оламан. Бу
йилги Хотира кунинда За-
рифахон Зарифанинг қабрига
гуллар қўйди. Отаси Қўр-
он тиловот қилганида ҳайрат
билан кўзларини парипрат-
ганча турди. Бегубор, худди
маъсуфа Зарифанингдек
шафқат кўзлар дунё тур-
гучча сўмасин дейман...

Зарифа, мени эшитсан-
ми, сен ҳаётсан, синглижон!..
Муҳаррам БУТАБОВЕВА,
Тўйтепа шаҳри.

ЮРАКНИНГ ишеми (қон
билан тўла таъминлана ол-
май қолиш) ҳасталиги асри-
миздаги энг кўп тарқалган
касаликлардан биридир.
Ҳасталикнинг биринчи бел-
гиси юракдаги оғриқ хуружи
бўлиб, у кўпича туш суяги
орқасида пайдо бўлади ва
баъзан юрак қисмига тарқ-
лади. Бу касалга чалинган-
ларда оғриқ оғдатда жисмо-
ний зўриқиш оқибатида, тез
юрганда, зинадан кўтарил-
ганда, оғир юк кўтарганда
пайдо бўлади. Чунки бу ҳо-
латлар юракнинг қисирлиги
бўлган ҳасталикнинг кескин
ошириб, склерозга учраган
(дезорларни қоплаиб қолган)
томирлар қонга бўлган та-
лабни қондира олмайдди.

Одатда туш остида оғриқ
турганда ҳаракатланаётган
одам ҳаракат жараёнини тў-
татишга мажбур бўлади. Бу
тўхташ эса ўз ўрнида юрак
муштакнинг етарли озиқлан-
ишини тиклашга кифойдир.

ЮРАК ҲУРУЖИ БЕЗОВ-
ТА ҚИЛГАНДА НИМА-
ЛАРГА АМАЛ ҚИЛИШ
ЛОЗИМ?

Агар оғриқ уйда, ишхона-
да содир бўлса, дарров ётиш
ёки ўтириб дам олиш керак.
Тил остига битта нитрогли-
церин қўйиб, қўшимча ўттиз-
табук валогардин ё корвалол
қабул қилиш лозим. Имкон
бўлса тананинг юрак қисми-
га, туш суягига горчишник
қўйиш керак. (Афсуски, кўп-
чилик беморлар айнан гор-
чишник қўйишни истамайди-
ди).

Агар оғриқ уйда, ишхона-
да содир бўлса, дарров ётиш
ёки ўтириб дам олиш керак.
Тил остига битта нитрогли-
церин қўйиб, қўшимча ўттиз-
табук валогардин ё корвалол
қабул қилиш лозим. Имкон
бўлса тананинг юрак қисми-
га, туш суягига горчишник
қўйиш керак. (Афсуски, кўп-
чилик беморлар айнан гор-
чишник қўйишни истамайди-
ди).

Афсус, минг афсуски, бу
ширин лаҳзаларнинг умри
қиска экан. Оғир дард синг-
лимин тушакка миҳлади.
1977 йилнинг 5 сентябры
кунин Зарифахон бериб қўй-
дик. У эдингизна 20 баҳорини
қаршилаган, эгин келинлик
либосини кўрмаган, нозик
қўллари бешик нималигини
билмаган, гўнча лаблари не-
чалари алла айтишга улгур-
маган эди.

Мана, 14 йилдирки, баъ-
зида кечалари уйқум қочади.
Ўз синглимдек бўлиб қолган
Зарифанинг жон беришидан
сал олдин кўзларимга илти-
жол тикилганлари хотирам-
да қайта-қайта тикланади.

Зарифа Ҳайит намози
кунин, келин бўганимга ро-
па роса икки ой тўлганда
вафот этди. Шу кунин таби-
ят ҳам кўз ёшини аямади,
ёмғир сим-сим ёғди.

Туғилган ўғлимга аммаси-
нинг номини бердик. Ҳаж-
жигина Зарифахон хонадон-
мизни қувонча тўлдирди.
Қўни-қўшилларимиз ҳам ў-
лимни кўрганда менга:
«Илоё умри ўхшамасин-у,
худди Зарифахоннинг ўзи
бўлибди» — дейишди. За-
рифанинг исми тилга олини-
шдан кўнмага ёш келса,
унинг номини ўғлим титмолида
беиз кетмагандан қалбим
севингча тўлади.

Ёмғирли тулларда уйғо-
ниб кетаман. Зарифахоннинг
очилиб қолган кўрасини
ёпиб қўрикамман, унинг дўп-
пи юзларига қараганча За-
рифани ёдга оламан. Бу
йилги Хотира кунинда За-
рифахон Зарифанинг қабрига
гуллар қўйди. Отаси Қўр-
он тиловот қилганида ҳайрат
билан кўзларини парипрат-
ганча турди. Бегубор, худди
маъсуфа Зарифанингдек
шафқат кўзлар дунё тур-
гучча сўмасин дейман...

Зарифа, мени эшитсан-
ми, сен ҳаётсан, синглижон!..
Муҳаррам БУТАБОВЕВА,
Тўйтепа шаҳри.

Оғриқ кўчада, жамоат
жойларида безовта қилса,
бирор ўринда дам олиб,
қўрида айтилган дорилар-
дан истеъмо қилиш лозим.
Оғриқ тезда ўтиб кетса ҳам
бепарво бўлмай, участка ши-
фокорига мурожаат қилиш
лозим.

Шундай вақтлар бўлади-
ки, нитроглицерин, валогар-
дин, корвалол ҳам оқиллик
қилади, гоҳо салбий таъсир

қилади ўрин тутди. Булар ик-
ки-иккимой-маданни ва
ички хавфли омиллар гуру-
ҳига бўлилади: Иккимой-
маданни омиллар:
1. Юқори калорияли ёғга
ва холестеринга бой озиқ-ов-
қатларни узлуксиз истеъмо
қилиш.

2. Чекиш.

3. Кам ҳаракат қилиш (ги-
подинамик).

4. Тез-тез асаб бузилиши.

Ички хавфли омилларга ёғ
алмашинувиининг бузилиши
ва артериал гипертензия ки-
ради.

Шунингдек, булардан беш-
та ҳолат эътиборни тортади:
Гиперхолестеринемия (ёғ
алмашинувиининг бузилиши);
артериал гипертензия; чекиш;
кам ҳаракат қилиш, ортиқча
семирб кетиш.

Энди айрим далилларга
мурожаат қилсак:
Артериал гипертензия юрак
ишеми касаллигини бир
яримдан олти мартагача оши-
рар экан. Тамаки чекиш

агар биринчи нитроглице-
рин таблеткасида кейин оғ-
риқ босилмаса, иккинчи таб-
леткани истеъмо қилиб,
аудлик билан «тез ёрдам»
чақириш зарур.

ҲАСТАЛИК ривожлани-
шида «хавфли омиллар» ало-

қилади ўрин тутди. Булар ик-
ки-иккимой-маданни ва
ички хавфли омиллар гуру-
ҳига бўлилади: Иккимой-
маданни омиллар:
1. Юқори калорияли ёғга
ва холестеринга бой озиқ-ов-
қатларни узлуксиз истеъмо
қилиш.

2. Чеки