

СИНАТ

САЛОМАТЛИК

ойлик илмий-оммабоп, безакли журнал

4/2020

БУ СОНДА:

Кўз мигрени

Инсультдан кейин...

**Хўл меванинг
зарири борми?**

**Мушакларни
ишлатинг**

**Бавосилда
оддий муолажалар**

- "Бехатар оналик" тамойили асосида иш юритаётганлигимиз боис, дунёга келаётган ҳар бир чақалоқ ва аёл саломатлигини сақлаб қолиш имкони юзага келади. Зеро соғлом авлод яратилишида бу кун зиммамизга ҳар қачонгидан кўра улканроқ масъулият юкланганини ҳис этиб ишламоқдамиз, - дейди Қарши шаҳар туғруқ мажмуининг бош шифокори **Салима Очилова**.

БОЛАЛАРГА ЮҚОРИ СИФАТЛИ ТИББИЙ ХИЗМАТ КўРСАТИЛАДИ



Пойтахтимизнинг Яшновод тумани ҳудудида барпо этилган Болалар миллий тиббиёт маркази улкан масканлардан бирига айланди. Президентимиз Шавкат Мирзиёев 20 май куни ушбу муассасани бориб кўрди.

Қиймати 130 миллион доллардан зиёд бўлган бу марказ Корея Республикаси кўмағида, "Баум" корпорацияси лойиҳаси асосида барпо этилди. Марказий Осиёда ягона ҳисобланган янги болалар тиббиёт муассасаси юқори технологиялар асосида хизмат кўрсатишга ихтисослашган бўлиб, бу жойда йилига 1,5 мингдан зиёд ноёб жарроҳлик амалиётларини бажариш имконияти мавжуд.

Тўрт қаватли даволаш корпуси 280 та ўринга эга, поликлиникада кўнга 250 нафаргача бемор қабул қилинади. Марказ магнит резонанс томографи, мультиспирал компьютер томографи, ДНК анализатори ҳамда онкологик касалликларни бир неча йил олдин аниқлайдиган замонавий технология-

лар билан жиҳозланган. Бу ерда фаолият юритиш учун 100 дан орტიқ врач ва ҳамширалар Жанубий Кореяда малака ошириб қайтди.

Жарроҳлик амалиёти ускуналарига махсус камера ўрнатилган бўлиб, бошқа шифохоналар ва олий таълим муассасалари операцияларни онлайн тарзда кўриб туриши мумкин. Замонавий технологиялар орқали массовий тиббий кўриқлар ҳамда консилиумлар ташкил этилади, даволашнинг таъсирчан усуллари муҳокама қилинади.

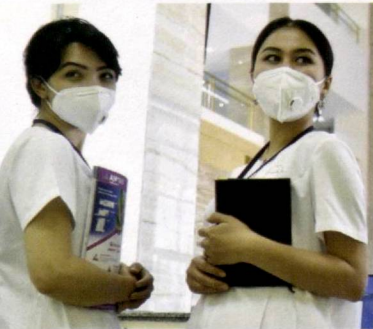
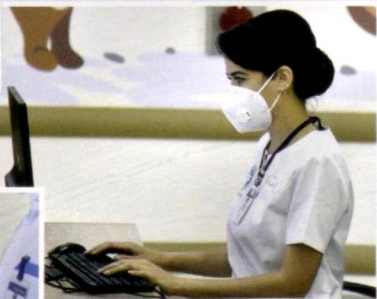
"Бу марказ - миллий бойлигимиз. Бу ерда болаларни малакали даволаш билан бирга замонавий телемедицина технологиялари асосида мамлакатимиз ҳудудларида ҳам юқори сифатли тиббий хизматларни ташкиллаштириш керак" - деди давлатимиз раҳбари.

Болалар тиббиёти йўналишида инновацион изланишлар олиб бориш, хорижий мутахассисларни жалб этган ҳолда мураккаб жарроҳлик амалиётлари ва юқори технологик муолажаларни ташкил этиш, соҳа мутахассислари малакасини ошириш бўйича кўрсатмалар берилди.

Клиникада яратилган шароитлар билан танишаркан, давлатимиз раҳбари ситуацион марказда ҳам бўлиб, вилоятлардаги ва Жанубий Кореянинг Пусан университетидаги мутахассислар билан мулоқот қилди.

Янги марказ ёнида катталар учун ҳам замонавий клиника ҳамда олий ўқув юрти ташкил этиш режалаштирилган. Бундай муассасалар лойиҳаси тақдимот қилинди.

- Болалар ва катталар тиббиёт марказларининг ҳудудларда филиаллари бўлади. Шу орқали тиббиёт тизимининг ҳам илмини, ҳам амалиётини энг илгор стандартлар даражасига кўтарамиз, - деди Президентимиз Шавкат Мирзиёев.





Суннатилло ТОЛИПОВ,
кекса шифокор, меҳнат фаҳрийси.

Ҳозирги кунда қаяққа қараманг, ким билан суҳбатлашманг, фақат коронавирус билан боғлиқ вазиятларга дуч келамиз. Халқнинг бошига келган бу оғир бало қанча-қанчалаб инсонларнинг тинч ҳаётига раҳна солди, бир неча инсонлар умрига зомин ҳам бўлди. Касалликка чалинганлар сони кун сайин кўпайиб бораверди, ёшу қарини аямай-диган шашти бор экан унинг.

Давлатимиз раҳбари бошдаёқ кескин чоралар кўрмаганида балки коронавирус билан боғлиқ аҳвол янада мушкуллашиб кетармиди...Ахир чет давлатларда юзлаб-минглаб инсонлар ҳаёти шу хасталик туфайли заволятганини эшитиб-билиб турибмизку. Шифокорлар беморларнинг жониға оро кираётганликларини айтмай-сизми! Уларнинг фидойиликларини эвазига бу кун коронавирусдан соғаяётганлар сафи тобора кенгаймоқдаки, беихтиёр кўзимизга ёш келади.

Аслида инсон яшар экан, ҳаёти давомида жуда кўплаб воқеа-ҳодисаларни бошдан кечирилади. Буни халқимиз мисолида оладиган бўлсак, ўтмишда не-не жанг жадаллар, табиий офатлару бало-қазоларга рўбарў келди. Кетма-кет ҳолда рўй берган шундай қийинчиликларнинг барчаси элимизнинг сабр-бардоши ва кучли иродаси туфайли енгиб ўтилди. Бугунги кунда ҳам кишиларимизнинг белгиланган тартиб-қоидаларга амал қилиши, бу борада сабрли бўлиб, ҳукуматимизга ва шифокорларга астойдил ишонши оқибатида касаллик аста-секин чекинаётир. Шу ўринда биз эндиликда шифокорлар матонатига қойил қолаётганлигимизни ҳам алоҳида таъкидлашим зарур. Улар шарафига битган шеърин қасидадан эса шу юртда яшаётган ҳар бир инсоннинг шифокорларимизга айтмоқчи бўлган дил изҳорларидир.

СИЗ – БУГУННИНГ ҚАҲРАМОНЛАРИ

(шифокорларга қасида ўрнида)

Тарқалди тез ер юзи бўйлаб,
Тождор вирус пандемияси.
Маккор экан асли бу офат,
Юрт осмонин босди сояси.

Давлатбошим тадбир қўллади,
Бирлаштирди миллат-элатни.
Вирусни енгмоққа чоғланди,
Шу заминнинг ҳар бир фарзанди.

Белин қаттиқ боғлаб шифокор
Энг аввало тушди майдонга.
Илмин сарфлаб бўлди фидокор,
Шифолар бахш этди беморга.

Тингладик тиб донишларини,
Кўрсатмалар – карантин, ниқоб.
Чеклаб кўнгил хоҳишларини,
Ўзни қутқардик уйда қолиб.

Дийдорлашиб суҳбатлар қурдик,
Бир хонада бўлиб жамулжам.
Оилага қайтди аҳиллик,
Қайтди оқибату меҳр ҳам.

Саховатли қўллар орқали
Узатилди яна эҳсонлар.
Ўзбек бўлганидан қувониб,
Эл дер: "Кўп экан-ку яхшилар!"

Шифокор-чи, офатга қалқон,
Беморларга тун-кун парвона.
Матонатин кўрсатди ҳар он,
Соғайганлар бўлди зиёда.

Эй, доворак шифокорларим,
Гуллар поёндоз йўлингизга.
Сиз – бугуннинг қаҳрамонлари,
Эл номидан Сизга тасанно!



УЛЬТРАТОВУШЛИ ДОППЛЕРОГРАФИЯ -

ЗАМОНАВИЙ ТАШХИСЛАШ УСУЛИ



Бош мия (уйқу артериялари, ўмров ости артериялари, умуртқалар артериялари), қўл ва оёқ қон-томирлари ҳолати ҳақида тўлиқ тушунча берувчи ультратовушли доплерография замонавий ва самарали текширув усули ҳисобланади.

Маълумки, бош мия вертебробазилар ҳавзасида гемодинамиканинг бузилиши умуртқа поғонаси бўйин қисми остеохондрози билан оғриган беморларда кўп учрайди.

Демак, бўйин умуртқалари орқали ўтвучи иккала умуртқа артериялари ҳолати ҳақидаги маълумотларни тўплаш эса невролог учун ҳам, вертебролог учун ҳам катта аҳамиятга эга. Ультратовушли доплерография ўтказилгач эса касалликка аниқ ташхис қўйилиб тўғри даволаш имконияти яратилади.

Ультратовушли доплерография афзаллиги шундаки, у рентгенологик текширувлардан фарқи равишда, яъни нурланишларсиз, баъзи беморларга аллергик реакция берувчи контраст моддалар юбормасдан туриб, бир текширувнинг ўзидаёқ ҳам артерияларни, ҳам веналардаги ўзгаришларни аниқлайди.

Асосан бош оғриғи, ҳафақон, ортиқча вазн билан боғлиқ муаммоларда ультратовушли доплерография текширувидан ўтилади. Яна бир қанча хасталик ҳолатларида бу текширувга эҳтиёж туғилади.

Булар қуйидагилар:

- болдир мушаклари тортишиши;
- кичик масофага юрганда оёқлардаги чарчоқ ва ўтиб кетувчи оксоқланиш;
- эшитиш тизими ишининг бузилиши, қўлоқдаги шовқин;
- бош мия ичи босимининг ортиши;
- қўл ва оёқларда увишиш, музлаш ҳолати;
- қўл-оёқлардаги оғирлик ҳисси, шишлар;
- қандли диабет;
- ўпка ва қон-томирлар етишмовчилиги;
- тромбфлебит;
- липид алмашинуви бузилиши;

- ёмон сифатли ўсмалар;
- умуртқа сколиози;
- Бехтерев касаллиги;
- оёқлар фалажи;
- хушдан кетганда;
- бош мияда қон айланишининг бузилиши билан боғлиқ ҳолатларда.

Перинатал энцефалопатия аломатлари кузатилган болалар ва ўсмирлардаги уйқу бузилиши, тез чарчаш, бош оғриқлари ва тез-тез бош айланиши ҳолатларида доплерография текшируви амалга оширилади.

Допплерография текширувлари бир қанча жиддий хасталиклар, айниқса тромбозболик асоратларнинг олдини олишда муҳим аҳамиятга эга.

Жароҳат олган ва шикастланган беморларда қўл ва оёқ веналарининг доплерографияси ўтказилиб, бунда тромбоз мавжудлиги ёки уларнинг турлари ва сабаблари аниқланади, шундан сўнг тўғри муолажалар тартиби белгиланади.

Садоқат СОБИРОВА,
мутахассис.

Ҳикмат

ТАБИБ ЮМШОҚ СЎЗЛИ БЎЛСИН

Табиб моҳир ва тажрибали, беморларга шавқатли, очик юзли, юмшоқ сўзли, хушмуомала бўлиши керак. Шафқатли табиб чиқадиغان жонким, жасаддан ажралишига моне бўлади.

Табибнинг юзи-касалининг кўнглига маҳбуб, сўзи-беморнинг жонига марғуб, нафаси-дармонсиз, нияти-жонларга даво, қадами-касалларга шифодир.

*Ҳошиқ табиби, хушгўй тан ранжига шифодир,
Омию тунд, бадхўй эл жонига балодир.*

Алишер Навоий.

КЎЗ МИГРЕНИ НИМА?

Саволларга Тошкент врачлар малакасини ошириш институти офтальмология кафедрасининг доценти, тиббиёт фанлари номзоди, олий тоифали шифокор-офтальмолог Дилором БОБОХОНОВА жавоб беради.

КЎЗ МИГРЕНИ ОДИЙ МИГРЕНДАН НИМАСИ БИЛАН ФАРҚЛАНАДИ?

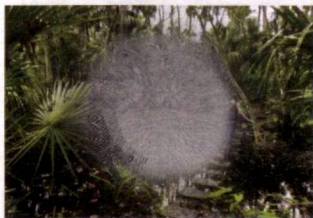
Замонавий неврологияда мигреннинг бир нечта турлари мавжуд. Уларнинг сабаблари, кечиши ва бошқа симптомлари ўзаро ўхшаш ва бир-биридан фарқланади.

Кўз мигрени бошдаги мигреннинг бир тури бўлиб, унда бош ва кўзнинг оғриши, кўнгил айнаши билан бирга кўриш майдонида ўзига хос ўзгаришлар бўлиши кузатилади. Баъзи бир беморларда кўз тирқиши қисилиши, кўз харакати чекланиши ва нарсаларнинг иккита кўриниши (диплопия) рўй беради.

ХАСТАЛИК ҚАНДАЙ КЕЧАДИ?

Касаллик бир нечта босқичда ривожланади. Аввалига беморда чарчоқ, уйқу босиши, кўп эснash, чанқаш, ширинликка бўлган эҳтиёж кучаяди. Ёруғлик ва баланд товушлар беморга ёқмайди. Бошнинг энса қисмида тиришиш кузатилади. Бу босқич 1 соатдан 2-3 кунгача давом этиши мумкин.

Кейинги босқичда кўз олдида ялтироқ доғлар ва ёруғлик чақнаши билан бирга кўриш



майдонида нуқсонлар юзага келиб, объектлар шакли бузилиши, хатто, вақтинча кўрмаслик ҳам кузатилади. Баъзи беморларда эса нутқ бузилиши, қўлларидида увишиш намоён бўлиши мумкин. Бу босқичнинг давомийлиги 5-60 дақиқа.

Касалликнинг учинчи босқичи 24 соатлар давомида бошнинг ярмида кучли оғрик, кўнгил айнаши ва қайт қилиш билан кечади. Бош оғригини қолдирадиган дори воситалари наф бермайди. Кучли чарчоқ ва кучли бош оғриги туфайли бемор ухлай олмайд.

Тўртинчи босқич оғриқлар аста-секинлик билан қайтиши, кўриш қобилиятининг тикланиши билан 2 соатдан 3 кунгача давом этади.

ҚАНДАЙ ОМИЛЛАР САБАБ БЎЛАДИ?

Кўз мигрени касаллигининг белгилари беморда мунтазам кузатилмайди ва бу хасталикка барча касб эгалари чалиниши мумкин. Шунингдек, кўз мигрени ёш танламайди, яъни ёш болаларда, ҳомиладор аёлларда, ўсмирларда ва катта ёшларда кузатилади.

Касаллик хуружи кўпинча кўйидаги сабаблар таъсирида бошланади:

- сурункали чарчоқ, уйқусизлик;
- кучли стресс;
- гормонлар алмашинуви бузилиши;
- баъзи дори воситаларининг асорати;
- ширинликларга ружу қўйиш;

- кислород етишмовчилиги;
- об-ҳаво ўзгаришлари;
- бош мия томирлари касалликлари;
- компьютер, телефон, телевизор орқали нурланиш;

ДАРД НИМАСИ БИЛАН ХАВФЛИ?

Касаллик субъектив нохушликларни эътиборга олмасадярли хавфсиз. Уни чақирадиган барча зарарли омилларни бартараф этса хуружлари деярли йўқолади. Хуруж даврида кузатиладиган кўриш ўткирлиги пасайиши, кўрув майдонидаги ўзгаришлар, диплопия ва бошқалар ўткинчи бўлиб, хуруждан ташқари вақтда кузатилмайди.

ҚАНДАЙ ЭМОЛАЖАР ТАВСИА ТУЛАДИ?

Касалликнинг энгил даражасида ностероид дори воситалари (анальгин, аспирин, парацетамол, ибупрофен, кетарофен) ичиб туришлари мумкин.

Ўрта даражасида комбинацияланган дори воситалари (пенталгин, солпаден, тетралгин) буюрилади, оғир даражасида эса опий, прокинетик ва кортикостероид препаратлари тавсия этилади.

Тавсия этилган дори воситалари фақатгина шифокор назорати остида истеъмол қилинади. Гидротерапия, игна билан даволаш ва физиотерапия усуллари ҳам қўлланилади.

КАСАЛЛИКНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ ЧОРАЛАРИ ҚАНДАЙ?

Касаллик ва хуружларининг олдини олиш учун вақтида дам олиши, ортқика жисмоний ва ақлий зўриқмаслик, ўткир хид ва таъми нарсаларни истеъмол қилмаслик, зарарли (ичиш, чекиш) одатларни тарк этиши, ўз психологик ҳолатини бошқариши, яъни стресс ҳолатларга тушмаслик, спорт билан меъёрда шуғулланиши керак. Умуман олганда соғлом турмуш тарзига амал қилиш нафақат кўз мигрени, балки барча хасталикларнинг профилактикаси ҳисобланади.

Гулчехра УМАРОВА
ёзиб олди.

ҚИЗАМИҚ: ЭМЛАШ ЭНГ МУҲИМ ЧОРА



Вазира МУТАЛОВА,

Тошкент шаҳар санитария-эпидемиологик осойишталик маркази иммунопрофилактика, вакциналар ва иммунобиологик препаратлар билан таъминлаш бўлими мудири.

Қизамиқ ер юзиде кенг тарқалган ўткир юкумли (инфекцион) касалликлардан бири ҳисобланади ва унга барча ёшдаги кишилар, асосан, ёш болалар берилувчан бўлади.

Касаллик мавсумий бўлиб, куз-киш ва баҳорда кўпроқ учрайди. Касалланган одам инфекция манбаидир. Соғлом киши организмга вирус нафас йўллари орқали тушади. Яъни касаллик қўзғатувчиси бўлган вирус бемор йўталганда, аксирганда, гаплашганда тўпугининг майда томчилари орқали ҳавога тушади, кейин нафас йўллари орқали соғлом организмга ўтади. Ушбу касаллик ўта юқувчан (контагиоз) яъни бемор билан мулоқатда бўлганларнинг 95 фоизи касалланади.

ЖССТ маълумотларига кўра, бутун дунёда ва Европа худудида қизамиқ бўйича эпидемиологик вазият мураккаблигича қолмоқда.

2018 йилда бу касаллик 7,5 млн., 2019 йилда дунёда 9,5 млн., шунингдек, 148 минг нафар 5 ёшгача болалар орасида кузатилган. Европа давлатларида қизамиқ касаллиги жами 47 та давлатда 34 300 та ҳолатда рўйхатга олинган.

Ҳозирги кунгача дунёнинг кўпгина мамлакатларида қизамиқ билан ҳар йили 40 млнга яқин болалар касалланади, улар орасида 10 фоиздан ортиқ ўлим ҳолатлари кузатилади.

...НЕГА КЎПАЙМОҚДА?

Республикаимизга қўшни ва Европа Давлатларида қизамиқ касаллигининг авж олиши ҳамда аҳолини ўртасидаги кенг миграция туфайли, 2018 йилда Республика ва шаҳар аҳолиси ўртасида қизамиқ касаллигига гумон қилинганлар рўйхатга олинди, "қизамиқ" таҳиси лаборатор тасдиқланди. Уларнинг ҳаммаси Россия, Туркия, Қирғизистон ва Қозоғистондан келган фуқаролар ҳамда Руминия ва Молдавадан келганларни ташкил этди.

Қизамиққа қарши профилактик ва эпидемияга қарши чора-тадбирлар кўчатирилиб, қўшимча равишда эпидемик кўрсатмага биноан ўтказилган эмлашлар натижасида касалликни кўтарилиши 2018 йилнинг август ойида тўғатилди.

Ўтган 2019 йилнинг январ - феврал ойларида бошлаб қизамиқ касаллиги яна кўтарила бошлади ва олиб борилган чора-тадбирларга қарамадан, 2019 йилда Республика ва Тошкент шаҳрида қизамиққа гумон қилинганлар юқори кўрсаткичларда рўйхатга олиниши кузатилди. Касаллик лаборатор усулда тасдиқланганларда, вирус генотипини аниқлаш бўйича ўтказилган таҳлиллар республикада четдан кириб келган Д8, В3 ва В4 генотиплар тарқалганлигини тасдиқлади.

Касаллик асосан, 1 ёшгача ёшига нисбатан эмланмаганлар ҳамда 1 ёшдан 14 ёшгача эмлашни олмаганларда рўйхатга олинмоқда. Қизамиқ билан касалланишнинг асосий сабабларидан бири эмлашдан бош тортиш ва маъмурий ҳудудларда иммунитетни паст бўлган аҳоли кўпайиб бораётганидир.

АМАЛИЙ ЁРДАМ УЧУН МАЛАКАЛИ МУТАХАССИС ЗАРУР

Ўртимизда аҳоли орасида 2020 йилнинг январ - феврал ойларида ҳам қизамиққа гумон қилинган беморлар рўйхатга олинаётганлигини инobatга олиб, Ўзбекистон Республикаси Бош Давлат санитария врачлари томонидан 2020 йил 31 январдан "Қашқадарё, Самарқанд вилоятлари ва Тошкент шаҳрида қизамиққа қарши оммавий миллий эмлаш кунларини ўтказиш тўғрисида"ги 1-сонли Қарор қабул қилинди ва эълон қилиниб, унга биноан, туман тиббиёт бирлашмалари қошида штаблар ташкил қилинди ва барча туманларга амалий ёрдам кўрсатиш учун малакали мутахассислар бириктирилди.

Оилавий поликлиникалар тиббиёт ходимлари томонидан 6 ойликдан бошлаб, 5 ёшгача мактабгача таълим муассасалари тарбияланувчилари ва уюшма болаларнинг ёшма-ёш рўйхатлари тузилиб, 170 мингдан ортиқ болаларни эмлаш учун режа тузилди. 2020 йилнинг 10 февралдан 1 мартга қадар, режалаштирилганига кўра болаларнинг 160 мингдан ортиғи (93,0 фоиз) қизамиққа қарши оммавий эмлаш билан қамраб олинди. Эм-

ланганлар орасида эмлашдан кейинги реакция ва ноҳўя ҳолатлар қузатилмади.

Эмлаш тадбирлари барча оилавий поликлиникалар, мактабгача таълим муассасалари эмлаш хоналарида амалга оширилди.

Шаҳардаги 100 дан ортиқ оилавий поликлиникалар ва уларнинг шохобчалари ҳамда 400 дан ортиқ мактабгача таълим муассасалари эмлаш хоналари керакли дори-дармонлар, вакцина сақлаш учун совутиқлар, шунингдек, мурувват ёрдамида олинган 150 минг доза қизамиқ, қизилчага қарши вакцина ва шунча миқдорда бир маротабалик шприц ва хавфсиз қутилар билан етарли миқдорда таъминланди.

Таркибда шифокор ва эмлаш сертификатига эга ҳамширалардан иборат эмлаш бригадалари томонидан эмлаш тадбирлари амалга оширилди.

НАЗОРАТ ЯНАДА КУЧАЙТИРИЛДИ

Бугунги кунда, қизамиқга гумон қилинган ҳар бир касаллик ўчоқларида гумон билан мулоқатдаги болалар ва катта ёшдаги аҳолини ҳам қизамиққа қарши эмланганлик таҳлили ўтказилиб, қизамиққа қарши эмланмаган ва эмланганлик ҳақида маълумоти бўлмаганларни эпидемиологик кўрсатма асосида эмлаш тадбирлари ташкил қилинмоқда.

Шунингдек, миллий эмлаш календарига биноан, 1 ёшли болалар КПК (қизамиқ, паротит, кизилча) билан режали вакцинация ва 6 ёшли болалар КПК билан қайта режали эмланмоқда.

Шунингдек, қизамиқ касаллигини ўз вақтида аниқлаш, тарқалиб кетишининг олдини олиш, даволаш ҳамда болаларни вакцина профилактикаси билан қамраб олиш мақсадида эпидемиологик назорат кучайтирилди.

Юртимизда қизамиқ касаллигининг профилактикаси ва эпидемияга қарши кураш тадбирлари изчил давом эттирилмоқда. Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва ЖССТ томонидан ушбу тизимли тадбирларнинг бажарилиши қатъий назоратга олинган.

Яна шунини таъкидлаш жоизки, Ўзбекистонда эмлаш дастури доирасида қўлланишга тасдиқланган барча вакциналар самарали ва хавфсиздир. Камдан-кам ҳолларда ноҳўя таъсирлари қузатилади. Қўлланилаётган қизамиққа қарши вакцина қафолатланган, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ва Ўзбекистон соғлиқни сақлаш вазирлиги тафтишидан ўтган, сертификатга эга.

"Нега, айнан 3 та вилоятда қизамиққа чалинганлар кўп, бунга нима сабаб бўлди?" деган савол билан мурожаат этишмоқда. Демак касалликнинг мавсумий эпидемиологик кўтарилишига айнан Тошкент шаҳар, Самарқанд ва Қашқадарё вилоятларида аҳоли сони кўпчилиги, миграция ва қўшни давлатлардан қизамиқ вирусининг кириб келиши сабаб бўлди.

НИМАСИ БИЛАН ХАВФЛИ?

Қизамиқ бемор организмда кечиши ва асоратлари билан хавфли ҳисобланади. Яъни, касалликнинг олди олинмас ва вақтида даволанилмаса зо-

нотлам, энцефалит касалликларига сабаб бўлиши мумкин. Асоратлар келиб чиқиши эҳтимоли, тўлиқ яхши овқатланмайдиган ёки иммунитет паст бўлган беморларда юқори бўлади.

Қизамиқ 2 ёшгача бўлган, шунингдек, ёш, нимжон болалар учун айниқса, хавфли. Шу сабабдан, уларни қизамиқдан жуда эҳтиёт қилишимиз керак. Касаллик одамлар гавжум жойларда (болалар боғчалари, мактаблар, тиббиёт муассасаларида) тез тарқалади. Касалликнинг олдини олишда энг яхши восита — профилактик эмлаш ҳисобланади.

Афсуски, аҳолининг айрим қисми эмлашларни ўз вақтида олмаяпти. Айрим ҳолатларда бола бир маротаба эмлаш билан қолиб кетмоқда. Аҳолининг бу борада тиббий маданиятини ошириш, тарғибот-тушинтириш ишларини кучайтириш, шифокорларни билим-савияларини ошириш керак бўляпти. Барчага қизамиққа қарши бир маротаба эмланишнинг камлиги, эмлаш олмасдан касал бўлиб атрофдагиларга касаллиқни юқтириш хавфи юқори эканлигини тушунтириш зарур.

Эмлашни ўз вақтида олмаганлар зудлик билан эмланишлари шарт. Чунки, қизамиқдан сўнг юз берадиган асоратлари хавфли бўлиб, бу хатто ўлим ҳолатлари билан аяқланиши ҳам мумкин.

Қизамиқ касаллиги эпидемик кўтарилиш мавсумида огоҳ бўлган ҳолда иситмаси бор, конъюнктивит, йутал ва тошмаси бўлган болаларни касалликка гумон қилиб, алоҳидалаш зарур. Бемор бўлган жойда вирус ҳавода 2соат яшаши, тошма тошиш давригача 4кун ва тошмадан сўнг 4 кун давомида юқумли эканлигидан келиб чиққан ҳолда хоналарни тез-тез шамоллатиб туриш, бемор бор жойга бормаслик, бемор билан билан мулоқотни камайтириш, шифохона ичиде эса карантинга олиш каби чора-тадбирларни амалга ошириш шарт.

Маслаҳат

БИР ЧИМДИМИ ҲАМ ДАВО

Шамоллаш касалликлари, масалан ангина, стоматит, ларингит, тўмов ёки халқум яллиғланишларида истеъмоладасининг бир чимдимини сувга солиб оғзини чайиш фойда беради. Меъда ишининг бузилиши сабабли бош оғриганда 1 стакан хона ҳароратидаги сувга 2 чимдим истеъмоладаси солиб ичилса, яхши бўлади. Бу меъда кислотасини маромлаштиради ва бош оғриги босилади.

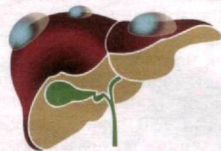
Йўғон ичакни тозалаш учун сувга 1 чой қошиқ истеъмоладаси солиб, клизма қилинади. Меъдани ювишга ишлатиладиган 1 литр сувга эса 1 ошқошиқ сода солиш етарли бўлади.

Милклар яллиғланганда истеъмоладасини сувда аралаштиринг. Кейин бармоғингизни тикиб, ҳўллаб милкларингизни узунасига артинг. Тиш чўткаси билан тозаланг. Истеъмоладаси солинган сувда чайилганда милк дезинфекция қилиниб, бактериял чиқиндилар йўқолади.

Холида ОЧИЛОВА, шифокор.

КИСТА ЖИГАРДА БЎЛСА

Жигарда ҳар хил (туғма, оддий, паразитар) кисталар бўлади. Кисталарнинг 90 фоизи жигар тўқимаси билан ёпиши кетади, одамни умуман безовта қилмайди. Диаметри 1-2 см келадиган кичик кисталар хавфсиз бўлиб, ҳеч қандай патологияга олиб келмайди. Бироқ кисталарнинг диаметри 4 см дан ошганда жигарни сиқиби, оғриқ пайдо қилиши мумкин.



Кисталарга қон ёки лимфа суюқлиги орқали инфекция тушиши натижасида йиринглаш юзага келиши мумкин. Оқибатда беморнинг ҳарорати кўтарилиб, ўнг қовурга ости соҳасида оғриқ кучаяди. Беморни киста безовта қилиб, оғриқ ва йиринглаш жараёни пайдо бўлганида жарроҳга бориш зарур.

Ультратовуш текшируви ёрдамида жигардаги киста аниқланади, унинг диаметри ўлчанади.



Мабодо йиринглаган бўлса, албатта операция қилинади. Йирингламаган тақдирда ҳам, киста диаметри 4 см. дан ошган бўлса, операция тавсия этилади.

Киста жигарнинг марказида жойлашган бўлса, уни олиб ташлаш жудаям хавфли. Шунинг учун бу ўринда кўпроқ пункция (киста суюқлигини шприц ёрдамида тортиб олиш) усули қўлланади. Сўнг ичига антибиотик дорилар юборилади. Жигарнинг чекка қисмларидаги кисталарни ҳам пункция ё бўлмаса операция йўли билан олиб ташлаш мумкин.

Аслида киста турли аъзо ва тўқималарда ҳосил бўладиган ва ичи бирор хил моддалар билан тўлган патологик бўшлиқдир. Бордию кисталарга ўз вақтида эътибор қилинмаса у ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Кисталарнинг энг ёмони паразитар, яъни эхинококкли туридир.

Унинг деворлари қалин бўлади. Эхинококк кисталар одамга уй ҳайвонларидан юқади. У икки қават (фибриоз ва хитин) девордан иборат. Бунда албатта, хитин қаватини олиб ташлаш керак. Қолган бўшлиқ эса паразитни йўқотиш учун спирт, глицерин ёки формалин эритмаси билан яхшилаб ювилади.

Эхинококк кистаси олиб ташлангандан сўнг беморга паразитга қарши дорилардан бирортасини ўн кун давомида ичиб туриш буюрилади. Агар бу дорилар қабул қилинмаса, кистанинг кичкинагина ҳужайраси қолган бўлса ҳам, у қайтадан ривожланиши мумкин.

Йиринглаган киста олиб ташлангандан кейин инфекцияни тўлиқ йўқотиш учун беморга кучлироқ антибиотиклар бир ҳафта ёки 10 кун давомида берилиши лозим. Кейин беморга умумий аҳволни яхшиловчи, соғлиқни мустаҳкамловчи дорилар ва парҳез буюрилади ва ҳар хил витаминли овқатлар бериледи. Қўшимча тарзда вена орқали суюқликлар юборилади.

Беморнинг кун тартиби тўғри режалаштирилади. Кўпинча операциядан кейин санаторий-курортларда даволаниш ижобий натижа беради.

Операциядан кейин бир ой давомида парҳез ва кун тартибига қатъий амал қилиниши лозим. Ҳар куни беморлар тана ҳароратини ўлчаб туришлари зарур. Мабодо яна ҳарорат кўтарилиб, бемор безовта бўлса, дарҳол операция қилган жарроҳ кўриги зарур.

Жигар – ўз-ўзини тикловчи аъзо. Масалан, жигарнинг тўртдан бир қисми қолса ҳам, секин-аста кенгайиб, ўз вазифасини бажарверади. Шунинг учун катта кисталар ҳам бемалол олиб ташланади.

Тиббий текширув вақтида жигарда киста борлиги аниқланса бунга асло бепарво қарамаслик керак. Шифокор билан маслаҳатлашиб тегишли муолажани ўз вақтида олиш лозим.

Дилфуза АЙТНИЯЗОВА.



ИНСУЛЬТДАН КЕЙИНГИ ДЕПРЕССИЯ

Инсульта учраганларнинг салкам 40-50 фоизи тушкунлик ҳолатида юришади. Невропатолог ва терапевтлар бундай беморларга "депрессия" таъхисини қўйишади. Аслида депрессия бемор иродасининг заифлигидан эмас, балки бош мия тузилмаларининг импульс ўтказувчи тизимида серотонин тақчил бўлиб қолиши натижасида юзага келади.

Мутахассис олимларнинг аниқлашича, **инсультдан кейинги депрессиянинг ривожланишига сабаб бўлувчи омиллар** анчагина экан. Масалан:

- ирсий мойиллик;
- илгари инсульт билан оғриб ўтиш;
- касаллик ўчоғининг бош мия чап ярим шари пешона бўлаги ва ўнг ярим шар пўстлоқ ости тузилмаларида жойлашганлиги;
- беморнинг жинси ҳамда эъли қатлам вакили бўлганлиги.

Инсульт бўлган бир гуруҳ беморлар билан улар касалхонадан чиқаётганларида ўтказилган **суҳбатдан сўнг шундай хулоса** келиб чиққан:

- 34 фоиз беморлар оилада "ортиқча юк" бўлишдан қўрқадди;
- 16 фоиз беморлар кўчага ёлғиз чиқишдан чўчиди;
- 14 фоиз беморлар касалликдан сўнг ҳаракатлари чегараланганлиги туфайли яқин кишилари билан муносабатлари қийинлашишдан ташвишланди;
- 12 фоиз беморлар бундан кейинги ҳаётини ўйлаб, сиқилди.

Инсультдан кейин тушкунлик ҳолати кузатилганда беморга илиқ муомалада бўлиш, уни буткул соғайишига ишонтариш ва у билан худди соғ одам билан сўзлашаётгандек муносабат ўрнатиш ижобий натижа беради. Ана шундай қилинганда бемор психолог ёки психиатр қабу-

лига боришдан тортинмайди ва буни жон-жон деб бажаради. Қолаверса, буюрилган дори-дармонларни ҳам ўз вақтида ичади, ҳаётга қизиқиши қайтадан ортади.

Ҳозирги вақтда кўпгина мутахассислар инсультни бошдан ўтказган беморларнинг комплекс муолажалар билан биргаликда бош мияда серотонинни танлаб, камраб олувчи таъсир самарасига эга бўлган дори препарати, яъни Портал (флуоксетин)ни қабул қилиб туриши соғайишда катта фойда келтиришини таъкидлашмоқда.

Кўпчилик кишилар "инсультни бошдан ўтказган кишига бадантарбия оғирлик қилади" деб ўйлашади. Бу унчалик тўғри эмас. Ахир фақат дориларнинг кучига ишониб ўтиравериш кутилган натижани бермайди.

Беморнинг ҳолатига қараб даволаш гимнастикаси ва машқларини бошлаш керак.

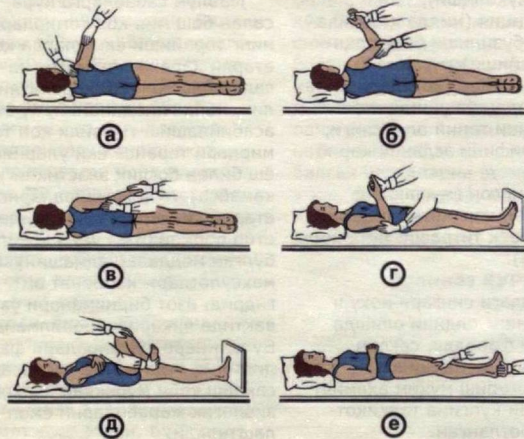
Шифокорларнинг тавсиясига кўра, машқларни касалхонадан қайтгач, иккинчи ёки учинчи ойдан ўтказавериш мумкин. Машқлар беморда қон айланишини яхшилайди, миокардда моддалар алмашинувини кучайтиради.

Қандай машқлар кераклигини даволовчи врач тайинлайди ва уларнинг бажарилиши ўзи назорат қилиб боради. Бундай ишлар махсус реабилитация марказларида амалга оширилади. Кейинчалик беморнинг яқинлари ҳам бу жараёнга қўшилишлари мумкин, чунки инсульт бўлган одам бу пайтда мустақил ҳаракат қила олмайди.

Бемор аввалига ўтирган ҳолатда қўл-оёқларини қимирлатишга ўргатилади, кейин эса аста-секин ҳасса ёки махсус ҳаракатланув воситаси ёрдамида юра бошлайди. Тугмалар қадаш, туфли ипини боғлаш каби ҳаракатларни бажаради. Фалажланган қўл-оёқларнинг такрор ишлаб кетиши учун бир неча ой, балки бир йил керак бўлиши мумкин.

Бадантарбиядан ташқари, бемор нутқини тиклаш учун ҳам машқлар олиб бориш лозим.

Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ,
профессор.

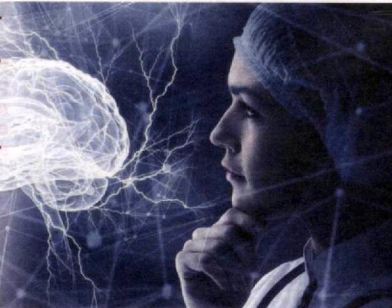


Унча оғир бўлмаган машқлардан баъзилари.



ХОТИРАМ ЁМОНЛАШМАСИН ДЕСАНГИЗ МИЯНИ ТИНИМСИЗ МАШҚ ҚИЛДИРИНГ

Олимлар томонидан хотирани ўрганиш борасида олиб борилаётган электрофизиологик, биокимёвий, гистокимёвий, биофизикавий тадқиқот ишларига кўра киритилаётган янгиликлар фан ва техникада улкан ютуқларга олиб келаётган бўлсада, миё фаолияти, шу жумладан хотирани ўрганишнинг жуда кўп жиҳатларида учраётган муаммолар ечимсиз қолмоқда. Аслида хотиранинг кучи, унинг сақланиш муддатлари, қайта тикланиб маълум хулоса ва тушунчаларга олиб келишида ҳар кимнинг наслдан-наслга берилувчи генетик дастурлангани ўзига хос муҳим аҳамият касб этади. Шунга кўра тенг ёшдаги кишиларнинг бири эшитган, кўрган нарсаларини узоқ вақт ёдида сақлаб қолса, ўқиган шеърларини тез ёдлаб олаолса, тил ўрганишга чечан бўлса, бошқасида бундай қобилиятлар кучсизроқ бўлади.



ПАРИШОНХОТИРЛИКДАН... АЛЬЦГЕЙМЕРГАЧА!

Ёш ортиб бориши билан хотира ёмонлашиши **турлича шаклда** кечиши мумкин.

Масалан:

- дисмнезия (эсда сақлаб қолишнинг бузилиши),
- амнезия (олдин билган нарсалардан айрим фрагментларнинг йўқолиши),
- деменция (миёда қон айланишнинг бузилиши боис зехнинг пасайиши);
- Альцгеймер (хотиранинг йўқолиб одам ўз ўйини, яқин кишиларини таний олмаслиги, исми-шарифини эсдан чиқариб қўйиши);
- Паркинсон (мушаклар таранглиги, ҳаракатнинг камайиши, кўл-оёқ титраши, нутқнинг бузилиши).

Юқоридаги сингари нохуш ҳолатларнинг олдини олишда жисмоний фаоллик, соғлом овқатланиш ва миёни машқ қилдириб туриш муҳим аҳамият касб этиши кўпгина тадқиқотларда исботланган.

Хотира ва у билан боғлиқ нерв жараёнлари нерв хужайралари ва улардан ташкил топган нерв ядролари фаолияти ҳисобланиб, ушбу вазифа қайд қилинган хужайраларнинг кислород ва тегишли озик моддалари билан таъминланиш даражасига боғлиқ. Агар бу борада муаммо бўлмаса улар ўз фаолиятини бемалол бажараверади.

Маълум сабабларга кўра, масалан бош миё қон томирларининг торайиши ёки уларда қон етарли ҳаракат қилмаса (масалан давомли камҳаракатлик, яъни гиподинамия, кучли асабийлашиш туфайли қон томирлари торайса ёки уларнинг ёш билан боғлиқ эластиклиги камайса) нерв хужайраларига етарли кислород, озик моддалар етиб бормайди ва унда ҳосил бўлган моддалар алмашинуви махсулотлари-карбонат ангидрид, азот бирикмалари ўз вақтида чиқариб юборилмайди. Бу ҳол нерв хужайралари фаолиятини, эсда қолиш, хотирада сақлаш каби мураккаб психофизиологик жараёнларни ёмонлаштиради.

ТУНДА МИЯ ИШИ СУСАЙИБ, КУНДУЗИ ФАОЛЛАШАДИ

Маълумки, энди уйқудан турганингизда хотира билан боғлиқ функциялар - масалан бирор воқеа-ҳодисани аниқ ва равшан айтиб бериш, тасвирлаш анча қийин бўлади. Чунки одам узоқ вақт қимирламасдан тўшақда ётганида миёга қон бориши камайди, шу боис нерв хужайраларидан иборат нерв марказлари ишида сусайиб қузатилади. Киши ўрнидан туриб ҳаракат қила бошлагач (бадантарбия, юз-бошларини силаб-сийпалаш, ювиниш сингарилар) миёда қон айланиш меъёрига келиб, воқеа-ҳодисалар батафсилроқ эсга тушади.

Уйқудан кейин ақлий қобилият маълум даражада кучайишининг сабаби ҳам миёда қон айланишининг (у дам олганидан кейин) яхшиланишидир. Шунинг учун ҳар ким (ёши, жинси, касбини ҳисобга олган ҳолда) маълум жисмоний фаолликни қанда қилмаслиги муҳим. Бир жойда ўтириб фикр юритгандан кўра у ёқ бу ёққа юриб ўйлаган

якши натижа беришининг сабаби ҳам шунда, ҳаракат қилиб туриш нафақат оёқ-қўлларда, бош миёда ҳам қон айланишини тегишли ҳолда яхшилаши исботланган. Кўпгина ёзувчи ва олимларнинг столда узоқ ўтириб ишлагандан вақти-вақти билан сайр қилиб, юриб келиб ишлаши самаралироқ бўлишини эътироф этишининг боиси ҳам асосан ушбу ҳолатда қон айланишини яхшилаши билан боғлиқ.

Ўтказилган кузатувларда шу нарса тасдиқланганки, жисмоний фаол, гиподинамияга қарши курашиб келадиганларда хотира билан боғлиқ юқорида айтиб ўтилган нуқсонлар бошқаларга нисбатан 1,5-2,0 марта кам учраб экан. Шунинг учун хотира кучсизланиб қолишининг олдини олишда ҳар кўни бадантарбия машқларини қанда қилмаслик, ҳеч бўлмаганида пидея юриш билан машғул бўлиб туриш ижобий наф беради.

Машғулотларнинг муқаддими, давомийлиги ҳамда тезлиги ҳар кимнинг ёши, жинси ва организмнинг физиологик хусусиятларига қараб мутахассис-врачлар томонидан аниқлаб берилади. Бош миёна нерв марказларининг тегишли озиқ моддалари макро- (оксиллар, ёғлар, углеводлар) ва микронутриентлар (витаминология, минераллар, биологик фаол моддалар) билан қандай таъминланиши ҳам муҳим ҳисобланади.

ТАОМЛАРДА ВИТАМИНЛАР КАМ БЎЛСА...

Кўпчилик миёна яхши ишлаши учун шакардан кўпроқ истеъмол қилиш керак деб ўйлайди. Лекин шакар нерв ҳужайраларининг ишлаши учун энергия (қувват) беради ҳолос, у етарли бўлсаю, оксил, ёғ, макро- ва микроэлементлар меъёр даражасида бўлмаса хотира яхшиланмайди. Кундалик таомнома-си тўйинмаган ёғ кислоталари, микро- ва макроэлементлар, витаминлар ҳамда биологик фаол моддаларга бой одамлар орасида хотира ёмонлашуви билан боғлиқ хасталиклар кам учраб экан.

Моддий жиҳатдан тўла-тўқис одамлар орасида ёш ошиши билан хотиранинг ёмонлашиб боришини қандай тушуниш мумкин деган саволнинг туғилиши табиий. Мазали, хуштаъм таомлар истеъмол қиладиган одамлар одамлар овқат билан барча керакли озиқ-овқат компонентини олади деб айтиш қийин. Чунки бундай овқатлар кучли технологик қайта ишлаш (юқори ҳароратда қовуриш, микротўлқинли печ ёрдамида, турли-туман қўшимчалар аралаштириш) йўли билан тайёрланади. Натижада улардаги табиийлик тамоман йўқолиб кўпгина фойдали хусусиятлари кескин камайиб кетади. Шунинг учун ҳам жуда мазали овқатлар юқори даражада фойдали эмас. Боз устига уларнинг организм учун зарари ҳам бисёр. Яъни бундай таомлар одатдагига қараганда кўп миқдорда ейилади ва оқибатда семириш кузатилади. Ошиқча тана вазнининг зиёда бўлиши эса кўплаб дардларни (юррак-қон томирлари касалликлари, қандли диабет, атеросклероз ва бошқаларни) келтириб чиқаради.

Аксарият кишилар тўйинмаган ёғ кислоталарига бой ёғларни (чарви, думба ёғлари, қаймоқ, маргарин, майонез ва бошқаларни) истеъмол қилишни хуш кўради, ўсимлик ёғларини эса (зигир, кунжут, пахта чигити, мевачевалар уруғидан олинадиган ёғлар-уларда айнан тўйинмаган ёғ кислоталари сероб) кам ишлатишади. Билиш жоизки, тўйинган ёғ кислоталари танамизда ёмон холестерин микдорини ошириб юборади. Бу ҳол анча хавфли бўлиб, миёдаги майда капилляр қон томирларидаги қон ҳаракатини ёмонлаштиради, нерв марказлари ҳам энг керакли моддаларга муҳтожлик сезади. Бу эса ўз навбатида хотиранинг ёмонлашиб боришига, кейинчалик инсульт каби оғир дардлар пайдо бўлишига олиб келади.

Демак, ёш ошиб борган сари хотира ёмонлашуви билан боғлиқ хасталикларнинг олдини олишда соғлом овқатланиш таъминлари амак қилиш муҳим аҳамият касб этади. Бу ўринда

кундалик таомнома таркибида маҳаллий маҳсулотлар - дала шароитида боқилган мол, қўй, қурка, товуқ гўшлари ёғли денгиз балиғи, ўсимлик, ёнғоқ, pista ёғлари етарли миқдорда бўлиши асқотади.

Ёш ошиб боришига қарама-масдан хотиранинг ёмонлашини тўхтатиш йўлида яна бир муҳим тадбир - миёна машқ қилдиришдир. Танадаги ҳар қандай аъзо, жумладан бош миёна ҳам доимий равишда фаол ишлаб турмаса, аста-секин морфофункционал жиҳатдан кучсизланиб, яъни атрофияланиб боради.

Олиб борилган кўпгина тадқиқотларда шу нарса аниқланганки, ақлан фаол одамларда (доимий равишда ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар-ёзувчилар, илмий ходимлар, тил ўрганувчилар, китоб ўқишни қанда қилмайди-ганларда) бошқаларга нисбатан хотира анча кучли бўлар экан. Шуларга кўра кексайиб бораётганлар ҳам кунига бош миёна фаол ишлашга мажбур қилувчи ақлий гимнастика билан шуғулланиб боришса, хотира кучсизланмаслиги йўлида муҳим қадамни қўйган ҳисобланади. Масалан: шахмат ўйнаш, мураккаб бўлмаган математик ҳисоб-китобларни калкуляторсиз бажариш, тил ўрганиш, шеър ёдлаш, китоб ўқиш ундаги воқеаларни бошқаларга айтиб бериш, ўнақайларда чап қўл билан, чапақайларда эса ўнг қўл билан ёзишни машқ қилиш сингарилар бош миёдаги хотира билан боғлиқ нерв ҳужайралари марказларини бир-бири билан фаоллашиб ишлашини рағбатлантиради, натижада бирон нарсани эслаб қолиш, олдин билган нарсаларни эътироф этиш, фикр юритиш, маълум масалаларни ечишда кўмакчи восита бўлади.

Шониез ҚУРБОНОВ,
биология фанлари доктори,
профессор.
Гулноза БҶУРНОВА,
физиолог, Қарши давлат
университети.



ТАШҚИ ҚИЁФА ОЧИҚ КИТОБДУР...

Инсоннинг ташқи қиёфасига қараб нафақат унинг соғлиғи ва руҳий ҳолатини, балки феъл-атвори, омади, муваффақиятга эришиш йўллари ҳам билиш мумкинлигини мутахассислар аллақачон исботлаганлар. Айтايлик, бошнинг шакли, пешона ҳамми, ажинлар, қош-кўз, бурун тузилиши, лаблар, хуллас буларнинг барчаси инсон ҳақида ўзи билган-билмаган нарсаларни айтиб бераркан.

Бошнинг **чўзиқ шаклда** эканлиги ва иякнинг кенлиги яхши ривожланган интеллект, сезирлик ва характернинг оғир-вазминлигини ифодалади, кишидаги мулоҳазакорликни билдиради. Бундай одам ўз олдига аниқ бир мақсад қўйиб, ҳаракат қилиши билан ажралиб туради. Шу хусусияти сабаб ташкилотчилик қобилияти ҳам яққол кўзга ташланади.

Учбурчаксимон бош соҳибида бир соҳа йўналиши бўйича иқтидор мавжуд бўлиб, у соғлом ва тиниқ фикрли, интуициялардан кўра ақлга кўпроқ суянади. Атрофдагилар билан тал топишишга қийналса-да, муаммоларни ҳал қилишга келганда унинг олдига тушадигани йўқ.

Трапециясимон бош эгаси ҳиссиётларга тез берилувчан, аммо ақлий салоҳияти юқори. Амалий масалаларни ечиш унга қийинчилик туғдирмайди. Ҳар доим бирор натижага эришишга ҳаракат қилади ва жамиятда ҳамisha ўз ўрнига эга бўлади. Бу тоифадаги одамда оптимистик кайфият етакчидир.

Тўртбурчаксимон бош кўриниши эркакларга хос қатъийлик ва бироз қаттиққўлликдан далолат. Бундай одам, одатда, яхшигина қайсар ва матонатли бўлади. Шу хусусияти туфайли кўп ҳолларда кўзлаган мақсадига эришади.

Думалок бош соҳиби кўнгли очик, юмшоқ табиатли, сулҳпарварлиги билан ажралиб туради. Бошқаларга ёрдам беришга тайёрлик, манфаатни кўзламай яхшилик қилиш, унга хос. Қўлидан кўп нарса келса-да, машҳурлик ва шон-шухрат кетидан қувмайди.

Бошини тик ва **баланд тутадиган** киши ўз қадрини билади, у мустақил фикрга эга, ҳаётга оптимистик кўз билан қарайди ва имкониятларини тўғри баҳолай олади. Агар бош бироз орқага ташланган бўлса, бу ҳол шухратпарастликдан далолат. Шу тарзда юрвчи одам ўзи ва атрофдаги

лар ўртасида масофа сақлашни хоҳлайди. У кучли ирода ва қатъийлик хусусиятига эга. Ўз фикрида собит туради ва бировнинг йўриғига камдан-кам юради.

Олдинга **бироз эгилган** бош итоаткорлик, бўйсунушига тайёрликини кўрсатади. Аммо унутмаслик керакки, бошнинг бундай ҳолати фикр ва гоғлар билан бандликдан ҳам бўлиши мумкин. Шунингдек, ўнгга эгилган бош очиклик, холисликни билдиради. Бошини ўнгга эгишга мойил одамлар атрофдагиларга холис ёрдам беришга тайёр. Чапга эгилган бош эса қизиқувчанлик, истеҳзо, шубҳа ва муғомбирликдан дарак экан. Шу ўринда, Д. Галифаксининг "Ақл етишмайдиган жойда ҳамма нарса етишмайди", деган фикрини ҳам келтириш жоиз. Маънавиятлик – тақдирнинг совғаси эмаслиги барчага маълум. Бу жараён инсондан тиминсиз ўқиб, изланиш ҳамда меҳнатни талаб этади. Аммо юксак маънавиятга эга бўлиш инсоннинг ички кечинмаларига ҳамда характериға ҳам боғлиқ экан.

Манбаларда келтирилишича, буюк табиб Гиппократ ўз назарияларида одамларни **тўрт гуруҳга** бўлган.

Биринчи гуруҳ - меланхоликлар бўлиб, уларга асаб тизимлари заиф, тезда ранжийдиган, таъсирчан, янги шариғатга секин кўникадиган, бир қарорга келишлари ўта мушкул бўлган шахслар, дея таъриф берган. Кўпинча уларнинг овозлари паст чиқади, ҳаётда арзимас муваффақиятсизликка учрасалар ҳам тез тушкунликка тушади. Меланхоликлар гарчи мақсад сари интилсаларда, бу йўлда учрайдиган тўсиқларни енгишга иродалари етмаслигини билсалар мақсадларидан осонликча воз кечишлари мумкин. Кундалик ҳаётда меланхоликлар ҳар нарсага эътиборли ҳамда эҳтиёткор бўлишади. Таваккал қилишни ёқтирмайди. Шунинг учун улар камдан-кам хавф-хатарга учрайдилар. Қолаверса, меланхоликлар гўзалликка интилувчан, истеъдодли, иждоқор гуруҳ вакилла-

ридер. Кўпгина буюк ёзувчи, шоир, мусиқачиларнинг темпераменти айнан мана шу гуруҳга мансуб эканлиги тадқиқотлар натижасида айтиб ўтилган.

Холериклар, яъни **иккинчи гуруҳ** эгалари жуда фаол. Ушбу тоифа вакилларининг ҳаракатлари ва сўзларида кескинлики кўриш мумкин. Улар кутишни ёмон кўрадилар. Холериклар гоҳида хуш-чаққак ҳамда дилқас суҳбатдош, гоҳида сержаҳл ва асабий ҳолатда бўладилар. Қувонарлиси, ҳаммаша улардан яхши ва қизиқарли фикрлар чиқади, лекин ўша фикрларни ҳаётга татбиқ қилиш учун уларга сабр-тоқат етишмаслиги тадқиқотларда ўз аксини топган.

Учинчи гуруҳдагилар, яъни **сангвиникларнинг** холерикларга ўхшаб мустаҳкам асаб тизимига эгаллиги, лекин уларга нисбатан вазмин темперамент вакиллари эканлиги қайд этилади. Сангвиниклар ўз ҳис-ҳаяжонларини жиловлашни ҳам, ортиқча асабийлашмасликини ҳам яхши уйдалайди. Уларни янги шароитга тез кўникадиган, одамлар билан дарҳол тил топишиб кетадиган, таваққил қилишни яхши кўрадиган инсонлар, дейиш мумкин. Нутқлари тез, овозлари баланд бўлади. Шу билан бирга улар мимика ва имо-ишоралар билан гапирди. Сангвиникларнинг дидлари ҳамда қизиқишлари тез-тез ўзгариб туради. Бир иш билан узоқ шугулланса, бу ишдан тез зерикади ва ўзига бошқа машғулоти топишга ҳаракат қилади.

Кейинги гуруҳдагилар - флегматиклар жуда ёмон шароитларда ҳам узоқ ва тиришқоқлик билан ишлашлари мумкин. Янги шароитларга секин кўникадилар, шунинг учун ўзгаришларни ёмон кўришади. Шуни ҳам айтиш лозимки, кўпчиликлари одамларда бир тип темперамент аломатлари иккинчи бир тип аломатлари билан қўшилган бўлади. Уларнинг орасида қай бири кучлилик қилса одам ана шу темпераментга эга бўлади.

Инсон характерининг мослашувчанлик жиҳатлари мавжуд. Аммо одам темпераментининг барча хусусиялари, албатта, асаб тизимининг тузилиши хусусиятлари билан қатъий белгиланади. Катта ҳаёт остонасида турган ёшлар ҳали охиригача ижтимоийлашмаган кишилардир. Уларнинг юксак маънавиятли, баркамол, меҳнатсевар, ўз ишига масъулият билан ёндашадиган инсон бўлиб етишишларида руҳий ва маънавий тарбиянинг бекиёс ўрни бор.

Демак, инсоннинг ташқи кўриниши унинг ботинини ўқийш мумкин бўлган очиқ қитоб каби экан. Кишининг ўзини ёмонликлардан қайтара олиши ёки атрафидаги яхши инсонлар, устозларнинг насиҳатларини олиб, тўғри йўлни топа билиши ҳамда жамиятда қандай ўрин эгаллаши асосан унинг интилиши, хоҳиш-иродиси ва сабр-матонатига боғлиқ. Ҳар бир темпераментда эса инсоннинг муваффақиятига ва бахт-саодатга эришиши учун етарлича, имконият ва иқтидор мавжуд.

Анвар ҚОБИЛОВ тайёрлади.

ЧАҚАЛОҚЛАР ҚАЙТ ҚИЛИШИ



Тўрт ойликкача бўлган гўдакларнинг 65 фоиздан кўпроги кунига ҳеч бўлмаганда бир марта эмган сўтини қайт қилади. Аслида бу меърий ҳолат. Чунки, гўдакларнинг ошқозон-ичак йўли тузилиши ва ишлаши қайт қилишга мойил бўлади.

Ўдак ошқозони горизонтал ҳолатда, қизилўнғач қисқа ва тўғри, ошқозонга киришини беркитиб турадиган сфинктер-мушак етарлича ривожланмагани туфайли истеъмол қилинган овқат осонлик билан ошқозондан қизилўнғачга, ундан эса оғиз бўшлиғига тушади.

Овқат ҳазм қилиш учун жавобгар баъзи ферментларнинг етишмаслиги, шунингдек мўддатидан олдин туғилган ва кам вазли гўдакларда кўпроқ кузатиладиган нафас олиш, сўриш ва ютиш жараёнларининг етарлича ўзаро мувофиқлашмагани ҳам қайт қилишга мойилликини оширади.

Бола ўса боргани сари овқат ҳазм қилиш тизими тўлиқ шаклланади. Шундан сўнг қайт қилиш ўз-ўзидан камаяди. Бунгача эса бола гарчи соғлом бўлсада, овқатлантириш пайти, овқатлантириб бўлинган ёки ундан биров ўтиб эмган сўтини қайт қилиб туриши мумкин.

Кичикинтой ривожланишдан ортада қолмаса, қайт қилиши онда-сонда, кўп миқдорда бўлмаса хавотирланмишга асос йўқ. Негаки, бу физиологик ҳол ҳисобланади, бола 6-8 ойлик бўлгунича ўтиб кетади.

Қайт қилиш турли касалликларнинг белгиси бўлиши мумкин. Гўдакда неврологик бузилишлар бўлганида қайт қилишлар сони одатдагидан кўпаяди. Тишлари чиқаётганида ҳам бола тез-тез қайт қилиб туради.

Болада қайт қилиш билан бирга тана ҳароратининг баланглиги ва суюқ ич кетиши рўй беради, бу ичак инфекциясининг белгиси эканлиги эҳтимолдан холи эмас.

Қайт қилишлар баъзан ошқозон-ичак йўли ривожланишида нуқсонлар борлигидан дарак беради.

Шифокор кўригидан ўтгандан сўнг болага аниқ ташхис қўйилади. Агар қайт қилиш доимий тус олса, олдини олиш учун қилинган чора-тадбирлар ёрдам бермаса, бола кўп миқдорда қайт қилаётган бўлса, ўзини ёмон ҳис қилса, уни шифокор кўригига олиб бориш зарур.

Овқатлантириш қоидаларига амал қилинса ва ҳеч бир касаллик аниқланмасада кўп қайт қилиш сақланиб қолверса, оила шифокори ва педиатр тавсияси билан антирефлекс аралашмалар буюрилади.

Ишлаб чиқарилаётган махсус AR-аралашмалар таркибида турли қуюқлаштирувчилар бўлиб, улар овқатни ошқозонда ушлаб қолади ва қайт қилинишининг олдини олади.

AR-аралашмалар қайт қилишлар туғагунича бола таомномасига қисман киритилади. Камдан-кам ҳолатлардагина болага сут ва оддий аралашма ўрнинга фақат антирефлекс аралашма бериш учун эҳтиёж туғилади.

AR-аралашма бериш давомийлигини педиатр аниқлайди. Зарур деб топилган ҳолларда оила шифокорлари ошқозон-ичак йўлининг ишини меъраластирувчи дори воситаларини ҳам буюриши мумкин.

Кўп ҳолларда болани тўғри овқатлантириш қоидаларига амал қилиш орқали қайт қилиш билан боғлиқ муаммони бартараф этса бўлади.

Ирода ХОЛМЕДОВА.

ЯНА БОШ ОҒРИҒИ ҲАҚИДА

(сабаблари ва содда даволари)



Кўклам чоғи организмда витаминлар танқислиги рўй берганда кўпинча бош оғриши кузатилади. Қаттиқ чарқочдан сўнг ҳам бош оғриydi.

Оғриқ бош мия пардалари томирларидаги нервлар охири-нинг таъсирланиши натижасида келиб чиқади. Томирлар касалланганда бош ўқтин-ўқтин оғриydi, шовқин-сурон ёки равшан ёруғлик таъсир этганда эса оғриқ янада кучаяди.

Гипертония касаллиги билан оғриган беморлар ухлаб турганидан кейин бошида оғирлик сезади ва энса қисми тортишиб оғриydi.

Мигренда бошнинг ўнг ёки чап ярми тутиб-тутиб оғриydi.

Умуртка поғонасининг бўйин қисми касаллиги (остеохондроз) ривожланаётганда бош мушаклари таранглашади, иш вақтида бошни нотўғри тутуш натижасида бўйин мушаклари зўриқади ва оқибатда бош оғриydi.

Хира ёруғда ўқши ёки ёзиш пайтида кўзга зўр келиши, кўришнинг бузилиши юзага келиш бош оғришига сабаб бўлиши мумкин.

Бош мия ва унинг пардалари яллиғланганда бош оғриғи кучли кечади. Бундай пайтда бемор қайт қилиши, хушини йўқотиши ҳам мумкин.

Бурун ёдшош бўшлиқларининг яллиғланиши касаллигида, баъзан турли инфекциян хасталикларда ва организм интоксикациясида ҳам тез-тез бош оғриб туради.

Одатда шамоллатилган хонага ухлаганда ва эрталаб энгил бадан турғия машқлари қилганда бош оғриғи бироз камайд.

Хар хил оғриқ қолдирувчи дориларни врач маслаҳатисиз ичиш бошдаги оғриқни вақтин-

ча қолдириши мумкин, лекин бу кейинчалик турли асоратларни келтириб чиқаради. Оғриқ қолдиришда куйидаги маслаҳатлар сизга асқотади.

Бош оғриверса, кун тартибига қатъий амал қилинг. Яъни, вақтида дам олиб тўғри овқатланинг, мириқиб ухланг.

Ақлий меҳнат билан шуғулланишни бироз камайтиринг.

Оёқ-қўлларни илиқ сувда солиб ўтириш, тинчлантирувчи хусусиятга эга бўлган гиёҳлар (валериана, лимон ўт) билан ванна қабул қилиш, душда бошдан сув куйиб чўмилиш ҳам оғриқни камайтиради.

Бошнинг муттасил оғриб туриши жиддий касалликнинг аломати бўлиши мумкин. Бундай пайтда албатта шифокорга бориб, махсус тиббий текширувдан ўтиш керак.

Уй шароитида айрим муолажаларни қўллаш бош оғриғини тўхтатишда ёрдам беради.

Алоэнинг катта баргини иккига бўлиб, пешона ва икки чаккага қўйиб, қоронғу хонада 30 дақиқа ётилса оғриқ тўхтайд.

Саримсоқ бўлагини тенг иккига бўлиб, чаккага суртиш ёки тоғрайхоннинг қуруқ барглари ва гулини эзиб, майдалаб хидлаш наф беради.

Уч дона хом тухумнинг оқ-силини олиб, озгина заъфарон қўшиб, сочиққа юпқа қилиб суртиб, пешонангизга боғлаб қўйсангиз ҳам бирпасда бош оғриғи қолади.

Янги узилган карам барглари эзиб бошнинг оғриётган жойига қўйилса оғриқ тўхтайд.

Картошка бош оғриғини қолдирадиган жуда шифобахш неъмат ҳисобланади. Бир бўлак картошкани парраклаб пешона ва чаккаларга боғлаб қўйилса

оғриқ қолдиришда ёрдам беради.

Бош оғриганда иккита тоғорага иссиқ ва совуқ сув тўлдириб, оёқларни гоҳ совуқ, гоҳ иссиқ сувга солиш ҳам яхши натижа беради.

Иккала қўлни тирсаккача иссиқроқ сувга солиб, то бош оғриғи қолгунча ўтириш мумкин, сув совиб қолмаслиги учун устига қайноқ сув куйиб турилади.

Озгина ялпизни қайноқ қора ёки кўк чойга солиб ичганда бош оғриғи қолади.

Битта хом тухумни пиёлага солиб, устига қайнаган сутни қўйиб, тезда аралаштириб, бир неча кунгача ичиш ҳам фойдал.

Бош оғриғининг олдини олиш учун ҳар куни наҳорда оч қоринга бир стакан қайнатилган сув, кечкурун ухлаш олдидан қаттиқ ичиб турсангиз яхши бўлади.

Умида Жўраева тайёрлади.

Ҳикматлар

ДОНОЛАР ДЕЙДИКИ...

Касаллик олти сабаб билан, яъни: жуда кўп сууюклик ичиш, тартибсиз овқатланиш, кундузи ухлаш, тунда бедор бўлиш, сийдикнинг тўхтаб қолиши ва ич юришмаслигидан пайдо бўлур.

Табобат бадан ҳақидаги илмдур. У билан тандуруст одамларнинг саломатлиги сақланади, беморларнинг эса дарди қувилади.

ГЛАУКОМА: БАРВАҚТ АНИҚЛАНСА, ДАВО САМАРАЛИ КЕЧАДИ



Глаукома - (назла) кўз ички босимининг доимий ёки вақти-вақти билан ошиб туриши, кўрув нерви атрофияси, кўриш қобилиятининг сусайиши билан кечадиган сурункали кўз касаллигидир.

Кўз ички босимининг меъёрдагиси 16 мм дан 26 мм симоб устунига тенг. Босим узоқ муддат меъеридан ортса кўрув нерви атрофияга учрайди, шундан сўнг касалликни даволаш қийинлашади.

Глаукома туғма ва орттирилган бўлиши мумкин. Орттирилган глаукоманинг очиқ бурчакли ва ёпиқ бурчакли турлари фарқланади.

Очиқ бурчакли глаукома дастлаб аломатларсиз ривожланади, касалликнинг кечки даврларида беморнинг кўзи хиралашиши мумкин. Глаукоманинг бу турида бошнинг бир ёки икки томонлама оғриши, кўз олдини туман қоплаши, ёниб турган лампага қараганда камалаксимон ҳалқалар кўриниши ва кўз қизариб ёшланиши ҳолатлари рўй беради.

Ёпиқ бурчакли глаукома кўз ва бошдаги кучли оғриқ билан бошланиб, қон босими ошади, беморнинг кўнгли айнаб қайт қилади, бу вақтда юрак, тишлар, қулоқлар оғриши мумкин. Бемор мутахассисларга барвақт мууро-

жаат килмаса хуружлар қайталанаверади.

Оила аъзолари ёки қариндошларидан бирортаси глаукома билан оғриган ҳолларда киши кўз шифокори текширувидан ўтиб туриши керак. Миопия (яқиндан кўриш) ёки гиперметропия (узоқдан кўриш) хастилиги бор кишилар, шунингдек гипертония, мигрень, қандли диабет, қалқонсимон без, юрак-қон томир дардларига чалинганлар, кўзлари жароҳатланган ёки сурункали кўз касалликлари билан узоқ вақт оғриганлар, иш давомида кўзлари кўп зўриқадиغانлар, қашандалар ва семизликдан азият чекаётганларга ҳам глаукома хавф солиши мумкин. Шунинг учун 35-40 ёшдан кейин ҳар йили бир маротаба окулист текширувида бўлиб туриш зарур.

Глаукома кўз ички босимининг ошиши, кўрув майдони торайиши, кўрув нерви атрофияси билан кечиши сабабли уни аниқлаш учун кўзнинг ички босими, кўрув майдони ва кўриш нерви ҳолати текширилади. Дори-дармонлар билан даволашда врач тавсиясига кўра иш тутилса кўзланган натижага эришиши мумкин.

Лазер нури кўз суюқлиги тизимига таъсир қилиб, унинг оқиб кетишини яхшилади. Лазер операциялари амбулатор шароитда ўтказилади ва нисбатан энгил амалиёт ҳисобланади. Лазерли

муолажалар фойда бермаган ҳолларда жарроҳлик усулини қўллаш мақсадга мувофиқ. Бу қанча барвақт бажарилса, кўриш қобилиятини сақлаб қолиш эҳтимоли шунча ошади. Ҳозирги кунда ҳавфсиз замонавий даво усуллари ишлаб чиқилган. Лозим бўлса, 2-3 мартагача қайта жарроҳлик ўтказиш тавсия қилинади.

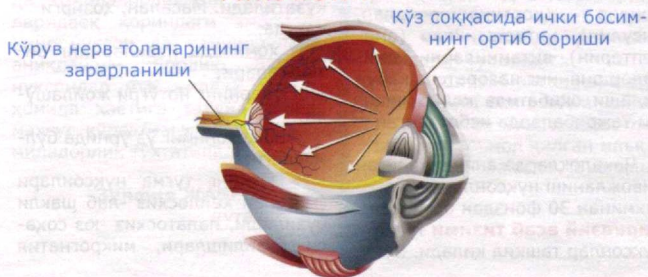
Глаукома касаллиги аниқлангач беморлар махсус тартибга амал қилишлари шарт эмас. Фақат айрим қоидаларни ўнутмасликлари лозим. Масалан:

- бемор 10 кг дан ортқ юк кўтармагани маъқул;
- энгашиб ишлаш тавсия қилинмайди.
- телевизор кўраётиб хона чирогини ўчириб қўйманг;
- қашандалик ва спиртли ичимликларни кўп ичиш ҳам кўриш фаолиятини ёмонлаштиради;
- ўта иссиқ саунага тушмаган маъқул;
- ёз жазирамасида қуёшдан ҳимоя қилувчи кўзойнақлардан фойдаланинг (глаукома учун махсус яшил фильтрли кўзойнақлар мавжуд).
- ёгли, аччиқ зирavorли овкатларни чекланг;
- витаминларга бой озиқ-овкатлар (айниқса сабзавот ва мевалар) ни кўпроқ истеъмол қилинг;
- бирданига кўп суюқлик ичманг.

Глаукома бугунги кунда дори-дармонлар, лазер ва жарроҳлик усулларида самарали даволанмоқда. Яна таъкидлаш жоиз, кўриш қобилияти яхши сақланиб қолиши аввало касалликнинг эрта аниқланишига ва беморнинг тўла-тўқис даволанишига бево-сита боғлиқ.

Захро АРИПДЖАНОВА,
офтальмолог мутахассис.

ГЛАУКОМА



ЭМБРИОПАТИЯ ХАВФИ



Пуштининг бачадон деворига ёпишиш вақтидан (уруғла-нишдан кейин 15-кун) йўлдош шаклланишига қадар (она қорнидаги ҳаётининг 75-кунига) айрим аъзолар ва тизим-ларнинг ривожланиш нуқсонлари - эмбриопатиядир.

Ҳомила ривожланишининг 4-6 ҳафтасида зарарловчи омил-нинг таъсири кўпинча ҳомилада юрак нуқсони шаклланишига, 12-14 ҳафтада - жинсий аъзо-ларнинг ривожланиш нуқсонига олиб келади.

Ривожланиш нуқсони келиб чиқишида зарар келтирувчи агент (омил) эмбрионга таъсир кўрсатадиган вақт муҳим ҳисоб-ланади. Масалан, нур энергия-си ва онадаги қандли диабет бир-биридан фарқ қилувчи агент (омил)лар, лекин улардан бири эмбрион ҳаётининг учинчи ҳафтасида таъсир кўрсатса, айнан бир хил ривожланиш нуқсони - анэнцефалия (мия ва бош суяги гүмбазии суякларининг қисман ёки бутунлай мавжуд бўлмаслиги) рўй беради.

Зарар келтирувчи агент (омил)нинг ўзига ҳослик томон-лари ҳам бор. Яъни, турли агент (омил)лар эмбрионнинг турли тўқималарини зарарлашга мой-ил бўлади. Масалан, қизилча ви-руси эмбрионнинг кўз гавҳари, сўт тишлари, ички қулоқ, юрак тўқималарини, эпидемик гепатит вируси эса жигар ва ўт йўллари асосини зарарлайди.

Эмбриопатиялар қуйда-ги кўринишларда бўлиши мумкин:

- агенезия (аъзонинг бутун-лай туғма йўқлиги);
- аплазия (аъзонинг туғма йўқлиги ва унинг томирли оёқ-часининг мавжудлиги);
- олигодактилия (бир ёки бир неча бармоқларнинг йўқлиги);
- олигогирия (бош мия айрим пушталарининг йўқлиги).

Туғма нуқсонлар **келиб чи-қишида** ирсий тузилмаларнинг ўзгаришлари (ген мутациялари ва хромосом аберрациялари), эндокрин касалликлар, ота-она-ларнинг ёши (эндоген сабаблар) ҳам аҳамиятга эга. Шунингдек, яна қуйидагилар сабаб бўлади:

- физик омиллар;
- кимёвий омиллар;
- биологик (экзоген) омил-лар;
- грипп;
- эпидемик гепатит;
- полиомиелит;
- цитомегалия вируслари.

Юқоридагилар ҳам баъзан эмбрионда нуқсонлар пайдо бў-лишига олиб келади. Аслида ви-русли эмбриопатиялар орасида рубеоляр эмбриопатия тўлиқроқ ўрганилган. Она ҳомиладорли-гда қизилча билан оғриганда шунга боғлиқ равишда рубеоляр эмбриопатия ҳомиланинг кўз, ички қулоқ, юрак, тиш тўқима-лари ривожланишидаги нуқсон-лар билан ифодаланади.

Нур эмбриопатиялари кам ўр-ганилган.

Дори эмбриопатиялари асо-сан сульфаниламидлар, баъзи антибиотиклар (тетрациклин, тетрациклин, ауромицин), гор-монлар (кортикостероидлар, инсулин), цитостатиклар (ами-ноптерин), витаминларни ҳоми-ладор онанинг назоратсиз қабул қилиши оқибатида келиб чиқи-ши тажрибаларда исботланган.

Чақалоқларда аниқланадиган ривожланиш нуқсонларининг тахминан 30 фоиздан ортигини **марказий асаб тизими** туғма нуқсонлар ташкил қилади. Бу

қуйидагилар:

- микроцефалия (бош мия ҳаж-ми - ўлчамлари ва гистологик структураларининг камайиши), катта ярим шарлар пўстлоғи одатда тўла ривожланмаган, унда етилган ва етилмаган асаб хужайралари аниқланади;
- орқа мия чурралари;
- циклопия (икки кўз ўрни-га битта кўз бўлиши ёки битта кўз қосаида иккита кўз олмаси жойлашиши).

Марказий асаб тизими туғ-ма нуқсонлари ўта оғир кечиб, кўпинча ўлимга олиб келади. Эмбриопатиялар туркумида ошқозон-ичак тизимининг туғма нуқсонлари ҳам учрайди.

Статистик маълумотларга кўра, овқат ҳазм қилиш аъзола-ри нуқсонлари эрта аниқланса, кўпчилиги жарроҳлик йўли билан даволаниши мумкин.

Нуқсонларнинг келиб чиқиш механизми ҳомиланинг тўртинчи ҳафтадан саккизинчи ҳафтагача бўлган даврда, айнан овқат ҳазм қилиш тизимининг шаклланиш вақтида эмбрионга бўлган сал-бий тератоген омиллар таъсири-да юзага келиши мумкин.

Атрезия ва стенозлар кў-пинча қизилўнғач, ўн икки бармоқли ичак, тўғри ичак ва орқа чиқарув тешиги соҳасида кузатилади. Масалан, ҳозирги вақтда:

- ҳомилада ичакларнинг би-тишмалари;
- уларнинг нотўғри жойлашу-ви;
- ошқозоннинг ўз ўрнида бўл-маслиги;
- юзнинг туғма нуқсонлари (масалан хейлосхиз -лаб шакли бузилиши, палатосхиз -юз соҳа-си бузилишлари, микрогнатия

- пастки жағнинг ўсишдан барвақт тўхтаб кичиклашиб қолиши ҳолатлари ҳам кузатилади.

Буйрақлар ривожланишининг туғма нуқсонларида асосан буйрақлар агенезияси (бир буйрақнинг туғма йўқлиги) ва ариензия (иккала буйрақнинг туғма йўқлиги) учраб, бу нуқсонлар кўпинча бошқа туғма нуқсонлар билан биргаликда келади.

Айрим ҳолларда буйрақлар гипоплазияси – буйрақлар жамининг бир ёки икки тарафлама туғма кам бўлиши учраб туради.

Буйрақлар поликистозси – кисталар шаклланиши билан номоеъ бўладиган буйрақларнинг икки томонлама катталашуви бўлиб, йирик кистозли ва майда кистозли турларга фарқланади.

Йирик кистозли буйрақ туғма нуқсонси эмбрион буйрақлари пўстлоқ қаватида кўп миқдорда йирик кисталар юзага келиши билан кечади. Майда кистозли буйрақ нуқсонидида кўплаб майда кисталардан иборат хасталик бўлиб, улар бир-бирига ёпишиб туради.

Ҳомиладорликнинг илк ойларида эмбрионнинг “куртаклари”, яъни муҳим ҳаётий аъзолари шаклланаётганлиги сабабли бу даврда онанинг озгина эҳтиётсизлиги ҳам боланинг кейинги ҳаётига нуқта қўйиш мумкин.

Дастлабки уч ойда ҳомиладор аёл инфекциян касалликларга (айниқса гриппга) чалинса, билиб-билмай дори-дармонлар қабул қилса, радиация таъсирига учраса, йиқилиб, шикастланса, ҳомилага зиён етади.

Ҳомиладорликнинг 12-18 ҳафталаарида аёл ўзи яшаётган ҳудуддаги Скрининг Марказлари текширувидан ўтиши тавсия этилади. Скрининг Марказларида ҳомиладорликнинг илк ойларидаёқ қориндаги эмбрионнинг нуқсон ва камчиликлари аниқланади. Бордию, бундай нуқсонлар ўта жиддий бўлиб, ҳомила ҳаётига таҳдид солса, махсус кўрсатмага мувофиқ ҳомиладорлик тўхтатилади.

Зулфия ЖАББОРОВА,
мутахассис.

МЕВА - ТАНАГА ҚУВВАТ, БИРОҚ...



Кўклам ойларида киши организми фойдали витаминларга муҳтож бўлади. Шунинг учун ҳам бу вақтда янги пишган мева-сабзавотларга эҳтиёж кучаяди.

Мевалардаги пектин ва клетчатка ичак фаолиятини яхшилайдди, ўт (сафро) ажралишини тезлаштиради, ичаклардаги зарарли бактерияларни организмдан чиқариб юборади. Шунингдек, янги мева-сабзавотлар танага қувват беради, ҳаётий аъзолар (масалан, жигар, ўпка, юрак) ишини тартибга солади. Лекин унутмаслик керакки, ҳўл меваларни оч қоринга ёки ҳаддан ортқ кўп истеъмол қилиш туфайли кўпинча ич бузилиши ҳолатлари учрайди.

Янги пишган мева-сабзавотлар (масалан қулупнай, гилос, ўрик, кўксултон кабилар) истеъмол қилинганч ич кетиши кунига 3-4 маҳал ҳожатга бориш билан барҳам топса, бу унчалик хавфли эмас. Чунки бунда мевалар таркибидаги клетчатка ва пектин ичаклар моторикасини тезлаштиради, шундан кейин киши ичи юмшаб тез-тез ҳожатга боради.

Кун давомида тез-тез ҳожатга боришлар 3-4 кунгача чўзилса, албатта шифокорга кўриниш ва дори-дармонлар қабул қилиш шарт.

Азотли ўғитларга бой майдонларда етиштирилган мева-сабзавотларнинг айримларида нитратлар кўп миқдорда тўпланган бўлади. Бу нитратлар ичкадаги микрофлора таъсирида нитритларга айланади ва организмни энгил захарлайди.

Антибиотиклар ичаклардаги дизентерия таёқчаларига таъсир кўрсатади, инфекциян ич кетишларда уларни қўлласа бўлади. Шунинг учун бемор дори ичишдан олдин ич бузилишининг (инфекцион ёки ноинфекцион) турини аниқлаши зарур. Лекин антибиотиклар нотўғри қўлланилганда организмга салбий таъсир қилади, ҳатто аёримлари пала-партиш ичилганда бемор қонида ўзгаришлар рўй бериши мумкин.

Ич бузилишлари энгил кечганда дарров дори қабул қилишга шошилманг. Чунки бу касаллик эмас, вақтинча рўй берадиган ноҳуш ҳолатдир.

Янги пишган мева-сабзавотлар туфайли ич бузилишининг олдини олиш ва уни ўй шароитида даволаш учун мутахассис шифокорларнинг қуйидаги маслаҳатлари сизга қўл келади:

- оч қоринга ҳўл мева ёки сабзавот еманг;
- ич бузилганда гуручи сувда қайнатиб (ёвғонхўрда) ичинг;
- кетма-кет ҳожатга бораётган бўлсангиз 1-2 кун ярим очлик (жуда оз овқат ейиш) тартибини қўлланг;
- қотган нон еб туринг, чунки у ичаклардаги шиллик ва суюқликларни ўзига тортиб олади;
- ич бузилганда организм сувсизланади, шунинг учун тез-тез қайнаган сув ичинг;
- куюқ дамланган қора чой ич кетишини тўхтатади;
- новвот ёки асални чойга солиб ичангиз ҳам ёрдам беради.

Ҳўл мева ёки сабзавотларни десерт ўрнида, яъни овқатдан кейин истеъмол қилган маъқул. Бордию уларни оч қоринга ейишни истасангиз асло меъёрдан оширманг.

Феруза АТАЖОНОВА.

БАЛОҒАТ ЁШИДАГИ ЗЎРИҚИШЛАР



Яхшиликни ҳам, ёмонликни ҳам бола илк бор оилада кўради. Ота-она унга ҳар ишда ўрнақдир.

Фарзандлар катталарнинг юриш-туришига, ҳулқ-атворига тақлид қилади. Уларни тўғри йўлга солиш учун ота-оналарнинг ўзлари тарбияли бўлишлари зарур.

Бола икки-уч ёшидаёқ баъзи нарсаларни идрок эта бошлайди. Беш ёшгача қандай тарбияланса, кейинчалик ҳулқи шундай шаклланади. Кейинги уринишларнинг натижаси кам бўлиши қузатилган.

ЗУВАЛАСИ ПИШИҚ БЎЛСИН

Фарзандлар келажагини ўйлаган ота-оналар ўз-ро муомалада иззат-ҳурматни сақлаб, ўринли сўзлашадилар, ҳамма билан бирдай яхши муносабатда бўладилар. Фарзандлари онгига ҳам "Қўлингдан келса барчага яхшилик қил, келмаса бировга ёмонлик қилма" каби ўғитларни сингдирадилар.

Эзгу фикрлар, ўзгаларга яхшилик қилиш истаги инсон қалбиде болалиқдаёқ илдиз отгани яхши.

Болаларни оилада тарбиялаш масаласи мураккаб ва кўп қиррали. Бунинг учун ота-оналарнинг чуқур билимли, зийрак ва оқил бўлиши талаб қилнади, зеро ҳар бир бола учун ўзига яраша тарбия усулларини топиш керак бўлади.

Ҳаётининг биринчи кунларидан бошлаб бола тўғри тарбия қилинса, шахс сифатида тўғри ривож топади ва шаклланади, у ростгўй ва ҳалол, меҳнат-севар, жамоани ҳурмат қиладиган, жамийки гўзалликка интиладиган бўлиб етишади. Шу сабабли, зуваласи пишиқ, бақувват ва маънавий етук болаларни тарбиялаб, камол топтириш барча ота-оналарнинг бурчи саналади.

Қиз бола 13-15 ёшга кирганда ўзини қап-қатта бўлиб қолгандек сезади. Энди унинг диди ва фикри аксари синикига тўғри келмайди, унинг ўз дўстлари бўлади, баъзан бу ўртоқлари сизга ёқинқирамайди, унинг ўз ички дунёси бўладики, бунини у катталардан пинҳон тутади.

Аслини олганда қиз бола балоғатга ета борганида ҳам ҳали болалигича қолаверади, у химояга, меҳр шафқатга, ғамхўрликка муҳтож. Энг муҳими уни ҳурмат қилишингизни, тушунишингизни истайди.

Балоғатга етган қиз гоҳида ўзини-ўзи тушунмайди. Мулоимлиги, юввошлиги, ширинсўзлиги қаёқда қолди, инжиқ, сал нарсадан тутоқиб кетмоқда. Бўлар-бўлмасга қиз ёши қилиб кейин уэр сўраб, ялиниб-ёлворади.

Ўйлаб қаралса, ўсмир қиз ўз холига тушунмайди, лекин сиз тушунишингиз шарт. Шунинг учун

ҳам сиз каттасиз. Бўлмаса ўртага совуқлик тушиб, бегоналашиб кетасиз, узоқ пайтларгача бир-бирингизнинг кўнглингизга йўл топаолмай юрасиз.

Сиз "қизим инжиқлик қиляпти, унинг феъли айниб қолди", деб ўйларсиз. Бебош бўлиб кетди, жуда эрка қилиб юбордик, сал қаттиққўллик қилмасак бўлмайдиганга ўхшайди, деб ўйлайсиз. Шу билан ҳамма иш жойига тушармикин?

Қизингизга яхшилаб разм солинг-а. Унинг қўпол сўзларини ва дағал ҳаракатларини кўрасизку, лекин дилига салга озор етишини, сиздан уялишини, кўнглидаги дарду-ҳасратларини тўкиб сола олмаслигини ўйлаб кўрмайсиз. У сал нарсадан дарров чарчайдиган, асаби бузилдиган, ҳахли бурни учиде турадиган, кўнгли нозик бўлиб қолганки, асти қўяверасиз...

Қиз бола ҳаётидаги энг муҳим даврни бошидан кечириаяпти, у балоғатга етаяпти. Унинг организмиде жуда жиддий ички ўзгаришлар содир бўлмоқдаки, бу унинг барча аъзоларига жумладан асабига таъсир қилади. Ана шу ўзгаришларда жинсий безлар гормонлари ҳал қилувчи роль ўйнайди. Қизларнинг балоғатга етиш даври 3-4 йилга чўзилади.

ҲАҚОРАТ- КУТИЛМАГАН ЗАРБА

Айрим ота-оналар фарзандлари ўсмирлик ёшидан ўтган бўлсада салга туртиб-уришиб, ҳақоратлайверишади. Ҳар қандай ҳолатда ҳам болани ҳақоратлаш (қарғаш ёки сўкиш) тўғри эмас. Энг муҳими- ваҳима қилманг, ўзингизни босиб олинг, ҳовлиқманг.

Фарзандингизнинг дилидагиларни тушунишга ҳаракат қилинг. Сиз сабр-тоқат, ақл ва мулоимлик билан болага вазиятни тўғри тушунтиришга ҳаракат қилинг. Уларни ҳозир сал нарсага хафа қилиб қўйиш мумкин. Хатосини тушунтириб, қилган иши ёмонлигига ишонтириб керак.

Тарбияда ширин сўз энг самарали усул. Бир воқеани танишимиз айтиб берган эди, арзимаган оилавий жанжал оқибатида бир йигит ўз жонига қасд қилишгача борган. Бу албатта аянчли ҳолат. Ақли болалар ота-оналарини ҳурмат қилиб, қучлари етганча улар хизматида бўладилар. Ёмон сўз айтишдан, аччиққилиб қарашдан ўзларини сақлайдилар.

“Фарзанд ота-она учун жондир, борди-ю у ноқобил бўлса, озори жондир” дейди доно кексаларимиз. Шу ҳикматнинг мағзини чақайлик.

ГҲЁ НОЗИК НИҲОЛДЕК У...

Бир йигит ўз отасини ҳақорат қилиб урганини кўрган одамлар нафратланиб, у адабсиз ўғилга ҳужум қилмоқчи бўлдилар. Йигитнинг отаси одамларни тўхтатиб: “Биродарлар, ўғлимга ҳужум қилманг, бу ишда ўғлим эмас, ўзим айбдорман. Йигитлик вақтида кунлардан бир кун худди мана шу ерда отамни ҳақорат қилиб, урган эдим. Отамга қилган қилмишим жазосини энди ўзим кўриб турибман. Отамга қандай муомала қилган бўлсам, бугун ўшандай муомала ўз ўғлимдан қайтди. Нимани эксанг, шуни ўрасан, деб жуда тўғри айтганлар. Мен ота-онамни ҳурмат қилмадим, дилларини оғритдим, у муборак зот мендан норози бўлиб кетдилар, энди ўғлим айбдор эмас, биродарлар айб ўзимда” – деб йиғлабди.

Йигит отаси сўзларидан таъсирланиб, ундан узр сўрабди. Ота эмасми, у ҳам ўғлининг гуноҳини кечириб, кўз ёшларини артибди.

Маслаҳат шуки, балоғатга етиш даврида фарзанд организми нозик бўлади. Худди ана шу даврда фарзандни қўллаб-қувватлаш, яхши сўз билан қалбидаги эзгу-фазилатларни кўпайтириш, чиниқтириш орқали танасини касалликлардан ҳимоялаш мустаҳкамлаш керак.

Жисмоний машқлар соғлиқни мустаҳкамлайди, яхши ўқишга ёрдам беради.

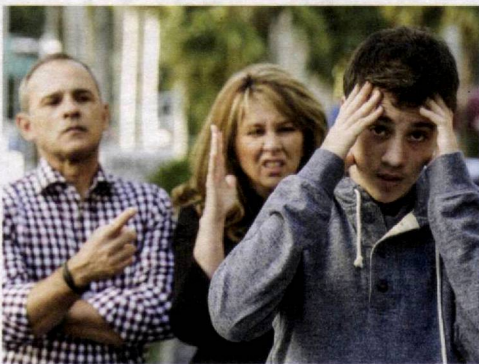
Болани орасталикка ўргатсангиз ва ҳар куни оз бўлсада, бадантарбия қилишга одатлантирсангиз, унинг саркашлиги узоққа бормайди.

Панд-насиҳатлардан ташқари, ўзингиз ўрناк кўрсатсангиз яна ҳам яхши.

Ёдда тутиш керакки, фарзандларимизни ёшликда ақлий ва жисмоний жиҳатдан қаттиқ зўриқтирмаслик керак.

Ортиқча зўриқиб организм саломатлиги учун хавфли бўлиши мумкин.

Фазлиддин ҲАЙДАРОВ,
психология фанлари номзоди.



КўП ТЕРЛАЁТГАН БўЛСАНГИЗ...

Об-ҳавога қараб кийинишга одатланинг, синтетик матолар ўрнига табиий тола, ип, зиғир, пахтадан тикилган қулай кийимлар кийинг, улар тор бўлмасин.

Спиртли ичимликлар ичиш ва тамаки чекишдан воз кечинг, ҳаво исиганда қаҳва ҳамда аччиқ дамланган чой ўрнига мева шарбатлари ва компотлари ичганингиз яхши, ортиқча вазндан ҳалос бўлинг, чунки кўп терлашга семизлик ҳам сабаб бўлади.

Рухий хотиржамликни сақланг, асабий-лашаверманг, юрак фаолиятида нуқсон сезсангиз кардиолог-шифокор тавсияларига кўра даволанинг.

Инфекцион касалликларни ўтказиб юборманг, бирданига жисмоний зўриқишдан сақланинг.

Пойафзал қулай, энгил, ёзда эса ҳар томони очик бўлгани маъқул, таги резинали оёқ кийим ва синтетик пайпоқ кийманг, эндокрин ва асаб тизимини эҳтиётланг.

Кўп терлайдиган кишилар шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишлари зарур. Бадандаги кўп терлайдиган жойларни (оёқ, қўлтиқ, бўйин, аёлларда сут безлари тагини) тозалаш ювган, хушбўй дезодорантлардан фойдаланинг.

Антиперспирантлар ва оёқ терлашини йўқотадиган дезодорантларни ишлатинг (ёдда тутинг, дезодорантлар тернинг ёқимсиз ҳидини йўқотади, антиперспирантлар эса тер ажралишини камайтиради).

Кунига бир неча маротаба баданни ҳўл сочиқ билан артинг.

Кўп терлаш натижасида терида бактериялар кўпаяди, буни унутманг.

Демак, ҳеч бир сабабсиз ҳаддан зиёд терлаётган бўлсангиз, албатта дерматолог ёки эндокринолог шифокорга кўринишингиз лозим.

Гулчеҳра УМАРОВА,
доришунос.

“Оналар ва болалар саломатлигини асраб-авайлаш орқали жамият соғломлигини таъминлаш мумкинлигини жамоамиз аҳли қалбан чуқур ҳис этадилар, бунга эса фақат катта билим ва бой тажриба туфайли эриша олишимизни ҳам билган ҳолда ўз устимизда ишлашни ҳамда ўқиб-ўрганишни қанда қилмаяпмиз, зеро ҳозирги давримиз ҳам айнан шунни талаб этмоқда” дейди Қарши шаҳар туғруқ мажмуининг бош шифокори Салима Очилова.

Аслида туғруқ мажмуи узок йиллик тарихга эга, ҳар йили бу масқанда юзлаб-минглаб аёллар оналик бахтига мушарраф бўладилар. Бош шифокор таъкидлаганидек, жамоадаги мутахассисларнинг малакаси ошириб

тўғрисида”ги қарори асосида туғруқ мажмуида “Оналар мактаби” фаолият юритади. Биринчи бор она бўлаётган ёш аёллар ўртасида туғруқнинг асоратсиз кечишига оид суҳбатлар олиб борилади.



Бош шифокор Салима Очиловани малакали мутахассис сифатида ҳамкасблари ҳамisha қадрлашади.

ХАЙРЛИ МАҚСАД ЭЗГУЛИККА ЕТАКЛАЙДИ

борилади, эндигина иш бошлаган ёшларга тиббиётнинг замонавий усуллари билан биргаликда кекса шифокорларнинг бой тажрибаларидан ўргатиб бориш йўлга қўйилган.

Ўзбекистон Републикаси Президентининг “Репродуктив ёшдаги хомилор аёллар ва болаларга кўрсатиладиган тиббий ёрдам сифатини ошириш ва кўламини янада кенгайтириш

Гўдакларнинг перинатал ўлимини кескин камайтириш чора-тадбирлари ишлаб чиқилиб амалиётга тадбиқ этилган, Шу боис кейинги йилларда туғруқ мажмуида оналар ва чақалоқлар ўлими деярли кузатилмаётир. Ҳар бир туғруқнинг тўғри бажарилиши таъминланади, яъни

“Бехатар оналик” тамойилларига кўра иш олиб борилади.

“Аёлда илгари рўй берган сурункали ҳасталиклар ва уларнинг ўз вақтида даволанмагани оқибатида баъзан туғруқ пайтида нохуш вазиятлар, масалан йўлдошнинг вақтидан олдин кўчиши, қоғоноқ сувининг вақти-



Лаборант врач Азиза Тўраева ва катта ҳамшира Зарина Ҳамроева иш билан банд.



Неонатолог Халима Шамсиева ва Шахноза Норқулова чақалоқлар саломатлиги учун қайғуришади.

дан олдин кетиб қориндаги бола ҳаёти хавф остида қолиши, қон босими ошиши ва шунга ўхшаш патологик ҳолатлар учрайди, бундай вақтда тажри бали доялар кўмағига таянамиз. Улар илгаридан синалган усуллари қўллаб она ва бола ҳаётини сақлаб қоладилар. Шу боис экстрагенитал хасталикларни то ҳомиладор бўлгунга қадар тўла-тўқис даволаш муҳимлигини оналарга мунтазам тушунтириб борамиз, акушер-гинекологларнинг барчасини шу ишга жалб этганмиз, улар бундай суҳбатларни маҳаллалар ва қишлоқлардаги хонадонларда ҳам ўтказадилар” дейди бош шифокор Салима Очиллова.

Туғруқ мажмуида ҳар куни эрталаб кунлик иш тартиби белгилаб олинади. Биринчи галда ҳар бир мутахассиснинг ишга масъулия билан ёндашиши, шифокор этикасига қатъий амал қилиши, энг муҳими таъмағирликка йўл қўйилмаслиги алоҳида таъкидланади. “Бундай иллат касбга ва давлатга хиёнат билан баробар, демак шу тоифадагиларга орамизда ўрин йўқ” дейди бош шифокор ҳар гал жамоага қарата. Дарҳақиқат, бу жамоа аҳли оналар ва гўдақлар саломатлигини тўла-тўқис таъминлашдек хайрли мақсадларни ўз олдига қўйган ҳолда иш юритмоқдалар. Хайрли ва улкан мақсадлар эса жамоани эзгуликлар сари етаклаётгани ҳақиқат.

Қилич АБДИНАБИЕВ.



Реаниматорлар Хасан Ашуров, Оромой Мейлиева, Исоқ Муҳаммадиевлар касбларининг чинаккам фидойилари саналадилар.



Шифокор Зилола Абурахматова бўлажак оналарга ҳомиладорликнинг охиридаги эҳтиёткорлик борасида тушунтириш бермоқда.



УТТ шифокори Шохидда Бўронова ишда тезкор ва билимдон.

Фотолар муаллифи Собир НАРЗИЕВ.



Туғруқхона акушер-гинекологлари (чапдан) Рустам Эшмирзаев, Жамила Шодиева, Музаффар Жўраев, Наргиза Тожиевалар туғруқнинг бехатар амалга оширилишига оид ўз фикр-мулоҳазаларини ўртага ташламоқдалар.

ШОИР ЖИЛОВДОРИ



Кўхна манбаларда келтиришчи, ҳазрат шоир Алишер Навоий ўзининг машҳур “Ҳамса” сини ёзиб тугатгач, дастлаб дўсти султон Ҳусайн олдига борибди ва қўлидаги тугунни очмасдан унга тутқазибди. Ҳусайн Бойқаро:

- Бу недур, - деб сўрабди.

Шунда Навоий: - Очинг, кейин нималигини биласиз, - дебди. Ҳусайн Бойқаро тугунни очибди, қараса китоб экан.

- “Ҳамса”га ҳозиргина сўнгги нуқтани қўйдим, энг аввал қадрдон дўстим кўрсанлар деб сизга олиб келишга журъат этдим, - дебди Навоий.

Ҳусайн Бойқаро барча ҳукамо-ю уламо, шоир-у фузало, созанда-ю хонандаларни дунёда тенги йўқ боғ - “Боғи Ҳусайнийга йиғилишини амр этибди. Подшонинг амри вожиб. Ҳусайн Бойқаронинг зўр араби оти бўлиб, халқ уни “Султон от” деб атар экан. Ўзиям отмисан от, ўйноқи, қамчи тегар-тегмас кўкка сапчиркан. “Султон от” Султон Ҳусайн Бойқародан ўзгани яқинига йўлатмас экан. Олдидан келгани тишлаб, ортидан келгани тепаркан. Шу туфайли унга эгар-жабдуқ уриш, ем-хашак беришни фақат эгаси бажарар экан.

Бир пайт Ҳусайн Бойқаро отхонага кириб отини эгарлаб чиқибди-да дўсти Навоийга рўбарў бўлиб:

- Бу отга мининг, - дебди.

Навоий бунақа отни ҳеч нимаман экан, чўчибди.

- Ювош отнинг устида зўрға ўтираман-у бу асов отлар султони... Йўқ, бу отга миннишдан мени фориг этинг, - дебди.

Ҳусайн Бойқаро:

- Мавлоно, - дебди Навоийга қараб, - қани айтингчи, подшонинг амри недур? Машойхлар подшонинг амри вожиб деганларми?

- Ҳа - деб жавоб берибди Навоий.

- Шундай экан, Ҳусайн сизга ким бўлади?

Шунда Навоий:

- Дўстим Ҳусайн юртимизга султондур, - деб жавоб берибди.

- Юртга султон эканман, сиз ҳам менга тобе фуқаросиз. Шундай экан, Султонингиз ирмини бажаришингизнинг боиси недур?!

Гап шундай давом этаверса қизаришиб, ўртага совуқчилик тушиб қолишга ақли етган Навоий: “Бор-э, таваккал, нима бўлса бўлар”, - қабилида иш тутиб Ҳусайн Бойқаро отига минишга рози бўлибди.

Ҳусайн Бойқаро Навоийни отга ўтказибдида, бир қўлида отнинг жиловидан тутиб, иккинчи қўлида шоир “Ҳамса” китобини байроқдек баланд кўтариб “Боғи Ҳусайний”га кириб борибди. Навоийни “Султон от” устида, Ҳусайн Бойқарони унга жиловбардор бўлиб пою пиёда келаётганини кўрган вазиру уламо ҳамда аҳли фуқаро хангу-манг бўлибди.

“Подшоҳ жиловдор бўлса-ю шоир отда юрса-я! Бу қандай гап? Ё алҳазар, ё алҳазар! Султоннинг бу қилмишига не демोक лозим?”

Хуллас, атрофдан шивир-шивирлар эшитила бошлабди.

- Аҳли фуқаро, султонлик сўзимга қулоқ солинг! Шоиримиз Алишерни “Султон от”га миндириб унга жиловбардорлик қилганим сабабини англаб олинглар, токи ҳурматли султониимизга нима бўлди деб ҳайрон бўлмангиз. Дўстим Алишер ўзининг машҳур китоби “Ҳамса”ларини ёзиб тугатиб, бизга тақдим этдилар, бу билан нафақат бизни, балки келажақ авлодни ҳам шод этдилар.

Шу пайт “Офарин! Офарин! Шоир Алишернинг қўллари асло дард кўрмасин. Умрлари боқий бўлсин! Мартабалари бундан ҳам зиёда бўлсин!” деган хитоблар янграбди.

- Мен сизларга ким бўламан? - бирдан овоз янграбди.

- Сиз юртимиз султони Ҳусайн Бойқаро бўласиз!

- Мен шу юрт, шу элу элатлар подшосиман. Аммо шу қаршингизда турган дўстим Алишер элимизнинг келгуси авлод-ажодлар таъзимда бўладиган султон шоирдур. Мен мана шу ғазал мулкининг султони Мир Алишер Навоийга жиловдор бўла олганимдан ўзимда йўқ шодман.

Ҳусайн Бойқаро шундай дебди-да кўзига ёш олиб дўсти шоир Навоийни қаттиқ қучибди.

Нашрга тайёрловчи:
Қахрамон БЕРДИЕВ,
халқ таълими аълочиси,
Дониёр БЕРДИЕВ,
талаба.



ЎТ ЙЎЛЛАРИ ЯЛЛИҒЛАГАНДА



Абу Али ибн Сино ўт пуфагидаги турли касалликларни даволашда **беҳи** мевасидан фойдаланган. Бунинг учун беҳининг сиқиб олинган шарбатига тенг миқдорда **асал** қўшган ва озгина **сирка** аралаштирган. Ушбу аралашмадан оч қоринга кунига икки ошқошиқдан ичишни буюрган.

"Тиб қонунлари"да ёзилишича, **ёввойи мурчинг баргидан** тайёрланган қайнатма ўт яллиғлаши хасталиклари ва жигар касаллигини тuzатишда муҳим аҳамият касб этади. Қайнатма тайёрлаш учун ёввойи мурча барги ва ёш навдалари сувда қайнатилadi.

Қайнатиш сув сариқ рангга киргунича давом этади. Сузиб олинган совитилadi. Кунига бир ошқошиқдан наҳорда ичилади.

Холецистит (ўт пуфаги яллиғлаши) касаллигини даволашда **маккажўхори** попугидан ҳам фойдаланганлар. Ундан қай-

натма тайёрлаш усули шундай: 2-4 қошиқ маккажўхори попуги бир ярим стакан қайноқ сувда ярим соат милдирашиб қайнатилadi. Кейин докада сузилади. Уч-тўрт соатда бир марта икки ошқошиқдан ичилади.

Ўт пуфагида тош йиғилганда **кашнич ва унинг илдизини** қайнатиб ичиш лозим. Ушбу қайнатма ўт ҳайдади, ўт пуфагидаги тошни туширишга ёрдам беради.

Ибн Сино **эрмон** ўсимлигининг ер устки қисмидан тайёрланган дамламани ўт пуфаги касалликлариди ичишни буюрган.

Дамламани тайёрлаш учун икки стакан қайнаб турган сувни бир чойқошиқ майдаланган эрмон ўти устига қуйиб озгина ёпиқ идишда дамланади. Сўнг докада сузиб олинади. Кунига уч маҳал овқатдан ярим соат олдин чорак стакандан ичилади.

Қариқиз ўсимлиги илдизи ва илдиэпояси таркибиди эфир

мойлари ва турли бирикмалар борлиги учун ҳам шифобахшир. Ибн Сино бу ўсимликни жигар ва ўт пуфаги касалликларини тuzатишда ишлатган. Бунинг учун **қариқиз уругидан** бир нечасини оласиз ва **сут** билан қайнатасиз. Ҳар кун овқатдан олдин бир пиёладан ичилади.

Халқ табобатида **чақамик** ўсимлигиндан тайёрланган дамлама ўт йўллари яллиғлашиши ва жигар хасталикларига даво. Озгина ёпиладиган идишга бир стакан қайноқ сув қуйиб чақамикнинг ер устки қисмидан бир ошқошиқ солинади ва уч-тўрт соатча дамлаб қўйилади. Сўнгра сузибдан ўтказиб, кунига уч-тўрт маҳал чорак стакандан оз-оздан хўплаб ичилади.

Ўт пуфаги хасталиги бор беморлар **наъматак, ёнғоқ, лимон, апельсин, карам, картошка, помидор, шивит ва кашничи** мурчин қадар истеъмол этсалар фойдаси катта.

Нигора ҲОТАМОВА,
доришунос.

ПИЁЗ – БАКТЕРИЯЛАР КУШАНДАСИ



Пиёз дармондориларга бой бўлиб, касаллик тарқатувчи бактерияларга қирон келтиради. Пиёзни уч дақиқа давомиди чайнаш эса озиз бўшлиғидаги микробларни йўқ қилади.

Пиёз хомлиғича ёки қайнатиб ейилгани маъқул. Қовурилганда эса у ўзининг бебаҳо кучидан маҳрум бўлади.

Буйракдаги тош ва қумларни эритишда бир чой қошиқ майда тўғралган пиёз шарбатини ҳар кун овқатдан кейин уч маҳалдан ичинг.

Йирингли тери касалликлариди пиширилган пиёзни иккига бўлиб ярага боғлаш мўмкин.

Майдаланган пиёзга тенг миқдорда сут аралаштириб боғланади ва кунига икки марта алмаштирилади. Бу усул совуқ урган ва қуй-

ган териларни даволашда катта ёрдам беради.

Қаттиқ йўталда ўртача катталикда майдаланган пиёзга икки ошқошиқ шакар сепиб аралаштиринг, 2 соат давомиди илиқ жойга қўйинг. Кейин сувини бир қошиқдан кунига тўрт маҳал ичинг. Агар йўтал қуруқ бўлса, шакарни асал билан аралаштирасиз. Сувини сиқмасдан пиёз ва асал бўтқасини бир ошқошиқдан овқатгача тўрт маҳал ичиш тавсия этилади.

Томоқ оғриганда ва тонзиллитда майда қилиб тўғралган пиёзни сирланган идишга солиб 2 чой қошиқ шакар сепинг. Чорак стакан миқдориди сув қуйиб ўртача оловда 10-15 дақиқа пиширинг. Ҳосил бўлган бўтқани кун давомиди бир ошқошиқдан истеъмол қиласиз.

Бир бoш катта пиёзни нафис тўғраб, бир стаканини тўлдирасиз. Устига қайнатиб совутилган сув қуюсиз, 5-6 соат турсин. Кейин докадан сузиб кун давомиди оз-оздан ичиб турасиз. Бу муолажа қон қуюқлашганда наф беради.

Пиёзнинг янги сиқиб олинган сувини узоқ вақт битмаётган яра-ларга суртинг.

Гижжани ҳайдашда пиёзни майдалаб, устидан бир стакан қайноқ сув қуюсиз-да, 12 соат тиндириб, сузасиз. Ярим стакан миқдориди бир кунда тўрт маҳалдан ичсангиз кифоя.

Простатитда 2 та йирик пиёзни бўтқа ҳолига келгунча эзиб, уч стакан қайноқ сув қуйинг-да, 2 соат ўраб қўйинг. Чорак стакан миқдориди ҳар соатдан ичиб туринг.

Пиёз сувни оғиз шиллиқ қавати-даги яраларни ҳам тез тuzатади.

Зухра НОРМУРОВА
тайёрлади.



Эшқобил Вали номи тилга олинса кўкайимга бирдан Самарқанд келади: улугвор, донишманд, севимли ва кадрдон, яна қандайдир бетакрор, салобати сирли ва фақат хавас қилиш мумкин бўлган даражада кибор... Ҳозирги Самарқанд адабий муҳити, ҳақиқатан, маълум маънода бу серқирра ижодкор номи билан ҳам

Шукрона айтмоқлик шартдир ҳар тунда...

боғлиқ. Ёшлар ижоди ҳақида гап кетса, унинг "Парнас" талабалар ижодий клуби, таржимонлар ҳақда гап кетса "Олтин давр илҳомлари" бадий альманаҳи, жаҳон адабиёти ҳақида гапирилса кўплаб нарсини ва назмий таржималар ҳамда у ташаббускори ва кўп йиллик масъул котиби бўлган "Хорижий филология" илмий-адабий журнали кабилар тилга олинади.

Сўнги йилларда Самарқанддаги бир қатор маънавий-маърифий ва ижодий тadbирлар Эшқобил Вали ташаббуси ва иштирокида ўтказилади, пойтахтдан ижодкорлар боришса уни биринчилар қатори йўқлашади... Эшқобил Вали

насири ҳам ўз теран фалсафасига, кизиқарли бадий топилмаларга бойлиги, бадий тафаккурнинг тиниқлиги, оригиналлиги билан зукко ўқувчи эътиборини жалб этади, улар янгича, ХХІ аср илғор жаҳон адабиёти руҳига йўғрилган. Унинг ҳозиргача «Паҳса кишлогим», «Минг иккинчи кеча» (Самарқанд, «Зарафшон» нашриёти), «Сукунат мулки» (Ғ.Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти) каби шеърини ва "Раққос" ("Аъло кайфият" журнал-газетасининг тўлиқ сони), "Аскар қундалиги" (Тошкент, "Ижод-пресс" нашриёти) насрий асарлари, "Шоҳона боғ" ("Турон-Иқбол" нашриёти) Европа насри антологияси таржи-

ОНАГА

Дунёнинг энг майда заррачасидан Коинот аталган тоқига қадар, Жисми жон, сийму зар -

ҳар не бойлигин

Онанинг пойига ташласак агар, Бир кунлик меҳнати баҳоланурми?

Оламнинг бор илмин айлаб бир китоб, Фозилу олимлар тўкиб кўз нурын, Ҳар қандай саволга топилиб жавоб, Ечсалар ҳаётнинг ҳар неки сирин. Алланинг бир сўзи изоҳланурми?

Юз имон келтириб Каломуллога, Уч бора яхшилик айлаб онага Ва яна юз таваба-тазарру қилгач, Яхшилик айласак қавми отоға-Бир лаҳза онага тенглаб бўлурми?

Билмадим, билмадим,

мен гофил банда

Она таърифига ожиз қаламим, Аммо сизиниши қилмайман қанда: Она - ҳаётимдир, Она - Ватаним, Онага сизинмай яшаб бўлурми?



Қуллук қилмоқ лозим тонгла Ватанга, Шукрона айтмоқлик шартдир кечкурун! Тавалло қилгандек шуурга, жонга, Ватанни ишқ чашми ювсин туну кун!

Ватан қудрат эрур. Ватан матонат! Ватанда халқ яшар, Ватанда миллат. Неки қадр бўлса, Ватанга садқа, Ўткинчи ҳаёту, умр омонат!

Шу қутлуғ Ватанга атадим борин: Энг хуррам дамларнинг сараларини. Ақл ва идрокнинг жасур парвозин, Тим қора кўзларнинг қораларини!

Мағрур кўкайимнинг гирдобини бир ўт, Шуур, тафаккурда тўйғу исёни. Интиҳо муҳамлик, ибтидо Унут, Хаста хотирамни ўртар Шайбони.

Кибрдан қанотли, олқишдан зотли, Авлодлар, аждодлар теграмда қатор. Хомталаш орзулар бир таскин отли Шубҳазор йўлида сарсон ва абгор...

Замондош оғамга боқаман маюс, Нигоҳи мунг тўла, сўник ва ноҷор. Унут ўтмишдан чекмоқ-чун афсус, Қоғоздан маслаҳат олмоғи даркор.

Ақлли ҳаёти ўта бемаъни, Буюк келажакка мос келмас қолип. Фақат англай олдим битта нарсани Менинг қашонамда гунг ва кар ғолиб.



ҚИШЛОҚ ЙЎЛИДА

Болалигим йўқолган қишлоқ, Бугун қалбим англай олмайдим. Сочларимга ёпишар тупроқ, Энди ювсам кета қолмайди...

Мен исмини тупроққа ёзган Қизча бугун бир қучоқ аёл. Мени ойга учираёзган Паҳса девор унут, хомхаёл...

Туяқорин тикони учиб, Бузиб қўяр бирдан хаёлим. Қўлларимни бир қаттиқ чимчиб, Асфальт йўлга бошлар аёлим.



малар тўплами китобхонлари қўлига етиб борган.

*Куллуқ қилмоқ лозим
тонг-ла Ватанга,
Шукрона айтмоқлик шартдир
ҳар тунда.*

каби сатрлари бу хассос қалбнинг она юртга соғинчи ва муҳаббати билан ёнаётганини англатади. Қўидаги янги асарлари сизни муаллифнинг тегран бадиий оламига етаклашига, том маънода асл сўз санъатининг завқли онларига ошно этишига ишонамиз.

Қаҳрамон БЕРДИЕВ,
журналист.

КЎНГИЛ ФАСЛАРИ

(туркумдан)

БАҲОР

Нечун қувонмасин бу шоир юрак!?
Қадим минорларга қайтди оқ лайлак.
Ой рашк қилган теурий гумбаз –
Самарқанд-Самаржон, Наврўз муборак!

Наврўз!
Момом айтган аллага ўхшар:
Регистонда сайр этар малак;
На унутиб, на қўчиб бўлар!
Самарқанд-Мумтозам, Наврўз муборак!

Кўҳақ қирлариди амирий чирой,
Гўё Бибиҳоним тўқиган палак.
Сени кўк тоқига қиёс қилгудай,
Самарқанд-Шаҳри дил, Наврўз муборак!

БАҲОР СОНЕТИ

Арзанда дамларнинг бебақо дами
Сочила айлэйди абри найсондан.
Сўнгсиз гўзалликнинг тенгсиз хашами
Пинхона қотиллик тилар инсондан

Чаманзор бағрида иболи виқор,
Хидланиб уфори кетмаган лола...
Термулиб толаман қўлларин чор-
Гўзаллик олдида бор истиҳола.

Журъатнинг шаштини туширар чирой,
Муҳаббат исёни абгор чаманда.
Фасли ишқ абадий, кечмайди уч ой,
Хаёт муҳаббатдир, аслин айтганда.

Уфордан жиққа маст шамоллар қувнок,
Гулни севолмаган булбул шарманда.

Эшқобил Вали,
Самарқанд.

МУШАКЛАР ИШЛАБ ТУРСИН

Кун бўйи ўтириб ишлаган одамнинг умуртқаси сакиз соатлаб ҳаракатсизликдан қийналади. Чунки кун давомида асосан елка ва билакдаги майда мушаклар қимирлайди.

Юрак-қон томир, нафас тизими сингари йирик мушаклар эса деярли ҳаракатланмайди.

Гиподинамия (камҳаракатлилик) оқибатида мушаклар тонуси пасаяди, шунингдек, ортиқча вазн келиб чиқиб қонда қанд миқдори кўпайиши, ҳатто юрак фаолияти бузилиши мумкин.

Японияликлар соғлом бўлиш учун кунига ўн минг қадам пиёда юришга одатланишган. Демак, иш давомида шунча миқдорда қадам босиш имконига эга бўлмаган киши кечқурунлари пиёда сайр қилса кўзланган натижага эришади. Пиёда сайр қилиш камҳаракатлилик туфайли юзага келган чарқоқни йўқотади.

Мушакларимиз ҳар куни ишлаб туриши зарур. Акс ҳолда турли касалликлар ўз-ўзидан келиб чиқаверади.

Демак, ҳафтасига уч-тўрт марта 30-40 дақиқадан жисмоний машқ бажариш лозим. Жисмоний машқлар туфайли танада қон айланиши яхшиланади, барча мушаклар ҳаракатга тушади, бу эса руҳий ҳолатга ҳам ижобий таъсир кўрсатади.



Билиб қўйган яхши

САРИЁҒ ХОЛЕСТЕРИННИ ОШИРМАЙДИ

Сариёғ таркибида анчагина витаминлар ва 150 хил ёғ кислотаси бор, шулардан йигирматаси жуда қимматбаҳо аҳамиятга эга. Бу ёғ кислоталари ҳаммаси жуда фойдалӣ ҳисобланиб, хусусан, сут ёғи кальцийни ўзлаштиришни яхшилайди. У эса ўз навбатида, қон таркибидаги зарарли триглицеридлар ва холестерин даражасини камайтиришга ёрдам беради.

Америкалик олимлар лабораторияда жониворларни семиртириш мақсадида уларни сариёғга асосланган парҳезда сақлашди. Лекин ўшанда ҳам жониворлар қон таркибидаги холестерин миқдори меъёрда бўлган. Олимлар ишонч ҳосил қилиш учун тажрибани бир неча марта такрорлаб кўришди – натижа ўзгармади. Бу маҳсулот бошқа ёғлардан фарқли равишда қондаги холестерин миқдори ошишига олиб келмас экан.

Бугунги кунда сунъий таъм, хид ва мазага эга бўлган маҳсулотлар кўп истеъмол қилинаётган бир пайтда оддий усулда тайёрланаётган сариёғнинг ўрни саломатлигимиз учун буткул ўзгача эканлигини ёдда тутинг.

Феруза АТАЖОНОВА, доришунос.



АЛЛЕРГИЯ: ДОРИНИ НАЗОРАТСИЗ ИЧМАНГ



Баҳор бошланиб, дарактлар гулга кирган даврда ўсимлик чангларига сезгирлиги кучли бўлган кишиларда аллергия хасталиклар бош кўтаради. Айниқса бобо-бувилари ёки ота-оналари аллергия билан оғриган бўлишса, шу хонадондагиларда бу касалликка мойиллик янада кучаяди.

Беморларда кўклам кезларида қуйдаги ҳолатлар кузатилади:

- ринит (бурун шиллик қаватининг аллергия яллиғланиши);
- атопик шаклдаги бронхит астма (бронхлар шиллик қаватидаги аллергия яллиғланиши);
- эшак еми (баданга теридан кўтарилиб турадиган йирик тошмалар тошиши);
- Квинки шиши (лаб, кўз қовоқлари, қўл-оёқлар, баъзан жинсий аъзолар, ҳатто тил, халқум ва ичакларда шиш бўлиши);
- конъюнктивит (кўз қовоғи шиллик қаватининг аллергия яллиғланиши);
- нафас қисийш;
- полиноз;
- қанотли ҳазоратлар қақишидан сўнгги аллергия ҳолат (кучли кечдан анафилактик шок юзага келади).

Беморларнинг баҳор фаслида тинмай аксириши, кўзидан ёш оқиши, терисининг айрим жойларига тошма тошиши, кўз ичига қум тикилгандек бўлиши ҳам уларда аллергия дарди бошланганини билдиради. Бундай вақтда албатта мутахассисга учраб, аллергия синамалар орқали касалликнинг қайси тури ривожланаётганини аниқлаш муҳим.

Баъзи аллергия ҳолатларда (масалан баданига тошмалар тошиб, териси қичишганда) кишилар "диазолин" дорисини ичиб юришади. У тез таъсир қилувчи

оммабоп, енгил препарат ҳисобланади. Лекин унутмаслик керакки, "диазолин" 7-10 кундан ортиқ қабул қилинса ошқозонга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Бундан ташқари аллергияда қўлланиладиган "энам", "дексаметазон", "санорин" дориларидан ҳам эҳтиёт бўлиб фойдаланиш лозим. Агар киши аллергиянинг қайси турига чалинганини билмасдан туриб аллергияга қарши дориларни ичса, бу кўр-кўрона ҳаракат ҳисобланади ва фойда ўрнига зарар кўришиям мумкин.

Ҳоҳида кишига овқат (масалан ел ҳосил қилувчи мош ва дук-какдилар, шунингдек синтетик ҳолда тайёрланган егуликлар, ўта ёғли, аччиқ ва шўр нарсалар) ёқмаганда баданига эшакем тошади. Қадимги табиблар хасталикни ёнғоқ мойи ёрдамида даволашган. Эшакем тошиб қичишган жойларга бир неча кун шу майдан суртиб, устидан ип мато билан боғлаб қўйилади.

Ёнғоқ мойини уй шароитида тайёрлаш мумкин. Бунинг учун ёнғоқ мағзини яхшилаб қиздириб, ховонча ёки гўштқиймагагичда майдаланг.

Сўнгий толадан тайёрланган мато (капрон) ичини майдаланган ёнғоқ билан тўлдириб (чунки у ёғни шимиб олмайди. Шунинг учун бу турдаги эски пайпоқларингиздан фойдалансангиз бўлади) ва оғзини маҳкам беркитинг. Кейин уни эҳтиёткорлик билан

буранг. Остига бирорта идиш қўйишни унутманг. Ниҳоят, ундан сарғиш яшил рангли ёғ оқиб туша бошлайди. Қопчани тўлиқ бўшатиб, ёғдан бемалол фойдаланишингиз мумкин. Бу ёғ, қўл, юз ва бўйин териларини юмшатиш, қўйган жойларни даволаш, сурункали яраларни тузатиш хусусиятига ҳам эга.

Аллергия ҳолатларда қичитқи ўт (крапива) тиндирмаси ҳам фойда беради. Уй шароитида бир ош қошиқ янги қичитқи ўт (ёки қуруғининг) гулини бир стакан қайноқ сувга солинг. Қалин матога ўранг, ярим соатча турсин. Кейин докада сузиб кунига 4-5 маҳал ярим стакандан ёки 3 маҳал бир стакандан илиқ ҳолида ичасиз. Дамлама ҳар гал янгидан тайёрланади. Бу шифобахш бўлиб, баданининг қичишишларини йўқотади, аллергиялардан сизни ҳимоялайди. Унутманки, аллергияга мойиллигингиз бўлса аллергия маҳсулотлар (масалан балиқ, икра, қисқичбака, цитрус мевалар, қизил рангдаги резаворлар, асал, шokolад, қаҳва сингарилар)ни истемол қилмай турганингиз маъқул.

Ари, асалари ва қовоқари қақишдан ўзингизни эҳтиётланг. Қанотли ҳашаротларни жалб қиладиган ўткир хидли атирлар сепманг. Ҳар бир дорини қўллашдан аввал аллергиялог шифокор билан маслаҳатлашинг.

Гулчехра УМАРОВА,
доришунос.

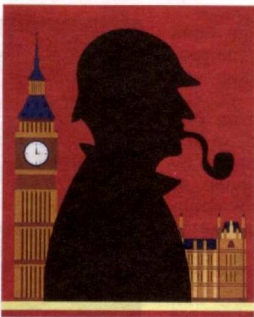
Шерлок Холмснинг уйи қаерда?

Лондондаги Бейкер-стритда мемориал тахта осилган бир қошона мавжуд бўлиб, манбаларда ёзилишича, гўёки шу уйда машҳур изкувар Шерлок Холмс яшаган. Дунёга танилган бу шахснинг ҳаётидаги ўқиган китоблари, фойдаланган кўзойнаги, кийган костюмларини кўриш учун турли мамлакатлардан туристлар ташриф буюришаркан. Аммо аксарият одамлар "Шерлок Холмс чиндан ҳам яшаб ўтганими?" деган саволни беришади. Аслида бу савол ўринли. Чунки Шерлок Холмс реал ҳаётда бўлмаган, у инглиз ёзувчиси Артур Конан Дойл томонидан яратилган адабий қаҳрамон. Шерлок Холмс хатти-ҳаракатидаги мукамаллик, воқеа ва кечинмалар ривожидagi зукколик, тасвирлардаги тиниқлик ҳам ижодкорнинг маҳорат маҳсулидир.

Ёзувчи ҳаёт ҳақиқатларини бор ҳолича очиб ташлагани тўғайли асар жуда қудратли кучга эга. Ижодкор асарни ёзишда билимга, иштиёқга, орттирилган катта тажрибасига таянган. Тажриба, деганимизнинг боиси шундаки, Конан Дойл фелъ-атвориди ҳам Шерлок Холмсники сингари хусусиятлар бўлган. Яъни, у ўта кузатувчан одам сифатида киноятлар замиридаги энг мураккаб жумбоқларни ечишнинг уддасидан чиқа билган. Айтилишича, Лондон, шунингдек, Хитой ҳамда Миср полициялари айрим сержубок киноятларни фош этиш хусусида унга мурожаат қилишган ва ёзувчи бу ишларни қойилмақом тарзда уддалаган экан.

Ажойиб саргузашт роман, қисса ва ҳикоялари билан жаҳон адабиёти хазинасига бебаҳо хисса қўшган буюк сўз санъаткори, таниқли инглиз адаби, миллати ирланд бўлган Артур Конан Дойл 1859 йилда Эдинбургда таваллуд топган. Эдинбург университетиди таҳсил олган. Талабали йилларида профессор Жозеф Беллнинг маърузаларига қатнаша бошлаган. Жозеф жуда кўпга талабаларнинг орузсидаги шахс эди, унинг маърузалари жуда қизиқарли ўтган. Боиси, у бирор беморни дастлаб аудиторияга тақлиф қилгани ва талабалардан бу кишининг қимлигини, қаердан келганини, нима иш билан машғуллигини, қандай хасталикка чалинганини сўраган. Фикрлар ва таҳминлар кўп бўлган. Лекин Жозеф Белл талабаларга энг муҳим фикрларни саралашини сабр-бардос билан ўргатган. Ана шундай кунларнинг бириди хонага безгак тутиб, иситмалаётгани кўриниб турган, шяпа кийган одам кириб келган. Жозеф ушанда талабаларига "Бу киши хонага кирганда бош кийимини олмади, демак, узоқ вақт урф-одатларга амал қилинмайдиган ерда яшаган" дейди. Шунингдек, бу киши сўнгги вақтларда армияда хизмат қилганини, хизматда саломлашув пайти бош кийим ечилмаслигини, безгаги эса Вест-Индия ҳудудида хошлигини тунтутирган..

Профессор ҳаёти хусусида икки оғиз сўз. 1837 йилда шотландлик врач Беллнинг оиласида ўғил фарзанд дунёга келган. Унга Жозеф деб исм қўйишган. Болалигидан қизиқувчан



бўлган Жозеф нафақат аниқ фанларни, балки ижтимоий фанларни ҳам яхши ўзлаштирган. Айниқса, физика ҳамда кимё фани унинг жону дили эди. Кейинчалик ҳам битта соҳанинг ўзи билан чекланиб қолишни истамган Жозеф кимё ва анатомияни тенг ўрганишга киришган. Унинг уйда махсус лаборатория бўлиб, турли синовларни ўтказган. Жозеф Белл шифокорлик касбини эгаллагач, тинмай меҳнат қилишдан ва ўзгаларга яхшилик қилишдан тўхтамаган. Узоқда яшайдиган ёки даволанишга мабғала етмайдиган одамларга беминнат хизмат кўрсатган. Шу сабабли ёш терапевт тезда тилга тушган. Эдинбургнинг бу машҳур шифокори хизматларидан Чарлз Дойл оиласи ахли ҳам фойдаланиб турар экан. Етти нафар бола камолга етаётган бу оиланинг тўнғич фарзанди эса Артур эди. Унинг Шерлок Холмс ҳақида ёзган илк ҳикояси бутун Буюк Британияда Артур Конан Дойл сифатида танитди. Дедуктив хулоса чиқариш усулига асос солган доктор Жозеф Белл эса Шерлок Холмс ҳақидаги асарлар прототипига айланган.

Қолаверса, Жозеф Белл талабалар этиборини у ёки бу одатларнинг қандай хулқ-атвор ва касб эгаллигига бўлишига қаратган. Масалан, бирор денгизчига назар ташлаб, унинг қаердан келганини, ҳатто яшайдиган тумани ёки шаҳаригача аниқ айта олган. Белл одамнинг хатти-ҳаракатлари ва аъторини билиш учун шевалар ва талаффузларни ўрганишни тавсия қилган. Чунки унинг ўзи кишининг қаерданлиги, фелъ-атворидagi салбий-ижобий хусусиятларини ҳақида кўпинча шевага қараб хулоса чиқарган экан. Жозеф Белл Артур Конан Дойлни талабалари орасидан сайлаб, ўзига ёрдамчи қилиб олди. Бу эса Артурнинг тиббий ва адабий соҳалардаги қамолти учун жуда катта мактаб вазифасини ўтаган.

Артур Конан Дойлнинг ҳикояларига бутун дунё ноширлари катта қизиқиш билдиришарди, улар муаллифнинг ҳар қандай талабини қондиришга хизмат қиладиган шартномаларни тақлиф қилишган. Китобхонлар ёзувчининг Шерлок Холмс тўғрисидаги асарни давомини интиқлик билан кутган. Ёзувчи ўзининг машҳур изкуварини тасвирлар экан, унинг ташки кўриниши ва одатларини устози Жозеф Беллдан олади. Масалан, қаҳрамонининг тузилиши, озгинлиги, бўёқчанлиги, ўткир нигоҳи, хирридоқ овози аслида доктор Беллга хос белгилардан эди.

Жиноятни фош этиб, унинг сабабини топишда Шерлок Холмсга тенг келадиган асар қаҳрамонларини қамдан-қам учратиш мумкин. Айниқса, ҳали жиноятларни очиб борасида бирор-бир қўлланма ёки китоб бўлмаган пайтда ёзувчи турли жумбоқларга қаҳрамонни қиёфасида жавоб топгани жуда хайратланарли ҳолат. Воқеликни баён этишда, кўпинча қалиб-ҳаракатлар ортида сирлигича қалиб кетадиган майда далиллар, одамнинг дилида яширинган маъхумликлар, гувоҳларнинг кўрсатмалари, салбий ёки ижобий воқеага сабаб бўлган омиллар изчилик билан кузатилган, ҳеч бир нарса ҳақида сукут қилинмаган ҳолда очиб ташлаган, мавжуд жумбоқлар ечилган ва муаммолар бартараф этилган. Бир қарашдаёқ, ёзувчи ҳаётнинг сохта манзарасини чизааптими ёки ҳеч нарса тўшириб қолдирмай ҳақиқатни тасвирлаптими, билиб олиш қийин эмас.

Асарда ҳаётий воқеликдан нухса олиш билан бир қаторда, ўша воқеликнинг ташки қобилини ёриб ўтиб, энг чуқур жойларигага етиб боради, ёлгонларни фош қилиб, воқеалар занжирини очиб кўрсатади. Ёзулар ортида ҳикоянависнинг интилишлари, ёзишга ундаган сабаблар, гапирши оҳанглари, кайфиятлари ётганини илғаш мумкин. Шу боис, Шерлок Холмс ҳақидаги ҳикоялар кино дунёси тарихида энг кўп экран озини кўрган асар ҳисобланади.

Бундан ташқари, Артур Конан Дойл Шерлок Холмсни Бейкер-стрит 221-6 манзилида истиқомат қилувчи изкувар сифатида тасвирлаган. Бироқ, маълумотларга қараганда, Бейкер-стрит кўчасида бундай рақамдаги уй умуман мавжуд бўлмаган. Энг қизиги, 221-6 манзилига детектив ишқибозлардан Шерлок Холмс номига мактублар келиб турган. Афсуски, Шерлок Холмс ҳақиқий ҳаётда йўқ, у бор-йўғи Артур Конан Дойл асарининг адабий қаҳрамони, ҳолос.

Нашрга тайёрловчи:
Анвар ҚўБЛИВ.

БАХТЛИ ТАСОДИФ

(Константин Паустовскийнинг "Кекса ошпаз" асари)



1786 йилнинг киш кечаларидан бирида Вена шаҳрининг чеккасидаги кичкина ёғоч уйчада графиня Туннинг собиқ ошпази бўлмиш сўқир чол оламдан ўтди. Тўғриси айтганда, бу – уй ҳам эмас, боғнинг хилватидидаги пугурдан кетган бир қоровулхона эди. Боғ шамол синдириб итқитган чирик шох-шаббаларга кўмилиб ётарди. Бу шох-шаббалар ҳар қадам босганда қисирлар ва шунда ўз уясида ётган занжирлоглик кўппак ирил-лаб кўярди. У ҳам ўз хўжасидек сўниб борар, ҳатто тузукроқ ақиллашга ҳам холи келмасди.

Бундан бир неча йиллар бурун печканинг иссиғидан ошпазнинг кўзлари кўрмай қолганди. Графинянинг иш бошқарувчиси уни қоровулхонага жойлаштириб қўйди; вақти-вақти билан унга бир неча флорин бериб турарди.

Ошпаз ўн саккиз ёшли қизи Мария билан бирга турарди. Бу кулбанинг бор-йўқ матоҳи – каравот, даққиюнусдан қолган ўтиргичлар, стол, бир неча жойидан дарз еган сопол идишлар ва ниҳоят, Мариянинг ягона бойлиги бўлмиш клавесин (фортепьянога ўхшаш қадимий чолғу асбоби) эди. Клавесин шу даражада кўҳна эдики, унинг торлари атрофдаги жамики сасларга жавобан секин ва узоқ акс-садо берарди. Ошпаз чол клавесинни ҳазиллашиб "уйнинг қоровули" дер эди: клавесин уйга қадам ранжида қилган ҳар бир одамни кексаларга хос қалтироқ овози билан қаршилар, шусиз бирор киши уйга йўлаёлмасди.

Мария жон бераётган қарияни ювинтириб, совук, аммо топ-тоза кўйлак кийгизар экан, чол:

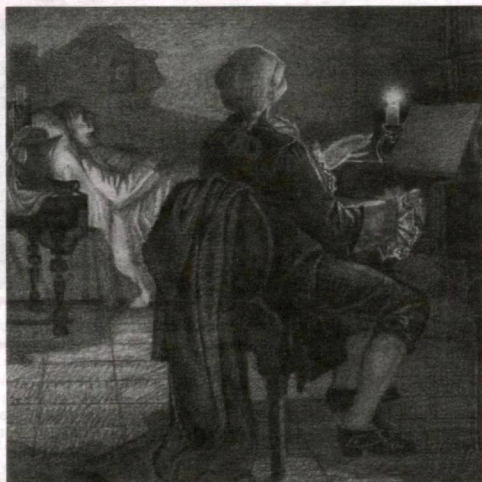
– Мен, биласанки, руҳоний ва роҳибларни ҳеч қачон ёқтирмас эдим, – деди. – Шунинг учун мен тавбани қабул қилувчи руҳонийга муҳтож эмасман. Аммо шу аснода ўлимим олдидан тавба қилмоқчиман.

– Нима қил дейсиз? – қўрқув билан сўради Мария.

– Кўчага чиқ-да, биринчи дуч келган йўловчидан бизникига киришни, жон таслим қилаётган кимсанинг тавбасини қабул этишни илтимос қил. Ҳеч ким бунни рад этмайди.

– Бизнинг кўчамиз шунчалар хилватки... – Мария шундай деб пичирлади-ю, аммо барибир елкасига рўмолини ташлаб чиқиб кетди. У боғдан югуриб ўтди, занглаб кетган дарчани зўрға очиб, тўхтаб қолди. Кўча бўм-бўш, шамол барглари учириб ўйнар, сим-сиёҳ осмондан совуқ ёмғир томчиламоқда эди.

Мария кулоқ тутиб, узоқ турди, кутди. Ниҳоят, кимдир хиргойи қилганча девор ёқалаб кела бошлади. Мария йўловчини қаршилаб, олдинга бир неча қадам қўйди-да, у билан тўқнашиб кетиб,



қичқириб юбораядди. Нотаниш киши тўхтади ва:

– Ким бу? – деб сўради.

Мария йўловчининг қўлларидан маҳкам ушлаб титроқ овозда отасининг илтимосини айтиб ўтинди.

– Яхши, – деди йўловчи осойишта, – мен руҳоний эмасман, албатта. Лекин бунинг аҳамияти йўқ. Қани борақолайлик.

Улар уйга киришди. Шам ёруғида Мариянинг кўзи озгин, кичкина одамга тушди. Йўловчи ўтиргичга ҳўл ёпинчигини ташлади. У оддий, аммо жуда дид билан кийинган эди – шам шуълалари қора камзулида, биллур тугмалари ва ёқасининг тўқима хошияларида ялтирай бошлади. Ҳали жуда ёш – навқирон эди, бу нотаниш киши. У бошини болаларча силкитиб, ула сепилган ясама сочларини тўғрилаб қўйди, зудлик билан табуреткани каравотга яқин суриб, ўтирди-да, жони узилаётган чол томон эгилиб, унга разм солди.

– Гапиринг-чи, деди у, – балки мен худо тарафидан эмас, ўзимни бағишлаган санъат туфайли насиб этилган қудрат воситасида Сизнинг кўнглингизга хотиржамлик бағишлаб, руҳингизни зилдай юқдан халос этарман.

– Мен ожиз бўлиб қолгунимча бир умр меҳнат қилдим. – Чол шундай дедида, нотаниш кишининг қўлларини ўзига яқин тортиди. – Меҳнат билан машғул кишининг эса гуноҳ ишларга вақти қолмайди. Бир пайт хотиним сил билан оғриб қолди – унинг исми Марта эди – табиб унга турли хил

қиммат дориларни ёзиб берди, қаймоқ, анжир ва кагор виносини ичишни буюрди. Шунда мен графиня Туннинг сервизидан кичкина тилла тахсимчани ўғирлаб синдирдим ва бўлак-бўлак қилиб сотдим. Бунга икром бўлиш ҳам, қизимдан сир тутиш ҳам ҳозир менга жуда оғир: чунки мен уни бировнинг буюмига бесўроқ қўл теккизмасликка ўргатганман.

- Бунинг учун графинянинг хизматкорларидан бирортасини айбдор тутишдими? - сўради нотаниш киши.

- Онт ичаман, тақсир, асло бундай бўлган эмас, - чол шундай деб йиғлаб юборди. Бу тиллаларнинг Мартамга бир чақалик нафи тегмаслигини билганимда эди... уларга бармоғимнинг учини ҳам теккизмасдим.

- Исми шарифингиз нима, жаноб?

- Иоганн Майер, тақсир.

- Бўлмаса бундай, Иоганн Майер, - нотаниш киши шундай деб қафларини чолнинг сўқир кўзларига босди. - сизнинг одамлар олдида мутлақо гуноҳингиз йўқ. Сиз қилган иш гуноҳ ҳам, ўғирлик ҳам эмас; эҳтимом, бу учун Сизга Мухаббат йўлидаги жасоратнинг ажри берилар.

- Омин! - пичирлади чол.

- Омин! - такролади нотаниш киши. - Энди эса сўнги истагингизни баён қилинг.

- Истагим шуки, кимдир Марияга ғамхўрлик қилса.

- Буни мен бўйнимга оламан. Яна бирор истагингиз борми?

Шунда жони узилаётган чол кутилмаганда жилмайди ва баланд овозда:

- Мартани яна бир бор кўришни истайман, ёшлигида қандай бўлса, шундай кўришни истайман, истайман, - деди. - Қуёшни, боғни кўришни истайман... Бунинг имконияти йўқ, албатта. Тентак чолни маъзур тутинг, тақсир. Хасталик миямни айнитганга ўхшайди.

Нотаниш киши эса:

- Яхши, - деди ва ўрнидан турди. - Яхши, такролади у яна, клавесинга яркин келиб, табуреткани қўйди. - Яхши! - У учинчи бор баланд овозда шундай деди ва... қоровулхонада дафъатан юзлаб биллур шарчалар полга тўкилгандек садолар таралди.

- Қулоқ солинг, - деди нотаниш киши. - Қулоқ солинг ва қараб туринг.

У чала бошлади. Мария кейинчалик бу нотаниш кишининг клавесин клавишларини биринчи босган пайтларини эслади: унинг манглайи, одатдан ташқари оппоқ оқариб кетган, қоронғилашган нигоҳларида шамнинг "тил" чалари рақс тушарди.

Клавесин узоқ йиллардан буён илк маротаба бор овози билан қуйламоқда эди. У нафақат қорорвулхонани, балки бутун боғни ўз садоларига фарқ этди. Қари кўппак уясидан чиқиб, бошини бир томонга осилтирганча, қулоқларини динг қилиб ўтирар, думини ҳарзамон ликиллатиб қўярди. Ҳўл қор ёға бошлади, аммо ит ҳар замон қулоқларинигина силкитиб-силкитиб қўярди, холос.

- Мен кўряпман, тақсир! - чол шундай деб қўзғалди. - Мен Марта билан илк учрашган кунини

мизни кўряпман. Унинг ҳижолатдан сўтқузани синдириб қўйганини кўряпман. Ушанда қиш эди, бу учрашув тоғда бўлганди. Осмон мусаффо, худди кўм-кўк шишадек эди. Марта қуларди... Қуларди, такролади у клавесин садоларига қулоқ тутиб.

Нотаниш киши эса зимистон деразага тикилганча чалмоқда эди.

- Энди-чи, сўради у. - Бирор нарсани кўряпсизми?

Чол қулоқ солиб, жим қолди.

- Нахотки кўрмаётган бўлсангиз, - нотаниш киши чалишдан тўхтамасдан шундай деди. - Қоп-қора тун ложувард рангга қиряпти, энди эса у мовий тус олмақда. Қандайдир юксак-юксакдан илиқ ёғду оқиб келяпти, кўҳна дарахтларингиз оппоқ гулга кирмоқда. Менимча, бу олма гуллари. Улар улкан лолаларга ўхшайди. Сиз кўряпсиз: тош деворга дастлабки шуълалар тушди, улар деворни илитмоқда ва у ердан ҳовур кўтариляпти - эриган қор билан тўйинган тўсин қуриётганга ўхшайди. Осмон эса тобора баландлашиб, тобора мовийлашиб, тобора улуғворлашиб боряпти. Энди эса бизнинг қадим Венамиз устидан қушлар галаси шимол сари учиб ўтишмоқда.

- Мен буларнинг ҳаммасини кўряпман! - қичқириб юборди чол.

Педал осойишта ғичирлар, калесин тантанавор қуйларди; бамисоли кўҳна чолғу эмас, завқшавққа тўла юзлаб садолар қуйламоқда эди.

- Йўқ, тақсир, - деди Мария нотаниш кишига, - бу гуллар лолаларга мутлақо ўхшамайди. Бу олма дарахтлари бир кечагина гул очди.

- Ҳа, албатта, булар олма гуллари, аммо уларнинг гулбарглари жуда катта-катта.

- Деразани оч, Мария, - ўтинди, чол.

Мария деразани очди. Уйга совуқ ҳаво ёпирилиб кирди. Нотаниш киши эса ҳамон чалар эди.

Чол ўзини ёстиққа ташлади, ҳарсиллаб нафас олиб, кўрпани қўллари билан пайпаслай бошлади. Мария чолга отилди. Нотаниш кимса чалишдан тўхтади ва ўзи чалган мусикадан сеҳрланган каби клавесин олдида қилт этмай туриб қолди. Мария отасини кўриб қўрқиб кетди. Нотаниш кимса ўридан туриб қаравотга яқинлашди. Чол нафаси қайтиб шундай деди:

- Мен барчасини бундан бир неча йиллар илгаригидек кўрдим... шу қадар аниқ... шу қадар ёрқин. Аммо мен... Сизнинг исмингизни билмасдан ўлишни истамайман. Исингиз нима?

- Менинг исмим Вольфганг Амадей Моцарт, - деб жавоб қилди нотаниш киши. Мария қаравотдан тисланди-да, буюқ мусикачи қаршисида тиззалари полга теккудек чўқур таъзим бажо келтирди.

У қаддини ростлаганда чол аллақачон оламдан ўтган эди. Дераза ортида тонгги шафқат ёлқинлар, оппоқ гул сингари ҳўл қорга қўмилган боғ буткул ўша шафқат ёғдуларига фарқ эди.

Ноҳира АҒОҚОВА
таржима қилган.



БАВОСИЛДА ОДДИЙ МУОЛАЖАЛАР

Бавосил (геморрой) сурункали қабзиятда, узоқ вақт ўтириб ишлаш, оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланиш, доимо ўтириб ёки туриб ишлаш натижасида пайдо бўлади. Чунки бундай ҳолатларда ичаклар босими ортиб бориб, тўғри ичакда ва кичик чанок томирларида қон димланиб қолади.

Аёлларда бу касаллик ҳомиладорликда, кўз ёриши оғир кечганда учрайди.

Бавосил кўпинча аста-секин ривожланади. Орқа чиқарув йўлининг ачишиши, бемор ҳожатга борганда оғриқдан қийналиши, ахлатида қон кўриниши ёки геморроид тугунча пайдо бўлиши бу касалликнинг дастлабки белгиларидир. Тўғри ичакдан сизилиб ёки томчилаб қизил-қорамтир қон оқиши ва ичакда қандайдир нарса борлигини сезиш, шунингдек, оғриқ пайдо бўлиши, тўғри ичак деворининг дарз кетганидан далолат беради. Бунда бемор бош айланиши, бўшаши, тез чарчашдан шикоят қилади.

Касаллик зўрайиб кетса, тугунчалар яллиғланиб хавфли касаллик – тромбозга олиб келади. Инфекция тушиши натижасида яллиғланиш тўғри ичак атрофларига ўтиб, ёғ тўқимасининг йирингли яллиғланишини юзага келтиради. Хасталикнинг олди олинмаса, хавфли ўсмага айланиши мумкин.

Бавосилни даволашдан аввал касалликни келтириб чиқарган асосий сабабларни аниқлаш ке-

рак бўлади. Спиртли ичимликлар ичмаслик, гардидори, қора мурч, сирка ва шўр нарсаларни вақтинча истеъмол қилмаслик зарур. Ёғли шўрвалар, дудланган маҳсулотлар, ўткир зирavorлардан воз кечиш, энгил ҳазм бўладиган овқатлар ейиш лозим. Ич қотиб юриши ҳам ўз-ўзидан бавосил хасталигини келтириб чиқаришини унутмаслик лозим. Бу хасталикка чалинган кишилар қанд лавлаги, қарам, сабзи, қора нон, қатик, кепак нон, ўсимлик мойи, олма, анжир, қора олхўри, зардолу каби мева ва маҳсулотларни кўпроқ истеъмол қилишлари керак, ўрик шарбати ёки туршак ивигилган сув ҳам ниҳоятда фойдали.

Саримсоқнинг тўрт бўлакчасини қайнатиб, эзиб, бир чой қошиқ асал ва чой қошиқнинг тўртдан бири ҳажмидаги оқ сирка аралашмаси билан бавосилга қўйилса, жуда яхши шифо бўлади.

Қизил пиёзнинг чалароқ пиширилганини бавосилга малҳам сифатида ётиш олдан қўйилса, 4-5 кунда шифо беради.

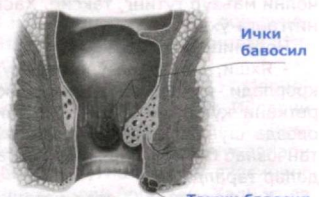
Абу Али ибн Сино далачай (звербой) ўсимлигини оғриқ

қолдирувчи ҳисоблаган ва турли яраларни даволашда ишлатган. Далачайнинг янги узиб олинган баргини майдалаб, бавосилга қўйилса, наф беради. Бундан ташқари, ўсимликдан тайёрланган қайнатма қон тўхтатувчи воситадир. Қайнатма тайёрлаш учун идишга майдаланган ер устки қисмидан 10 г солиб, устига бир стакан қайнаб турган сув қўйилади ва 5-10 дақиқа дамланиди, кунига 2-4 маҳал овқатдан кейин бир ошқошиқ ичилади.

Ибн Сино зубтурум (подорожник) барги билан қийин битадиган яраларни, ишларни ва қон оқшини тўхтаган. Халқ табаотида зубтурум баргидан тайёрланган дахлама ёки барг шираси билан йўғон ичак яллиғланиши, бавосил, сўзак ва куйдирги касалликларини даволашган. Дахлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қўйиб, устига бир ошқошиқ қуритилган ва майдаланган зубтурум барги солинади ва 2 соат дахлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, овқатдан ярим соат олдин бир ошқошиқ микдорда 5 маҳал ичиб турилади.

Бавосил пайдо бўлганда бемор ўз билганича даволанмай, албатта проктолог врачга бориб, ундан маслаҳат олиши керак.

Нашрга тайёрловчи:
Ноиба НОСИРОВА.



Тавсиялар

КЕПАКНИ ҚАБЗИЯТДА ҚўЛЛАНГ

Бугдой кепаги ҳазм бўлмайди, лекин чангютгич сингари ичаклардаги зарарли метал (кўрғошин, кадмий, сирма) тузлари, радионуклеидлар, холестерин ва токсинларни организмдан чиқаради.

Кепак ичак перисталтикаси ва микрофлорасини яхшилайти, қабзиятни йўқотади. Кунига уч маҳал овқатланишдан олдин сувда ивигилган сувдан ош қошиқ кепак истеъмол қилинг.

Сиздаги қабзият сурункали тусга ўтган бўлса сувда ивигилган кепакдан икки ош қошиқ ейишингиз керак.

Муолажани йигирма кун давомида қўлланг. Орадан бир ой ўтгач яна такрорлайсиз.

Тўғри ИШЛАТИЛСА, ЗАРАРИ КЕТАР

Ёз бошларида пишиб етилган сабзавотларда маълум микдорда "дори" (яъни нитратлар) бўлиши мумкин. Картошка ва бодрингда ташқи томонида, қарамнинг эса ўзагида нитрат кўпроқ тўпланади. Демак, картошка ва бодринг пўчоғини қалин артинг. Қарамнинг ўзагига яқин баргларини олиб ташлаш керак.

Шивит, редиска, кўк пиёзни истеъмол қилишдан олдин 1-2 соат сувга солиб қўйинг, шунда улар таркибидagi нитратлар сувга ўтади.

Помидорнинг пўсти қалин ва кесганда ўртасида оқ ўзак бўлса, билинги унда нитрат микдори кўп.

Харид қилаётганда помидорнинг ранги тиниқлиги ва пўсти юпкалигига аҳамият беринг.

Феуза РАҲИМ қизи тайёрлади.

Оқ настарин



Ҳар йили оппоқ гуллайдиган настарин буталари асида шамол учираиб келган уруғлардан кўкариб чикқан.

Ён-атрофда икки-учта қайин дарахтлари ҳам бор. Булар бир қанча жойдаги панжарасиз, ҳатто қабр тошлари ҳам қўйилмаган сокин тепаликни безаб туришибди.

Ёғирлар, енгил эсадиган шамоллар олис далалар бағридан ўт-ўланлар ҳидини олиб келади. Рус қишлоқларининг қабристонлари аро ана шу муаттар хидлар охишта кезиб юради.

Узоқдан қарасангиз, бу жимжит маскан пастқам бўлиб кўринади.

Шунда ўйлайман: юз йиллардан буён қанча-қанча одамлар дафн қилинган бўлса-да бу жойлар нега баланд тепаликка айланиб кетмаган-а, аксинча олисдан худди текис майсазорга ўхшаб кетади, нега?

Едимда, камсуқумгина бир одам дунёдан ўтганди.

Оч-юпун, чақасиз яшагани учун уни ўз кийим-бошига ўраб дафн этишди. Пастаккина қабр ҳосил бўлди.

Ўшанда хаёлимдан кечди: минг йиллар давомида қабристонда қурилган улкан даҳмалар, йирик қабр тошлари қани? Улар вақтлар

ўтиб худди ҳалиги камсуқум одамнинг қабри сингари ер бағирлаб... текисланиб кетган.

Яна ўйлайман: бу жойда ётганлар тириклигида ким бўлмасин, барибир қабристонда уларнинг макеи бир хил!

Демак, қабрларга улкан даҳмалар қўймоқ не ҳолат? Аксинча, улғу аждодлар ҳоқи сақланаётган бу муқаддас тупроққа камтарона бош қўйиш оддий инсонлар томонидан мерос бўлиб ўтиб келмоқда-ку, ахир.

Доим рус қишлоқларидаги қабристонлар ёнидан ўтарканман, настаринлар гоҳ гуллаб, гоҳ охишта чайқалиб турган бу сокин маскандаги камтарлик ва буюкликни ҳис этаман.

Шунда қалбимни ажиб изтироб чулғаб олади....

Иван Васильевнинг
"Сарчашмалар бўйига саёҳат"
асаридан **Дилором МУРОВА**
таржимаси.

Ҳикоят

Донишманд ва аёл

Қадимда эру хотин бўлиб, доимо бир-бирлари билан уришгани-уришган экан. Эр у деса, хотин бу деб, ниҳоят катта жанжал бошланар, уйда неки бор, ҳаммаси синар, сўнг чарчаган эру хотин дуч келган жойда ўхлаб қолишаркан. Аммо, тонг отгач шу аҳвол яна такрорланаркан.

Бир куни нимадир бўлиб, хотин ўзини ойнакка солиб қараса, кўзгудан сочлари пахмайган, кўзлари чақчайган, бадбашара бир аёл ўзига қараб турганмиш. Аёл ғамга ботибди.

"Мана жанжалнинг оқибати! Бирор чорасини топмасам бўлмайти, шекилли..." деб ўйлабди.

Ахийри, у донишманд ҳузурига борибди. Аёлга раҳми келган мўйсафид унга бир тошча олиб

узатибди:

- Бунини эрингиз келиши билан тилингиз тағига ташлаб олинг, ҳар қандай шароитда ҳам оғзингизни очманг, шунда бир яхшилик юз беради, - дебди.

Аёл тошни олибди, уйга етиши билан оғзига солибди. Жанжалга ўрганган эр жазваси тутиб бақрибди, ҳар нарсани улоқтирибди, сўкинибди, бироқ хотини миқ этмабди.

Эр ҳайрон бўлибди, "хотинимга ақл кирибди-да" деб ўзи ҳам жанжални бас қилибди. Дарҳол ўзини тўзатибди, соч-соқолини қиртишлаб, синик буюмларни бутлабди. Аёл ҳам пардоз-андоз қилиб чиройли бўлибди. Етти кунни шундай ўтказишибди.

Сўнг аёл яна донишманд ҳузурига йўл олибди.

"Сизнинг айтганларингизни қилдим, лекин ҳеч бир яхшилик бўлмадику" дебди у.

Шунда донишманд ундаги ўзгаришларни пайқаб севинибди ва депти:

- Бир ҳафталик осойиш кунлар сени ҳам, эрингни ҳам қувонтирди, рўзғорга барака кириб, уйларингга аҳиллик қайтди, ахир яхшилик эмасми бу...

Аёл донишмандга таъзим қилибди-да, ортига қайтибди.

Уйга бориб, овқат тайёрлаб эрини кутибди.

Эру-хотин шундан сўнг узоқ йиллар аҳилу-иноқ яшашибди.

Феруза РАҲИМ қизи
нашрга тайёрлади.



ДАРДИНГИЗГА МАЛҲАМ БЎЛАР...



Ошқозон ости безида

муаммо вужудга келса 1 чой қошиқдан далачай, баргизуб барги, мойчечак ва ялпиз ўтларига ярим литр қайноқ сув қуйиб, ярим соат дамлаб қўйинг. Сузиб, кун давомида истаганча ичиб юриш мумкин.

Оёқлар ҳолсизланганда

парваришлаш учун 20 та баргизуб баргини гўштқиймалагичдан чиқарамиз. Сўнг крем билан аралаштириб, оёқларга суртамиз. Махсус қоғоз пакет билан ўраб қўямиз. Маълум вақт ўтгач, олиб ташлаймиз.

Нерв касалликлари, юрак неврози ва гипертонияда

дўлана ва арслонқуйруқ меваларидан 4 хиссадан, дорихона мойчечагидан 1 хисса олиб аралаштиринг, 1 ош қошиқ аралашмага 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 2 соат дам едириг. Кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичинг.

Атеросклероз, тахикардия, аритмия, ўйқусизликда

100 г дўлана мевасини майдалаб, устидан ярим литр сув қуйинг. Сўнг паст оловда 30 дақиқа қайнатинг. Кунига 3 маҳал 50-100 граммдан ичиб турсиз.

Ич қотганда юмшатувчи востилар:

1 қуритилган дўлана мевасидан кисель тайёрлаб ичинг. Озгина шакар қўшиб ичинингиз мумкин. 10 г қуритилган дўлана мевасига 200 г қайнатиб совутилган сув қуйинг. Кунига 1 маҳал 150-200 граммдан ичиб турсиз.

Тумовни даволашда 100 г майизни 10 дақиқа бир стакан сувда қайнатиб сувини сиқиб

олинг. Кунига 3-4 маҳал 70-100 граммдан ичиб турсиз. Шунингдек, қайнатмага озгина пиёз сувини қўшиб юборсангиз, фойдаси зиёда бўлади.

Юқори нафас йўллари касалликларида янги пишган олча меваси истеъмол қилиб, шарбати ва сиропини ичиши ижобий таъсир қилади.

Ичакда йиғилиб қолган **токсинлардан халос бўлиш** учун ухлашдан олдин бир ошқошиқ канакунжут мойи ичинг. Стрессларни осон енгади, инфекция ва касалликларга қарши самарали кураша олади.

Кувватингиз ошишини истасангиз, қирғичдан ўтказилган 0,5 чой қошиқ зўнжабил илдизига бир стакан қайноқ сув қуйинг. Совуғач, асал қўшиб ичинг.

Эрталаб уйқудан турганда кўзларингиз чарақлаб туришини хоҳласангиз, қуйидагиларга амал қилинг: юзингизни муз парчаси билан артиб, картошка бўтқасини докага ўраб, 5-10 дақиқага кўзларингизга қўйинг.

Қуруқ йўталда даво бўлувчи мазали таом бор. 1 дона тозаланган картошкани тўграб, сўтда пиширинг. Саримсоқли ёғ ҳам худди шундай хусусиятга эга. Саримсоқни майдалаб, бир қошиқ сариеғга аралаштириб, нонга суртиб енг. Фақат ошқо-

зонда хасталик бўлса бу муолажа тавсия этилмайди.

Ошқозондаги оғриққа қарши усул: ҳар куни эрталаб оч қоринга ярим пёла карам ёки хом картошни шарбати сиқичдан чиқариб, сувини ичинг. Мунтазам оғриб турганда эса бу шифобахш сувларни овқатдан 20 дақиқа олдин уч марта ичинг.

Товонлар ёрилганда

кечқурун кир совунни суртиб, эрталаб ювиб ташланг. Уч-тўрт марта шундай қилсангиз товонларингиз силлиқ бўлади.

Терида доғлар пайдо бўлса, билинги, жигарингиз яхши ишламаётган бўлади. Сули билан жигарни тозалашга ҳаракат қилиб кўринг. 1 стакан сулини янчиб, устига 1 л қайнаган сув қуйинг, паст оловда 30 дақиқа қайнатинг. Ҳар куни ичиб турсангиз жигарингиз яхши тозаланади.

Шамоллаганда уч дона лимонни паррақлаб кесиб, устига қайнаган сув қуйинг, асал қўшинг. Ярим соат турсин. Кейин ичиб турсангиз йўталигиз қолади.

Гулчеҳра УМАРОВА,
доришунос.

СЕПКИЛЛАР ТОШСА...



ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ

Сепкиллар бор соҳага лазер нуллари билан таъсир қилиш усули ён-атрофдаги соғлом тери учун безарар ҳисобланади.

Муолажадан олдин тери тури, таъсирчанлиги аниқланади. Лазеротерапия бироз оғриқли кечиши сабабли анестетик (оғриқсизлантирувчи) крем суртилади. Муолажанинг қанча маротаба ўтказилишини белгилашда сепкил пайдо бўлган муддат, сепкиллар сони ва тери таъсирчанлиги ҳисобга олинади.

ФОТОТЕРАПИЯ

Лазер нуридан кўра оғриқсизроқ кечадиган бу муолажа қисқа вақтни талаб қилади. Белгиланган тери соҳасига юқори импульсли ёруғлик билан таъсир ўтказилади. Бу усул нафақат сепкил, балки турли пигмент доғлар ва бошқа косметик муаммоларни даволашда ҳам қўлланилади.



КИМЁВИЙ ПИЛИНГ

Махсус кислоталар таркибига эга бўлган пилинг сепкилдан халос бўлишда қўлланилади. Муолажалар маълум кетма-кетликда бажарилади. Бунда терининг юқори қавати (эпидермис) янгиланади ва меланин пигментлари камаёяди.

Пилинг кеч куз ва қишда бажарилгани маъқул.

МЕЗОТЕРАПИЯ

Оқартирувчи мезопрепаратлар юз терисига махсус мезоигна билан терига юборилади. Бунда албатта оғриқсизлантирадиган анестетик крем суртилади. Муолажалар кетма-кетликда бажарилади.

Мезотерапия усулини лазеротерапия, фототерапия, кимёвий пилинг билан биргаликда бажариш мумкин.

Унутманг, ҳар бир муолажа жиддий ҳисобланади, нотўғри бажарилса турли асоратларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун малакали мутахассис шифокор дерматолог-косметологга мурожат қилинг.

Аслида сепкилларни бутунлай йўқотишнинг имкони йўқ. Бироқ оқартириш орқали уларнинг борлигини сездирмаслик ҳолатига гача олиб келиш мумкин. Сепкилларнинг келиб чиқиши ирсият билан боғлиқлиги сабабли оддий ниқоблар ёрдамида

улардан қутулиб бўлмайди. Димий парвариш орқали сепкил рангларини хиралаштирилса, улар кўзга камроқ ташланади.

Уй шароитида сепкилларни бироз камайтириш чоралари кўрсангиз бўлади. Масалан лимон шарбатини 100 грамм асал билан аралаштирилади. Дока сочиқчаларга ушбу массада солиниб, сепкил тошган жойга қўйилади. Ушбу муолажани 15-20 кун давомида қайтарилганда қўтилган натижага эришиш мумкин.

Хом картошкани қирғичдан чиқариб, 1ош қошиқ майдаланган бодом мағзи, 2-3 ош қошиқ ачиган сут ва 1 чой қошиқ ўсимлик мойидан тайёрланган ниқобни юз терисига суринг ва 20-25 дақиқадан сўнг илиқ сувда чайиб, озиклантирувчи крем суртинг.

Халқ табобатида сепкилларга қарши курашда кашнич суви жуда фойдали. Бунинг учун кўкатни майда тўғраб, устидан қайноқ сув куйинг, 20-30 дақиқа дамлаб сўзгичдан ўтказинг.

Дамлама билан ҳар куни 2-3 марта юзингизнинг сепкилли жойларини артиб туришни канда қилманг.

Адолат ХУДОЙБЕРГАНОВА,
шифокор-дерматокосметолог.

- 1** **ЭЪТИРОФ**
С. Толипов
Сиз - бугуннинг қахрамонлари
- 2** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
С. Собирова
Ультратовушли доплерография
- 3** **СЎРАГАН ЭДИНГИЗ**
Г. Умарова
Кўз мигрени нима?
- 4** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
В. Муталова
Қизамиқ: эмлаш муҳим чора
- 6** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Д. Айтғиязова
Киста жигарда бўлса
- 7** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
А. Фозил
Инсулудан кейинги депрессия
- 8** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
Ш. Қурбонов, Г. Бўронова
Мияни машқ қилдиринг
- 10** **ЎЗИМИЗНИ БИЛАМИЗМИ?**
А. Қобил
Ташқи киёфа очиқ китобдур
- 11** **ЁШ ОНАЛАРГА**
И. Холмедова
Чақалоқлар қайт қилиши
- 12** **УЙДА ҚЎЛЛАНГ**
У. Жўраева
Яна бош оғриғи ҳақида
- 13** **ПРОФИЛАКТИКА**
З. Арипджанова
Глаукома
- 14** **БОЛА САЛОМАТЛИГИ**
З. Жабборова
Эмбриопатия хавфи
- 15** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
Ф. Атажонова
Мева - танага қувват, бироқ
- 16** **ПСИХОЛОГ ДАРСИ**
Ф. Ҳайдаров
Балоғат ёшидаги зўриқишлар
- 18** **ВИЛОЯТЛАРИМИЗДА**
Қ. Абдинабиев
Хайрли мақсад
- 20** **МЕРОС**
Қ. Бердиев
Шоир жиловдори
- 21** **СИНАЛГАН ДАВОЛАР**
Н. Хотамова
Ўт йўллари яллиғланганда
- 21** **СИНАЛГАН ДАВОЛАР**
З. Нормуродова
Пиёз бактериялар қушандаси
- 22** **ИЖОД ЛАҲЗАЛАРИ**
Э. Вали
Шукрона айтмоқлик шартдир
- 23** **МАСЛАҲАТ**
Ф. Атажонова
Мушаклар ишлаб турсин
- 24** **ПРОФИЛАКТИКА**
Г. Умарова
Аллергия
- 25** **СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ**
А. Қобил
Шерлок Холмснинг уйи қаерда?
- 26** **ЖАҲОН АДАБИЁТИДАН**
К. Паустовский
Бахтли тасодиф
- 28** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Н. Носирова
Бавосилда оддий муолажалар
- 29** **РУҲИАТ ИҚЛИМИ**
Д. Муротова
Оқ настарин
- 29** **ҲИКОЯТ**
Ф. Раҳим
Донишманд ва аёл
- 30** **СИНАЛГАН ДАВОЛАР**
Г. Умарова
Дардингизга малҳам бўлар
- 31** **МАСЛАҲАТ**
А. Худойберганова
Сепкиллар тошса...



ойлик, илмий-оммабоп безакли журнал

(1990 йилдан чиқа бошлаган.)

4/2020

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

Бош муҳаррир:
Баҳром АЛМАТОВ

Таҳрир ҳайъати:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Дамин АСАДОВ
Саиджалол БАҲРОМОВ
Гулҷебра ЖАМИЛОВА
(бош муҳаррир ўринбосари)
Ҳолидхон КОМИЛОВ
Мавлуда МУҲАММАДИЕВА
(масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ
(илмий маслаҳатчи)
Ахрор 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@gmail.com
www.sihat-salomatlik.zn.uz

Журнал макетини
Сарвар Махмудов тайёрлади.

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

Босмаҳонага топширилди:
04. 06. 2020 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ. Тираж: 1460 та.
Баҳоси келишилган нарҳда.
Буюртма: №1440.

«KOLORPAK» МЧЖ
Босмаҳонасида чоп этилди.
Тошкент ш., Ёлбек кўчаси, 8-уй.

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

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

Обуначилар диққатига!

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

САРИМСОҚ



Саримсоқ таркибида кальций, фосфор, калий натрий, темир германий, селен, рух, магний, олтингугурт, кобальт, микроэлементлари, витамин С, А ва рибофлавин бор.

Абу Али ибн Сино хом ёки пиширилган саримсоқдан қуймич нерв толаси, юқори нафас йўллари касалликларини бартараф этишда, сийдик ҳайдашда, меъда-ичак дардларини тузатишда фойдаланган. Бошқа бир табибларнинг айтишича, саримсоқ ҳар қандай нарсани эритади, тозалайди, аъзолардаги тиқинларни очади, меъда ва бўғимлардаги ортиқча суюқликларни камайтиради, қонни суюлтиради, тер ҳайдайди.

Бронхиал астмада, хотира пасайганда, қуланж, бел оғриғи, талоқ касалликларида, юз нервлари шамоллаганда ҳам саримсоқ истеъмол қилиш фойда беради. Саримсоқ қон-томирларни кенгайтиради, артериал босимни пасайтиради, юрак уришини меъёрга солади. Астмани даволашда саримсоқнинг икки бўлакчасини эзгичда эзинг, бир ошқошиқ олма сиркаси ва бир неча томчи асал билан аралаштиринг. Ҳар куни озгинадан ичсангиз, нафас олишингиз тобора осонлашиб боради.

Гипертонияда икки стакан сувга 16 бош саримсоқ, икки қошиқ сирка ва шунча миқдорда асал солиб, паст оловда ярим соат қайнатилади. Ҳар куни уч марта икки ошқошиқдан ичиб турилса, қон босими пасаяди, кўкрак соҳасидаги оғриқ босилади, бош айланиши барҳам топади. Оғриётган тишга саримсоқ бўлагини камида бир соат қўйиб турсангиз, дард сизни қайта безовта қилмайди.

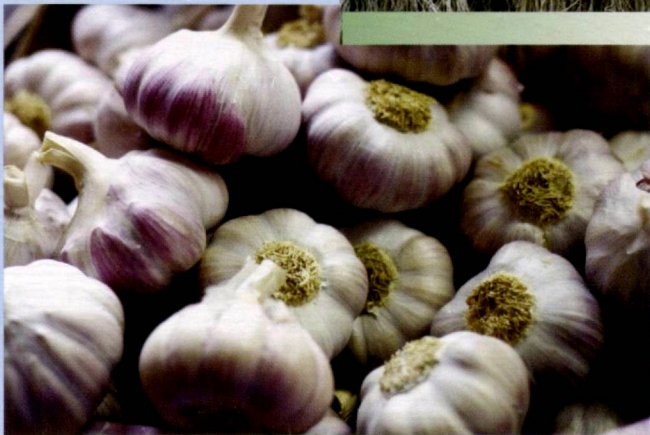
Бавосилни даволашда саримсоқнинг тўрт бўлакчасини қайнатиб эзинг, сўнг бир чой қошиқ асал, бир чой қошигининг тўртдан бири ҳажмида оқ сирка аралашмаси қўшинг,

докага ўраб бавосил бор жойга малҳам сифатида қўйинг.

Ҳуснбuzарни йўқотишда саримсоқли муолажа яхши ёрдам беради. Бунинг учун унинг икки бўлакчаси сувини шунча миқдордаги олма сиркаси ва бир неча томчи асал билан аралаштирасиз. Ҳар куни кечкурун юзингизнинг ҳуснбuzар тошган жойларини аралашма билан артинг. Икки ҳафтада улардан халос бўласиз.

Лабингизга учуқ тошганда саримсоқдан фойдаланишингиз мумкин. Бунинг учун бир бўлакчасини эзгичдан чиқариб, докага ўраб, учун тошган жой атрофини яхшилаб артинг. Саримсоқни сутда қайнатиб, хамирга қўшиб қориб, яра ва чипқонга қўйиб боғланса, тезда ёриб юборади.

Гулчеҳра УМАРОВА,
доришунос.



ДАРМОНБАХШ САЛАТЛАР

Баҳор ойларида қишдан толиқиб чиққан вужудларга қувватбахш витаминлар зарур бўлади. Турли ошқўқлар ва янги сабзавотлардан тайёрланган салатлар киши танасини худди шундай витамин билан таъминлайди. Сабзавотли салатлар саломатликни мустаҳкамлашда наф келтиришини ҳам унутмаслик керак. Бу хил салатларни ҳар бир ўй бекаси тайёрлай олади.



ЛАВЛАГИ ВА КАРТОШКАЛИ САЛАТ

Сувда қайнатиб ёки газ печида димлаб пиширилган бир дона қизил лавлаги майда куб шаклида тўғралади. Қайнатиб пиширилган икки дона картошка тилимлаб тўғралгач, лавлаги билан аралаштирилади.

Салат идишига солинган масаллиқлар устидан тўрт ошқошиқ сметана қуйилади, сўнгра майдаланган шивит ва петрушкадан икки чой қошиқ миқдорда қўшилади.

Қайнатиб пиширилган бир дона тухумни ҳам майда тўғраб солинг. Таъбга кўра туз қўшасиз.

ЛОЛА РАНГИДАГИ САЛАТ

Ярим килограмм янги картошканинг ёнғоқдек майдалари сувда пиширилади. Совугач икки ёки тўрт бўлакка бўлинади. Ярим стакан сметана солиб аралаштирилади.

Салат идишига жойлаштирилган масаллиққа икки ошқошиқ майда тўғралган ошқўқ, керагича туз ва мурч қўшилади.

Салат юзаси халқаш шаклда тўғралган помидор бўлаклари билан чиройли безатилади.

Феруза Раҳим қизи тайёрлади.

«МАЗЗА-МАЗЗА» САЛАТИ

Тузли сувда қайнатиб пиширилган 5-6 дона картошка, сувда қаттиқ қилиб пиширилган 2 дона тухум, 2-3 дона бодринг, 2-3 дона помидор, бир боғ кўкпиез, ҳаммаси майдалаб тўғралади.

Тайёр масаллиқларни салат идишига солиб, уч ошқошиқ миқдорда сувда пиширилган ловия (ёки кўк нўхат) қўшилади.

Икки юз грамм сметана тайёр салат устидан қуйилади. Тузи ростланади. Ярим чойқошиқ шакар солиб юборишни ҳам унутманг.

Жуда хуштаъм бўлганлиги сабабли ушбу салат «мазза-мазза» деб аталади.

