

СИНАТ

САЛОМАТЛИК

ойлик илмий-оммабон, безакли журнал

10-11/2020



- Офтальмология ривожу бу кун дунё бўйича етакчи Уринда турганлигини шу соҳа олимлари эътироф этишмоқда. Дарҳақиқат, эндиликда жаҳон тиббиётида синалган илгор усуллар ва юқори технологиялар асосида иш юритаётган офтальмологлар юртимизда ушбу соҳа эгаларига яратилган имконият ҳамда қулайликлардан илҳомланиб малака ва билимларини тобора ошираётганликлари қувонарлидир. Бу борада бизнинг клиникамизда ҳам кўз хасталикларининг барча турларини даволаб тузатишда дадил қадамлар қўйилмоқда,- дейишди пойтахтимиздаги "Мусаффо нур" клиникаси офтальмолог жарроҳи Олимжон Ашуров ва клиника раҳбари Манзураҳон Ашуровалар. (14-саҳифамизда ўқинг).

БУ СОНДА:

Бронхит сизга хавф солса...

Жаннатий одам таърифи

Коронавирус бемори қандай овқатланиши керак?

Минг йил аввалги дорихона

Зайтун ёғининг «сирлари»

ОҒРИҚҚА ҚАРШИ ЯНГИ УСУЛ

Австралияда белдаги сурункали оғриқни даволашнинг янги усули топилди. Унга кўра, оғриқни тўхтатиш учун орқа миёга доимий имплантат ўрнатилади. У нерв тизимидаги сигналларни "ушлаб" қолиб, организмининг шикастланган аъзоларидан келаётган импульслар кучини назорат қилади.

Аҳамиятли жиҳати шундаки, мослама миёни «алдайди» ва одам ҳақиқий оғриқни пайқамайди. Унинг ўрнига ёқимли санчиқни хис қилади.

Мослама ёрдамидаги операция сурункали оғриқларни даволашда асқотадди ва натижада беморлар оғриқ қолдирувчи қимматбаҳо дорилардан қутулишлари мумкин.

Шифокорларнинг фикрича, имплантатлар нафақат сурункали оғриқларда, балки бошқа касалликларда, жумладан, Паркинсон хасталигида ҳам ёрдам бериши мумкин.



КАМ УХЛАГАН КЎП ШАМОЛЛАРКАН

Калифорния университети мутахассислари яна бир янгиликка қўл уришди. Тажрибади 164 нафар кўнгилли иштирок этиб, уларнинг саломатлиги 2 ой давомида текшириб борилди.

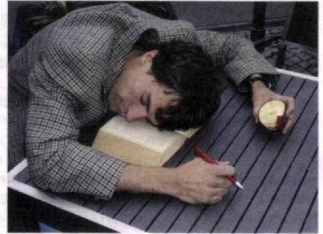
Бир ҳафта давомида кўнгиллиларнинг уйқу тартиби қайд этиб борилди: уйқунинг сифати ва давомийлиги ёзиб қўйилди.

Кўнгиллиларга шамоллаш вирусига қарши бурунга томизиладиган дорилар берилди. Сўнгра бир ҳафта мобайнида уларни текширишди, шилмишиқдан намуналар олишди.

Маълум бўлишича, тунига 6 соатдан кам ухлайдиганлар 7 соатдан ортқ ухлайдиганлардан кўра 4,2 бараваар кўп шамоллаб қолишган. Уйқу 5 соатдан ортқ давом этмаганди эса шамоллашга оид касалликларни юқтириш хавфи 4,5 бараваарга ортган.

Олимларнинг сўзларига қараганда, натижага одамнинг ёши, стресс даражаси, таълими ёки даромади таъсир ўтказмаган.

Хуллас, тажрибадан маълум бўлдики, 6 соат ва ундан кам ухлайдиган одамларнинг шамоллаб қолиш эҳтимоли юқори экан.



СОСИСКА САРАТОНГА САБАБ БЎЛАДИМИ?

"Қайта ишланган гўшт маҳсулотлари саратонни чакиради" дейилади Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг чоп этилган маърузасида.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, ҳатто, кунига 50 г қайта ишланган гўшт маҳсулоти, яъни бир бўлак сосиска ҳам ийғон ичак саратони хавфини 18 фоизга оширади экан.

Бироқ Британия саратонни тадқиқ этиш институту олимларининг фикрича, ЖССТ берган маълумот табиий гўштни мунтазам истеъмол қилишдан бош тортишга сабаб бўлмайди.

Уйда янги қиймадан тайёрланган котлетлар ҳам гарчи қайта ишланган бўлсада хавфи ҳисобланмайди.

Асосан туз, зиравор ёки консервантлар қўшиб маҳсулотларнинг сақлаш муддатини узайтириш ҳамда мазасини кучайтириш мақсадида саноат микёсида ишлаб чиқарилаётганлари хавфлидир. Мутахассислар бундай хатарли маҳсулотлар сирасига сосиска, тайёр хот-дог, тузланган, қурилган ва дудланган гўшт, шунингдек, ҳар қандай турдаги гўштли консервалар ва тайёр гўштли қайлаларни киритишган.



АЧЧИҚ ТАОМ УМРНИ УЗАЙТИРАДИ

Хитойлик олимлар бир қатор тадқиқотлардан сўнг аччиқ таом умумий саломатликка ижобий таъсир кўрсатади, у, ҳатто, умрни ҳам узайтиради деган хулосага келишди.

Тадқиқотчилар 80 ёшгача бўлган қарийб ярим миллион кишида аччиқ таомнинг саломатликка таъсирини ўрганиб чиқишди.

Мутахассислар қалампирнинг одамнинг умумий саломатлигига таъсирини таҳлил этишди. Тадқиқот 7 йил давом этди. Бу вақт мобайнида қарийб 20 минг киши ҳаётдан кўз юмди.

Тажриба бошланишида иштирокчиларнинг ҳаммаси соғлом бўлишган.

Аниқ ҳисоб-китобга кўра маълум бўлдики, аччиқ таом, хусусан, қалампир истеъмоли ўлим даражасини 14 фоизга қисқартирган.



Нашрга тайёрловчи:
Камола АХМЕДОВА.

БРОНХИТ

БРОНХНИНГ
ЯЛЛИГЛАНИШИ



Йилнинг куз ойларида об-ҳаво ўзгарувчанлиги, совуқ кунлар бошланиш ҳавода намлик ортиб кетиши туфайли кўпинча бронх ички шиллик пардалари зарарланади ва бронхит (бронхларнинг яллигланиши) юзга келади. Ўткир бронхит дарров даволанмаса узоқ вақтлар сурункали тусда кечиб, нафас тизимида оғир асоратлар қолдиради.

Ўткир бронхит турли микроблар ҳамда бактерияларнинг нафас йўлларига тушиши оқибатида ривожланади. Бу хасталиқнинг пайдо бўлишида бир қанча бактериялар билан биргаликда парагрипп вируслари ва аденовируслар ҳам катта рол ўйнайди.

Инфекцион омиллардан ташқари хар хил кислоталар, металл, аммиак, хлор, сульфат ангидрид сингарилар бронхитга сабаб бўлади. Айрим ҳолларда ўткир бронхит аллергик хасталиқлар оқибатида ёки дори дармонлардан келиб чиқадиган аллергик ҳолатдан сўнг ҳамда иккиламчи инфекция қўшилиши натижасида ривожланиши мумкин.

Ўткир бронхит баъзи бир юқумли касалликлар (қизамик, кўкйўтал, бўғма, ич терлама)нинг асорати сифатида юзга келиши, ҳатто оддийгина совуққотиш туфайли ҳам пайдо бўлиши кузатилади.

РИВОЖЛАНИШИ

Организм совуққотганда бронх шиллик пардаларида қон айланиши бузилади. Натижада шиллик парда томирлари торайиб, иссиқлик меъёридан кўп сарфланади ва совуққотиш бошланади. Иссиқлик бошқарилиши издан чиққанда эса турли микроблар ривожланишига қулайлик яратилади.

Кейинчалик хар хил патоген зарарли микроблар яллиғлиши жараёни тезлаштириб, организмда токсин (заҳар) ажралишини кучайтиради. Модда алмашинуви бузилишидан ҳосил бўлган маҳсулотлар қонга сўрилиши натижасида эт увишади, тана ҳарорати кўтарилади, беморнинг ҳоли қурийди, боши оғрийди, қуруқ йўтал бошланади.

Касаллик пайтида бронхлар шиллик пардаси қизарган (қизил ёки ним қизил рангда), майин ва шшган ҳолатда бўлади. Шунингдек шиллиқли, шиллик-йирингли ёки йирингли экссудат – ажралма билан қопланади. Шиллик пардада ҳимоя қилувчи киприкчалар (тукчалар) камайиб кетади, ҳилпилловчи эпителий фаолияти ҳам сусаяди.

Ўткир бронхит оғир кечганда бронхларнинг барча қавати ва перебронхиал тўқима зарарланади, яллиғланиш жараёни бронхларнинг охириги шохчалариғача етиб боради ва олди олинмаса ўчоқли пневмония асорати қўшилиб беморнинг аҳволи оғирлашади.

Ўткир бронхит кўпинча тумов, томоқнинг ачишиши, гоҳо товувш бўғилиши билан бошланади. Кейин бунга қуруқ йўтал ва тўш остининг оғриши қўшилади. Оғриқ ҳатто нафас олганда ҳам кучаяди. Айниқса йўтал қуруқ ва дағал бўлса беморнинг тинқасини қурилади.

Йўталдан кейин оғриқли ёпишқоқ шиллик балғам ажралади.

Юрак-томир тизимида ўзгаришлар пайдо бўлади, тахикардия, айрим вақтларда аритмия кузатилади. Бронхитнинг ўткир тури ривожланаётган пайтда беш олти кунгача тана ҳарорати 38-39 даражага кўтарилиб туради. Қаттиқ йўтал беморга азоб беради.

Баъзан касаллик олди олинмаса уч-тўрт ҳафтагача чўзилиши мумкин. Бу вақт ичида бемор кунт билан даво-

ланмаса касаллик зўрайиб, ўпкада ҳаво алмашинуви ва бронхлар ҳаво ўтказувчанлиги бузилади. Ҳатто бронхлар спазмга учрайди ва торайиб қолади, майда бронхлар эса яллиғланиб шишади. Бундай ҳолатда бронхит узоқ чўзилиб кетиши ва сурункали турга ўтиб кетиши мумкин.

АСОРАТЛАРИ

Бронхитнинг асорати сифатида бронхлар девори ва атрофидаги тўқималарнинг ҳамма пардалари яллиғланади. Касаллик кўп вақт (ойлаб, баъзан йиллаб) давом этиши ва бу вақт ичида бир қанча асоратлар пайдо бўлиши мумкин. Масалан:

- бронхоэктаз (бронхлар бир қисмининг кенгайиши);
- ўпка эмфиземаси (ўпка пуфакчалари – альвеоаларнинг кенгайиши);
- бронхиал астма;
- ўпка яллиғланиши;
- юрак тахикардияси ёки аритмияси (кейинчалик).

Сурункали бронхитда беморни тез-тез йўтал тутиб, шилмишқили йиринг аралаш балғам ажралади. Бемор энтиқади, нафаси қисади, баъзан нафас чиқариши қийинлашади.

Касаллик йилнинг салқин фаслларида ва гигиеник шароитга риоя қилмаганида тез-тез кўзиб туради.

Бронхит билан оғриган беморда аллергик ҳолат бўлса касаллик янада чўзилиб, "талвасали", "бўғувчи йўтал ва қийинлашган нафас" ҳолатлари кузатилади. Бунда бемор чийиллаб нафас олади, хуштаксимон ва нам хириллашлар эшитилади, нафас чиқариш узайиб, нафас олиш мушқуллашади.

Сурункали бронхити бор беморларга тўғри даво қилинса бронх ўтказувчанлиги бора-бора асл ҳолига келади ва аста-секин яхшиланади.

ГРИПП МАВСУМИДАГИ БРОНХИТ

Касаллиқнинг гриппоз бронхит тури ҳам борки, уни кўпинча вирусли-бактериал бронхит ҳам дейишади. Чунки бу дард аксарият ҳолларда грипп эпидемияси вақтида учрайди.

Яширин даври жуда қисқа бўлиб, тана ҳарорати тезда кўтарилади, бурун битида, бемор қуруқ йўталади, уч-тўрт кун ўтгандан кейингина бурундан сероз шиллиқли ажралма кела бошлайди.

Баъзан гриппоз бронхитда шиллик пардага, нафас йўллариға қон қуйилади, кейинчалик балғамда қон лاختалари пайдо бўлади.

Грипп инфекциялари асаб тизимига кучли таъсир этиб, беморларда невралгия, қўл-оёқ ва бўғимлар оғриғи вужудга келади. Шунингдек халқум, бодомча безлар, юмшоқ танглай қизариб кетади ва бу жойларға қон қуйилиши мумкин.

Бундан ташқари майда бронхлар ҳам зарарланиб бронхиолит ривожланади. Шундай пайтда беморнинг иссиғи кўтарилади, ҳаво етишмайди, ҳансираб туради,

БРОНХИТНИ ДАВОЛАШДА

қўшимча муолажалар

Хантал (горчица) кукуни, асал ва ун тенг миқдорда аралаштириб кулча ясалади. Беморнинг кўкрак қисмига асалли кулча илик ҳолатда қўйилиб, пахтали мато билан ўралади, устига кичикроқ "ёстиқча" ёпилади. Асалли кулча совуғач 1,5-2 соатдан сўнг олинади ва қуруқ латта билан бадан артилади.

4 дона картошкани пўстлоғи билан сувда қайнатиб, эзилади, 3 чой қошиқда ичимлик содаси қўшилади ва илик ҳолатда 2 та кулча ясалади. Бирини беморнинг кўкрагига, иккинчисини орқа қисмига қўйиб, иссиқ ўраб ётқизилади. Кулчалар совуғач, олинади, танани қуруқ латта билан артилади.

Товани газга қўйиб 50 даражада қиздирилади. (Қўл теккизганда куймаслик ҳолатида.) Сўнг оловни ўчириб, товага ёғ қўйилади, қизигач хантал кукуни билан аралаштирилади, елим қоғозга олиб, бемор кўкрак соҳаси ва орқа қисмига қўйилади. Иссиқ ўраб ётқизилади. Кечасига қолдирилади.

Маврак (шалфей), жўка, қоратерак, оддий маймунжон ўтларидан аралаштириб, 2 ош қошиғи 1 литрлик термосда дамланади. 12 соатдан сўнг илик ҳолда кунига 3-4 марта 1 ош қошиқда овқатдан 20 дақиқа олдин ичилади.

Дамламани асал билан ичиш муолажа таъсирини оширади.

Олдинда олиш

Ҳар бир киши бронхитга чалинмаслик учун авало организмни чиниқтириши зарур. Чунки, етарлича чиниқмаган организм салқин кунларда ёки об-ҳаво бирдан совиганда иссиқликни бошқаролмай қолади, натижада киши танаси янги шароитга мослашаолмасдан тезда совуққотади.

Касалликни бартараф этишнинг яна бир усули юқори нафас йўллари дардларини келтириб чиқарувчи сабаблар (ўчоқли инфекциялар: синусит, тонзиллит, тишларида кармес,шунингдек муздек ичимликлар ичиш,



Касаллик хуруж қилган вақтда ўткир нарсалардан тийилиш лозим, цитрус мевалар шарбати мумкин эмас. Касаллик энгил турга ўтганда, балғам кўчириш учун (қуруқ йўтал бўлса) илик ҳолатда сут зардобини ёки арпабодийен дамламаси асал билан ичилади. (1 стакан қайнаган сув, 1 чой қошиқ арпабодийен уруғи. ½ қошиқ асал, 1 чимдим ичимлик сода.)

Райхон, кийик ўти, ялпиз, оддий далачай, тоғ райхон, қизил мия мойчечак, оққалдирмоқ ўтлари олинб, аралаштирилади. Йиғмадан 2 қошиғи 1 литрлик термосда дамланади ва 12 соат давомида тиндирилади. Тайёр дамлама доқадан сузиб, кунига 3-4 марта овқатдан 20 дақиқа олдин ичилади (1 ош қошиқда). Даволаш мuddати 6-8 ҳафта. Асал билан ичилса яхши.

Сабзи шарбати олинади, тенг миқдорда асал ва зайтун ёғи қўшилади ва ҳар куни эрталаб 1 ош қошиқда ичилади. Бу нафас йўллари балғамдан тозалайди ва беморга қувват беради. Даволаш мuddати бир ҳафта.

Холмурод ДАДАЕВ,

тиббийёт фанлари номзоди, доцент.

тамаки чекиш, шамоллаш билан тез-тез оғриш)га қарши қурашиш лозим.

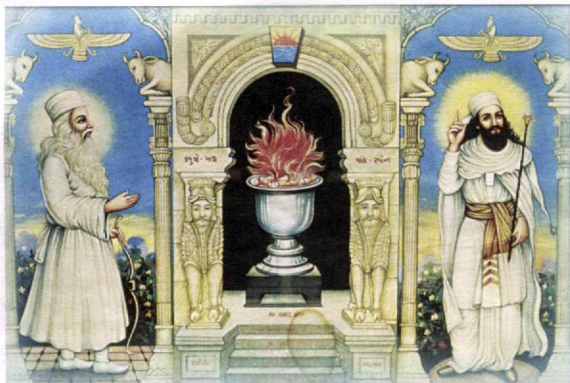
Бронхит ривожланаётганда беморлар умумий амалиёт врачларига мурожаат қилиб, лоим топилса шифохонага ётиб даволанишлари шарт. Бордию касаллик энди бошланаётган бўлса ҳудуди оилавий шифокорнинг қузатувида муолажа олиш мумкин.

Уйда бемор ётадиган хона илик, қуруқ бўлиши ва яхши шамоллатилиши керак. Беморнинг жуда иссиқлаб кетишига ёки совуққотишига йўл қўйманг, кундалик овқатда витамин ва оқсиллар етарли бўлсин, чунки балғам ажралганда организм кўп оқсил йўқотади.

Беморларга даво гимнастикаси ва тоза ҳавода кўпроқ сайр қилиш тавсия этилади ва айниқса ёзги таътил пайтида тоза хавоси бўлган санаторий ва дам олиш уйлари бўлган жойларда организм чиниқтирилиши лозим.

Наима УБАЙДУЛЛАЕВА,

пульмонолог, тиббийёт фанлари номзоди.



Уч минг йилларча аввал Хоразм тупроғида яшаган етук олим ва файласуф Спитама Зардушт қадимги тиббиёт хазинасидан надира жавоҳирларни тўплаб йирик асар яратган. Бу асар "Авесто" дейилиб, "қатъий белгиланган қонун-қоидалар" деган маънони билдиради. Авесто таълимотига кўра ўз оқилона ҳатти-ҳаракатлари билан атрофга касаллик тарқалишининг олдини олган киши "жаннатий одам" деб таърифланади.



Асарнинг асосий қисмларида тиббиётга оид масалалар кўтарилган ва инсонлар тозалikka rioя қилиш кераклиги айтилади. Аввало одамнинг фикри, сўзи ва танаси тоза бўлиши зарур, дейилади.

Жаннатий одам таърифи

Бу ноёб асарда мингдан зиёд доривор ўсимликлардан малҳамлар тайёрлаш усуллари кўрсатилган.

Дорилар кўпинча шира, барг, гул, дон, бута ва илдишлардан олинган, шунингдек заъфарон, кунжут, зира, пиёз, седана, турп, хурмо, сабзи, беҳи, зайтун мойи, зирк, баргизуб, дўлана каби ўсимлик ва мева-сабзавотлар ҳам ишлатилган.

Одамлар ҳамisha ювиниб-тараниб юриши, ҳаводаги қўланса хидлар ўтириб қолмаслиги учун бошга қалпоқ кийиб рўмол ўраш зарурлиги Авестода алоҳида таъкидланган.

Ҳар куни юз-қўлни бир неча марта ювиш, тиш, бурун ва қулоқларни тозалаб юриш шартлиги ўқтирилган. Масалан, сочиқ, тиш ювиш воситаларини махсус жойда сақлаш, олинган соч ва тирноқларни одамлар яшайдиган жойдан нарига – ит ва мушуклар кавлаб чиқаролмайдиган чўқурликка кўмиб қўйиш тавсия қилинган.

Қадимда танадан жудо бўлган ҳар бир нарса ҳаром ҳисобланган.

Кўчага ахлат ташлаш «жазо»си

Ҳовли эшиги олдида ёки кўчага ахлат ташлаган фаррош ва уй бекаси 25 дарра қалтақланиш билан жазолангани ҳақидаги маълумотлар асарда келтирилади.

Ҳовуш, чашма ва ариқ бўйларига мевали дарахтлар экиш мумкин бўлмаган. Чунки бир дона мева сувга тушиб чириса юз мингта микроб тарқатиши ажодларимизга маълум эди.

Бундан ташқари ҳайз кўрган аёллар сув ҳавзаларидан 15 кадам наридан ўтишлари керак дейилган. Ҳайз муддати ўтгунча аёл бошқалардан алоҳида яшаган, ҳатто ювинишда бошқалар ишлатадиган идилардан фойдаланмаган. Чунки ювиниш жараёнида кир ва қўланса хид яна буғланиб, нафас йўли орқали

танага киради ва оғир касалликларга сабаб бўлади деб ҳисобланган.

Барча хасталикларни даволашда парҳез асосий омиллардан бири саналган. Ҳомиладор аёллар парҳезига ўзгача эътибор қаратилган.

Ҳомиласини қасддан нобуд қилган (ёки олдирган) аёл қаттиқ жазоланган. Агар бу фожеага эркак алоқадор бўлса уни қатл этиш ҳақида ҳукм чиқарилган.

Атроф-муҳит, кўчалар, бутазор ва ўтлоқларни, умуман ерларни ифлос қилган ва уни асраш қоидаларини бузган шахслар "тўрт юз қамчи уриш" жазосига буюрилган.

Ювуқсиз идиш заҳар тўплайди

Аждодларимиз озодлик кишини турли ёмонликлардан асрайди деб тушунганлар. Идиш-товоқларни ювуқсиз қолдириш беҳосиятлик аломати бўлган.

Оловни оёқ билан тепиб ўчириш ман қилинган, негаки инсоннинг нон-насибаси ва егуликларини мазали қилишда оловнинг ўрни муҳим.

Ахлатларни ёкиш қаттиқ қораланган, чунки уларнинг тутуни ҳавога ёйилиб ёшу қарини заҳарлаши мумкин, дейилган. Аслида ҳам ахлатлар ёқилганда чиққан тутун одамлар соғлигига зиён етказувчи энг кучли заҳар билан баробарлиги замонавий олимлар томонидан ҳам исботланган.

Ифлосланган жойлар ва ахлатлар юзаси тош, тупроқ ва қум билан кўмиб ташланган. Тоза кийим-кечаклар атроф-муҳитни покловчи ва офатларни бартараф этувчи омил ҳисобланган.

Микробларга қарши турли усуллар (масалан, сирка, шароб, турли гиёҳлар, садаф, алоз, исирик тутатиш) орқали кураш олиб борилган.

Қадимда исирикдан кенг фойдаланилиб, уни тутатиш ёрдамида юқумли касалликлар олди олинган.

Уйда бемор бўлса ёки чақалоқ биринчи марта бешикка солинса, шунингдек уй остонасидан келинчак

кириб келса ёки хонадонга синалмаган одам қадам қўйса эҳтиёт чораси сифатида дарров исиріқ тутатилган.

Илмий тиббиёт маълумотларига кўра исиріқ тутуни касаллик тарқатувчи микроб ва бактерияларни йўқотади, у ревматизм, радикулит, грипп, безгак каби дардларни даволашда ҳам яхши самара бериши аниқланган.

Жониворларга меҳр кўрсатиш лозим

Уй хайвонларини меҳр билан парваришлаш, жониворларга озор бермаслик, уларни беҳуда нобуд қилмаслик кераклиги Авестода қайта-қайта таъкидланган.

Ҳеч кимга шикаст етказмаган итни ўлдирган кимса руҳни тетиклаштирадиган ўсимлик баргидан ўн мингтасини жарима сифатида тўлаши, шунингдек мингта эчкимар, мингта сув кўнгизи ва касаллик тарқатувчи мингта пашшани ўлдириб ўз гуноҳини ювиши лозим бўлган.

Хонаки хайвонларни сақлаш ҳамда парвариш қилиш хусусида ҳам фойдали маслаҳатлар мавжуд. Масалан, бир итни ўлдириб, сўнг унинг мурдаси чириб, микроб тарқалишига сабаби бўлган киши битта аскарга от, дубулга, совут, қалқон, этик, камон, гурзи, палахмон олиб бериб, шу йўл билан жарима тўлаган.

Бадантарбия билан доимий шугулланиш, қўлни ювмасдан туриб тананинг бошқа жойини ушламаслик, сочини озода тутиб, тирноқлар ичини тазолаб туриш Авесто китобида алоҳида ўқтирилади. Олинган тирноқ ёки тўкилган соч оловга ва сувга ташланмаган, балки дарахт тагига қўмилган.

Агар соч оловга ташланса, шу одам бош оғригига учрайди деган гап тилдан-тилга ўтиб юрган.

Насл асл бўлиши учун...

Оила қурадиган йигит ва қизларнинг ҳар жиҳатдан буюнқсон, соғлом бўлиши ҳисобга олинган.

Қиз болага бўлажак она ўрнида қаралиб, уларнинг овқатланишига ва кайфиятига алоҳида эътибор қилинган.

Ёшлар изтироб чекмаслиги, асабийлашмаслиги, кўпроқ меза ва гўшт истеъмол қилиши, фақат ҳалол меҳнат эвазига топилган ризқни ейиши Авестода қатъий ўқтирилган.

Болани тарбиялашда зувийликка амал қилинган. Яъни, чақалок икки ёшгача она сутини эмиши, учинчи ёшга ўтгандагина сигир сүти ва сутли таомлар билан боқилиши лозимлиги айtilган.

Она кўрагидан ажратилган гўдак беш ёшга етгунча сигир сутини ичишни қанда қилмаслиги талаб

этилган. Буларнинг ҳаммаси яратилажак наслнинг асл бўлишига хизмат қилади деб ҳисобланган.

Боғу роғлар, мезавор ва экинзорларга зарар етказмаслик, атроф-муҳит покизалигини асраш, кудуқ, ҳовуз, бўлуқ ва ариқлар тазалигини таъминлаш асосий вазифа қилиб белгиланган.

Ҳовуз ёки ариқ бўйида мол боққан, ўша ерга отини боғлаган ҳар қандай шахс 25 қамчи саваланиш билан жазоланган.

Меъёр бузилса, руҳ қийналади

“Ғазабдан ўзингни асра, чунки ғазаб туфайли инсон эзгу мақсадлардан чалғийди. Ўзингни ғам-андуҳга топишрма, ақл билан иш тут. Ҳиссиётингни жиловла, хирсга берилма. Хасад ҳаммасидан ёмон, у туфайли ҳаётда ҳаловат йўқолади. Ғамгинлики бартараф этиш учун сабр-қаноатли бўл. Ҳар нарсада ва ҳар ишда меъёрни сақла. Унутмагинки, меъёр бузилса, руҳингга зарар етади” дейилган Авесто ҳикматларида.

Ҳикматларда инсон руҳияти билан боғлиқ ҳолатларга эътибор қаратилиб, ўзгаларни яхшиликка ундаган кишиларга яхшилик насиб бўлиши таъкидланган.

Шунингдек, “Авесто” да қуйидаги ҳикматлар ҳам мавжуд:

- Тозалик – соғлом ҳаёт асоси.
- Касаллик сенга яқинлашмасдан бурун ўзингни олиб қоч.
- Одамларга ҳайрихоҳ бўл.
- Мурувват ва саховатинг умрининг давомчиси.
- Ўзинг яшаган жойни озода сақла.
- Дунёда энг яхши нарса – тозаллик.
- Бир зовуч тупроқ, бир қўлум сув, бир нафаслик ҳаво ҳам муқаддас.
- Умрингдан бир кун қолган бўлса ҳам дарахт кўкартир.
- Вужуд пок бўлса, ақл ҳам соғломдир.
- Ўзгаларга меҳрибон бўл, уларнинг соғлиги учун қайғуришни унутма.
- Рух тетиклиги баркамоллик сари муҳим қадам.
- Оресталик, соғлом фикр ва интизомини ўзингга дўст бил.

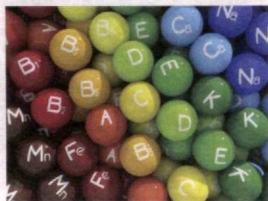
Аллолар фикрича, исрофгарчиликнинг ҳамма турлари ёмон, лекин улар ичида энг ачинарлиси умр исрофгарчилигидир. Хуллас, қадимги тиббиёт ҳазинасининг нодир жавоҳири – Авестода кўпроқ инсон саломатлиги, унинг соғлом яшashi, ўзгаларга меҳр-мурувват кўрсатиши ва узоқ умр кечириши билан боғлиқ масалалар кўтарилган.

Одамларнинг соғлом бўлиши учун оресталикка риоя этиш муҳим саналган. Умуман тозалик соғлом ҳаётнинг мустаҳкам пойдевори деб белгиланган.

Фахриддин ИБРАГИМОВ,
шарқшунос, тадқиқотчи.



МИКРОНУТРИЕНТЛАР – ҲАЁТИЙ ҚУВВАТ МАНБАИ



Организмнинг ҳаётий фаолияти учун зарур бўлган эссенциал микроэлементлар танқислиги ер юзи аҳолиси ўртасида кенг тарқалган. Илмий маълумотларига қараганда, Россияда болалар ва ўсмирлар ўртасида микроэлементозлар 40-50 фоизни ташкил этса, республикаимизда бу кўрсаткич 30 фоиздан 80 фоизгача етиб боради.

Илмий-тадқиқот ишларимиз натижаларига кўра, Самарқанд вилоятининг Зарафшон воҳасида мактаб ёшидаги болалар ўртасида ҳаёт учун энг зарур бўлган микроэлементлар (темир, рух, мис, кобальт, марганец) танқислиги 40 фоиздан 70 фоизгача учраши қайд этилди. Айниқса, болалар ўртасида темир, йод, рух, мис, кобальт, калций ва бошқа макро- ва микроэлементлар танқислиги кўп учрамоқда.

Маълумки, камқонлик туфайли бола организмнинг қарши ва адекват (мослашувчанлик) хусусиятларининг пасайиши, бўй ўсиши ва ривожланиш кўрсаткичларининг пастлиги каби ўзгаришлар микроэлементлар танқислиги аломатлари ҳисобланади. Бунинг сабаби бир томондан турли касалликлар оқибатида микроэлементларнинг йўқотилиши, ошқозон-ичак орқали уларнинг кам сўрилиши, болалар ўсиш даврида микроэлементларга бўлган талабнинг ошиши бўлса, бошқа томондан организмга тегишли озиқ-овқат маҳсулотлари кам истеъмол қилиниши, биогеохимик ҳудудларда эса микроэлементларнинг оз миқдорда бўлишидир.

Зарафшон воҳасидаги сув, тупроқ таркибида ҳаёт учун зарур бўлган микроэлементлар кам эканлиги кузатишларимиз давомида маълум бўлди. Шу нуқтаи назардан бундай танқисликнинг олдини олишда миллий таомлар таркибида бўлган микроэлементлар миқдорини аниқлаш ва қўллаш муҳим профилактик аҳамият касб этади.

Статистик маълумотларга қараганда ҳозирги вақтда одамлар ўртасида учраётган касалликларнинг 80 фоиздан ортиги микронутриентлар етишмовчилиги туфайли келиб чиқмоқда. Микронутриентлар танқислиги туфайли айниқса оналар ва болалар ўртасида касалланиш ва ўлим кўрсаткичлари ортиши мумкин. Шу билан бир қаторда микронутриентлар танқислиги ўсмир болаларда ақлий ва жисмоний ривожланиш ҳамда аёллар ва аҳоли бошқа қатламлари ўртасида иш қобилиятининг пасайишига сабаб бўлади. Овқат таркибида витаминлар ва микроэлементлар етишмовчилиги оналар ва болалар саломатлигига катта хавф солади.

Ҳомиладор аёлларда микронутриентлар етиш-

маслиги хомила ва чақалоқ учун «икки томонлама хавф» туғдиради. Туғруқ ёшидаги аёллардаги бундай танқислик ҳолатлари ҳомиллада хасталиклар ривожланишига олиб келади. Она қорнида болага микронутриентларнинг кам сингиши ва болани эмизиш даврида онада мавжуд микронутриентлар етишмовчилиги боланинг ривожланишига салбий таъсир кўрсатади ва болада ҳам микроэлементлар танқислигини келтириб чиқаради. Натижада боланинг турли хил касалликларга мойиллиги ва берилувчанлиги ортади, бола ўсиш ва ривожланишдан орқада қолади.

Микроэлементлар танқислиги иктисодий жиҳатдан таъминланган катта шаҳарларда яшовчи болаларда ҳам кўп учрайди. Бу ўринда шунини таъкидлаш лозимки, қишлоқда яшовчи болаларда микронутриентлар танқислиги шаҳардаги болаларга нисбатан юқори бўлиши аниқланган.

Микроэлементлар танқислигининг болалар саломатлигига салбий таъсири ҳозирда кам ўрганилган, шу боис бу ҳолат ҳудудий профилактик дастур ишлаб чиқаришни қийинлаштиради.

Халқаро миқёсда олиб борилган текширувлар натижасида микронутриентлар танқислигининг олдини олиш борасида катта ютуқларга эришилди. Озиқ-овқатларни микронутриентларга бойитиш (фортификация қилиш), алоҳида микронутриентларга бой препаратлар билан профилактика ўтказиш (саплементация) ва нутрицион кўмаклашиш шулар жумласига қиради.

Бугунги кунда микронутриентлар танқислиги профилактикасида арзон ва хавфсиз усуллардан бири - озиқ-овқат маҳсулотларини микронутриентлар билан бойитишдир. Бунинг учун аҳоли ўртасида энг кўп истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотлари танланиб микронутриентлар билан бойитилади.

Жаҳоннинг 50 дан ортиқ мамлакатларида ва шу жумладан, Ўзбекистонда озиқ-овқат маҳсулотларини фортификация қилиш тўғрисида қонунлар қабул қилинганки, эндиликда микронутриентларга бўлган эҳтиёжни қондиришга эришилмоқда. Ўзбекистонда ушбу дастурнинг амалиётга қўлланилиши натижасида кейинги йилларда анемия 60 фоиздан 33,5 фоизгача камайишига

ҳамда аёллар репродуктив саломатлиги мустаҳкамланишига эришилди.

Аҳоли ўртасида микронутриентлар етишмовчилиги профилактикасини тартибга солиш ҳукуматимиз томонидан эътиборга олибниб, махсус қонунг қабул қилинган. Қонунда асосий тушунчалар қуйидагича кўрсатиб ўтилган:

микронутриентлар – инсон организмнинг нормал ўсиши ва ривожланиши учун зарур бўлган, ўрнини бошқа нарса боса олмайдиган озиқ-овқат моддалари (витаминлар ва минерал моддалар);

микронутриент етишмовчилиги – инсон организмга озиқ-овқат билан тушадиган микронутриентлар етарли эмаслиги сабабли касалликларнинг ривожланишига олиб келадиган ҳолат;

бойитилган озиқ-овқат маҳсулоти – ишлаб чиқарилиши жараёнида микронутриентлар билан бойитилган (фортификация қилинган) озиқ-овқат маҳсулоти;

микронутриентлар саплементацияси – аҳолининг муайян гуруҳлари ўртасида микронутриентларнинг дори воситалари тарзида профилактик дозаларда қўлланилиши;

аҳолининг муайян гуруҳлари – микронутриент етишмаслиги профилактикаси чора-тадбирлари амалга оширилаётган аҳоли гуруҳлари.

Қабул қилинган қонун ўз мазмунига кўра озиқ-овқат маҳсулотларини доимий бойитишни таъминлаш билан бирга аҳолининг микронутриентларга бўлган эҳтиёжини қондиришда муҳим аҳамият касб этади. Бу эса ўз навбатида оналар ва болалар ўртасида ўлим ва касалликларни камайтириш орқали уларнинг саломатлигини яхшилайти ҳамда соғлом авлодни шакллантиришни таъминлайди.

Оналар ва болалар ўртасида микронутриентлар танқислигининг олдини олишда илмий ҳодимлар олдига катта маъсулият юклайди ушбу қонун. Бу муҳим ҳужжатдан келиб чиқиб, Самарқанд тиббий институти болалар касалликлари кафедраси илмий ҳодимлари аҳолини микронутриентлар етишмовчилиги парофилактикасини ривожлантириш борасида бир қатор илмий ишларни амалга оширдилар..

Аҳоли ўртасида микронутриентлар етишмовчилигини профилактикаси ҳозирги кунга келиб энг долзарб мавзулардан бири саналади. Аҳолининг тиббий маданиятини ошириш барориди уларнинг микронутриентлар етишмовчилиги тўғрисида билимларини ошириш, уни олдини олишга эришиш, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга эришиш фақатгина тиббий ҳодимларгина эмас балки барча соҳадаги мутахассисларнинг асосий вазифаларидан бири бўлмоғи лозим. Зеро, микронутриентлар ҳаётини қувват манбаи ҳисобланади ва уларнинг танқислиги профилактикаси эса саломатликнинг гаровидир.

Сайдулло РАСУЛОВ,

болалар гастроэнтерологлари ва нутрициологлари жамоа бирлашмаси раҳбари, тиббиёт фанлари доктори.

Раҳматилло РАСУЛОВ,

жарроҳ.

АНЕМИЯ АЛОМАТЛАРИ



Бош оғриғи, бош айланиши, хотиранинг пасайиши, ҳолсизлишни камқонликнинг дастлабки белгиси ҳисобланади.

Шунингдек, таъм сезишнинг бузилиши: чой шамаси, тиш пастаси, кальций глюконат ва шунга ўхшаш нарсаларни истеъмол қилишга мойиллик рўй беради.

Бемор бензин, керосин, ацетон, тутун, бўёқлар, тамаки, зах тупроқ ҳидларига ўч бўлади.

Тирноқлари бужмайиб “қошиқсимон” бўлиб қолади.

Дисфагия, яъни ютинишнинг қийинлашуви ҳам камқонликнинг асосий белгилардан бири – қуюқ, қаттиқ овқатларни ютиш қийинлашади. Томоқ ва қизилўнғачдан овқат қилиш ўтади. Бу ҳолат қизилўнғач шиллиқ қаватида темир моддаси камайганлигининг аломатидир.

Терининг қуруқшаб ёрилиши, оғиз бурчаклари бичилиши, товон ва бармоқ учи терилари дағаллашуши мумкин.

Сочнинг эрта оқариши, тўкилиши, ингичкалашуши, мўрт бўлиб синиши, шунингдек, гастрит, стоматит, қолит келиб чиқиши, ўт ва ошқозон ости беши фаолиятларининг сусайиши.

Мудроқ бошичи, бош оғриғи, хотиранинг пасайиши, ақлий фаолиятнинг сусайиши каби нисбий ҳолатлар ҳам вужудга келиши кузатилади.

Темир танқислигининг ривожланиб бориши оқибатида беморларнинг аҳоли ёмонлашаверида. Юракнинг тез уриши, иссиқ ва дим ҳавода ҳушдан кетиш ҳолатлари кузатилади.

Мунтазам табиий дармондориларга бой мева-сабзавот маҳсулотларидан баҳраманд бўлиш керак.

Лекин темир моддасининг организмга сўрилишини сусайтирувчи омиллар ҳам мавжуд, масалан: чой, қаҳва, какао таркибидаги танин моддаси танада темирнинг ичаклар орқали қонга сўрилишини сусайтиради. Шунинг учун ҳам бундай ичимликларни овқатдан 1-2 соат олдин ёки кейин ичган маъқул.

Овқатланаётганда чой ўрнига ўрик шарбати, компот ёки қайнатилган сувни илиқ ҳолда ичиш мумкин.

Ёш болаларда темир танқислигининг олдини олиш учун эса кўкрак сутининг аҳамияти катта. Кўкрак сутида темир моддаси етарли миқдорда сўрилиши сигир сутидан бир неча баробар юқоридир. Шунинг учун ҳам оналарга болаларни эмизish 2-3 ёшгача тавсия этилади. Агар она сутидан гўдак маълум сабабларга кўра маҳрум бўлса ёхуд онанинг ўзи камқонликдан азият чекса, шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда фарзандига тез-тез витаминли бўтқалар, мева-сабзавот шарбатлари беришлари лозим.

Машқура ЗОҲИДОВА,
профессор.

ЯНА КОРОНАВИРУС ҲАҚИДА: ҚАНДАЙ МАҲСУЛОТЛАРНИ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ КЕРАК?



Жаҳон Соғлиқни Сақлаш ташкилотининг эътирофи этишича, инсоният сиҳат-саломатлиги жуда кўп жиҳатдан (яъни 70 фоиз ҳолатда) овқатланиш омили билан белгиланар экан. Коронавирус пандемияси даврида ҳам қайси озиқ-овқатни истеъмол қилиш, қайсиларидан тийилиш керак, бир сўз билан айтилганда қандай овқатланиш лозимлигини билиш ушбу дардни енгиб ўтишда ёрдам бериши мумкин. Қайд қилиш жоизки, ҳозирга қадар коронавируси тўғридан-тўғри жилавлайдиган озиқ моддалар топилган эмас. Лекин айрим озиқ-овқат маҳсулотларининг организм имун тизимини кучайтириш йўли билан ушбу вирусларни қисман бўлсада "бўғиб" қўйиши эҳтимолдан узоқ эмас.

САРИМСОҚ ВА ПИЁЗ

Тумов, шамоллаш ва гриппга қарши яхши восита эканлиги азалдан маълум. Улардан тез-тез истеъмол қилиб туриш лозим. Саримсоқдан ҳар куни 2-3 бўлакча, ўртача катталиқдаги бошпиездан яримта-сини овқатга қўшиб ейиш фойдали. Билиш лозимки, саримсоқ ва пиёз эзилса, кесилса у бактерия ва микробларни ўлдирадиган аллицин деган органик бирикмага айланади (аллицин табиий антибиотик ҳисобланади). Шунинг учун улар чайнаб ёки майда кесиб истеъмол қилинади. Бундан ташқари хонангизда 3-4 жойда кесиб, ёки эзиб қўйилган саримсоқ ёки пиёз сақланса ҳам улар ҳаводаги касаллик тарқатувчи микроб ва бактерияларнинг камийиб кетишига олиб келади.

ЛИМОН

Витаминларга бой маҳсулот, у нордон бўлишига қарамасдан истеъмол қилинганида организмда ишқорийликни (водород ионлари концентрацияси пастлигини) кучайтиришини ва бу ҳолнинг ўз навбатида кўзга кўринмас касаллик тарқатувчиларга "ёқмаслиги"ни билиб қўйганингиз маъқул. Гап шундаки инсон танасидаги қон, лимфа ва бошқа суюқликларининг ишқорий-кислотали мувозанати доим бир чегара оралиғида сақланиши керак, унинг у ёки бу томонга оғиши меъёрий ҳаётий жараёнларни бузади. Шу нукта назардан кўпинча кислоталиқнинг кучайиши микроблар, бактерия ва вирусларнинг яшаши учун қулай шароит яратеди. Кислоталиқ гўшт ва гўшт маҳсулотлари, ёғли таомлар кўпроқ ейилса кучаяди, сервитаминли ўсимликлар, мевалар, кўкатлар истеъмол қилинганида пасаяди (ишқорийлик кучаяди).

Лимонни кўпчилик қайноқ чой ёки қаҳва билан (шакар қўшиб) истеъмол қилишда ва ақсарий ҳолларда пўстини ажратиб ташлашади. Лекин унинг барча фойдали хусусиятлари айнан пўстида. Шунинг учун лимон бўлақларини чойга солиб ичишдан кўра устига бироз асал суртиб пўсти билан чайнаб еган

маъқул, шунда фойдаси катта бўлади. Кўп ҳолларда тумов ва гриппни шу йўл билан даволаш мумкин, бу касалликларнинг қақирувчилари ҳам вируслар бўлганлиги сабабли лимон истеъмол қилиб турсангиз коронавирусининг жилавланиши ҳам эҳтимолдан узоқ эмас.

ЗАНЖАБИЛ

Илдизиди гингерол моддаси бўлиб, у танани исотилади ва унга кирган микроб ҳамда вирусларни ўлдиради.

Занжабилда С, В1, В2, А витаминлари ҳамда микроэлементлар мўл, қатор алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар (валин, лейцин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин) ҳам учрайди ва шу боис у танадаги метаболик жараёнларни жадаллаштиради.

КУРКУМА

Табиий антибиотиклардан бири бўлиб, у қадим замонлардан бери ҳиндларда овқатга маза ва хушбўйлик берувчи модда сифатида ишлатиб келинган, у яллиғланиш ҳолатларини бартараф қилади. Унинг турли-туман таомларга қўшиб истеъмол қилиниши ўз ўрнида ошқозон-ичакларда имун тизимини рағбатлантиради ва шу йўл билан вируслар тарқатадиган хавфли юқумли касалликлардан ҳимоя қилади.

Танамиздаги имун тизимининг 80 % ошқозон-ичакларда шаклланади, шунинг учун занжабил, куркума сингари қўшимча маҳсулотларни таомлар билан истеъмол қилиб туриш коронавирус пандемияси даврида зарур. Соғлом овқатланиш қонун қоидаларига мувофиқ истеъмол қилинадиган таомлар таркибида биз учун зарур бўлган энергия берадиган ҳамда хужайра ва тўқималанинг янгиланиб туриши учун зарур пластик материал бўлиб хизмат қиладиган асосий озиқ моддалари – оксиллар, ёғлар, углеводлар, ҳамда танадаги барча физиологик, биокимёвий жараёнларнинг бориши учун керакли қўшимча озиқ моддаларга (витаминлар, минерал ва биологик фаол моддалар) эга бўлиши керак.

ЎСИМЛИК ЁГЛАРИ

Ёгларнинг рақонда тегишли миқдорда ва таркибда бўлишига (сариеғ, думба ёғи, балик ёғи, зигир, кунжут, пахта ва бошқа ёғ берувчи ўсимликлардан олинган мойлар) эришиш нафас олиш аъзолари касалликларидега муҳим ҳисобланиб, танага қувват беришдан ташқари ўпка фаолиятини яхшилашда алоҳида аҳамият касб этади. Гап шундаки кислород ўзлаштирилиши ва карбонат ангидрид ажралиши ўпкадаги альвеола пуфакларидега юз беради ва бу жараённинг амалга оширилиши учун альвеоланинг ички юзасида жуда юпка парда – сурфактантнинг роли катта. Уни турли вируслар бузади, натижада альвео-

ла (пуфак деворлари сурфактант етишмовчилигидан ёпишиб қолганлиги сабабли) ялпайиб ўз вазифасини бажаролмайди.

Сурфактантнинг 90 фоизини ёғлар (фосфолипидлар) ташкил қилади ва ёғ тақчиллигида улар янгиланмайди, натижада нафас ҳавосидаги кислород қонга ўтмайди. Бу ҳол кислородга бой очиқ ҳавода ҳам кучли кислород етишмаслигини юзага келтиради ва кўп ҳолларда ўлим билан якунланиши мумкин. Шунинг учун кунлик рационда ёғларнинг таркиби ва микдор жиҳатидан етарли бўлиши сурфактант фаолиятига ижобий таъсир қилади, тириклик учун биринчи навбатда зарур нарса – кислород етишмаслигини бартараф қилади.

Умуман ҳар бир организмда, унинг рационидан ёғлар тақчиллиги кузатилмаса ҳар хил ўпка касалликларининг олди олиниши азалдан маълум. Шунинг учун бундай хасталиклар билан оғриш оқватида ёғ бўлмаган, ориқ одамларда тез-тез учраб туриши ҳам сурфактант учун истеъмол қилинадиган ёғларнинг муҳимлигини кўрсатадиган далил деб қараш мумкин.

УГЛЕВОДЛАР

Асосий озиқ моддалардан углеводларга ҳам коронавирус пандемияси даврида алоҳида эътибор бериш лозим. Улар вужудга тез ва осон энергия беришчи манба бўлиб хизмат қилишдан ташқари таркибидаги яъни клетчаткаси билан ошқозон-ичакларнинг ҳаракат функциясини жадаллаштиради, қайсики озиқ-овқатлар ҳазм бўлмай қолган қисмларининг ўз вақтида танани тарқ этиши учун хизмат қилади.

Таомларимиз фақат тез ҳазм бўладиган энгил углеводлардан (юқори навли ун, макарон, ҳар хил ширин пишириллар, шакар, қанд-қурс ва бошқалардан) иборат бўлса, уларнинг асосий қисми ичаклардан қонга сўрилиб кетади, нажас сифатида ҳеч нарса қолмайди, йўғон ва ингичка ичаклар фаолияти бузилади. Шунинг учун ҳар куни истеъмол қилинадиган углеводлар таркибида ҳазм бўлмайдиган қисмлари – пўсти, данаги, барги, илдири, яъни озиқ толалари бўлиши лозим. Энг муҳими турли хил сабзавот ва мевалар таркибида иммун тизими шаклланиб туриши учун витаминлар сероб бўлади.

Ҳар куни углеводлар камида 400-500 г мева-чевалар (олма, цитрус мевалари, узум, анор, хурмо, алхўри, олча, ўрпа ва бошқалар), полиз маҳсулотлари (бодринг, помидор, қовун, тарвуз, қарам, лавлаги ва бошқалар) ҳамда сўлимаган қўкатлардан (швит, кашини, кинза, қўқ пиёз ва бошқалар) бўлиши ошқозон-ичакларда иммун тизим асосисини -- тегишли микрораннинг доимий ҳаётчанлигини таъминлайди.

ВИТАМИН Д

Рацион таркибида минерал моддалар ва витаминларнинг ҳам етарли бўлиши организмни коронавирус балосидан ҳимоя қилишда ўз ўрнига эга.

Витамин Д ёғда эрувчи бўлиб, таомларда ёғ етарлиги организмни шу витамин билан таъминлаб туради.

Бостон университети олимлари томонидан қонда витамин Д етарли бўлса, коронавирус касаллигида ўлим ҳолати кам бўлиши эътироф этилган. Витамин Д сугир сути, пишлоқ ва бошқа сут-қатиқ маҳсулотлари, ёғли балиқларда (айниқса океан балиқларида) кўп. Яна ушбу витамин инсон баданида қуёш нури таъсирида ҳосил бўлади. Шунинг учун айtilган маҳсулотлардан доимий равишда еб туриш ва қуёш нур-

ларидан тегишли даражада баҳраманд бўлиш муҳим.

Ҳар бир организм эҳтиёжини қайд қилинган қўшимча озиқ моддаларига қондиришда иложи борича, табиий, яъни ўсимлик ва ҳайвон маҳсулотларидан фойдаланиш керак. Бунинг муҳим томони шундан иборатки, озиқ моддалари таркибидаги витаминлар ҳам, минерал моддалар ҳам тайёр дори дармонлардагига қараганда осонлик билан организм томонидан ўзлаштириб олинади. Ўсимлик ва ҳайвон маҳсулотларидаги минерал моддалар ва витаминлар эса айtilганидек танага яхши сўрилади ва дори қабул қилиш билан боғлиқ айрим нохуш ҳолатларни юзага келтирмайди.

СУТ МАҲСУЛОТЛАРИ

Пандемия даврида сут-қатиқ маҳсулотларидан (кефир, йогурт ва бошқалар) истеъмол қилиб туриш ошқозон-ичакларда иммун тизимнинг барқарорлигига ёрдам қилади. Хусусан қишлоқларда сугир сутидан тайёрланган қатикдан соат 21 лар атрофида бир пиёла ичиш кечаси билан иммун тизими фаолиятини яхшилашда хизмат қилади. Франциялик олимларининг аниқлашича коронавирус туфайли хасталаниш аҳолининг истеъмол таомларига ҳам боғлиқ. Масалан, Туркия ва Туркменистонда туя ва қўй сутидан тайёрланган айрон, сарган, шубатлар коронавирусдан зарарланиши бундай маҳсулотлар истеъмол қилмайдиган қўшни халқларга нисбатан анча камайтиради. Яна Корея, Германия аҳолиси тузланган қарам еб тургани боис коронавирусдан яхши ҳимояланар экан, чунки бундай маҳсулотлар ва яна қатиқ, йогурт, айронлар ферментация боис организмни ҳимоялайди (коронавирусни тўқималарга ўтказишга ёрдам қилмайдиган ферментни фаолсизлантириш йўли билан).

Маринад ва рафинация қилинган маҳсулотлар ҳамда алкаголли ичимликлар организмда кислоталикни кучайтиради ва иммун тизимни пасайтириб юборади (ҳар иккала ҳолат ҳам коронавирус тарқалиши учун анча қўлай).

Тез тайёрланадиган ва яримфабрикат маҳсулотлар (фастфуд, картошка фри, ҳар хил гамбургерлар) юқори ҳароратда тайёрланиб, ўзидига бор витамин ва бошқа биологик моддалардан жудо бўлади. Ушбу егуликлар қовуриладиган ёғлар қайта-қайта товага қайнатилиши натижасида айtilган салбий хусусиятларидан ташқари яна трансёлларга айланади ва канцероген хусусиятга эга бўлади. Шунинг учун бундай ёғлар кўпгина давлатларда озиқ модда сифатида ишлатилмай қўйди.

Олиб борилган эпидемиологик тадқиқотлар шарҳ ва туз белгиланган меъёрдан (яъни туз-қунига 6 г, шакар - 50 г) кўп қабул қилинганда организм иммун тизими фаолиятини сезиларли даражада пасайиб кетишини кўрсатмоқда. Москва шаҳрида олиб борилган тадқиқотлар (жорий йилнинг апрель, май ойларида) натижалари карантин даврида олдингига нисбатан тез-тез оқватланиш, оқватланиш тартибининг (режимининг) бузилиши, тана вазнининг ортиши қайд қилинган. Бу ҳолатлар ҳам саломатликка маълум маънода зарар етказиб, хасталиклар касал чикишига имкон яратади.

Шониёз ҚУРБОНОВ,

биология фанлари доктори, профессор.

Абдулазиз ҚУРБОНОВ,

биология фанлари номзоди, доцент.

Қарши давлат университети.

ОЛИГОФРЕН БОЛАЛАР



Боланинг олигофрен (ақлан қолоқ) бўлишига олиб келувчи сабаблар анчагина. Масалан:

- онанинг ҳомиладорлик вақтида айрим юқумли касалликлар (вирусли грипп, тиф, қизилча, дистрофия кабилар) билан оғриши;

- бўлғуси она организмдаги касаллик кўзғатувчи турли паразитларнинг ҳомилага ўтиши;

- ҳомила она қорнидалиги пайтида шикастланиши;

- ота ёки онанинг спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилиши;

- туғруқ вақтида боланинг қисқич ёрдамида олиниши;

Боланинг туғруқ йўлларида ўтиши узоқ давом этганда ёки туғруқ ўта тез рўй берганда ҳам боланинг боши қисилади ва бу ҳол кўпинча олигофренига олиб келади.

Баъзида гўдак бир ёшга тўлгунича оғир юқумли касалликлар (менингит, менингоэнцефалит ёки асаб тизими шикастланишлари)га чалинса, олигофрени пайдо бўлиши мумкин. Аҳён-аҳёнда бу дард болага насл орқали ўтади, шунингдек, она билан ҳомила қон таркибининг бир-бирига мос келмаслиги туфайли олигофрени келиб чиқиши ҳам исботланган.

Сўнгги йиллардаги текширишлар натижаларига кўра, организмда оқсил алмашинувининг бузилиши баъзида олигофренини вужудга келтирар экан.

Оилада олигофрен болалар тарбияланаётганини қандай қилиб аниқласа бўлади? Бунинг учун ота-онанинг зийраклиги ва болага эътибори жуда ҳам зарур.

Яъни, қуйидаги ҳолларда ота-она болани мутахассисга олиб боришлари керак:

- бола муддатидан олдин ёки муддатидан ўтиб туғилганда;

- туғруқ вақтида шикастланишлар рўй берганда;

- гўдак ҳаётининг илк ойларида кўп касал бўлганда;

- кеч тили чиққанда;

- кеч юра бошлаганда.

Бола бўшанг, лоқайд ва имиллаган бўлса, оилада у билан алоҳида машғулотлар ўтказиш лозим. Бунда болага турли саволлар бериб кўриш мўҳим аҳамият касб этади. Саволларга берилаётган нотўғри, чалкаш жавоблар боланинг ўз тенгдошларидан ақлан орқада қолаётганини билдиради.

Олигофрен болаларнинг ота-оналари нималарга эътибор беришлари лозим? Энг аввало, оналар бундай болаларни узоқ вақт кўкрак сути бериб боқишга ҳаракат қилишлари керак. Чақалоқ яхши эма

олмаса, кўкрак сутини соғиб қошиқчада ичириш зарур ва беш ойлигидан бошлаб болага кўшимча овқат бериш лозим. Вазини тез-тез ўлчаб турунг.

Бола барча юқумли касалликларга (масалан, кўкйўтал, қизилча, гепатит ва бошқаларга) қарши вақтида эмланиши керак.

Касал бўлиб қолганда дарҳол педиатр-шифокорга мурожаат қилинг.

Болани юқумли ва бошқа турли касалликларга чалинишдан эҳтиётланг.

Гўдак танасида деформация (қийшайиш) бўлишининг олдини олиш ва уни тузатишга эътибор беринг.

Боланинг ақлан ва жисмонан ривожланишини кузатиб турунг.

Атроф-муҳитдаги нарса ва ҳодисалар ҳақида бола тасаввурларини кенгайтиришга кўмаклашинг.

Ақлан қолақ болага нисбатан оилада тўғри муносабат ўрнатиш лозим.

Борди-ю, олигофренининг илк аломатлари кўзга ташлангандаёқ бола мутахассисга олиб бориб, тарбияси билан жиддий шўғулланилса ва кейинчалик махсус мактаб кўмагида унинг таълим олиши ривожлантирилса, бемор фанларни ўз тенгдошларидек ўзлаштириб борадилар. Акс ҳолда, олигофрен болалар улғайганларида ҳам ақлан қолақ бўлиб қолаверадилар. Бунга ҳеч биримиз бепарво қарамаслигимиз керак.

Зиёда ҲАСАНОВА,
олий тоифали логопед-дефектолог.



БЕЛ-УМУРТҚА ОСТЕОХОНДРОЗИНИ ОПЕРАЦИЯСИЗ ДАВОЛАШ

Умurtқаларнинг дистрофик касалликлари туркумига кирувчи умurtқалар остеохондрози турли ёшдагилар ўртасида энг кўп учраётган хасталик ҳисобланади.

Касаллик ҳозирги кунда иктисодиёти ва саноати ривожланган мамлакатлар аҳолисининг 60-80 фоизда мавжуд бўлиб, ноинфекцион эпидемия тусини олган. Касалликнинг йилдан-йилга ёшариб бориши эса ёшлар ўртасида ҳам меҳнат қобилиятини вақтинчалик ва ҳаттоки доимий йўқотиш ҳолатларини кўпайишига сабаб бўлмоқда...

Остеохондроз хасталиги кўп учраши эндиликда нафақат тиббиёт зиммасига улкан масъулият юклади, балки шу касалликнинг ўзиёқ ижтимоий ва иктисодий муаммога айлана бошлади.

Демак, остеохондроз хасталигини даволаш масаласи янада долзарб бўлиб қолди.

Маълумки, бугунги кунга қадар бел-умurtқа остеохондрози асосан жаррохлик усулида даволаб келинади.

Бел умurtқалари остеохондрози касаллигини хирургик даволаш усуллари барчаси шу касалликнинг асосий аломати бўлган оғриқ синдромини келтириб чиқарган сабабни йўқотишга асослангандир.

Лекин бу касалликни жаррохлик усулида даволаш натижалари шуни кўрсатмоқдаки, даволанган беморларнинг 30-50 фоизда қолдиқ оғриқ синдроми, айрим беморларда эса оғриқ синдроми оператив даводан олдинги давридагидан ҳам кўпроқ кучайиши кузатилади.

Илмий тиббиётга, компьютер технологиясига асосланган нейровизуал текшириш усуллари (МСКТ ва МРТ) нинг тadbик қилингунача бўлган даврда бел умurtқалари остеохондрози касаллиги пайтида ривожланган оғриқ синдроми нерв шохчаларини диск чўрраси босиши туфайли келиб чиқади деб ҳисобланган.

Бел умurtқалари остеохондрози касаллигини нейровизуал текшириш усуллари ёрдамида ўрганиш натижаларига кўра, диск чўрраси алоҳида касаллик бўлмай, балки бел умurtқалари остеохондрози касаллигининг морфологик элементларидан бирidir. Бу касаллик беморларнинг бор йўғи 5-8 фоизда оғриқ синдромини қақиради.

Беморларнинг қолган қисмида ривожланган оғриқ синдромининг келиб чиқишига сабаб нерв шохчаларининг торайган умurtқа канали ёки ёнбош каналларда қисилишидир.

Бундан ташқари, орамизда фаол ҳаёт кечириб юрган кишиларнинг 30-40 фоизда клиник белгиларсиз кечадиган диск чўрраси мавжуд ва бундай беморларни бир умр оғриқ синдроми безовта қилмаслиги мумкин.

Ўтказилган тажрибалар натижаси шуни кўрсатдики, бел умurtқалари остеохондрози касаллигидаги оғриқ аломати фақатгина шикастланган нерв шохчаси ёки миелин пардаси бўлган нерв толалари босилиши оқибатидагина ривожланиши мумкин экан.

Демак, нерв шохчаларини диск чўрраси босиши бел умurtқалари остеохондрози касаллиги мавжуд бўлган кишилар-



да оғриқ синдромини келтириб чиқармас экан.

Оғриқ синдромини келтириб чиқарадиган нерв шохчалари шикастланишига нима сабаб эканлиги тиббиётда тўлиқ ўрганилмаган.

Бел умurtқалари остеохондрози билан касалланган беморларни ва клиник аломатларсиз кечадиган асимптом диск чўрраси бор беморларни нейровизуал текшириш усуллари ёрдамида солиштирма ўрганиш шуни кўрсатдики, оғриқ синдроми мавжуд беморларнинг барчасида диск чўрраси билан бирга сурункали кистоз – чандиқли ёки фиброз-каудит аниқланди.

Оғриқ синдроми бўлмаган асимптом остеохондрозда эса бу ҳолат кузатилмади.

Самарқанд шаҳар шифохонасининг нейрохирургия бўлими ходимлари томонидан бел умurtқалари остеохондрози касаллигини тиг теккизмасдан даволайдиган кичик инвазив усули ишлаб чиқилди ва клиник амалиётда муваффақият билан қўлланилмоқда.

Орқа миянинг термнал халтчасида мавжуд бўлган арахноидал кистани йўқотиш, от думи нерв шохчалари ва қаттиқ парда ўртасидаги чандиқларни тиг теккизмасдан ажратиш усули натижаларини ўрганиш шуни кўрсатдики, таклиф қилинган ва клиник амалиётга тadbик қилинган бу жаррохлик усули бел умurtқалари остеохондрози касаллигини даволашда яхши натижа беради ва ғоят беназир ҳисобланади.

Муолажа ҳеч қандай тиг ишлатмасдан амалга оширилдиган кичик инвазив усуллар. Ушбу усулдан фойдаланишга ҳеч қандай қарши кўрсатма йўқ. Мухими, клиник амалиётда қўлланилаётган бу усул беморларнинг дарддан фориг бўлишларида жуда қўл келмоқда.

Раҳматилло БЕКТОШЕВ,
нейрожарроҳ.

ЎПКАДАН ТАШҚАРИДАГИ СИЛ

Кузатишлар натижасига кўра, ўпкадан ташқаридаги сил деярли кам учрайди. Бироқ бу ҳақда маълумотларни албатта билиб қўйишимиз лозим.

Ўпкадан ташқаридаги силнинг бир қанча ўзига хос аломатлари мавжуд. Масалан ичаклар сили балғамдаги микобактерияларнинг ичга кириши туфайли юзага келиб, асосан қорин оғриши, қабзият, ич кетиши ва қорин қаппайиши билан намоён бўлади.

Ҳиқилдоқ силида товуш бойламли зарарланади. Силнинг бу турида йўтал, товуш бўғилиши, ютинганда томоқ оғриши мумкин.

ТЕРИ СИЛИ

Организмдаги умумий сил инфекциясининг бир шакли, аксарият иккиламчи сил кўринишида вужудга келади. Тери силнинг "сил югуриги", скрофлдерма, сўғалсимон, ярали, Базен эритемаси каби клиник хиллари фарқланади.

Сил югуриги кўп тарқалган бўлиб, уни сил таёқчаси кўзгатади. Таёқча тери шикастланганда ва кўпинча, олдин сил билан касалланган аъзо ва лимфа тугунларидан ўтади. 5-15 ёшдаги болалар орасида кенг тарқалган бу касалликнинг бирламчи морфологик белгиси дўмбокча ёки липомадир, у яримшарсимон, чегараси аниқ, нина учдай ё ундан сал каттароқ сарғиш-кизил рангли юмшоқ бўлади, огрмайди. Юзаси силлиқ, кулрангда товланиб туради, кейинчалик худди шу жойлар пўст ташлайди.

Вақт ўтиши билан дўмбокчалар катталашади ва бир-бирига қўшилиб кетади. Улар баъзан қуруқ битиб чандикли атрофия билан яқунланади. Иккинчи хилида эса яралар вужудга келади.

Тери сили ўчоқлари кўпинча беморнинг юзи, бурни, лаб-пунжи, қулоқ супрасида жойлашади.

Тери сили ҳам силнинг бир кўриниши, шунингдек, у бутун организм касаллиги эканлигини ҳисобга олиб, унга биринчи навбатда умумий даво қилиш зарур бўлади. Махсус дори-дармонлар билан бир қаторда

организмнинг умумий қуввати ва иммунитетни ошираётган воситалардан фойдаланилади.

ЛИМФА ТУГУНЛАРИДАГИ СИЛ

Касаллик ривожланишида сил ўчоғи жойлашган соҳада дўмбокчалар ҳосил бўлади, вақт ўтиши билан дўмбокчалар бир-бирига қўшилиб уларда йирингли ажралмалар ҳосил бўлади, кейинги босқичда тешиклар пайдо бўлиб, тери устидан тешиб чиқиси ва ниҳоят окма яралар пайдо бўлиши ҳоллари кузатилади.

Сил таёқчасидан аксарият 80 фоизгача ҳолларда бўйин ва кўлтик ости лимфа безлари зарарланиши кузатилади.

Касалликни аниқлаши вақти қанча барвақт бўлса, терапевтик даво самара бериб, катталашган лимфа безлар сўрилиб кетиши мумкин. Шунинг эътиборига эришмики ҳеч вақт битта ёки иккита дори билан даволани бошламаслик лозим, бундай ҳолатларда микробнинг сил дориларига турғунлиги ривожланиб, касалликни даволаш муддати чўзилиши билан бир қаторда, унинг асоратлари ривожланиши мумкин.

Лимфа тугунлари сили асоратланган даврларда аниқланган бўлса, албатта жарроҳлик муолажалари қўлланилади. Бунда зарарланган лимфа тугунлар олиб ташланиб, консерватив (дори-дармонлар билан) даволаш давом эттирилади.

БУЙРАК СИЛИ

Сурункали касаллик бўлиб, клиник белгилари микроб юққандан бошлаб беш-ўн йилдан кейин намоён бўлади.

Касаллик ривожланишида микробактерия юққан организмда химия воситаларини заифлаштирувчи биологик шариотлар мавжудлиги аҳамият касб этади.

Буйрак сили белда ўтмас оғрик, иштаҳа йўқолиши, дармонсизлик

билан бошланади. Бемор кечалари терлайди, озади, бел соҳаси тез-тез ачишиб, пешоб ажралиши кучаяди.

Касалликни вақтида, илк босқичда аниқлаш учун ўзида баъзи аломатларни сезган киши шифокорга мурожаат қилиши ва урологик текширувдан ўтиши лозим. Шундагина соғайиб кетиш имконияти кўп бўлади.

Касаллик авж олган босқичда беморни албатта касалхонага ётқизиш, соғайиб чиққандан кейин махсус диспансерда доволанишини давом эттириш зарур.

Ҳозирги замон тиббиёти ўндан ортиқ буйрак туберкулёзига қарши таъсирчан дориларга эга бўлиб, касалликнинг клиник турига қараб бирга ишлатилади.

Дори-дармонларни фақат доловчи шифокор маслаҳати билан, унинг назорати остида қабул қилиш лозим.

СУТ БЕЗИ СИЛИ

Сут бези силнинг тарқалган турида без тўқимасида қўллаб яллиғланиш ўчоқлари аниқланади. Бунда без тўқимаси ва териси сезиларли каттиқлашган ҳолатда бўлади. Баъзан кўкрак терисидан яралар пайдо бўлиб, ярадан йирингли ажралма чиқиб туриши кузатилади.

Беморларнинг кўлтик ости, ўйров ости ва устки соҳалари, бўйин соҳаси лимфа тугунлари катталашини, баъзи ҳолларда тугунлар бирлашиб катта тошсимон ҳосилга айланиши кузатилади. Маммография текширувда қуйдагиларни аниқлаш мумкин:

- сут бези силнинг тугунли турида чегаралари ноаниқ бўлган, зичлиги юқори, ҳажми катта ҳосила намоён бўлади (буни сут бези саратонидан фарқлаш мушкул);

- сут бези силнинг тарқалган турида рентгенологик тасвир сут бези саратонининг шиш-инфильтранган шаклини эслатади;

- сут бези силнинг склерозланган турида безда тарқалган фиброз ўзгаришларни кузатиш мумкин.

Ультратовуш текшируви зарарланган тўқима хусусияти (тугунли, бўшлиқли ва бошқалар)ни, окма ярали турларида яранинг йўлини, пункция орқали биопсия олиш жойини аниқлашда қўмаклашади. Яқини тахисисни фўкатганига морфологик ва микробиологик текширув орқали қўйиш мумкин.

Сут бези силни тахисиллашнинг бир мунча мураккаблигини инобатга олиб, шубҳали ҳолатларда, бошқа усуллар ёрдам бермаганида, жараённинг сил ёки саратонлигини аниқлаш мақсадидан зарарланган соҳадан қисман резекция қилиб

ОШҚОЗОН ЯРАСИДА СИНАЛГАН УСУЛЛАР

Ошқозон ёки ўн икки бармоқли ичак ярасининг олдини олиш учун аввало аввало, тўғри овқатланишни йўлга қўйиш лозим.

Ошқозон шиллик пардасига таъсир этувчи аччиқ, шўр таомлар зарарли.

Таркибда эфир мойи бўлган турп, редиска, сельдерей, пйёзни истеъмол қилишни чекланг.

Нордон мевалар – олхўри, яшил олма, нок, етилибushimaган ўрик ва узумни камроқ ейиш керак.

Овқатни илтиб, оз-оздан ва кунига 4-5 маҳал истеъмол қилинг.

Кечаси оғриқ безовта қилса, ётишдан олдин бир стакан сут ёки янги ивигилган қатиқ ичинг.

Сутли таомлар ва бугда пиширилган сабзавотли овқатлар берморлар учун пархез ўрнига ўтади.

Асаб тизимини тинчлантирувчи муолажаларни қабул қилинг.

Касаллик хуружининг олдини олиш мақсадида куз ва баҳор

ойларида шифокор маслаҳатига кўра, даволаниб туриш керак.

Ошқозон-ичак хасталикларини уй шароитида оддий муолажалар билан даволаш ҳам тузалишни тезлаштиради.

Қадимги табиблар шафтоли баргларидан чой дамлаб ичиш, ошқозон ва ичак яраси касалликларига даво бўлишини айтишган. Бунинг учун бир сиқим барғни 0,5 литрли чойнакка солиб устига қайноқ сув кўйилган. Дамламани наҳорда ва кечкурун икки маҳал бир пиёладан ичиш фойда беради.

Баргизуб баргларини майда тўғраб, чой ёки шўрвага солиб истеъмол қилинса, яра касаллиги барҳам топади.

Бир ошқошиқ қуритилган бўйимадор ўсимлиги бир стакан қайноқ сувга солиб дамланади. Кейин сузиб олиб, илиқ ҳолида овқатланишдан олдин бир ошқошиқдан ичилади.

Анор гулининг бир сиқимини чойнакда аччиқ дамланади. Кунига уч маҳал – овқатланишдан олдин



ярим пиёладан ичилади. Бу дамлама ошқозон ва ичак яралари тез ва асоратсиз битишига ёрдам беради.

Қорағат мевалари ва баргларининг қайнатмиси ошқозон хасталикларини тузатувчи шифобахш дори ҳисобланади.

Янги узилган карамнинг сувини чиқариб (шарбатсиққич ёрдамида) кунига овқатланишдан аввал ярим стакандан ичиб турилса, наф беради.

Ўн кун давомида мойчечак дамламасини ичиб туриш керак.

Бундан ташқари, исирик уруғини дамлаб ичиш, газанда ўти ёки алоздан тайёрланган дори-дармонларни шифокор тавсиясига кўра истеъмол қилиш ҳам фойдалидир.

Севара ҒОЗИБОВА,
доришунос.

олинади ва олинган тўқима тезкор гистологик текширувдан ўтказилади.

Сут беги силининг оқма ярали турларида ярадан чиқадиган ажралма микробиологик текширувдан ўтказилади, бунда туберкулёз кўзгатувчилари аниқланса, унинг дориларга сезгирлик турига қараб дори муолажалари тайинланади. Бундай ҳолатларда жаррохлик муолажалари факатгина дори – дармонлар тўлиқ самара бермагандагина кўшимча муолажа сифатида бажарилади

Кўз сили

Организмнинг умумий инфекция касаллиги ҳисобланади. Ушбу касаллик бактериал табиатга эга.

Кўрув аъзоларининг сил касаллиги узоқ давом этадиган, тез-тез қайталаниб, кўриш ўткирлигининг пасайиши ва айрим ҳолатларда

кўрмасликка олиб келувчи касалликларидир.

Кўз сили асосан 3 та клиник тур билан изоҳланади. Улар:

1. Гематоген увеитлар. Улар олдинги (ирит, циклит, иридоциклит) ва орқа увеитларга (хориоидит, хориоритинит) бўлинади.
2. Кўз олди тўқималари сили.
3. Кўз сил — аллергия касалликлари. Улар ўткир бошланиши, қисқа давом этиши ва тез-тез қайталанмишури билан тарифланади.

Кўз сили касалликларини даволаш, нафақат, кўриш функцияларини илжчи борича асли ҳолига келтириш ёки сақлаб қолишга, кўз олмасидаги яллиғланиш жараёнларини бартараф этишга, балки сил таёқчаларининг фаоллигини сусайтиришга, организм химоя кучларини оширишга ҳам қаратилган бўлиши лозим.

Фтизиатриянинг умумий тамойилларига кўра, антибактериал кимё-

терапия, давонинг асосий қисми касалликнинг шакли ва оғирлигига қараб ўтказилади. Жараённинг оғир даражасида даволаш икки даврда олиб борилади.

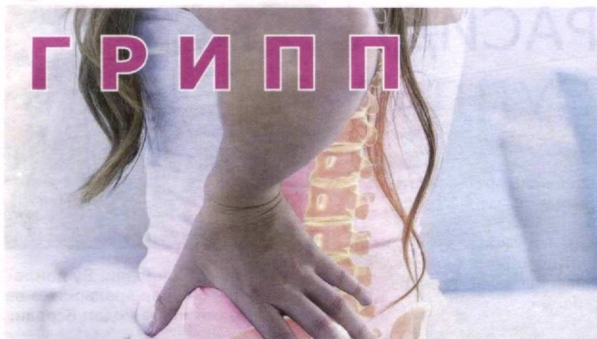
Биринчи давр уч йил препаратнинг таъсирига қараб икки — уч ой давомида олиб борилади.

Иккинчи даврда икки хил препарат уч ой давомида бериледи.

Қон кўйиллишлар билан кечувчи геморрагик хориоритинитлар ва перифлебитларда бирдангима кимётерапия кўлланилмайди, чунки силга қарши препаратлар қон томир деворларини кучсизлантиради. Шунинг учун икки-уч ҳафта давомида ангиопротекторлар кўллаш даво терапияси ўтказилади.

Фотима ТОШПЎЛТОВА,
профессор.

ГРИПП



Ўтган асрнинг ўн саккизинчи йилларида грипп эпидемияси дунёда деярли 40-50 миллион одамнинг ёстиғини қуритган. Кўпчилик бу касаллиқни "испан иситмаси" деб аташган.

Мутахассисларнинг фикрича, грипп жаҳонда энг кўп учрайдиган касаллик сифатида биринчи ўринда туради ва барча юқумли дардларнинг 95 фоизини ташкил қилади. Аниқланишича, 60 йил умр кўрган киши умрининг тахминан олти йилида грипп билан оғир экан.

Маълумотларга кўра, ҳар йили дунёда 500 миллион киши ўткир респиратор касаллик (шамоллаш) ва ўткир респираторли вирусли инфекциялар (грипп)га чалинади, 2 миллион бемор эса шу дардлар туфайли ҳаётдан барвақт кўз юмади.

Гриппда йўтал қуруқ, кўкрак қафасида оғриқ бўлади.

Парагриппда лимфа тугунлари катталашиб, бемор қув-қув йўталади.

Риновирус инфекциясида бурундан шилимшиқ суюқлик келади, кўздан ёш оқади.

Аденовирус инфекцияси нам йўтал ва томоқ қизариши билан кечади, кўз шамоллаши белгилари кўринади.

Грипп касаллиги бир ҳафтагача, парагрипп 7-14 кунгача, аденовирус 2-4 ҳафтагача, риновирус 4-8 кунгача давом этади.

Гриппнинг яширин даври атрофдагилар учун жуда хатарли. Ҳангли бу пайтда касаллик бошқаларга осонгина ўтади. Ривожланиш даврида эса ў беморни буткул ҳолдан тойдириб қўяди.

Киши оддий шамоллаганда бурни оқади, овози бўғилади, қалтироқ тутаяди ва бироз ҳолсизланади.

Гриппда эса қуйидаги аломатлар асосий ўринда туради:

- тўсатдан тана ҳарорати кўтарилаяди;
- бемор титраб-қақшайди;
- бош айланиб, ҳоли қурийди;
- ёруғликдан қўрқиш кузатилади;
- бўғимлар, мушаклар ва бош зиркирайди;
- кўзлар ёшланади;
- юмшоқ танглай ва халқумнинг орқа девори шишади;
- бемор қуруқ йўталади, кўкрагининг орқа томони оғрийди, тумов бўлади.

Грипп аста-секин юрак-томир тизимига зарар етказаяди, оғир кечганда эса нафас аъзолари ва марказий асаб тизимида жиддий ўзгаришлар кузатилади.

Пневмония (зотилжам) гриппнинг энг кўп учрайдиган асорати ҳисобланади. Грипп оёқда ўтказилганда, аниқроғи, даволаш охирига етказилмаганда нохуш асоратлар қолдиради.

Гриппдан сўнг бемор отит (ўрта қулоқ яллиғланиши), плеврит (ўпка пардасининг яллиғланиши), шунингдек, ҳаётий муҳим аъзолар фаолиятининг бузилишидан азоб чекади.

Улуғбек ЭРГАШЕВ,
ЛОР шифокори,
тиббиёт фанлари номзоди.

НИГОҲЛАР ҲАМИША ЧАРАҚЛАБ ТУРСИН

Сиз дунёдаги энг бахтли инсон ким эканигини биласизми?

Бу—соғлом кўзлари билан дунё гўзалликларини кўриб завқланаётган кишидир. Агар кўзларида нур бўлмаса-чи? Еруғ жаҳон унга зимистон бўлиб кўринади. Бундай вақтда кўз шифокорлари бемор жонига ора киради.

"Биз неча йилларки хаста кўзларга нур бахш этиб келмоқдамиз" дейди Тошкент шаҳридаги "Мусаффо нур" клиникаси раҳбари Манзураҳон Ашурова. Манзураҳоннинг умр йўлдоши Олимжон Ашуров ушбу клиникада кўз жарроҳи, Тошкент шаҳрининг бош офтальмологи ва бошқа тиббиёт муассасаларида ҳам нуфузли лавозимда хизмат қилади. Улар уч қиз, бир ўғилни ақлли-билимли этиб тарбиялашди. Фарзандлари—Жозиба Сатторова олий тоифали кўз шифокори, Нозима Ибрагимова кўз хасталикларни соҳасида ассистент, Садоқат Назирова олий тоифали офтальмо-



лог, Яхёбек Ашуров эса бўлғуси кўз шифокори. Тўрт ўғил-қизнинг барчалари ҳудди ота-оналари сингари ишда фаол, изланувчан, касбга садоқатли ва фидойи, бир сўз билан айтганда, жамоа орасида иззат-ҳурматга сазовдорлар. "Нигоҳлар доим соғлом бўлиб чарақласин, биз туну кун беморлар хизматидамиз!" дейишади улар.

Васила ТУРДИБОЕВА.

МИНГ ЙИЛ АВВАЛГИ ДОРИХОНА

● Жаҳон бўйича энг кўп китоби сотилган ёзувчи Агати Кристо бўлиб, унинг китоблари 1920 йилдан бери инглиз тилида 1 миллиард нусхада сотилган.

Яна 45 тилга таржима қилинган тўпламлари ҳам шунча нусхада савдога чиқарилган. Китоблари энг кўп сотилиши бўйича у фақат Уильям Шекспирдан ортда қолган, холос.

● Дунёдаги энг кўп кўприк Санкт-Петербургда қурилган. Уларнинг умумий сони 539 та.

● Уйларни рақамлаш илк марта XVIII асрда Лондонда одат тусига кирган. Унгача хонадонлар эгасининг номи билан аниқланарди.

● Дунёдаги энг катта қудук Иорданиянинг Мухейба ҳудудида жойлашган. Бу қудукдан соатига 9 минг кубометр сув олиш мумкин.

● Жаҳондаги биринчи дориҳона мингинчи йилда Бағдодда очилган.

● Нобель мукофотини энг кўп мартаба Исландия олимлари олишган. Бу давлатда ҳар бир миллион фуқарога учта Нобель мукофоти тўғри келади.

● Энг кичик никоҳ узуги 1544 йилда ясалган бўлиб, Шотландия қироличаси Мария Стюартга (1542-1587) икки ёшлигида ҳая этилганди.

● Энг кекса “реклама матни” қадимги Юнонистоннинг Мемфис шаҳри қолдиқлари орасидан топилган бўлиб, милoddan олдинги VI асрга тааллуқли. Унда куйидаги жумла ёзилган: “Мен, Крит оролидан чиққан Рино, илоҳ ва маъбудларнинг иродаси билан тушларингизнинг таъбирини айтиб бера оламан”.

● Энг қиммат кийим америкалик космонавтларнинг либоси ҳисобланиб, 9 миллион доллар туради.

● Арифметик масалалар тўпламидан иборат дунёдаги энг биринчи дарслик арманистонлик олим Давид Енгилмас томонидан милodий VI асрда яратилган.

● Ноёб дарсликнинг бир нусхаси бугун Ереван шаҳридаги матенадаран (қадимги кўлэмалар тўпланган улкан архив)биносида сақланмоқда.

● Ер юзидаги энг кекса музей Япониянинг Нара шаҳрида жойлашган, у 756 йилда барпо этилган. Унда ўн уч аср муқаддам яратилган санъат асарлари – ноёб суратлар ва ҳайкаллар сақланмоқда.

● Қадимги мисрликларнинг энг катта маданий марказларидан бири Фива шаҳридаги кўҳна иморатлар деворларида банан ўсимлигини парваришлаш ҳақида бир қанча муқаммал битиклар ўйиб қолдирилган.

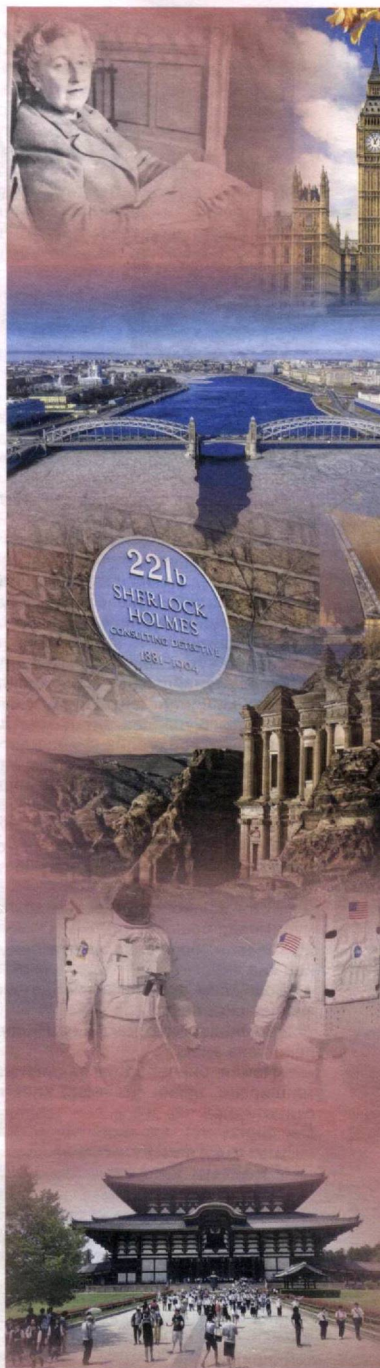
Тарихчиларнинг айтишича, Миср ҳақимлари банандан соғлиқ учун ўта фойдали дори-дармон сифатида фойдаланишган экан.

● Ер юзидаги энг йирик айсберг (сузиб юрвчи муз тоғи) 1956 йилнинг ноябр ойида Скотт ороли яқинида америкалик олимлар томонидан кузатилган.

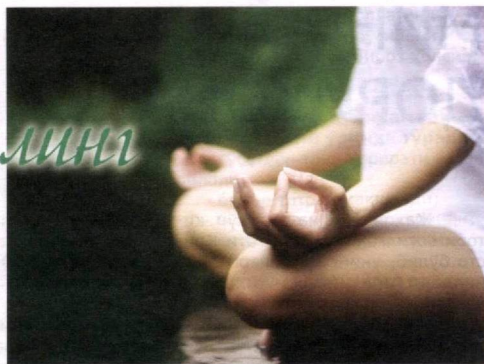
Денгизчилар ўз кундаликларида айсбергнинг майдони 31.000 кв/км, узунлиги 335 км, кенглиги эса 97 км эканлигини қайд этишган.

● Қушлар орасида энг йириги – Жанубий Америка қитъасида учрайдиган кондор бўлиб, қанотлари ёйилганда 3 метрдан ошади.

Комил РАҲМОНҚУЛОВ
тайёрлади.



Руҳиятинингизни эҳтиёт қилини



“Руҳиятингиз сизнинг қандай инсон эканлигингизни кўрсатади. У бизни бошқа жонзотлардан... фарқлайди. Демак, руҳиятни эъзозланг” дея уқтиради америкалик машҳур файласуф Жим Рон ўз асарларидан бирида кишиларга қарата.

Файласуф ўз тавсияларини шу тарзда давом эттиради:

“Ҳаётнинг маъноси меҳнатингиз маҳсулини кўришдан иборат. Дадил бўлинг, жасорат кўрсатинг, ана ўшанда меҳнатингиз натижасини кўрасиз”

“Агар сиз яхши яшасангиз, сиздан қандайдир кишини мафтун қилувчи хулқ-атвор таралади. Бу фақат шахсий ҳаётингизга эмас, балки ишингизга ҳам ўз таъсирини кўрсатади ва сизга дунёда ҳеч нарса шунчалик беролмайдиган ҳаётий қобилиятни ато этади”.

“Бир кишининг айтишича, ҳаётда қимматли нарсалар кўп, шулардан энг қимматлиси бир одамнинг иккинчисига ғамхўрлик қилишидир.

Муҳаббатдан қимматлироқ нарса йўқ. Қасрда ёлғиз яшагандан кўра севган кишингиз билан дарё бўйидаги хужрада яшаган афзал”.

“Осонига чолманг, ақлироқ бўлинг. Муаммолардан қочманг, донишманд бўлинг, синовлардан кўрқманг... Ақл билан ишлатилган вақт сизга аниқ натижалар беради”.

“Кам ишлаб кўп нарсани хоҳласангиз иқтисодий муаммолар бошланади!”

“Майли, бошқалар ҳаётга номуносиб бўлсин, лекин сиз эмас.

Бошқалар арзимаган майда-чўдалар учун жанжаллашин, лекин сиз эмас.

Бошқалар арзимаган нарсаларга йиғлаб юрсин, лекин сиз эмас.

Майли бировлар ўз тақдирини ўзганинг қўлга топширсин, лекин сиз эмас. Ҳаёт тарзи ўзгача яшаш санъатидир!”

Шундай туйғу борки, у ҳаётни ўзгартиради

Биз ҳеч қачон нафрат туйғуси билан ижобий ҳаракатни боғлай олмаймиз. Шунга қарамасдан, бу туйғу тўғри йўналтирилса инсон ҳаётида ўзгариш бўлиши мумкин.

Нафрат туйғуси шунақа кучки, инсонни шундай баланд нуктага чиқарадики, орқага қайтишнинг иложи ҳам бўлмай қолади. Ҳаттоки у “Бас. етар” деган ҳайкириқ билан чиқади.

Худди мана шу сўзни мен ҳам 25 ёшимда айтганман. Негаки кўпдан кўп камситишлар бошимдан ўтгандан сўнг “Энди бунақа яшашни хоҳламайман” деганман.

Ўшанда бўйнимгача қарзга ботгандим.

Фойдали нафрат туйғуси қачон келади? Қачонки одам “Етар энди, етар!” деганда...

У ёқ, бу ёққа қаранг. Бу кун ҳаётингизни ўзгартириши мумкин. Бу кунни қандай хоҳласангиз шундай атанг. “Бас етар” дейсизми, “Бошқа ҳеч қачон!” дейсизми, қатъий назар, бу кун катта кучга эга. Ҳеч бир нарса нафрат туйғусидек ҳаётингизни буткул ўзгартириб юборолмайди.

КИТОБ ҲИСОБИ ТУШЛИК ҚИЛИШДАН АФЗАЛ

Керак бўлса тушликни ўтказиб юборинг, лекин китоб ўқишни эмас!

“Охириги тўқсон кунда нечта китоб ўқидингиз...”

Нега ҳаётимизни ўзгартириши мумкин бўлган китобларга эътибор бермаймиз?

Китоб ўқий олмайдиган ва ўқишни хоҳламайдиган одам ўртасида фарқ катта эмас. Икки ҳолатда ҳам бу эътиборсизлик оқибати.

Мукаммал инсон бўлиб етишиш учун ўқишга, билим олишга жиддий эътибор бериш керак...

Китобларни ўқишда давом этиб, сиз қисқа вақт ичида янги, фойдали кўпгина нарсаларни ўрганасиз.

Сиз вақт тополмасангиз, тезгина қўлга китоб олишга ўзингизни мажбур қилмасангиз, иродали бўлмасангиз дарров бу бўшлиқни эътиборсизлик эгаллаб олади.

Кимки гўзал ҳаётни орзу қилса энг аввало у шахс сифатида юксалган бўлиши керак. У мукаммал даражада ҳаёт фалсафасига ҳам эга бўлмоғи лозим. Ўқишга кўникма ҳосил қилиш – бахт ва муваффақиятга элтувчи энг яқин йўл.

Унутманг, минглаб китоблар жавонларда ўз ўқувчиларини кутиб ётибди. Ҳаётимизни ўзгартиришда биз билан китоб ўртасида ҳеч нима турмаслиги керак.

ҲЕЧ ҚАЧОН ОРТГА ҚАЙТМАНГ

Мен болаларга доим чумоли фалсафаси деб номланган турғи ҳаёт йўлини ўқитиб келаман.

Чумолилар ҳеч қачон ортга қайтмайдилар. Агар бирор ёққа кетаётган бўлишса, халақит берсангиз

ёки тўхтатишга уринсангиз улар дарров бошқа йўл топадилар...

Чумолилар ёз бўйи қишнинг ғамини ейди.

Ҳамма вақт ёз бўлиб турмайди-да. Ёздаги егуликларнинг ортиқчасини чумолилар қиш учун ғамлайди...

Чумолилар ёз бўйи қиш тўғрисида ўйлайди.

Қиш мангуға чўзилмаслигини, тез орада ер тагидаги уядан чиқиб кетишларини биладилар.

Иссиқ кунлар бошланиши билан улар ер юзига чиқишади. Яна совуқ бошланса дарҳол яширинадилар...

Улар ҳамма вақт яхши ўзгаришларни кутиб яшайдилар.

Чумолилар қишга тайёргарлик кўриш учун ёз бўйи қанча меҳнат қиладилар?

Қанча ишлай олсалар – шунча.

Қандай ажойиб фалсафа!

Демак, кўлдан келганча ҳамма ишни қилиш лозим.

Ҳеч қачон таслим бўлманг, орқага қайтманг.

ЎЗИМИЗ БИЛАН НИМАНИ ГАПЛАШАМИЗ?

Биз бировлар билан бошқача гаплашамиз. Ўзимиз билан эса бошқача мулоқот қиламиз. (Камдан кам ҳолларда дилимиздагини ташқарига чиқарамиз)

Эътиқод яхши орзу-ниятлар сари ҳаракатлантирувчи куч.

Сиз ҳаммаша "Улар кўнмаса, бу ишдан бир нарса чиқмай қолса" дейишнинг ўрнига "Шу иш юришиб кетса-чи" денг. Бу рўйхатни чексиз давом эттириш мумкин.

Қачон нима тўғрисида гапирсангиз, ўйласангиз, сиз шу нарсани ҳақиқатан ҳам ҳоҳлайсиз ва миангиз автоматик тарзда ишлаб, сизни тўғри томонга йўналтиради. Бу ўз ўрнида ҳаётга бўлган муносабатингизга ва фалсафангизга таъсир кўрсатади.

Сизнинг пулингиз кўп. У ҳаммага етади. Лекин болаларингиз бундай пулни қандай олиш кераклиги тўғрисидаги сеҳрли сўзни билиши керак. Ахир сиз ердан "менга ҳосил бер" деб сўрамайсизку. Шундай десангиз ер кулиб "аввал бирорта уруғ ташламасдан мендан ҳосил кўтаётган ким" дейишини яхши биласиз.

Мен 25 ёшда камбағал, қашқоқ эдим. Олти йилдан сўнг миллионер бўлдим. Кимдир "фақат сиз шундай бўла олгансиз" дейиши мумкин.

Йўқ, ҳар бир одам олти йилда – 36 дан 42 гача, 50 дан 56 гача, 60 дан 66 ёшгача муваффақиятга эришиши мумкин.

Сиз ўз устингизда мунтазам ишлашингиз керак. Ўзингизни ривожлантириш, тарбиялаш режасини тузинг.

Ўзгалар билан жиддий мулоқот учун тайёргарлик бўлиши лозим. Таассурот қолдирадиган мулоқот шўки, сизни эшитувчилар "Мен сиз билан!" десинлар.

КУННИ СИЗ БОШҚАРИНГ

Ҳамма вақт чўққиди бўлинг, ҳаттоки бир кунлик бўлса ҳам. Бу сизга узоқ вақт кўтаринкилик бағишлайди...

Ё бугунги кунни сиз бошқарасиз, ё бугуннинг ўзи сизни бошқаради.

Танланг...

Одамлар борки, улар кундалик юмушларга кўтилган. Чунки уларнинг бори шу: эртанги кунларини

аниқлаб олмаганлар.

Қисқа муддатли муаммоларни ечиш учун узоқ муддатли кучли мақсадлар бўлиши керак.

Мақсадни кичик қўйманг. Агар сиз катта ва улкан нарсани ҳоҳламасангиз, кўп нарсасига эришолмайсиз.

Мақсад қўйишда бир нарсани аниқлаб олайлик, шу мақсад биз учун қанчалик қадр-қимматга эга, ҳаракат қилишга арзийдими?

Эндю Карнегининг ўлимидан кейин хонасидан бир варақ қоғоз топиб олганлар. Унда у асосий мақсаддан бири – ҳаётининг биринчи ярмини пул топишга, иккинчи ярмини шу пулларни сарфлашга бағишлаши тўғрисида ёзиб қолдирган экан.

Сиз мақсадга эришиш учун ишласангиз, мақсадингиз ҳам сиз учун ишлайди. Бу нарса сизни шахсифатда ривожлантиради.

ТАҚДИР БИЗНИ СИЙЛАЙДИ, ҚАЧОНКИ...

Олишдан кўра бериш яхши. Негаки қачон сиз бирор нарсани холисона берсангиз, шунда олишни бошлайсиз.

Дунёда ҳеч нарса инсонни саҳийлик қадр юқориға кўтара олмайди.

Сиз бошқаларга қанча кўп нарса берсангиз ҳаёт сизга шунчалик кўп беради.

Кимдир "ахир мен ҳаммага ғамхўрлик қила олмайманку, ўзимни ўйлаганим яхши" дейди. Бундай ўйлагани киши ташқаридан ҳеч нарса ололмайди.

Яна бир маслаҳат: биз ҳаётга болалар нигоҳи билан боқшимиз лозим. Яъни қизиқувчанлик, мафтункорлик кўзи билан кундалик ҳаётга яширинган сирларни топишга интилишимиз керак.

Ҳаёт – жумбоқ. Ўзи қийин аҳволда яшаётганига қарамай бошқаларга ёрдам қўлини чўзадиганлар бор.

Шундай ҳақиқат мавжуд. Қачон бошқаларга ёрдам берсангиз, ўзингизни яхши ҳис қила бошлайсиз.

Сабаб битта: бошқаларга кўмаклашаётганингизда ўз муаммоларингизни ўйламайсиз. Бошқалар сиздан кўра ночорроқ эканини кўрасиз. Бу сизни шукроналик туйғуси билан яшашга ўргатади.

Тереза онани ёдга олинг. У бутун умри давомида муҳтожларга ёрдам берди, охир-оқибат ўзи ҳам ҳаётдан манвун яшади.

Оламнинг қайсидир жойларида инсонлар бир бурда нонга, бир қўлтум сувга зор бўлиб яшайдилар.

Кимларнингдир ўхшаш учун иссиқ хоналари йўқ, кўча-кўйда тонг оттирадилар.

Кимлардир ейиш учун овқат топиши амри маҳол.

Кимлардир исиниб олиш учун ёки қорнини тўйдирш учун ахлат яшиқлари ёнида ўралашиб юради.

Яна кимлардир...

Хуллас, бундайларнинг меъёрда яшаб кун кечиршлари учун имконияти жуда кам.

Демак, шукур қилишимиз учун ён-атрофимизда сабаблар етарли. Агар шукуроналик туйғусини ҳис қилсак ўз ҳаётимиздан қониқроқ ҳосил бўлади. Биз ўзимизни бахтли сеза бошлаймиз.

Умримизнинг гўзал ва қадрли лаҳзаларидан завқ олиш учун шу нарсалар етарли эмасми, ахир?!

Тўплаб, нашрга тайёрловчи:
ГУЛЖАМИЛА.

КЛИМАКС: ОРГАНИЗМДАГИ КЕСКИН «ЎЗГАРИШ»ЛАР

Табий ҳолатдаги климакс (ҳайздан қолиш) жараёни 45-47 ёшда бошланиб, 2-3 йилча давом этади. Бу аслида аёл организмдаги физиологик ўтиш даври ҳисобланади. Яъни климакс даврида жинсий аъзолар (хусусан тухумдонлар) фаолияти секин-аста сусаяди. Шу йиллар ичида аёлнинг феъл-атворида ва организм ҳолатида бир қанча ўзгаришлар рўй беради. Масалан, у инжиқ ва ўта асабий бўлиб қолиши мумкин. Климакс кўпинча қизиқ кетиш, кўп терлаш ва бошқа белгилар билан ўтади.

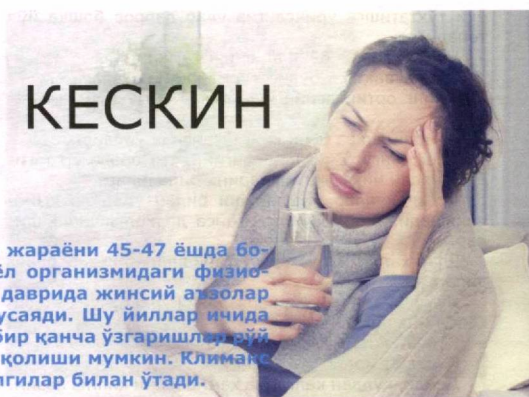
Климактерик бузилишлар (яъни климакснинг одатдагидан барвақт ёки кеч бошланиши) аёл организми ҳолатига таъсир кўрсатади. Барвақт бошланган климаксда қизиқ кетиш, уйқусизлик, таъсирчанлик, ҳолсизлик, депрессия, хотира бузилиши, бефарқлик ва жинсий хоҳиш сусайиши рўй беради. Кечроқ бошланган климаксдан кейин йиллар ўтгач юрак-қон томир касалликлари, остеопороз - суяк мўртлашиши ва хотира йўқолиши ҳолатлари кузатилиши мумкин.

Климакс давридаги турли ўзгаришлар бора-бора аёл саломатлигини анча заифлаштиради. Унинг организми физиологик жиҳатдан кексайиш сари илгарилаб, янги босқич ва бошқача шароитга аста-секин кўника боради. 3-5 йил давомида жинсий аъзолар иши издан чиқади, баъзан 2-3 ойлаб ҳайз келмайди, баъзан эса ҳайз қони кўп ва узоқ кетиб ниҳоят бутунлай тўхтайдۇ. Шу муддат ичида юрак-қон томир ва нерв тизими фаолияти бузилади. Бошга қон кўп келиб, тўсатдан иссиқ сезилади, бош оғриб туради. Шунингдек, климакс даврида сурункали касалликлар зўрайиши ҳам мумкин.

Аёлларда климактерия даврида қалқонсимон без фаолияти сусайиб юрак ўйнаши, қўл қалтираши ҳам кузатилади. Моддалар алмашинуви жараёни издан чиқиши натижасида аёл семириб ёки жуда озиб кетади. Кўпинча руҳий изтироб, ҳаяжонланиш, сабабсиз йиғлаш, қўрқув аломатлари пайдо бўлади, невроз авж олади. Таъкидлаш керакки аёл танаси бирдан қизиқ кетса ёки кўп терласа, асло хавотирга тушмаслик лозим. Бундай вақтда баданин ораста тутиш жуда муҳим. Акс ҳолда қирланган теридаги касаллик кўзгатавчи микроблар ички аъзоларга ўтади ва турли хасталикларни юзага келтиради.

Аёл кундалик ҳаётини тўғри ташкил этса, сеvimли машғулот билан банд бўлса ва турмушида осойишталикни таъминласа, ҳайздан қолиш даври деярли қийинчиликсиз ўтади.

Баъзи аёлларда климакс барвақт (яъни 30-35 ёшларда) рўй беради. Бунга асосан турли сурункали касалликлар, ангина, грипп, тонзиллит, гайморит ва шунга ўхшаш бошқа инфекциян касалликлар билан тез-тез оғриш сабаб бўлади. Баъзан эндокрин бузилишлар, семизлик, ҳайз цикли бузилиши, бепуштлиқ ҳолатларидан сўнг тухумдон фаолияти ўзгариб, гормонал бузилишлар натижасида эрта климакс кузатилади.



Ўткир ва сурункали дардлар билан узоқ вақт оғриган, кетма-кет фарзанд кўрган, жинсий аъзоларда яллиғланиш, семизлик, ёки пала-партиш жинсий ҳаёт кечирган аёлларда эса климакс кечроқ (масалан 52-55 ёшлардан кейин) бошланади. Ҳар икки ҳолат ҳам аёл саломатлигига зиён келтиради. Бундай вақтда эрта ёки кеч ҳайздан қолишга сабаб бўладиган омилларни даволаш муҳим.

Климакс даврига қадам қўймасидан илгарироқ (яъни 35 ёшдан кейин) ҳар бир аёл йилда 2 марта гинеколог текширувидан ўтиб туриши лозим. Чунки табий текширувлар жинсий аъзолардаги яллиғланиш хасталикларини аниқлабгина қолмай, балки бу инфекцияли яллиғланишлар зўрайиб кетишининг олдини олади. Климакс аломатлари (бадан увишиши, юрак атрофидаги оғриқлар, оёқ-қўллар тиришиши, жиззакилик, терлаш, қизиқ кетиш, ҳолсизланиш сингарилар) рўй берганда гинеколог ҳамда невропатолог малаҳатларига амал қилиш лозим.

Ҳайздан қолиш даврида аёл организмда эстроген (ёшлик ва гўзаллик гормони) камаяди, бу жинсий гормоннинг тобора озайиши эвазига қон томирлари торайиб илгаридан давом этиб келаётган касалликлар ҳуруж қилади ва ҳатто қон босими кўтарилиши, юрак-қон томир касалликлари келиб чиқиши мумкин. Бундай вақтда аёл фаол ҳаракатда бўлиши зарур. Шунингдек, климакс даврида муттаассили мехнат билан банд бўлиш, спорт билан шуғулланиш, аччиқ ва шўр нарсалардан воз кечиш ва семизликнинг олдини олиш лозим.

Кўпчилик аёллар климакс вақтида дори-дармон ичишга шошиладилар. Тўғри, бугунги кунда таркибда эстроген гормонни сақлайдиган дорилар кўп. Лекин уларни шифокор руҳсатисиз ичиш оғир оқибатларга олиб келади. Масалан, баъзи дорилар кўкрак безлари фаолиятига салбий таъсир кўрсатиши ёки жинсий аъзоларда эндигина пайдо бўлаётган ўсмаларни ривожлантириб юбориши мумкин.

Энг муҳими, аёл камроқ дори-дармон ичиши, организмни назорат қилиши, ҳар қандай ҳолатда хотиржам бўлиб вақтда дам олиш шарт, ўзини руҳий ва жисмоний зўриқишлардан асрамоғи керак.

Мавлуда ТОШБОЕВА,
акушер-гинеколог.

ТАНА ВАЗНИ ОРТИШИ - ЖИДДИЙ МУАММО



Семизлик глобал муаммо ҳисобланади ва унинг негизда турли мураккаб (ирсий-наслий, экологик, индустриал ва ҳулқ-аъвор) омиллар ётади. Тана вазни ортининг асосий сабаби кўп овқат истеъмол қилиш бўлиб, шу туфайли ортиқча таом яхши ҳазм бўлмайти ва организмада ёғ тўпланишига олиб келади.

Енгил тайёрланувчи, лекин таркибида жуда кўп қийин ҳазм бўладиган ҳайвон ёғларини ва енгил углеводларни тутган овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш одат тусига кириб бормоқда. Булар ҳам ўз ўрнида семизликни келтириб чиқарувчи омиллардир.

Турли хилдаги газли ичимликларнинг меъеридан ортиқча қабул қилиниши ошқозон-ичак ва жигар тизимининг сурункали хасталикларига сабаб бўлаётгани ҳам сир эмас. Бундай овқатланиш айниқса мактаб ёшидаги болалар ва ўсмирлар орасида одат тусига кирди.

Ширин газланган ичимликлар жигар ишига зиён етказиш билан биргаликда, ҳазм фаолиятини ёмонлаштиради ва моддалар алмашинувини секинлаштиради. Оқибатда семизлик келиб чиқади.

Бирламчи семизлик (яъни экзоген) замирида камҳаракатлик, яъни гиподинамия ҳамда наслий берилувчанлик ётади.

Иккиламчи семизлик эса турли эндокрин касалликлар оқибатида юзага келадиган ҳолатдир.

Бундан ташқари, семизлик билан кечувчи ирсий касалликлар ҳам мавжуд.

Семизликка мойиллик авлоддан-авлодга ўтади. Агар яқин кишилари семизликка дучор бўлган оилادا соғлом турмуш тарзининг бузилиши, нотўғри овқатланиш, камҳаракатликни кузатилса, фарзандларда ҳам семизлик юзага чиқади.

Педиатр-эндокринолог томонидан вазни ортиқча болалар назорат остига олиниши шарт, акс ҳолда турли эндокрин касалликлар учун мойиллик юзага келади. Болалар шифокори ва ҳамширанинг вазифаси оналарга бола вазни ортиб кетишининг олдини олиш бўйича зарур тавсияларни бериш ҳамда ўз вақтида жисмоний машқлар бажариш бўйича керакли муолажаларни қўллашдан иборатдир.

ХМФ (Халқаро диабет федерацияси) маълумотларига кўра, дунё бўйича 10 фоиз мактаб ёшидаги болаларда (5-17 ёш) семизлик кузатилмоқда, бу 155 млн. киши демакдир.

Болаларда кузатиладиган семизлик жиддий ижтимоий деонтологик муаммо бўлиб, бола тана вазнини камайтириш ва узоқ вақт давомида стабиллаштиришга бўлган саъй-ҳаракатларнинг сустлиги билан ифодаланади.

Тавсияларининг шуки, бола вазнининг меъёрийлиги у истеъмол қилган маҳсулотлар (оқсил, ёғ, углевод) ва сарф қилинган қувват (асосий алмашинувга ва жисмоний фаолликка) мутаносиб бўлиши лозим.

Унутмаслик керак, семизлик касаллиги ўз вақтида даволанмаса турли хил асоратларга сабаб бўлади. Жумладан:

- юрак-қон томир тизимидаги бузилишлар;
- гипертония, инфаркт, инсульт;
- иккинчи турдаги қандли диабет;

- метаболик синдром;
- жигар ёғли гепатози;
- ўт-тош касалликлари, панкреатит;
- колит;
- сийдик таносил тизимининг қатор касалликлари.

Семириб кетган ўсмирларда ҳам юқоридаги сингари ноҳуш асоратлар кузатилиши мумкин.

Семизликни қатъий парhez ёки очлик билан даволаш мумкин эмас. Чунки бу ҳолатларни организм стресс сифатида қабул қилади ва вазнининг кескин ошишига олиб келади.

Энг самарали даво усули кам калорияли овқат рационини қўллашдир.

Таомномадаги енгил ҳазм бўладиган углеводларни (ширинликлар, ун маҳсулотлари)ни камайтириш ва аста-секин олиб ташлаш лозим.

Клетчатка, яъни сабзавотлар, кўкатлар ҳамда мевалардан кўп истеъмол қилиш зарур.

Оқсиллар миқдори меъерий нисбатда бўлиши керак (80-90%). Иштаҳани қўзғатувчи таомлар чекланади.

Овқатланиш тартиби кунига 5-6 марта (кам-кам, тез-тез), шунингдек таомлар қайнатишдан, димланган бўлгани маъқул.

Турли хил газли ичимликлар ва "фаст фуд"лар истеъмолдан сақланиш туфайли организмдаги ортиқча ёғлар парчаланиб, оғирлик камаюди.

Овқатни ўсимлик ёғида тайёрлаш, овқат олдида турли салатлар, мевалар тановул қилиш лозим.

Эрталабки бадантарбия, жисмоний меҳнат билан шугулланиш, кўпроқ пиёда юриш мақсадга мувофиқ.

Соғлом турмуш тарзи асослари қуйидагиларни ўзида мужассамлаштиради:

- мунтазам равишда жисмоний ҳаракат билан шугулланиш;
- ўз вақтида, меъёрида, сифатли ва витаминларга бой овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш;
- зарарли одатлардан воз кечиш;
- гигиена қоидаларига амал қилиш;
- жисмоний фаолликка эришиш;
- мунтазам тиббий кўриклардан ўтиб туриш.

Болалар шифокори ва ҳамшира оналарга боланинг вазни ортиб кетишининг олдини олиш бўйича зарур тавсияларни бериши, семизлик аниқланганда рационал овқатланиш қоидаларини тушунтириши, жисмоний машқлар бажариш бўйича керакли муолажаларни ўргатиши лозим. Бу эса семиришни олдини олишда муҳим профилактик чора ҳисобланади.

Шаҳноза АЗИМОВА,

Республика ихтисослашган
Эндокринология илмий-амалий
Тиббиёт марказининг
"Болалар эндокринологияси"
бўлими мудири.

ҲАР БИР БЕМОР БИЗДАН РОЗИ БЎЛСИН ДЕБ...

(хасталикларни турли усулларда даволайдиган клиникада бир кун)

Бу масканда доимо ҳаёт қайнайдди. Эшикни очиб киришингиз биланоқ табассумдан чарақлаган чехраларга дуч келасиз. Сизни иссиқ меҳр ила қарши олишади, сўнгра ораста, ҳавоси тоза хоналардаги хушмуомала ва билимдон мутахассислар ҳузурига кузатиб қўйишади. Ҳар бири илиқ нигоҳ билан сизга боққанида вужудингиздаги оғриқлар ҳам дарров унутилади гўё. Шифо топиб чиққанингиздан кейин эса бу ажойиб маскани яхши кўриб қоласиз.

Аслида шифо масканимизда ишлаётган ҳар битта тиббий ходимнинг муддаоси шу, яъни ўзининг беминнат хизмати билан бу ерга келувчи беморларни рози қилишдир, менимча биз бунга эришяпмиз-дейди Тошкент шаҳридаги «Nikamed» клиникаси таъсисчиси, малакали шифокор Нигора Муратова.

Ишда фидойи ва изланувчан мутахассис Нигора Муратова бундан ўттиз йилларча муқаддам аввал Саратов шаҳрида, кейин эса Самарқанд давлат тиббиёт институтида тиббиёт йўналишида таҳсил олиб, акушер-гинеколог сифатида иш фаолиятини бошлаганди. Орадан йиллар ўтди, Нигора Муратова ўз устида ишлаб, илм ўрганиш ва тажриба орттиришдан чарчамади. Бугунги кунда у фаолият юритаётган ушбу клиникада ва унинг бошқа ҳудуддаги филиалида даярли барча соҳа касалликларни даволай оладиган мутахассислар мавжуд.

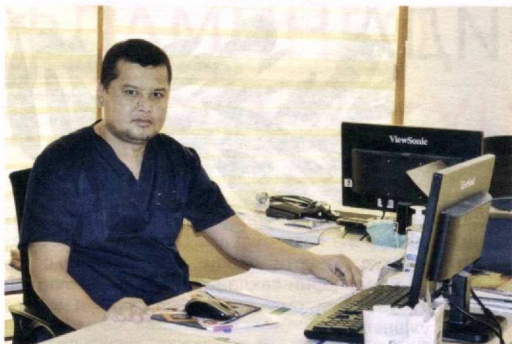
Замонавий ташхислаш ва жаҳон тажрибалари асосида даволаш йўлга қўйилган. Аънанавий массаждлар (классик, асалли, стоунотерапия, болалар массаждлари ва бошқалар), шунингдек физиотерапевтик даволар, масалан электрли, магнитли, лазерли муолажалар, лимфодренаж, озонли, парафинли, сувли, игнали, тузли даволар ва бошқа яна мқўплаб турдаги муолажалар ёрдамида беморлар дарддан фориғ бўлишади. Камдаромадли кексалик нафақасидагиларга таҳлил топшириш учун имтиёзлар мавжуд.



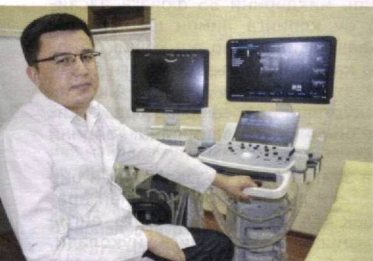
“Жаҳон тиббиётининг синалган илғор усулларига ва юқори технологиялар кучига таянган ҳолда ишлаб, билим ва малакамизни тинмай ошириб бормоқдамиз, муҳими шифо истаб келаётган беморларнинг хизматлари-миздан рози бўлиб кетаётганликлари бизни қувонтиради” дейди тажрибали шифокор Нигора Муратова.

Васила ТУРДИБОЕВА.





КЛИНИКА ИШ ФАОЛИЯТИДАН ФОТОЛАВЖАЛАР:



ҲАР БИР БЕМОР БИЗДАН РОЗИ БЎЛСИН ДЕБ...

(хасталикларни турли усулларда даволайдиган клиникада бир кун)

Бу масканда доимо ҳаёт қайнайди. Эшикни очиб киришингиз биланоқ табассумдан чарақлаган чеҳраларга дуч келасиз. Сизни иссиқ меҳр ила қарши олишади, сўнгра ораста, ҳавоси тоза хоналардаги хушмуомала ва билимдон мутахассислар ҳузурига кузатиб қўйишади. Ҳар бири илик нигоҳ билан сизга боққанида вужудингиздаги оғриқлар ҳам дарров унутилади гўё. Шифо топиб чиққанингиздан кейин эса бу ажойиб масканны яхши кўриб қоласиз.

- Аслида шифо масканимизда ишлаётган ҳар битта тиббий ходимнинг муддаоси шу, яъни ўзининг беминнат хизмати билан бу ерга келувчи беморларни рози қилишдир, менимча биз бунга эришяпмиз-дейди Тошкент шаҳридаги «Nikamed» клиникаси таъсисчиси, малакали шифокор Нигора Муратова.

Ишда фидойи ва изланувчан мутахассис Нигора Муратова бундан ўттиз йилларча муқаддам аввал Саратов шаҳрида, кейин эса Самарқанд давлат тиббиёт институтида тиббиёт йўналишида таҳсил олиб, акушер-гинеколог сифатида иш фаолиятини бошлаганди. Орадан йиллар ўтди, Нигора Муратова ўз устида ишлаб, илм ўрганиш ва тажриба орттиришдан чарчамасди. Бугунги кунда у фаолият юритаётган ушбу клиникада ва унинг бошқа ҳудуддаги филиалида деярли барча соҳа касалликларни даволай оладиган мутахассислар мавжуд.

Замонавий ташхислаш ва жаҳон тажрибалари асосида даволаш йўлга қўйилган. Аънанавий массажлар (классик, асалли, стоунотерапия, болалар массажлари ва бошқалар), шунингдек физиотерапевтик даволар, масалан электрли, магнитли, лазерли муолажалар, лимфодренаж, озонли, парафинли, сувли, игнали, тузли даволар ва бошқа яна мкўплаб турдаги муолажалар ёрдамида беморлар дарддан фориг бўлишади. Камдаромадли кексалик нафақасидагиларга таҳлил топшириш учун имтиёзлар мавжуд.

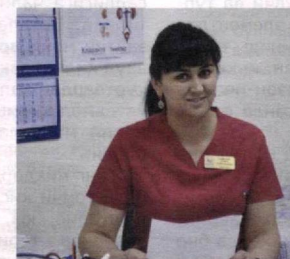


“Жаҳон тиббиётининг синалган илғор усулларига ва юқори технологиялар кучига таянган ҳолда ишлаб, билим ва малакамизни тинмай ошириб бормоқдамиз, муҳими шифо истаб келаётган беморларнинг хизматларимиздан рози бўлиб кетаётганликлари бизни қувонтиради” дейди тажрибали шифокор Нигора Муратова.

Васила ТУРДИБОЕВА.



КЛИНИКА ИШ ФАОЛИЯТИДАН ФОТОЛАВҲАЛАР:



ЗАЙТУН МОЙИДА НЕ СИР БОР?



Зайтун дарахти баргларида 0,04 фоиз эфир мойи бўлади. Яшил (ҳали пишиб етилмаган) меваси таркибида углеводородлар, оксиллар, пектин, сапонинлар, калий, фосфор, темир тузлари, В ва С витаминлари ҳамда каротин мавжуд. Буларнинг барчаси ошқозон-ичак ва жигар фаолиятини яхшилайди.

Мева таркибидаги ёғ клетчаткасини организм яхши ўзлаштиради, ошқозондаги кислота концентрациясини пасайтиради, ошқозон яраси ҳамда гастритдан ҳимоя қилади. Меваси октябрь ойида етилади. Пишиб, ерга тушган мевада ёғ миқдори кўпроқ бўлади. Тузланган ёки маринадланган ҳолда истеъмол қилинади.

Зайтун барги таркибида минерал тузлар, олтингурут, органик кислоталар, ёғ кислотаси, танин моддаси, организмни фаолаштирувчи ва турли зарарли моддалардан тозаловчи элементлар мавжуд. Зайтун баргини қайнатиб ичиш турли хасталиклардан фориғ этади. Жумладан, ички қон қуйилишини тўхтатишда, ангина, ошқозон-ичак ва бошқа ички касалликлар билан оғриганда ёрдам беради.

Юқори қон босимида, қондаги қанд моддасини меъёрлаштиришда зайтун барги қайнатмаси жуда фойдали. Бунинг учун янги узилган зайтун баргини қопқоғи ёпиқ идишда беш-ун дақиқа давомида қайнатиб, эрталаб ва кечкурун илиқ ҳолда бир стакандан 2 ҳафта давомида ичиш тавсия этилади. Қайнатмага яримта лимон шарбати ва бир қошиқ зайтун ёғи қўшилса, янада фойдали. Ошқозон ва ичак яраларини даволаш, пешоб қилишга қийналганда ва иситмани туширишда кунига 3 маҳал овқатдан олдин оч қоринга бир ош қошиқ ичиш лозим.

Оёқ ва бўғим оғриқларини даволашда мойчечак гули ивмтмаси зайтун ёғи билан истеъмол қилинади. Уйку олдидан уни оғриган жойга малҳам қилиб 20 дақиқа давомида массаж қилиш яхши натижа беради.

Зайтун барги қайнатмаси оғиз ва томоқ шомоллашини даволаш учун ҳам ишлатилади. Гул барги зайтун уруғлари билан олинади ва яхшилаб янчилади. Уша шаклида суртиш танадан тер чиқишини камайтиради ва бадбўй ҳид келишдан сақлайди. Баргларида тайёрланган дамлама гипертония касалликлари, атеросклероз ва семиришга қарши профилактик воситадир.

Зайтун мойи саломатлик учун зарур витамин, туз билан тўйинмаган ёғли кислоталарга бой ўсимлик мойларидан биридир. Хушбўйлиги, дориворлиги билан биринчи ўринда туради. Шифобахш камфора ва витаминли эритмалар, турли хушбўй

хидли атирупалар тайёрлашда ишлатилади. Организмда 98 фоиз ҳазм бўлади. Таркибида 102 элемент мавжуд. Сифати юқори, ҳазм бўлиши осон, зарарли моддаларни сақламайди. Тадқиқотлардан маълум бўлишича, она сути таркиби зайтун мойига жуда ўхшашдир.

Зайтун мойи таркибида тўйинмаган мой кислоталари кам бўлганлиги учун организмда холестерин миқдорининг кўпайишига олиб келмайди. Юрак қон-томир касалликлари ва қон босимининг кўтарилишига қарши ижобий таъсир этади. Жигар фаолияти ва ўт пуфагидан сафро ажралиб чиқишини яхшилайди. Ўт пуфагини, бўйрак ва пешоб йўлида тўпланган тошларнинг танадан чиқишини оsonлаштиради.

Давомли истеъмол қилиш кўкрак саратони касаллигига чалиниш миқдорини 35 фоизга пасайтиради. Эрталаб оч қоринга лимон шарбати ва зайтун мойи аралашмасидан бир ош қошиқ тановул қилиш овқат ҳазм қилиш аъзоларидаги баъзи қуртлардан халос этади. Кунига ўртача 2-4 қошиқ истеъмол қилиш қўроғошин, фосфор ва бошқа кимёвий моддалар билан захарланишнинг олдини олади.

Тенг миқдорда зайтун мойи ва глицеринни бир неча томчи кислотали лимон шарбати билан аралаштириб, юз, оёқ-қўл кунига 2-3 марта энгил уқаланса, тери юмшайди, дағаллиги йўқолади. Мойи сочга суртилиб, кунига 6-8 дақиқа массаж қилинса, бошда қотиб қолган қирларни кетказди, сочни бақувват, мулойим ва гўзал қилади. Майдаланган саримсоқ пиёз билан аралаштириб, жароҳатга боғланса, тезда соғайишига ёрдам беради

Нашрга тайёрловчи:
Феруза РАҲИМ қизи.



ФЛАМИНГО – ҒАРОЙИБ ҚУШ

Оч пушти рангли, қалин тумшуклари пастга қайрилган фламинголар Кениядаги Накуру кўлида сузиб юришади. Уларнинг сони бир неча юз мингга етади, ўзларича баланд овозда сайрашади, тумшукларини тақиллатишади, қаттиқ қанот қоқишади.

Накуру кўлига вақти-вақти билан бир ярм миллионга яқин кичик ва катта фламинголар тўпланади. Уларнинг бир кунлик “емишлари” 200 тоннани ташкил этади. Ўйлаб қоламиз. Аслида бу ишкорли кўл уларга нима инъом этиши мумкин?

КАТТАЛАРИ ҒШТХҲР, КИЧИКЛАРИ ҲТХҲР

Кўлнинг суви худди тўйимли шўрва сувига ўхшайди, чунки таркиби кўплаб минерал зарралар, микроскопик катталикдаги сув ўтлари, ҳашаротларнинг личинкалари ва бошқа организмларга бой.

Ҳаётий яшаш даврлари мубайнида фламинголар сув ҳавзаларида яшашга ажойиб тарзда мослашишган. Катта фламинголларнинг тумшуклари бамисоли эластик чўмичга ўхшаш, сувни элагандек сизиб ўтказишга мослашган. Шу йўсинда тўтилган қисқичбақалар, унча катта бўлмаган шиллиқуртлар, сув ҳашаротлари ва уларнинг личинкалари бу қушларнинг асосий емиши ҳисобланади.

Кичик фламингонинг тумшуги бошқача тузилишга эга. Тумшукнинг тепа бўлган қопқоқ мисоли пастки, вазминли катта қисмини ёпиб туради. Ҳар икки бўлакнинг ичи майда, эгилувчан тўқлар билан қопланган. Қуш тумшугини ёпган, ўзига хос ёпиқ элак пайдо бўлади, ҳамда кўл сувининг юза қисмида кўплаб мовий-яшил рангдаги сув ўтлари тумшукда қолади. Мана шундай табиий “вегетарианча шўрва”дан ўз овқатларини топиб ейишади.

Катта фламинголар – ғўштхўр, кичикларизса ўтхўр. Шу сабабли ҳам улар бир-бирлари билан рақобатлашмаган ҳолда бир ерда тинч ва тотув яшашади. Лекин суви ишкорли бўлган кўлларда қушлар сувни тумшукларида, ўта зийраклик билан элақдан ўтказадилар, чунки кўл сувни истеъмол учун мутлақо яроқсиз. Катта фламинголар ўз чанқовларини сувдаги тирик организмлар таркибидаги намлик билан қондирсалар, кичиклари эса сув ичиши учун Накуру обдон жуда узокликда жойлашган чўчуқ сувли Ханнингтон кўлига ўчиб борадилар. У ерда зилол сувнинг иссиқ булоқлари отилиб туради.

САЛҚИН ТОНГДА, ҒЪЗАЛ БИР КЎЛДА...

Кўш бош кўтариб улгурмасдан Ханнингтон кўлида ажойиб манзаранинг гувоҳи бўлиш мумкин. Отилиб чиқаётган иссиқ булоқ сувлари ҳосил қилган қуюқ буглар орасида ўз чанқовларини қондирётган минглаб кичик фламинголари кўриш мумкин. Уларнинг баъзилари сувга обдон тўйган, кўл қирғоғидаги базальт қояларида ҳайкалдек қотиб, қилт этмай турадилар. Баъзилари эса сазёликда сайр этишар экан, ноғохон иссиқ сув фавворасига дуч келиб, ўзларига хос бўлмаган тарзда бесўнақай сакраб кўядилар.

Полопон фламинголар ҳаётининг дастлабки ойлари нақадар машаққатли ва оғир кечиши инсон тафаккурига сигмаслиги мумкин. Улим уларни ҳар дақиқада, ҳар қадамда кутиб туради. Усти содали қатлам билан қопланган саёз сувларда ҳаракатланаётган қушчаларнинг болдирларида пайдо бўладиган “табиий” тузоқлар – ишқор-



ли сув таркибидаги тузалардан ҳосил бўлган “салмоқли” халқалар қушчаларни кўп куч сарф этишга мажбур этади.

Кучсизланиб, толиқиб қолган болопонлар йўлда тўхтаб қоладилар, оқибатда эса улар ушбу халқаларни эритиб, уларни халос этишга ёрдам берадиган сувларгача етиб бора олишмайди, денгиз бургуларининг еки бошқа йиртқиш қушларнинг қурбонлирига айланадилар.

Фламинголларнинг уяларида ҳеч ким қирғин келтирмаса, ёш болопонлар талафот кўрмасалар бир вақтнинг ўзида кўл юзасида минглаб ёш, навқирон фламинголар пайдо бўлишади. Бу манзарани кўрган маҳаллий аҳоли хозиргача ҳам фламинголар ҳамма қушлар каби туҳумлардан эмас, балки кўл тубидан сузиб чиқади деб ишондилар.

САКСОН ЙИЛДАН КЎП ЯШАР ЭКАН

Ёруғ дунёга келганларининг ўн биринчи ойидагина ёш фламинголар учини бошлайдилар. Уларнинг оёқлари яна секин-асталик билан пушти рангга киради Ҳаётлари сақланиб қолганлари узок, яъни саксон йилдан кўп яшайдилар.

Фламинголар вақти-вақти билан бир-биридан умуман фарқ қилмайдиган бир кўлдан иккинчисига кўчиб ўтадилар.

Паррандашунослар фикрича, фламинголар бир-бирларига қандайдир восита ёрдамида озикланиш шарт-шароити яхшироқ жой ҳақида хабар беришар экан. Бу хабардан бир неча қуш воқиф бўлган, бир зумда улкан гала самога кўтарилади. Учиб ўтишлар одатда тунда рўй беради.

Фламинголар ҳаётларининг асосий қисмини овқат излаш билан ўтказишади Бу машғулот билан улар кўлнинг саёзликлари ёки ўртасида афсонавий гилам ҳосил қилгандек бир тарзда машғул бўладилар.

Гоҳ-гоҳида бу қушларнинг ҳаракатларида тасодифий ўзгаришлар рўй бериб туради.

Тўсатдан қушлар сазёликка кичик гуруҳларга тўпланишиб, гуруҳлардаги қушлар сони бир неча юздан бир неча минггача ташкил қилган ҳолда қанотларини очиб, узун бўйинларини осмонга чўзганча бошларини тинмай гоҳ пастга тушириб, гоҳ телага кўтарадилар.

Бир неча юз қушнинг бош ҳаракатлари бир текисда чайкала бошлагач, улар испанлар рақсига ўхшаш рақсга туша бошлайдилар. Бу рақс фламинголларнинг никоҳ рақси бўлиб, у бир неча ҳафтагача давом этиши мумкин. Ана шундан кейин фламинголарда оилавий жұфтликлар тузилади.

Нашрга тайёрловчи:
Иzzат АҲМЕДОВ .

ЮМШОҚ ТЎҚИМА КАСАЛЛИКЛАРИ

Юмшоқ тўқималарнинг йирингли касалликлари болаларда кўп учрайди. Шулاردан бири чипқон (фурункул) бўлиб, у битта соч халтаси атрофидаги тўқималарнинг яллиғланиши билан кечади.

Шахсий гигиенага риоя қилмаслик, етарлича тўйиб овқатланмаслик, сурункали инфекция ва қандли диабет касаллиги билан оғриш кўпинча чипқон чиқишига сабаб бўлади.

Чипқон ривожланганда боланинг умумий аҳволи ўзгармайди, фақатгина тана ҳарорати бироз кўтарилади. Жароҳатланган соҳада қизариш, шиш, оғриқ пайдо бўлади, соч қопчаси (ўзаги) шишган жой марказида жойлашади.

Ота-оналар болани ўз шифокорга олиб бориша чипқонни дори-дармонлар билан даволаша бўлади, кечикиб муружаат қилинса жарроҳлик амалиёти ўтказилади.

ХЎППОЗ (карбонкул)

Хўппоз тез авж олиши билан чипқондан ажралиб туради. Бунда шиш, қизариш ҳамда оғриқ болани безовта қилади.

Теридаги йирингли қобиқлар тагидан қонга ўхшаш суюқлик ажралиб чиқади.

Беморнинг умумий аҳволи ўзгаради, у ҳолсизланиб, қалтирайди, тана ҳарорати кўтарилади, боши оғрийди. Болаларда нисбатан кам учрасада, хўппоз жиддий эътибор талаб этиладиган йирингли хасталик ҳисобланади, бунга асло бепарво қарамаслик лозим.

ХАСМОЛ (панариций)

Бармоқларнинг йирингли яллиғланишидир. Яллиғланиши келтириб чиқарувчи микроблар қон орқали тери ости тўқималарига тарқалиб кўпаяди.

Хасмол йиринглаганда лўқилловчи оғриқ пайдо бўлади. Яллиғланиш қанчалик юза жойлашса қизариш шунчалик яққол кўринади ва оғриқ сустрок кечади.

Оғриқ бошланиши билан шифокорга муружаат қилинса хасмолни маҳаллий усулда дори-дармонлар даволаб тузатиш мумкин.

ЛИМФАДЕНИТ

Лимфа тугунларининг яллиғланиши билан кечадиган лимфаденитда жароҳатланган тери, юмшоқ тўқималар ҳамда йиринглаган яллиғланиш ўчоқлари "инфекция дарвозаси" бўлиб хизмат қилади ва кўпинча қизамиқ, қизилча, сувчечак каби касалликларнинг асорати ҳисобланганда.

Лимфаденитда бўйин ва жағ ости, қўлтиқ ости ва чов лимфа тугунлари касалланади.



Дастлаб битта ёки бир нечта лимфа тугунлари катталашиб оғриқ кўзгаёпти, беморнинг умумий аҳволи ўзгаради ва тана ҳарорати 39-40 даражагача кўтарилади.

Қаттиқ оғриқ таъсирида боланинг уйқуси бузилади. Зарарланган лимфа тугунлари қаттиқлашиб пайпаслаганда оғриқ сезилади, йиринглаган соҳа юмшаб қолади.

Лимфаденитни маҳаллий усулда даволаш мумкин.

САРАМАС (рожа)

Тери ва шиллик пардаларнинг ўткир сероз яллиғланиши бўлиб, уни кўпинча стрептококк, баъзан стафилококклар кўзгатади.

Касаллик терида, оёқларда, юз ва лабларда, шунингдек шиллик пардаларда чегаралари аниқ қизил гиперемия сифатида намоён бўлади. Боланинг тана ҳарорати кўтарилади, умумий аҳволи ёмонлашади. Бадани титраб-қалтирайди, кўнгли айнаб қусади, боши оғрийди, яллиғланган жой шишади.

Билиш муҳимки сарамас туфайли юз зарарланиши хавfli бўлиб, бу жараён бош миёга, кўз косасига таъсир қилади. Ҳатто оғир турдаги менингит, каверноз синус тромбози, кўрув нерви атрофияси (озгинлашиши) рўй бериши мумкин.

Сарамас кўпинча чақалоқнинг киндик атрофи ёки жинсий аъзолари соҳасида (айниқса анусда) бошланади. Аянчлиси, у ҳудди флегмонадек тез катталашади.

Бемор болада шиш, инфльтрат йиғилиши, тана ҳарорати кўтарилиши ва тери қизариши кузатилади.

Ота-оналар болани тезроқ шифокорга олиб бориша антибиотик терапияси ёки маҳаллий физиотерапевтик (УВЧ, УФО) даво муолажалари ёрдам бериб бемор дарддан соғайиши мумкин.

ФЛЕГМОНА

Гўдакларда тери ва тери ости тўқималарининг йирингли касаллиги ҳисобланган ва асосан стафилококклар кўзгатадиган флегмона тез тарқалиши билан ажралиб туради.

Флегмонанинг ривожланиши чақалоқ териси ва тери ости тўқималарининг тузилиши билан боғ-

лик ҳолда кечади. Тери ости ёғ тўқимаси яхши ривожланмаганилиги, унда томирлар ва хужайралараро суюқликнинг кўп бўлиши, базал мембрананинг кучсизлиги ҳамда эпидермининг осон жароҳатланиши бунга сабаб бўлади.

Чақалоқни парвариш қилишда гигиена қоидаларига риоя қилмаслик натижасида инфекциянинг тери орқали кириши осонлашади. Флегмонада думғаза, курак соҳаси, кўкрак қафасининг олд ва ён томонлари юзаси шикастланиб, қисқа вақт ичида тананинг каттагина қисмига тарқалади.

Касаллик кўпинча умумий белгилар билан бошланади. Бола ҳолсизланиб, инжиқлик қилади, яхши ухловмайди, кўкракни эммай қўяди, тана ҳарорати 38-39 даражагача кўтарилади.

Жароҳатланган соҳада қизил рангли доғ ҳосил бўлади ва бир неча соат ичида катталшиб кетади. Дастлаб тери кўнғир, кейинчалик кўкимтир тус олади. Юмшоқ тўқималар шишиши ва катталлашиши кузатилади. Флегмонадан хира тусли сероз суюқлик ёки суюқ йиринг ажралади. Даволаш кечиктирилса, бола ҳаёти хавф остида қолиши мумкин.

ЁДДА ТУТИНГ

Йилнинг иссиқ ойларида тери юзасида йирингли касалликлар келиб чиқишига шароит яратилади. Айнан шу даврда бундай касалликларга чалинган гўдаклар сони бир неча баробар кўпаяди. Кейинги пайтларда йирингли касалликлар билан оғриган болаларни ота-оналар ўзбилармонлик билан пала-партиш даволаш ҳолатлари ҳам учраяпти. Оқибатда беморни даволаш кечиктирилиб, жарроҳ кўмаги зарур бўлиб қолмоқда.

Касалликлар профилактикасида энг муҳим чора аҳоли ўртасида санитария-гигиенага оид тушунтириш ишларини олиб боришдир. Ота-оналар болаларни гўдаклик давриданок тўғри парваришларни лозим.

Чақалоқлар терисидан арзимаган қизаришлар ёки жароҳатлар кузатилса ҳам зудлик билан болалар шифокорига мурожаат этишлари ва мутахассис маслаҳатига кўра муолажаларни қунт билан давом эттиришлари керак.

Шавкат САЛИМОВ,
болалар жарроҳи, профессор.



ФЛОРЕНС НАЙТИНГЕЙЛ ИЛК ҲАМШИРА ЭДИ



Сиз биринчи ҳамшира ким бўлганлигини биласизми?

1820 йил 12 майда Англияда дунёга келган Флоренс Найтингейл илк ҳамширалик ишини бошлаб берганига тарих гувоҳлик беради.

...1853 йилда Россия-Туркия ўртасида Қрим уруши бошланиб қолади. Ана шунда Туркияда жойлашган ҳарбий касалхонадаги ярадорларга ёрдам бериш учун Англия томонидан Флоренс Найтингейл бошчилигида 20 нафар хотин-қиздан иборат раҳм-шафқат ҳамширалари гуруҳи жўнатилади. Бу гуруҳ Скутари шахрида жойлашган Британия мунтазам қўшинлари сафига келиб қўшилади.

Флоренс ва унинг гуруҳидаги қизлар кўрсатаётган қаҳрамонона ишлар дастлаб бошқа ҳарбий жарроҳларга ёқмади. Аммо иттифокчилар қўшинлари кўмондонлари бу қизнинг билим ва ташкилотчилик қобилиятини кўриб, хайрихоҳлик билдиришди.

Қрим уруши тугагач, 1860 йил 24 июнда Лондондаги Томас касалхонасида Флоренс Найтингейл ташаббус билан биринчи “Раҳм-шафқат ҳамширалари” мактаби очилди. У жамоатчиликни беморларни парваришлаш учун махсус тайёргарлик талаб қилинишига ишонтириб, ҳамшираларни махсус ўқитишни ўз зиммасига олди. Бошқа шифохоналардаги ҳамширалар ҳам унинг мактабига қайта тайёргарликдан ўтишди. Бу мактабда шифокор билан беморлар ўртасидаги узвий боғлиқлик ўрнатиш, ярадорларни тиббий кўриқдан ўтказиш, жарроҳликдан сўнг уларни яна назоратда тутиш, шахсий гигиенага риоя қилиш, беморхоналарни ораста тутиш, тоза кўрпа-ёстиқ, кийим-бош билан таъминлашни ўргатиларди.

Англия ҳукумати Флоренс Найтингейлнинг хизматларини муносиб тақдирлади. Уни қиролликнинг “Хизмат кўрсатгани учун” ордени билан мукофотлади.

Бугунги кунда жаҳонда халқаро ҳамширалар ассоциацияси иш юритмоқда. Юртимизда эса Марказий Осиё мамлакатлари ҳамширалик ишини мувофиқлаштириш Кенгашининг Республика ҳамширалар ассоциацияси фаолият олиб боради. Ушбу ташкилот ҳамширалар ҳуқуқини ҳимоя қилиш, уларнинг хизмат савиясини ошириш, тиббий хизмат сифатини яхшилаш учун кўп ишларни амалга ошираётир.

Камола АҲМЕДОВА.



Иван БУНИН (1870-1953) -
рус ёзувчиси, шоири, таржимони,
Нобель мукофоти соҳиби.

Велга

Ҳ И К О Я

Шовқинли денгиз узра балиқчи қушнинг нечоғли мунгли қичқирмига қулоқ тутганмисан?

Туманли кенглик. Ғарбга қараб денгизнинг қоп - қора сувлари йўқолиб боради, улар шимолга, тошли қирғоқларга йўл олади. Совуқ ва изғирин. Бўғиқ гулдурос гоҳ пасайиб, гоҳ кўтарилиб, мавжланади; кучли тоғ шамолда қарағайларнинг шовуллаши, тоғ баландликлари бўйлаб бўрон кучайиб боради, чуқур ва оғир хўрсиниқлар балиқчи қуш чинқириқларига сингиб кетади. У куз туманларида ватанидан айрилгандай изиллайди, совуқ шамолнинг энгел қанотларида чайқалади. Бу - нохуш ҳаводан дарак.

Кун эрта тонгдан бўзарди. Шимол денгизининг бўм - бўш ороллари ва қирғоқларида йил бўйи ёқимсиз ҳаво ҳўкм суради. Ҳозир - куз, шимол денгизи эса куздан ҳам ғамгинроқ. Денгиз ваҳимали товуш чикарди, темир тусини олди. Бепоеён яланглиқларга олисдан кўз ташланди, қирғоқдан баланд кўринади, туманли кенгликлар ғарбга қараб чўзилган; шамол эса шиддат билан ғарбдан тўлкинларни қувлайди, узоқдан балиқчи қуш чинқириғи эшитилади.

- Кри - э! - шамолда эзгин чинқириқ ёйилиб кетади. Қуш тонгда нотинч ва қиялаб - қиялаб қирғоқ тўлкинлари устидан учиб ўтди. Денгизда тинимсиз айланаётган пўртаналардан қирғоқ тошдай қотиб қолди. Пўртаналар ғулдираб, шовқин - шовқин солиб, шағалларни қазиб чиқарар, улар қайнаётган қордай вишиллаб, сочилиб кетар, қирғоққа қулочини кенг ёйиб келарди - да, яна бирдан ортга қайтар, зум ўтмай ойнадай янги пўртаналар отилар, тошларга урилиб синар, ҳавога тик кўтарилар, сўнғ ағдарилиб тушарди.

Қирғоқда қуш чинқириб, ўзини тўлкинлар бағрига урди, ўнқир - чўнқир сув бўйлаб сирғалиб, янги тўлкиннинг баланд ўрқачларига қичиб олди, кўпликлар, томчиларда товланиб, парвоз қилди. Шамол уни эркин ва пастлаб денгиз узра олиб юрди. У толиққандай кўринди. Нохуш ва ёқимсиз кеч тушди, қуш шамолда зўрға чайқалди, янада олислаб кетди, туманда оқариб кўзга ташланди, қирғоқдан денгизга урилди...

- Кри - э! - қайдадир олисдан пастлаб - пастлаб келади товуш.

Эшит, сенга шимол денгизи шовқинлари остида қадимги шимол афсонасини айтиб бераман.

Бу бугунги замонларда бўлиб ўтган.

Совуқ шимол денгизи бўйида ёш ва навқирон Велга яшарди. Ғарб томонда - сувлар, шарқ томонда - қум

қирғоқлар, денгиз ортида эса кўкка қўшилиб кетгандай қишлоқ. Шарқ томонда нималар бўлган - бўлмаганини Велга билмасди, қизиқмасди. У ерда бўлмаган. У ёққа отаси, опаси Снеггар ҳам боришмаган. Улар фақат денгизни билишарди.

Велганинг болалиги денгиз бўйида кечди. Болалик тез ўтиб кетди - жуда бахтли болалик! Қишки осмон остида денгиз қоп - қора тўлкинлар билан қопланар, қирғоқларга оппоқ қорлар тўшалар, Велга эса ўрдак парларига ўраниб, ўхлаб ётар, уйғониб, қоронғу ва пастак қулба ўртасида иссиқ ўчоқни кўрарди. Ёзда эса қуёш чарақлаб, илиқ шамол эсар, денгиз сувлари майин жилваланади; Велга қумлар ичида суйқалар, сув кўнғизларининг тўхумларини излар, қирғоқ тўлкинлари томон югурар, қирғоққа мукка тушиб ётар, тўлкинлар шовқин солиб, унинг устига қуйиларди... У ёздан завқланарди, ёнида ҳамиса - Ирвальд ва Снеггар.

Снеггар дўмбоқ, қувноқ қиз, яхши кўшиқ айтарди, бироқ у шу синглиси каби ҳайқириқларини шовуллаб турган денгизга тўқолмасди. Бунни Ирвальд уддаларди. Бир сафар Велга унга шундай деди:

- Ирвальд, нега сен менинг акам эмассан? Нима учун менинг сендай севимили акам бўлмаган? Шунда мен сенсиз узун қишларда зериқмасдим.

У қизга қайрилиб қаради, жилмайди ва бирдан денгизга қаради.

- Қара, қара, гагара - сув қуши!

Улар шамолдай бир - бирини қувлаб, садолар янграётган қирғоқбўйи ғорлари, улкан қоялар томон елиб кетишар, зил - замил сувлар шовқин кўтаришар, сирғалиб тушар, пиширлар, қайнаб тошар, шилдираб, оқим бўйлаб, ясси тоғларга қуйиларди. У ерда тўлкинлар билан ўйнашишар, денгизга жуда яқин боришарди...

Велганинг болалиги шунчалик тез ўтиб кетдики!

У узундан - узоқ қорли қишларни сабрсизлик билан кузатарди. Велга ўн тўрт ёшга тўлди. Ирвальд эса - ўн олтига. У энди тез - тез балиқ тутиш учун денгизга йўл оларди. Унинг ҳар бир қайтиши Велгани қанчалик қувонтирарди!

- Азизим Ирвальд, - деди у бир куни йигитга, сени узоқ вақт кўрмасам, йиғлагим келади, хар гал кўрсам, севиномам!

Снеггар ҳам улғайди. Ирвальд Велгани унута бошлади. У тез - тез Снеггар ёнида ўтирар, унинг қувноқ юзидан кўз узмасди. Велга уларни олисдан кузатарди. У опаси олдиди Ирвальд билан сўхбатлашишни истамасди. Бироқ йигит қирғоқ бўйлаб уйига йўл олганида уни останагача қузатиб кўярди.

- Азизим Ирвальд, - деди қиз унга. - Снеггар ёнида бунча узоқ қолиб кетдинг? Нима учун қайғу қувончларини синдирмақда?

Велга денгиз қирғоғида кўз ёш аралаш жаранглашиб, қуйлай бошлади. Дугоналарини ўрнатиб қолса, чехраси мағрур ва жиддий тус оларди.

Уларнинг қулбаси балиқчилар қишлоғидан анча узоқда, тошли қирғоқ бўйида эди, атрофига қаттиқ қалин кумлар тўшалган, денгиз кўтарилганда сув бўсағача етиб келарди. Қулба деразалари гагара ичалари билан тамбаланган бўлса - да, бўрон кўтарилса, деразалари зиркиратар, шунда Снеггар ашуласини тўхтатиб, ишини ташлаб, қўрқув ичида дераза ёнидан узоқлашарди. Велганнинг кекса онаси тинмай дуо ўқир, хавотирланиб, шамол ғувиллашига қулоқ тутарди. Бирок Велга бўрондан қўрқмасди. Отаси билан сув босган бўсағача тўрларни шамолда силкитар, сувга қараб югурар, сув гоҳ кўтарилиб, гоҳ пасайиб, унинг ялано-ёқларини кучиб олар, юварди, у эса вишиллаб турган кўпиклар, яшил ўтларни сидириб ташларди. Велга ўт - ўланларни оёқларидан олиб ташлаб, кўксини янги тоза ҳавога тўлдирар, шамолга бағрини очарди. Шамол эса унинг малла - сариқ сочларини титратарди. У дуркун, қомати келишган қиз эди, боқишлари дадил, феруза кўзлари олис - олисларга ўткир тикиларди. Муқаддас Пётр қушлари узоқ - узоқ хайкириб, тизилишиб, сув бўйлаб учижар, қанотларини юқорилаётган, сочилаётган сув дўнгликлари - баланд ўрқачлаб бўйлаб ёйшарди.

Қизлар Велгани ғамгин ва жаҳли тез бўлиб қолганини пайқашди, у энди қулмас, юмуш устида опаси билан бирга қуйламасди; ўн беш ёшга тўлганига қадар юраги қўшиқидек жўшқин эди. Велга бўрон ва денгиз, ер ва қуёш, эркинлигидан завқланарди. У фақат Ирвальдсиз ғамга ботарди, унга бу дунёда яшаш нақадар тотли эканлигини айтгиси келарди.

Ирвальд анчадан буён денгизда эди. Велга қирғоқ бўйлаб юриб, тўлқинларга тикилиб толиқди. Денгиз оша хайқиргиси келди, Ирвальдни кўтиб чарчади. Кел-сайди, унга сен Снеггарни севолмайсан, чунки мен сенсиз яшолмайман, дерди. Кунботардан илик шамол эсди, қуёш денгизга бота бошлади.

Велга опасининг ёнига келиб:

- Азизам Снеггар, - деди, - истасанг, сенга майин ёз шамолларидан, хушбўй денгиз сувидан, Ирвальдсиз ғамга ботганимдан сўзлаб берай.

- Истамайман, - деди бўсағача тантанавор ва хотиржам ўтирган кўйи Снеггар.

Велга унинг ёнидан кетди, қирғоқ бўйига чўкди, шом чоғи шовуллаётган илик сувни узоқ тинглади. Кўз ёшлари иссиқ сув каби қўлларига томчилади. Ирвальдни кўриб қичқириб юборди, йигит жилмайди, қайқандан балиқ, тўрларни олиб чиқ, деди. Бу ишни бирга туғатишди, қиз чарчади, бўм - бўш қайқоққа ўтирди, тунги ҳаводан тўйиб нафас олди.

- Ирвальд, - деди у. - Мен сени кутдим, юрагим гурсиллаб урди, ўртанди. Лекин сени қўрдим, қушдек енгил тортидим!

Ирвальд ўтирган кўйи ойга тикиларди. Велга эса йигит бир сўз демаганидан уялди, кўзларини ерга қадаб, секин сўради:

- Сўзларимни эшитдингми?

- Ҳа, - деди Ирвальд.

Шунда Велга бошини янада кўйи солиб, ўтинди:

- Мени уйингга олиб кет, Ирвальд! Сен билан денгизга чиқаман, бирга қўшиқ айтаман, ишлайман, бу дунёда сен билан яшаш қандай бахт!

- Биз ҳеч қачон бирга яшамаймиз, - жиддий жавоб қайтарди Ирвальд. - Эртага денгизга чиқаман. Қайтгач, Снеггарни олиб кетаман. Биргалиқда кишни ўтказамиз. Ёзда эса бир жуфт гагаралардай сузиб кетамиз.

- Мен - чи? - аста сўради Велга ва юраги оғринди. - Бир ўзим қоламанми? - овозини кўтарди қиз.

- Ҳа, - деди йигит.

Велга шитоб билан қирғоққа сакради, тез - тез қирғоқ бўйлаб одимлади. Узоқлашгач, қулранг тошга қайрилиб қаради ва ойга тикилиб, хайқирди, кўксига қучли оғриқ турди, хўнграб юборди, тошга йиқилди.

Тингла, шамол зулматда ғайритабиий увиллайди. Тунд шимол денгизи.

Тонгда куз кириб келди. Хира туманда оғир тўлқинлар шовуллади. Велгага совуқ шамол ҳиди урилди, ўрнидан даст туриб, ўзини сувга отди. Бирок тўлқин кўтарилиб, уни қирғоққа итқитиб юборди.

- Денгиз менинг ўлишимни истамасди, - деди ўзи - ўзига Велга. - Унда Ирвальднинг жонини оламан.

У жимгина уйига қайтди. Ёноқларидаги кўз ёшлари қуриди, бирок кўнгли қоронгулашди.

- Снеггар, - деди у. - Ирвальд кетди ми?

- Ҳа, - жавоб берди опаси.

- Қачон қайтади?

- Денгиз қорайиб, қор ёға бошласа, - жавоб берди Снеггар.

Велга балиқни еб битирди, қулбага йўналди, бўсағача кун бўйи шамолни тинглаб ўтирди, қошлари чимирилди. Тунда ўринга бориб ётди, яна тонгдан Ирвальдни кўтиб, ташқарига чиқди. Биринчи қор ёққунча кун ва тунларни шу зайлда ўтказди. "Тез орада Ирвальд қайтади, - ўйлади Велга ва юрагига ширин изтироқ тўкилди. - Мен унинг жонини оламан, шундан сўнггина қабримда тинч ётаман".

Бирок Ирвальд қайтмади. Кеч тушди, Велга бўсағача туриб, ташвиш билан тез - тез денгизга қарарди. Шом чўкди, қулбадан отаси чиқди. Шамол унинг сийрак узун сочларини хилпиратарди.

- Велга, болажоним, - деди у мулоим, - нега уйдан чикдинг? Тунги изгирин бошланмоқда, биламан,



қалбинг соғинчдан симиллайди. Менга деворларни маҳкамлашга ёрдамлаш, толленлар терисидан тайёрланган ўринларнинг тагини тошлар билан зичлаб чиқайлик. Шунда бошланамиз бизни нохуш ҳаволардан, тунлардан асрайди.

Отаси меҳрдан Велганинг дили титраб кетди, ўзига, отасига, Ирвальдга ичи ачиди. Шошилганча ишга киришиб кетди. Қор уларнинг оёқларини кўмар, ҳавога сув кўпикларини сачратар, денгизда бўрон бошла-наётган эди. Ойнага тўзиган тўлқинлар урилди, Велга кўрқув аралаш уйқуга кетди.

Ярим тунда кўп йиллар олдинги бир воқеани эслади. Унда Ирвальд ёш бола эди, Велгаларникида тунаб қолди. У шу оқшом унинг меҳмони эди, қизча унга ўрин ҳозирлади, одатга кўра меҳмоннинг иззати учун уни уйку олдидан ўпиб қўйди. У Ирвальднинг ўша пайтдаги ёқимли чехрасини кўз олдига келтирди, кўнглини шафқат ва муҳаббат туйғулари қамраб олди. Шунда унинг жонини оламан, деганлари ёдига тушди - ю, бирдан ўрнидан турди, ташвиш билан кулоқ тудди. Унга шамол шовқинда Ирвальднинг қичқириклари эшитилгандай тунди, тун бўйи ваҳимадан титранди, толиқиб, тонгга яқин кўзи илинди.

Денгиз тинчлана бошлади: қишки аёз ҳавоси уфурарди. Велга ўйғониб, эшикни очди, уйга ёруғлик кирди, бўсағада Снегарни кўрди.

- Велга! Бўрон Ирвальдни Муз денгизининг қадам етмас оролларига олиб кетибди, қайғини синдириб ташлабди. У ҳозир денгизда ёлғиз; совуқдан, очликдан, денгиз қушларининг йўғон тумшукларидан ўз ажалини кутиб ўтирибди.

- Ким айтди? - қичқирди Велга.
- Башоратчи Чарнаникига бордим, у менга гагара ичакларидан ром очди, - деди Снегар ва юзини қўллари билан берkitиб, йилғай бошлади.
- Снегар... - меҳри тўлиб сўзлагиси келди Велга, бироқ бирдан қошлари қаҳр билан чимирилди, кучли кўзлари билан эшикни ланг очди.

У қирғоқ бўйлаб шимолга йўл олди. Совуқ зим-зиё тунда Чарнанинг кулбасига кириб келди. Кулба ичиди иссиқ гулхан қизғиш уқунлар сачратарди.

- Менга йўл кўрсат, о, соҳиб каромат! - у Чарна қаршида ҳаяжонланиб хайқирди. - Ирвальдга олиб борадиган йўлни кўрсат!

- Шошил, - деди Чарна. - Ирвальдга етиш учун икки кеча-кундуз сузасан. Учинчи кун тонг отгунча етолмасанг, унинг жони узилади. Бироқ менга айт, Велга, Муз денгизи ялангликлари дунё яралган биринчи кундагидай ёввойи ва рутубатли эканлигини биласанми?

Велганинг юраги қўлга тушган балиқдай типирчилди.

- Менга раҳминг келсин, - деди қиз. - Ҳаёт билан видолашиш мен учун оғир ва аламли, агар шундай бўлса, менга нима бўлади?

- Сен икки кун ва икки тунни денгиз ўртасида азоб ва қўрқувда ўтказасан, - деди Чарна. - Ирвальд қийналиб ётган оролга етолсанг, балиқчи қушга айланасан, лекин у ким учун ўзингни қурбон қилганини билмай ўтади.

Велга илк қор сингари оқариб кетди. Бироқ қувончдан кўзлари порлади, Чарнага деди:

- Мен бораман, Чарна!
- Шошил! - деди Чарна.

Велга шамолни кесиб, нам қумликлар бўйлаб, денгиз томонга елиб кетди. У отаси, онаси, опасига мени кечиринглар, дегиси, шу сўзни хайқириб айтгиси келди, бироқ қирғоқбўйи тўлқинларида қийқ қат-

тиқ чайқаларди. Велга унга чаққонлик билан сакради, ўрнашиб олди. Шафақда тонгги заррин қизғиш нурлар ёришиб келарди, у тик турган қуйи қайиқни бошқарар, тўлқинларда чайқалар, кўзларининг түб - тубигача ёшлар қуйдиран, шамолда оқ куйлаги хилпирар, юзига Муз денгизининг ҳавоси ёғиларди.

У тонгга ўзини оқиш денгиз билан ўралган қумли бум - бўш оролда кўрди. Сувлар қумликларга сингиб кетар, кўпиклар оқариб кўринарди. "Сув чўпон аёллар" баланд ва нозик оёқлари билан қирғоқ тўлқинларида югурар, чиганоқлар орасидан емак ахтарардилар. Аммо улар жуда камёб эдилар, қишда кўпчилиги иссиқ шамоллар ўлкасига учиб кетишарди.

Муз денгизи бошланди. Велга кун бўйи сузди, чексиз сувлоқлар дунёнинг у бурчиғача ёйилиб оқар, кўк билан қоришиб кетган эди. Қайиқ тубида тўлқинлар оғир-оғир хансарди, чунки тубсизликда ер йўқ эди. Ёввойи шимол қушлари одамлардан узоқ қоядор оролларда кун кечирешарди. Улар жуда кучли, патлари хурпайган, қалин; муз сувларининг энг тубиғача шўнғий олади. Минглаб қушлар оролларга ин қўйишган, ҳар бир орол қорлардай қушлар билан оқариб кўринарди. Қоялар остидаги каталақларда уялар ғуж-ғуж. Қоронгу туша бошлаганида Велга энг катта орол ёнидан сузиб ўтди.

Орол бошдан - оёқ кулранг пўстлоқлар каби қушларнинг қурган қийлари, пат - парлари билан қопланган. Қушлар ҳар бир қоя устунларидега узун - узун қаторларга тизилишиб ўтиришарди. Пастда майдароқ қушлар уя қуришган, юқорида улкан ва очкўз, оқ қорин, елкалари қора, семиз бўйин, бошлари кичик, кўзлари ўткир ва оқ патли, тумшуклари катта, тасқара, панжалари қаттиқ, қўпол, бармоқлари йўқ, қалта қўл қушлар тик оёқда мудрашарди. Бақироқ қушлар тинмай баланд товушда сўзлашарди; шом тушди, совуқ шамоллар билан олиша - олиша Велга толиқди, қирғоққа тушди, минглаб қушлар ғувиллаб, қизнинг боши узра парвоз қилдилар, энг баҳайбатлари ғайри - табиий қувонч билан бир - бирига қичқирарди... Велга қордай оқариб кетди, бор кучини йиғиб, яна қайиққа сакради, ўтириб олди.

Сўнги кун кеча яқин гира - шора туманда дунёнинг бир четига юксак ва ғаройиб қишлоқ кўринди. У ерга фақат денгиз аскарлари - викингларнинг оёғи етар, темир ҳалқалари билан қояларни забт этарди; оқ тўлқинлар шовуллагича туман ичидеги минглаб йиртқич қушлар қичқириклари қўшилиб кетарди. Ирвальд қирғоқ тўлқинларида совуқ ва очликдан тинкаси қуриб, хулис эътарди. У денгиз кўпигида оқариб кетган, жингалак сочларига ҳўл қумлар ёпишиб қолган эди.

- Ирвальд! - Велганинг изтиробли қичқириги жаранглади. Бу товущдан Ирвальд бир лаҳзага кўзларини очди. Велга уни болалигидан севишини айтишга чоғланди, бироқ қизнинг оёқлари ерга тегмади, у қайиқдан қирғоққа сакрар-сакрамас бирдан ҳаволаниб учаётган қушга айланди. Унинг қайноқ ва қувончли хайқириги Ирвальд боши узра янгарди. Йигит кўзларини очди - таниш ва меҳрибон овоз кўксига урилди, бироқ фақат қайиқ устида қичқирди, чарх ураётган қушни кўрди.

Ирвальд шарққа қараб сузиб кетди. Қиз қуш эса унинг ордидан сув узра узоқ учди. Йигит кўринмай кетгунча беваатан қўшдай шамолларда чайқалиб - чайқалиб парвоз этди. У ҳозиргача шундай соғинч билан учди, қачонлардир Ирвальд азоб чекиб ётган, туманга ўралган қояларни ёлдайди. Бироқ қуш нолаларида севиноч жаранглаб, сочилиб кетади.

Ойгул СУЮНДИҚОВА
таржимаси.

НАЪМАТАК

Наъматак мевасида инсон организми учун жуда зарур бўлган қанд моддаси, лимон, олма кислоталари, каротин, калций, темир, марганец, фосфор, магний қаби моддалар мавжуд. Унинг меваларидан тайёрланган қайнатма ва дамламалар камқонликнинг олдини олишда, турли шамоллаш касалликларини даволашда қўлланилади. Наъматак мевасидан тайёрланган дамлама организмнинг юқумли касалликларга қарши курашувчанлигини оширади, артеросклерознинг олдини олиб, умумий аҳволни яхшилади. Шунингдек, сафро ва пешоб ҳайдаш хусусиятига эга, жинсий безлар фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади.

Наъматак С витаминига ниҳоятда бой. Ундаги С витамини қора смородинага нисбатан 10 марта, лимонга нисбатан 50 ва олмага нисбатан 100 карра кўпроқ. Атиги 5-10 г наъматак меваси инсон организмнинг С витаминига бўлган бир суткалик эҳтиёжини қондира олади.

Ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси, гинекологик касалликлар, гипертония ва С витамини етишмаслиги билан кузатиладиган шамоллашлар, камқонлик, суяк синиши, уйқуни яхшилашда наъматакдан фойдаланилади. Агар ана шу хасталиклардан бирортаси сизни безовта қилса, қуйидаги маслаҳатларга қулоқ тутинг.

Икки ош қошиқ наъматак меваси устидан бир стакан қайнаган сув қуйиб, паст оловда 10 дақиқа қайнатинг. Кейин 10 дақиқа димлаб, сузгичдан ўтказиб олинг. Бундай дамлама кунига 2-3 маҳал, овқатдан кейин ичиш фойда беради.

Асал қўшиб қайнатилган наъматак гулбарги сарамас

(юқумли тери касаллиги) ялғибганишида ишлатилади. Қовуқ шамоллаши ва ревматизмда наъматак илдизи қайнатмасидан фойдаланиш мумкин.

Наъматак таркибида инсон саломатлиги учун зарур бўлган кўплаб витаминлар мавжуд. Шунингдек, унда каротин, қанд, ёғ, органик кислоталар, флованоидлар, пектин, маъданли тузлар бор. Абу Али ибн Сино таърифига кўра, наъматакнинг барча тури тозаловчи ва суялтирувчи хусусиятга эга. У қулоқ шангилаши ва фувуллашига, тиш оғриғига фойда қилади.

Ўсимликнинг гули, меваси, уруғи, барги ва илдизи халқ табибатида қадимдан кенг қўлланиб келинган. Мевасидан тайёрланган дамлама ўпка сили, терлама, ўт қопининг яллиғланиши, меъда-ичак, буйрак-қовуқ касалликларини даволашда ишлатилади. Шунингдек, бундай дамлама танага қувват бағишлаб, чидамлилигини оширади, йўтални кетказиши, ҳазм йўллари ишини яхшилади, жигар оғриғидан халос этади.

Қон босими паст кишиларга наъматак дамламаси шифобахш чой ўрнида ўтади. Қовуқ ва буй-

рак шамоллаганда ҳам беморга бундай дамламани иссиқлигича ичириш керак. Наъматак дамламаси семизликни аста-секин бартараф қилади. Сабаби у ични суради, пешоб юришишини тезлаштиради.

Дамлама тайёрлаш учун наъматак мевасидан 10-15 донаси олиб ювилади ва сирли идишда 15 дақиқа қайнатилади, сўнг дамлаб қўйилади. Наъматакка қизил қўллана, туршак ва шафтоли доқилардан қўшиб, сўнг дамланса унинг шифобахшлик хусусияти янада ортади. Бундай қувватбахш дамлама бир кунда 2-3 маҳал чорак стакандан ичиб турилиши лозим.

Наъматак уруғидан олинган ёғни (дорихоналарда сотилади) терининг жароҳатланган, шилинган ва яра тошган соҳаларига суртиш мумкин. Йўғон ичак ярасини даволаш учун эса 50 г микдорда шундай ёғдан микроклизма қилинади. Даволаш курси 15-30 марта.

Наъматакдан организм учун фойдали бўлган, ажойиб ичимлик тайёрлаш мумкин. Бунинг учун 400 г наъматак, 1 литр сув ва 100 г шакар керак бўлади. Сирланган идишга сув қуйиб, ювилган мевани ичига солинг ва идишнинг қолқоғини жипс ёпиб қайнатинг. Наъматак обдон эзилгандан кейин сувини докадан сузиб, шакар қўшиб совутилади. Тайёр бўлган хушхўр шарбат ичиб турилса иштаҳани очиб, танага қувват беради.

Наъматак дамламасини мунтазам равишда истеъмол қилиш мумкин эмас. Айниқса иссиқ мизожли кишилар наъматак дамламасидан эҳтиёт бўлиб фойдаланишлари керак. Чунки дамлама икки хафтадан кўп вақт ичилса ошқозон ости беши ишига зиён етиши мумкин.

Гулчехра УМАРОВА,
доришувос.



«ИРИСОЙ ДЎХТИР»НИНГ ИККИНЧИ УМРИ



Оналар қалбида бир офтоб порлаб тураркан.

Бу – меҳр офтоби.

Унинг нурлари бутун жумлаи жаҳонни иситишга қодир...

Сурхон воҳасида яшаб, умри охиригача не-не хаста жонларни даволаган ва касбининг чинаккам фидойисига айланган Ирисой Нормуратованинг ҳам қалбида ҳеч сўнмас қуёши бор эди. Умр йўлдоши ва ўн нафар фарзандларини, юзлаб беморларини шу қуёш тафтида иситди, авайлаб-асради, улар атрофида доимо парвона бўлди.

Бойсунлик педагог Дилором Аманова онаизорини шундай хотирлайди:

“Ўттиз йилларча аввалги бир воқеа ҳеч ёдимдан чиқмайди. Ярим тунда қўшнимиз Муҳаббат опанинг қаттиқ товушидан уйғониб кетдик. У дарвозамизни бор кучи билан урар, “Ирис опа, ёрдам беринг, болам ўлиб қолади!” деб тинмай қичқирарди. Онам рўмолини бошга илиб югурди, аксига олиб қулфлоглик дарвозанинг калити ҳеч топила қолмасди. Онам баланд девордан ошиб ўтмоқчи ҳам бўлди, худди шу пайт калитни топиб дарвозани очдик. Маълум бўлишича, - бола кучли иситмадан талвасага тушиб оёқ-қўллари

қота бошлаган. Онам тезда биринчи ёрдамни кўрсатганлар. Эрта тонгда Муҳаббат опа кўзларида ёш билан кириб келди. “Опажон, сиз бўлмаганингизда қизимдан ажраб қолардик” деди. Аслида бу сингари воқеалар онам ҳаётида одатий бор ҳол эди.”

Хотиралар...

Улар шунчалик кўпки, худдики узоқ-узоқ умрларга етгулик.

“Ҳар битта бемор болани ўз фарзандидай кўрарди, айниқса уларнинг аҳволи оғир бўлса тунни билан уйига кетмай бошида ўтириб чиқарди, касбдошим Ирисой шу жонқуярлиги билан неча-неча хаста болаларни ўлимдан олиб қолган!” (Зайнаб Қаршиева, Шўрчи туман болалар поликлиникасида кўп йиллар хизмат қилган).

“Оғир аҳволдаги бола шифохонага келтирилса, Ирисой опа ҳамма нарсани унутиб, шу бола апрофида куйиб-пишарди. Қўшни турардик, бир куни кечқурун уйларига кирсам тушлиқда келиб нон ёпиш учун қорган хамирлари тоғордан ошиб кетган, болалари боғчада қолиб кетган. Болаларни боғчадан олиб келдим, сўнг яқинимизда у киши ишлайдиган шифохонага бордим, Қарасам, бемор боланинг бошида ўтирибдилар. Ҳамшира ёшгина бўлгани учун унга ишонмай, ўзлари нимжонгина чақалоқнинг бош томирига томчи дори жўнатаптилар. Ирисой опанинг бундай жонқуярликларига кўп марта гувоҳ бўлганман. (Мазифа Замонова, Шўрчи туманидаги Қорлик кишлоғидан).

“Бир куни ўғлим Олег қаттиқ иситмалаб қолди. Тун ярмидан ошган, бутун кишлоқ уйқуда. Ирис опаникига югурдим. Тезда



келиб ёрдам кўрсатди. Шунчаки "фалон дорини ичиринг" деб маслаҳат бериб қўя қолмасди, ҳамisha ўзлари келиб то касал боланинг аҳволи яхшиланмагунича уйга кетмасди" (Датчук Любовь Петровна, Шўрчи туманида боғча тарбиячиси бўлиб ишлаган).

Тошкент давлат тиббиёт институтини 1963-1969 йилларда ўқиб, тамомлагач Ирисой Нормуратова йўлланма асосида Сурхондарёнинг Қорлик кишлоғида (ҳозирги Олтинсой туманида марказида) жойлашган шифохонада иш фаолиятини бошлайди. Шу йиллар давомида ўз устида тинмай ишлаб, билим ва тажрибасини ошира борди.

Негаки, иш оғир, институтда таҳсил олган даврларидагига нисбатан минг чандон машаққатли. Бунинг устига, кишлоқ аҳолисида бир одат бор, қачонки боласи касалга чалиниб ётиб қолсагина дўхтирга келади. Профилактика қилиш, олдини олиш, дард бошлангандаёқ чорасини кўриш деган нарсаларни билмайди. Сабаби, кишлоқда иш кўп, майда-чўйда ташвишлар кўп. Ирисой Нормуратова буларни яхши билар, шунинг учун ҳам бола хасталикни ўтказиб юборган экан, уни то аҳволи ўнгангунича назоратда тутиб даволаш лозимлигини бир лаҳзаям унутмасди.

1978 йилдан то 1992 йилга қадар Ирисой Нормуратова Шўрчи туман болалар поликлиникаси врачичи, "Тез ёрдам" бўлими шифокори, "Сурхон" кишлоқ врачлик пункти врачичи, кейинчалик Шўрчи туман марказий касалхонасининг болалар бўлими бош шифокори лавозимларида хизмат қилди.

Бу тиббиёт муассасаларида ишлар экан, у ҳамisha масъулияли бўлди, зиммасидаги залворли вазифани ҳалол уддалади.

Ирисой Нормуратова оилада ўта куйинчак эди. Умр йўлдоши Уктам Турдиалиев стоматолог шифокор, аслида улар тиббиёт институтини биргаликда ўқиб тамомлаб, бирга иш бошлашганди. Ахилу иноқ турмуш кечиришди, ўн нафар фарзандли бўлишди, уларнинг барчаси эндиликда жамият хизматида.

Шифокор аёл нафақат шифоғоҳда, балки ишдан кейинги вақтларда ҳам беморлар хизматида бўлишдан асло эринмади, энг муҳими шарафли касбининг



жамики машаққатлари унинг ҳаёт мазмунига айланди.

"Уйимиз худди поликлиникага ўхшарди, эрта тонг ёки ярим тунми, дам олиш кунларими, барибир, кўни-кўшнилари, хатто узокдагилар ҳам "Ирисой дўхтир, уйдამисиз?" дея бемор болаларини олиб келаверишарди. Онам уларнинг ҳар бирига алоҳида вақт ажратиб, астойдил даволар, сўнг оналарига тавсиялар беришдан чарчамасди. Биз ҳам бундай воқеаларга ўрганиб кетгандик" дея онаизорини хотирлар экан, шу заҳоти Дилором Аманованинг кўзлари ёшланади, дилидаги маҳзун туйғулари беихтиёр тилига чиқаради:

*Соғинчдан оғриси қалбим, не қилай,
Хотиралар қийнар... қандоқ қутулай?
Нур мисол пойингиз узра тўкилай,
Онажоним, Сизни жуда соғиндим.
Баҳор-ёзга етдим, етмадим Сизга,
Дийдор энди насиб бўлмайди бизга,
Дилкаш тополмадим мен сиздан ўзга,
Онажоним, Сизни жуда соғиндим!*

Йиллар ўтаверади.

Яхши инсонлар гарчи орамиздан кетган бўлсаларда, уларнинг умри гўзал хотираларда яна давом этаверади.

Сабаби шуки, бундай инсонлар ҳаётлик чоғларида ўзларини эмас, кўпроқ бошқаларни ўйлаб яшаганлар. Бошқаларнинг роҳат-фароғатлари ва саломатликлари учун ўз умрларининг қимматли соатларини сарфлаганлар. Ахир ҳаёт инсонга бир мартаба берилдики, мен ҳам яшаб қолай, демаганлар. Йўқ, бундай фикр уларнинг хатто хаёлларига ҳам келмаган.

Сурхондарёлик фидойи шифокор Ирисой Нормуратова худди шундай ҳаёт кечирди. Қисқа умри давомида юзлаб беморларга бахт ва қувонч улашди, бундан ўзи ҳам қувонди, касб машаққатлари билан тўлиб-тошган шу тақдирини рози бўлди, асло нолимади.

Унинг саодатли умри жуда кўпчиликка ибрат бўлгулиқдир.

Гулчеҳра ЖАМИЛОВА.



ЁТ ЖИСМ КИРСА...



Тери, қулоқ, бурун, оғиз ёки теридаги жароҳатлар орқали организмга тасодифан кириб, тўқималар, аъзо ва бўшлиқларда туриб қолган жисмлар кўпинча ҳаёт учун катта хавф туғдиради.

Турмушда организмга кўпинча майда ёт жисмлар, масалан игна ёки игна бўлақчаси, зирапча, кескич, металл қириндиси, шиша бўлаги сингарилар кириб кетади. Тери қатлами, тери ости қилчаткалари, мушаклар ва блязи бир аъзоларга кириб қолган ёт жисмлар тўқималарда "чандикланиб", узоқ вақт, ҳатто умр бўйи оғримайдиган бўлиб сақланиб қолиши мумкин.

Учли (ўткир) ёт жисмлар, айниқса игна организмда бир жойдан иккинчи жойга кўчиб юради, деган гап нотўғри. Тўқималарда туриб қолган ўткир игна ҳам турган жойидан салгина силжиши мумкин. Қорин бўшлиғи ёки йўғон томирга кирган ёт жисмлар эса ўз жойидан бирмунча сурилади.

Организмга кириб қолган микробли ёт жисмлар ўзи турган соҳани маълум вақтдан кейин яллиғантиради. Бундай ҳолларда ёт жисмларни олиб ташлаш тадбирлари кўрилади.

Терининг ичига кирган ёт жисмлар (кўпинча, зирапча ёки тикан) оғрилади, бунда тери яллиғланиб, йиринг бойлайди.

Бармоққа кирган зирапча анча ёмон, у кўпинча хасмолга сабаб бўлади, уни дарҳол олиб ташлаш керак. Кўз илғайдиган зирапчани ўткир учли игна билан кишининг ўзи олиб ташлаши мумкин.

Игна ва терининг игна тешиб кирган жойи йод эритмаси билан дезинфекция қилинади.

Тирноқ остига кирган зирапчани олиб ташлаш анча мураккаб ва оғритадиган бўлгани сабабли албатта шифокорга бориш лозим.

Ёт жисм чанг-тўзонли ёки шамол пайтида юриб кетаётган машина ёки поезднинг очиқ ойнаси орқали кўзга кириши кўп кузатилади,

Баъзан ишлаб чиқаришда металл, тош, шиша, ёғоч ва бошқа асбобларга ишлов бераётганда кўз ичига тушиши мумкин. Бу вақтда ёт жисм катта-кичиклиги ё кўринишига қараб кўз соҳаси сиртида тўхтаб қолиши ёки кўз мугуз пардасига кириб қолиши рўй беради. Бунда оғриқ пайдо бўлади, кўздан ёш оқади, ёруғликка қараш кийинлашади.

Бехосдан учиб келиб кўзга тушган металл, шиша ёки тош зарраси айниқса хавфли. Улар кўз деворига ёриб киради, кўз соҳасининг ичкарасига ўтиб, тўқималарини шикастлайди. Кўпинча кўзни яллиғлантириб, унга йиринг пайдо қиладиган микроблар киришига сабаб бўлади.

Ёт жисм тушганда кўзни тоза бинт билан боғлаб, дарҳол мутахассисга учрашиш лозим. Чунки кўзга тушган металл зарраси узоқ туриб қолса кимёвий парчаланиб, кўз тўр пардаси ва кўрүв нервига хавфли таъсир этувчи моддалар ҳосил қилади.

Кўзга тушган магнитли ёт жисм парчасини олиб ташлаш учун махсус магнитлар ишлатилади.

Иш пайтида ёки кўча-кўйда кўзга ёт жисмлар тушмаслиги учун химоя кўзойнақларидан албатта фойдаланиш керак.

Баъзида металл зўлдирчалар, мунчок, писта пўчоғи сингари нарсалар болаларнинг қулоғи ичига кириб қолади. Айрим вақтларда қулоққа ҳашаротлар кириши ҳам кузатилади. Қулоққа кирган ҳашарот ҳаракатланиб, оғриқ кўзгатади. Шундай пайтда қулоққа бир неча томчи ўсимлик мойи томизилади. Қулоққа кирган ёт жисмни эса фақат мутахассисгина олиб ташлаши мумкин.

Меъда-ичак йўлларига ёт жисмлар шошиб овқатланганда, таом истеъмол қилаётиб қалғианда, қулганда, аксирганда ёки йўталганда бехосдан кириб қолади. Ҳатто тиш қаторлари бутун бўлмагани туфайли чайналмаган овқат лўқмаси халқумга текилиб қолади.

Айрим ҳолларда балиқ қилтаногич, тишда тишлаб турилган тўғноғич ва игна ҳам ичга кетиб қолиши ҳам мумкин. Ёт жисм халқумга текилганда оғриқ сезилади, халқум бироз шилиниши ёки тирналиши мумкин.

Болалар майда тангаларни, турғачларни ўйнаб оғзига солганда уларни беихтиёр ютиб юбориши ҳоллари учрайди. Оқибатда ёт жисм ҳиқилдоққа киради, боланинг нафаси қисилади, энтиқиб йўталади. Ёт жисмнинг ҳиқилдоққа кириб қолиши жуда хавфли ҳолат.

Трахея (кекирдак) ва бронхларга ҳам ёт жисм кириб қолиши ўпканинг кучли яллиғланиб, абсцесс ҳолатига (йиринг тўпланишига) сабаб бўлиши мумкин.

Ҳиқилдоқ, трахея ва бўғимларга ёт жисмлар кириб қолишининг олдини олиш учун 3 ёшгача бўлган болаларнинг майда нарсалар ўйнашига ва бу нарсаларни оғзига солишига йўл қўймастик керак.

Ёш болаларга ёнғоқ ва писта бермаслик, мева едираётганда данакларини албатта олиб ташлаш лозим.

Нигора ТУРСУНОВА,
умуммалиёт шифокори.



УЗУМ

Узум мевасида 30 фоиз қанд, 2,5 фоиз органик кислоталар С, К ва В витаминлари, 90 фоиз каротин, 3 мг никотин, флавоидлар, ошловчи бўёқ ва бошқа моддалар, шунингдек баргларида гликозидлар, органик кислоталар, каротин, витаминлар ва 2 фоизча қанд, уруғида 20 фоизга яқин ёғ, 8 фоизга яқин ошловчи моддалар мавжуд.

Абу Али ибн Сино асарларида таъкидланишича, узумнинг фойдали хусусиятлари кўп. Қаттиқлик, юмшоқлик, ширинлик ва бошқа сифатлари баробар бўлса, оқи қорасидан яхшироқ ҳисобланади. Узилганидан сўнг 2-3 кун сақланган узум яхшидир. Янги узилгани қоринни дамлатади. Асраб осиб қўйилгани яхши озуқа бўлиб, баданни қувватли қилади. Узумни уруғи билан истеъмол қилиш ичак оғриқларига, майси эса буйрак ва қовуқлар хасталанишида фойдали. Новдаларидан сиқиб олинган суви қонталашларни йўқотади. Ёввойи узум новдаларини сиққанда чиқадиган суви зайтун ёғи билан аралашганда туқларни туширади. Новдаларининг ёғи барча ёғлардан кучли ҳисобланади. Қон оқизишни тўхтатувчи, сийдик ва ўт ҳайдовчи, иштаҳа очувчи ҳамда парҳез овқат сифатида қўлланилади.

Узум мевасидан турли ширинликлар пишириб дастурхонга тортиш мумкин.

ШИННИ

Оқ узумнинг энг яхши пишган бошларини совуқ сувда ювиб, яхшилаб эзасиз. Ҳосил бўлган маҳсулотни докадан ўтказиб, шарбатини қозонга қўйиб, қуйилгунча қайнатасиз. Вақти-вақти

билан ёғоч қуракчада қовлаб туринг (олов ўртача бўлсин). Тайёр бўлган шиннининг ранг тўқ сарғиш бўлади.

УЗУМДАН ПИРОГ

200 г ун, 50 г шакар, 150 г сариёғ яхшилаб аралаштириб, усти ёпилган ҳолда 10 дақиқа музлаткича тиндирилади. Қолган сариёғ, шакар, ванилли шакар, туз, тухум қўшиб кўпиртирилади. Қолган ун ва разрихлитель (хамирни кўпчиладиган восита) солиб хамир қорилади ва ёғ суртилган патнисга ёйиб чиқилади. Данаксиз узумни ювиб, қуришиб, хамирни устидан ёйилади ва 35 дақиқа 200 даража қиздирилган газ печиде пиширилади. Узум ўрнига уруғи олинган мураббосидан ҳам фойдаланиш мумкин.

Газ патнисига ёғ суртилган, юпка ёғли (пергамент) қоғоз устига қоришма 1-1,5 см қалинликда қуйилади. Маромида қиздирилган духовкада 25 дақиқа давомиде пиширилади. Пергамент қоғоз оҳиста олиниб, хамир рулет шаклида букилади. Совуғча, қайта очилиб, майисни



бирор хил қуюқ мураббоса аралаштириб суриладида, яна рулет шаклида букилади. Рулет сиртига қанд упаси сепилади. Узум пирог учун 5 та тухум, 5 ош қошиқ қанд упаси, 5 ош қошиқ ун, 1 пиёла майиз ва озгина мураббо зарур бўлади.

УЗУМ МУРАББОСИ

Узумни ювиб, бандчаларидан ажратасиз. Пўсти қалин бўлса, қайноқ сувга 1-2 дақиқа солиб қўйинг. Шакардан қиём қайнатиб, узум устига қуюсиз. 3-4 соат тургач, қиёмни алоҳида идишга қўйиб, қайнатинг. Кейин яна узумни солиб, 2 соатча тиндирасиз. Бу сафар мураббо етилгунча пиширилади. Узум мураббоси учун 1 кг узумга 700-800 г шакар, 2 стакан сув киёфя.

УЗУМ ШАРБАТИ

Енгил ҳазм бўлиб, шакар, органик кислоталарга, минерал тузларга бой ва парҳез маҳсулоти сифатида тавсия этиладиган узум шарбати модда алмашинувини тезлаштиради. У қуйидагича тайёрланади: бир стакан шарбат учун 100 граммга яқин узум, 10 грамм шакар, 150 грамм сув етарли. Шарбат тайёрлашдан аввал узум дончалари тозаланиб ювилади. Тайёр қайнаган сувга шакар ва дончалар солиниб, 5-10 дақиқа қайнатилди ва совутилган ҳолда ичилади.

УЗУМ СИРКАСИ

Умумий ҳолсизланиш, асаб тизимининг чарчashi, камқонлик каби хасталикларга шифо бўладиган узум сиркасини ўзингиз тайёрласангиз ҳам бўлади. Бунинг учун бир ярим кило эзилган узумни уч литрли банкага соласиз. Унга 200 грамм шакар қўшиб, устидан 1,5 литр сув қуюсиз. Сўнг банкани икки қават дока билан ўраб, ёруғ хонага қўйинг. Сирка уч ойдан кейин тайёр бўлади. Сўнг унинг устки қатлами олиб ташланади, сирканинг ўзи эса сақлаш учун шиша идишларга қўйилади. Бундай йўл билан олинган узум сиркаси хуштаъм, хушбўй бўлиб, таркибидеги сирка кислотаси 5 фоизни ташкил этади.

Дониёр ҲАМДАМОВ,
биолог.

ЭЛ ОЛҚИШНИ ОЛИБ...



Касбига меҳру садоқати умрига мазмуну чирой бахш этган сафдошим ҳақида хикоя қилиш ҳам мароқли, ҳам фахрли. Ишга жиддий муносабати, ҳар бир жумлани зуққолик билан таҳрир қилиш қобилияти ва гўзал инсоний фазилатлари тўғриси Абдулла кўп йиллар давомида касбини ардоқлаб, хизмат пиллапояларидан юқорилаб бораверди.

1991 йил унинг ҳаётида ўзига хос ёрқин саҳифалар очди. Яъни, Ўзбекистон Республикаси телерадиокомпаниясининг Наманган вилояти муҳбирлигига тайинланди. Кейин эса вилоят ҳокимининг матбуот котиби бўлди. У оммавий ахборот воситалари фаолиятини мувофиқлаштириб бориш билан жиддий шўғулланди. Икки йил давомида соҳада муваффақиятли фаолият юритди.

1994 йилдан яна ижодга қайтиб, Ўзбекистон телевидениеси "Ахборот" студиясининг Наманган вилояти муҳбири бўлиб, янгилликларни, долзарб масалаларни эфирга олиб чиқиш учун астойдил изланди. У айрим тележурналистлар сингари мадҳиябозлик "касали"ни ўзига сира-сира юқтирмади. Аксинча, ривожланишга ҳалақат бераётган муаммоларни дадил кўтаришдан чўчимади.

Долзарб мавзуда туркум кўрсатувлар тайёрлади. Шунинг учун ҳам Биринчи Президентимизнинг 1999 йил 25 августдаги Фармони билан "Жасорат" медалини олишга муваффақ бўлди. Кейинчалик Абдулла Фозиев ўзи тўғрилиб ўсган Тўрақўрган тумани ҳокимлигининг "Давр" газетаси муҳаррири сифатида ишлаб тажриба орттирди. Ушунга икки йилдан буён эса вилоят тиббиётчиларининг "Шифокор ва ҳаёт" газетаси унинг муҳаррирлигида кўпнинг нусхада чоп этилмоқда.

Касални даволагандан кўра, олдини олиш муҳимдан муҳимлигини чуқур англаган муҳаррир газетанда соғлом турмуш тарзи тарғибига ғоят эътиборли. Бу борада турли ихтисосликдаги шифокор - мутахассислар билан таҳририят ижодий жамоаси ҳамкорлигининг доимо барқарор бардавомлигига таянади. Даволаш - профилактика муассасалари ходимлари қаерда тадбирлар ўтказишса, ўша ерга муҳбирларни сафарбар этади. Ўзи ҳам ортидан етиб бориб, фаол қатнашади.

Вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси биносининг биринчи қавати остонасидан ичкарига ҳатлаган кишининг кўзи даставвал "Ахборот хизмати" панносига тушади. Унга ёндош хонадан фақат вилоятгагина эмас, бутун Ўзбекистонга Наманган тиббиётидаги янгилликлар, тажрибалар, ютуқлар, ҳатто ечими долзарб бўлган муаммоларгача телеграм каналлари орқали тезкорлик билан тарқатилади. Агар таъбир жоиз бўлса, бошқарманинг тарғибот "юраги" шу ерда уриб туради. Бунда касб фидойиси, яъни радио-телевидение ва босма нашрларда кўп йиллар ишлаб тажриба ва маҳорат ортирган фаол журналист Абдулла Фозиевнинг хизмати беқийс.

Вилоят соғлиқни сақлаш тизимида ҳоҳ катта, ҳоҳ кичик бўлсин бирорта инжуман унинг иштирокисиз ўтмайди. Бошқармаси бошлигининг Маънавий - маърифий ишлар бўйича ўринбосари сифатида ҳам тиним билмайди. Сўнги икки йилдан буён эса ахборот хизмати ҳам унинг зиммасига юклатилди.

Хуллас, ҳеч тиниб-тинчимайди. Гоҳ "Саломатлик сабоқлари" телеграм каналига соғлом турмуш тарзига таллуқли мавзудаги туркум мақолаларни joyлаштиради.

Гоҳ "Covid-19" штабига келиб тушган маълумотларни таҳлил қилиб, умумлаштириб, сўнги дамдаги вазиятни ифодалаб, вилоят радиосига овозли интервьюсини узатади.

Гоҳ таҳририят ижодкорлари томонидан ёзилган матнлар асосида пандемия шароитида турмуш тарзи талабларига киритилган қатъий тартибларни тарғиб қилувчи видеоролик тайёрлаётган бўлади.

Гоҳида эса наманганликларни коронавирусдан халос қилишда ҳамкор бўлаётган хорижлик тиббиётчи мутахассислари мулоқотга чорлаб юради.

Бир сўз билан айтганда, хонасининг чироғи алла-маҳалгача ўчмайди. Ҳатто уйига ноутбукини олиб қайтади. Шошилинч ахборот тарқатиш учун ҳамиша шай туриши шартлигини асло унутмайди.

Президентимиз Фармонига кўра истиқлолимизнинг 29 йиллиги арафасида мукофотланган бир гуруҳ юртдошларим қаторида "Соғлом турмуш" медалига сазовор бўлган кўнглимда беҳад фахру гурур уйғотди, - дейди ғоят мамнуният билан Абдулла Фозиев.

Тажрибали журналистининг таъкидлашича, халқимизни касалликлардан фориг қиладиган, шифокор - нажоткорлар билан ёнма-ён турган ижодкор сифатидаги хизматларининг юксак қадрланиб, эътироф этилганидан сўнг янада фаол ишлашга кеча-кундуз бурчли эканини чуқурроқ хис этди.

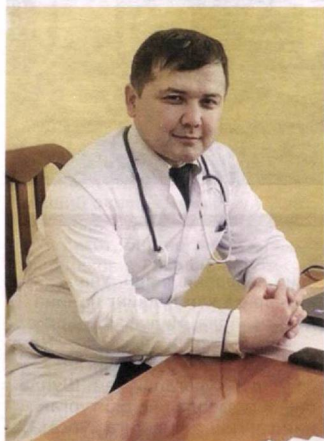
Соғлом турмуш тамойиллари - озодалик, жисмоний фаоллик ва соғлом овқатланиш борасидаги тарғиботларимизнинг таъсирчанлиги ҳамда самарадорлигини тобора ошираверамиз" дейди у.

Дарҳақиқат, матбуотда мукофотланганлар рўйхати эълон қилинганида тиббиётчилару ҳамкасблардан "мукофот муносиб эгасини топибди" деган таъкидни кўп эшитдик. Бундай қўшалоқ эътироф мушарраф муҳаррирнинг ҳаёт йўли ёшларга ҳам ибрат бўлса ажаб эмас.

Содиқ САЙҲУН,

Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси аъзоси.

ИЗЛАНИШ МУВАФФАҚИЯТГА ЭЛТАДИ



Ҳар қандай касбни эгаллагач, унинг фидойисига айланмаган киши ишда юқори натижаларга эришолмайди. Айниқса шифокорлар ўз устида тинмай ишламоғи, билим ва тажрибасини ошириб, инсонлар саломатлиги йўлида жон қўйдиришлари керак. Ана шундайлардан бири - малакали торакал жарроҳ Азамат Шарипов ҳам фтизиатр, ҳам онколог мутахассис сифатида Фтизиатрия ва пульмонология илимий-амалий тиббиёт марказида бир қанча йиллардан буён фаолият кўсатиб келмоқда. Ўтган йиллар мобайнида у илк бор ташкил қилинган торакал жарроҳлик бўлими ва операция блок бошлиғи сифатида доимий равишда жарроҳлик амалиётларини йўлга қўйиб, кўкрак қафаси аъзолари касаллигида замонавий ташхислаш ва даволашни жорий этди.



Марказда торакал хирургия бўлими бошлиғи сифатида иш юритаётган Азамат Шарипов соҳага оид янгиликларни излаб топишдан чарчамайди, дунё тиббётининг илгор усулларидан ўрганиб-ўзлаштиради. Ушбу бўлим қирқ ўринга мўлжалланган бўлиб, замонавий усуналар билан таъминланган. Бу жойда 2018 йилдан хозирги кунга қадар 607 нафар бемор даволаниб чиқди, ўтган давр ичида 130 та турли хилдаги юқори технологик амалиётлар ўтказилди. Моҳир жарроҳ кўкрак қафаси аъзолари касалликлари (ҳар хил этиологияли плевритлар, номаълум сабабли ўпка ва плевра зарарланиши, ўпка ва плевранинг хирургик касалликлари, кўкрак қафаси аъзолари специфик зарарланиши, ўпканинг паразитар касаллиги, асоратланган эхинококк сингарилар) бўйича жарроҳлик амалиётларини бажариб келмоқда.

Азамат Шарипов замонавий текшириш усули ҳисобланган фибробронхоскопия муолажасини ҳам ўтказиб келади. Унинг раҳбарлигида шифокорлар кейинги йилларда доимий равишда туман ва қишлоқлар ҳудудларида бўлиб, 100 дан ортққ уй шароитида оғир аҳволда қолган беморларга санитар авиация чакирувлари бўйича тиббий ёрдам кўрсатиб, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ишларида фаоллик кўрсатиб келмоқда.

Юртимизга коронавирус инфекцияси кириб келганида, касалланган беморларни даволашда кўнгиллилар сафида етакчилик қилган Азамат Шарипов карантин пайтида халқро (Хитой, Корея, Исроил, Германия, Франция) экспертлари билан ташкил қилинган бир нечта видеоконференцияларда фаол қатнашди. У иш фаолияти давомида бўлимда амалга оширилиб келинган торакал операция ва муолажаларнинг ўзгача усулларидан фойдаланди. Бундай операциялар давомида ва ундан кейин ҳам беморларнинг бевақт ўлими ва қайта оғир ҳолатлари кузатилмаган.

Жарроҳ Азамат Шарипов ёш юқори малакали ва тажрибали торакал хирург-шифокор сифатида шифокорлар учун доимий равишда ўз маслаҳатларини берибгина қолмасдан, ташкил этиладиган амалий семинарларда мунтазам равишда ўзининг назарий ва амалий жиҳатдан чиқишлари билан иштирок этади. 2019 йил Тошкент шаҳрида ўтказилган "Ўзбекистон Республикасида силга қарши курашиш дастури муваффақиятлари ва вазифалари" миллий конференцияси, 2018 йил Тошкент "Сил ва ОИВ ко-инфекцияли беморларни кузатиш ва даволаш" семинари, 2018 йил Қарши "Интеграция партнерства с наукой и инновационными технологиями в реализации стратегии END-TB в Узбекистане" халқаро конференцияси, 2018 йил Бухоро "IX-цикл международной научно-образовательной школы. Единые образовательные стандарты лечения онкологии: Технологии и инновации" каби семинарларда фаол қатнашиб, соҳага оид билимларини амалиётга тадбиқ этди.

Бўлимда даволаш ишларининг самарали ташкил этилиши натижасида ҳар қандай жарроҳлик ёрдамига муҳтож беморлар энди шу жойнинг ўзида малакали тиббий ёрдам олмақда. У ҳамкасблари билан биргаликда тиббиёт соҳасига оид анжуман ва семинарларда, учрашув ва давра суҳбатларида мамлакатимизда соғлиқни сақлаш тизимида амалга оширилаётган кенг қўлламли ислохотларнинг мазмун-моҳияти, аҳамияти ва самаралари, юртимизда аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш даражаси юксак поғоналарга кўтарилганини фаол тарғиб этиб, аҳолини тиббий маданиятини юксалтириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ишларига муносиб ҳисса қўшиб келаётганлиги қувонарлидир.

Ўз касбининг фидойиси, маҳоратли жарроҳ, шу билан бирга жонқуяр ва самимий инсон сифатида ҳурмат қозонган Азамат Шариповнинг айниқса коронавирус пандемияси давридаги хизматлари ҳукуматимиз томонидан ҳам эътироф этилди. У "Шуҳрат" медали билан мукофотланди. Бу малакали жарроҳнинг кейинги ишларида янада катта муваффақиятлар тилаймиз.

Мавлуда МУҲАММАДИЕВА.

"МЕН ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ЖИНОЯТЧИ БЎЛДИМ?"



(маҳкума қиз ўйлари)

Бу ерда кунлар узун...
Кунлардан ҳам тунлар узун...
Хона зах, панжалар муздай.
Сен эса шу совуқ темирларга
юзларингни босиб, ўйга ботасан.
Яшаган умрингнинг ҳар бир куни
кино лентасидек кўз олдиндан
ўтаверади. Сўнг сени қийнаётган
ўша нуқтага келиб тўхтайсан.

"Нега бундай аҳволга туш-
дим?"

Шу биргина савол теграсида
соатлаб айланасан. Жавоб топол-
май яна хаёлга бериласан.

Чексизу чегарасиз хаёллар.
Кунлар эса бирам узунки...

Қизнинг елкаси учди. Бугун
кимдир уни кўргани келади. Она-
симикин? Қизига кўзи тушиши
биланоқ гапиролмай йўғлавера-
диган онаизори...

Ўтган гал келганида она қи-
зига узоқ термулди. Чўнтагидан

кичкина ойна олиб унга тутди.
"Ма, қиз боласан, ўзингга сал
қараб, сочларингни тузат", деди.
Қиз эса онаси кетиши билан
ойначани панжарага уриб син-
дирди. У ойнага юзини кўришни
истамайди! Кўзгудаги аксига
қандай боқади, ахир?"

Раҳматли бувиси бир пайтлар:
"Ғуноҳи кўп кишининг юзидан
фариштаси қочади", дегувчи эди.

Унинг ғуноҳи оғир, юзлари
ҳам фариштасиз, совуқ...

Қиз яна онаси ҳақида ўйлай
бошлади. Шу топда онасининг
доимо гул иси келиб турадиган
қўлларига сўяниб эркалангиси
келди. Худди болалигидагидек.

Эсини танибдики, у тонгда
кўз очishi билан онасини гўлзор
ичида кўради. Онаси гулларни
севар, ховлига юз бир турини

экиб парваришларди. Учала
қизларига ҳам гулнинг номини
қўйган. Лола, Нилуфар, Наргис...

Қиз бир куни онасидан: "Нега
исминми Наргис деб қўйган-
сиз?" деб сўрагани ҳам. Шунда
онаси гўлзорда очилиб турган
ним сарғиш гулни унга кўрсат-
ди: "Қара, анави Наргис гули, у
кичкина бўлсаям жуда мағрур",
деди.

Ё бугун дадаси келармикин?
Йўқ, йўқ! Ҳамма келсаям, да-
дажониси келмасин бу ерга.
Шундоғам кейинги пайтда касали
зўрайиб кетгандир. Аиникса,
мана бу воқеадан кейин...

Бир пайтлар дадаси учта қи-
зини ёнига чақириб: "Сизларни
яҳши кўраман, ҳадемай менга
қанот бўласизлар-а?" дея эрка-
латарди.

Энди бўлса... У отасининг
юзини ерга қаратди. Бу учун қиз
ўзини бир умр кечиролмайди!

Ўша куни нега шулар ҳақида
ўйламади у? Нега дугонасига
эргашди? "Бормайман" деса олам
гулистон эди-ку!

Энди у кунларни ортга қайта-
ришнинг иложи йўқ...

Наргис ўша куни институт
ётоғидан чиқиб, трамвай бекати-
га қараб юрди. Эрталаб Ноила:
"Дарсдан сўнг сени ёзги боғда
кутаман, боргин", деб тайинла-
ганди. Яқингинада танишган
бўлса-да шу қиз негадир унга
ёқиб қолганди. Кувноқ, ширин-
сўз... Ўзи институтнинг юқори
курсда ўқиркан. У: "Мен фақат
имтиҳон кунларида келаман",
деганида қиз ажабланди.

- Жонимни койитиб нима



қиламан, домлалар билан "гаплашиб" баҳомни қўйдиранману, сўнг яна ялло қилиб юравераман! - деди Ноила.

"Барибир, у ажойиб қиз. Кийимлариям антика, ўзига ярашди. Улар шу куни дарахтлар қуюқ соя ташлаб турган ўриндикда узоқ ўтиришди. "Сени бугун бир жойга таклиф этмоқчиман, - деди дабдурустан дугонаси. - Фақат йўқ демайсан!"

Наргис чайналди: "Танимаган жойга..."

- Ташвиш тортма, зўр компания, сенга ёқад, - деди Ноила.

Иккови учрашув жойини келишиб олишди. Кечқурун ўша жойга боришди.

Уч йигит, бир нотаниш қиз, булар иккови. Роса яйраб ўтиришди. Сўнг ўзаро пичир-пичир бошланди. Йигитлар қизни кўрсатиб, Ноилага ишора қилишди.

"Бу менинг яқин дугонам, - деди Ноила. - Уни ўзимизга қўшиб оламиз!"

Наргис унинг гапларига тушунолмай ўтирарди.

Бир вақт Ноила қизни балкон томонга бошлади. Унга "сир"ни очди. Маълум бўлишича, булар тунда уйларга бостириб кириб, кейин...

"Нега мени бу ерга олиб келдинг?" деди Наргис алам билан.

"Биз қизларнинг ишимиз ўғрилик эмас, биз фақат объект топамиз" деди Ноила уни ояптиб. ("Объект" деганлари эгаси бой, анча-мунча нарса ўмарса бўладиган хонадон экан!) .

"Биз бу ишда ҳечам айбдор бўлмаймиз" деди Ноила ва қизнинг кўз олдига ҳамёнини очди. Бир даста пул. Ҳаммаси доллар... "Мана буни қара, бир кунлик хизматимга олганман!" Қиз унинг қўлидаги нарсага қаради. Тилла узук, қўш зирак! Ҳозирги урфдагиси. Баҳосияр осмонча туради буларнинг.

Наргисда ҳам худди шунақаси бўлса эди... Тақиб олиб, қизларнинг қўзларини ўйнатарди-да. Курсдош қизлар кейинги пайт унинг кийимларига ғалати қарайдиган бўлиб қолишган.

Нима қилсан, дадаси касалманд, ишламайди. Онасининг толгани рўзгордан ортмайди. Тузукроқ кийим олишга ортикча пул йўқ...

Бир куни унинг дилидагини сезиб юргандек, курсдоши Салима ёнига келиб деди: "Наргис,

сен бу кеккайган қизларга эътибор берма. Гап кийимда эмас, билимда. Ўқшини битиргач, ҳар қанча кийим топилади" деди.

Наргис бу камтаргина курсдошининг гапини маъқуллади. Лекин ўша қизларнинг турфа либосларини кўрса, барибир кўнгли суст кетарди.

Хуллас, улар ўша куни зиёфатдан сўнг Наргисни ётоқхонга кузатиб қўйишди. Хайрлашаётганларида Ноила унга шипшиди: "Биламан, иккиланаяпсан. Тушунсанг-чи, имкон топилганда пул ишлаб қолиш керак-ку!"

Эртасига Ноила яна қизнинг ётоғига келди. "Биз битта "объект" топдик, жуда бой хонадон, уй эгаси бир ойга чет элга кетибди, бугун тунда иш бошлаймиз?" деди.

Наргиснинг тирноқларигача музлаб кетди.

Ноила буни сезди. Қизга таскин берди. "Сен фақат эшик кўнғирғоғини босасан. Эшик очилгандан сўнг йигитлар ўзлари эплашади, биз қочамиз" деди.

Шу куни улар ярим тунда шаҳарнинг чекка массивларидан бирига йўл олишди. Кейин эса... Йўқ, йўқ! Уёғини эсласа, ҳалиям юраги увушади, фақат биригина манзара кўз олдига қолган унинг. Буларга эшикни очган аёл, унинг ортида кичкина қиз. Бирам ширинтой...Қизалоқ аввал буларга жавдираб қаради. Йигитлар онасига пичоқ ўқталишгандан сўнг эса қичқириб юборди. Қизчаниннинг овози ҳалиям унинг қулоғида жаранглаб турибди. Қиз ўша гўдаққинани кўз олдига келтирса бас, чидалмайди...

Ўшанда йигитлар аёл билан қизалоқнинг оғизларига латта тикишиди, оёқ-қўлларини боғлаб полга ётқизиб қўйишди. Сўнгра уйни тинтишаётганларида, тўсатдан эшик очилиб... формадиғалар кириб келишди. Ҳаммаларини машинага тикиб, буёққа олиб келишди. Кейин эшитди, бу тўда анчадан бери талончилик билан шуғулланаркан. Кузатув остида экан, ҳаммаси. Мана тўрт ойча бўлди, шунгаям.

Қизга кеча айтишди. Суд кейинги ҳафтага белгиланган экан. Тезроқ бўлақолсайди шу суд. Мана бу жонни олувчи сўроқ-саволлардан кутулармиди. Тергов пайтида худди ўша воқеа яна бошдан такрорлангандай

бўлади. Туни билан ухлолмайди. Ўша қизча тушига киради... Ҳа, унинг айби оғир. Жазо ҳам шунга яраша бўлади? Қанча беришаркин унга?

Шавкат ҳам эшитгандир, бу воқеани. Қандай аҳволдайкин ҳозир? Ҳар учрашганларида: "Ўқшини тутатган кунингиз уйингизга совчи жўнатаман", дерди. Эҳ, икковининг қанча орзулари бор эди-я!

Афсус...

Ҳаммаси ўзгариб кетди. Шавкат қамалиб чиққан бу "ўғри" қизга қиё ҳам боқмайди энди. Негаям ўша куни дугонасига эргашди-я, у? Нега? Бу кун минг пушаймон қилгани билан барибир кеч бўлди!

Кеч бўлди...

Гулчеҳра ЖАМИЛОВА.

Журналхон илҳоми

ДУОДА ХИҚМАТ БОР

Синовли бу кунни сабр-ла енгиб, Кулиб қаршилаган хавф-хатар, ёвни. Неки бўлса барин қисмат деб билиб, Куч-қудрати ила енган синовни.

Бизлар ахир кимнинг авлодларимиз? Томириснинг узра оқар қандай қон? Азали мустаҳкам илдиларимиз, Буни едимиздан чикариш гуноҳ.

Меҳримиз кучайди бир-биримизга, Севинчдан кўзимиз ёшларга тўлди. Ташвиш ёғилганда элнинг бошига, Шифокорлар дардга чин малҳам бўлди.

Шундай кунда асли билинар инсон, Эътибор-қўмакка ташна юраклар. Кимдир ўзи учун кунни ўтказса, Кимдир халки учун қилар тилаклар.

Шукур, соябон бор метиндек қалқон, Доно юртбошимиз омон бўлсинлар. Бошимиздан тезроқ кетсин бу синов, Кекса-ёш, бариси ўйнаб- кулсинлар.

Бугун фақат битта ўтинч,илтимос, Соғлигимиз учун масъул бўлайлик. Дунё аҳли дардин енгмоғи учун Барчамиз чин дилдан дуо қилайлик.

Мунаввар БОЛТАЕВА,
Фаргона вилояти,
Фаргона туманининг
Шоҳимардон қишлоғи.

ТАНИҚЛИ ХОНАНДА МАЛИКА ЭГАМБЕРДИЕВА:

«ҚЎШИҚ ЗАВҚЛАНИБ ЯШАШГА УНДАЙДИ»

Унинг ширали овози сизни сеҳрлаб қўяди. Қўшиқларини эшитаётиб юрагингиз ёришиб кетгандай бўлади гўё. Беихтиёр ёқимли овоз соҳибасига ич-ичдан таҳсинлар айтасиз.

Республика "Мақомчилар" кўрик-танлови ғолибаси, "Қалбимда Ватан" кўрик-танлови лауреати ва "Нихол" мукофоти совриндори **Малика Эгамбердиева** худди шундай, яъни гўзал кўшиқлари билан кўпчиликни мафтун этган хонандалардан бири.

Еш санъаткор билан суҳбатимиз давомида унга бир қанча саволлар бердик.

- Қўшиқларингизда ҳаётийлик ва самимийлик етакчи ўринда туради. Санъатга ошuftалик қизиқувчанлигингиз туфайлими ёки яқинларингиздан меросми?

- Санъаткорлар оиласида ўсиб-улғайганим учун санъатга муҳаббатим, иштиёқим ёшлигимдан шаклланган. Ота-онамнинг ўзлари ушбу соҳада фаолият юритишган. Мендаги қобилият оила даврасида шаклланган, ривожланган. Демак, санъатга фидойиликни улардан мерос қилиб олганман.

Яратаётган кўшиқларимга жиддий эътибор қаратиб, тинимсиз меҳнат қилишга, устозларимнинг йўлидан бориб, доимий ижод қилишга интиланман.

Устозларим ўғитлари мен учун жуда-жуда қимматлидир.

Эндликда мухлислар эътиборига тушиш осон эмаслигини тушунаман. Яхши кўшиқлар яратиш борасидаги изланишларим бардавом бўлиши учун астойдил меҳнат қиланман.

Фикримча, ҳар бир инсон, у қайси касбни танламасин, ўз соҳасининг фидойисига айланиши лозим.

- Устозларингиз ҳақида меҳр билан сўзладингиз...

- Мендаги санъатга бўлган кучли талпинишни дастлаб устозларим англашган. Уларнинг қўллаб-қувватлашлари туфайли ўз кучимга ҳамда эртанги кунларимга ишончим ортди. Шундан сўнг ички имкониятларимдан ва айниқса юртимизда истеъдодли ёшлар учун яратиб берилган шарт-шароитлардан унумли фойдаланишга ҳаракат қилганман.

Санъатга илк бор мақом йўналишида кириб келганман. Бунда биринчи устозим Аббор Дўстматовнинг (Аллоҳ раҳматига олсин) талабчанлиги, тинимсиз меҳнатлари туфайли мақом сирларини ўргандим.

Қўллаб-қувватловчи ёшлар сингари мен ҳам республика, шаҳар ва туман миқёсида ўтказиладиган турли тадбирлар, кўрик-танловларда мунтазам равишда қатнашиб, фахрли ўринларни эгалладим.

Тошкент маданият коллежида таҳсил олаётиб Ганижон Вахобов, Ўлмас Расуллов, Ўқтам Расулловларнинг ўги-



тини олиб, ижод йўлларини ўргандим.

Ўзбекистон Давлат консерваториясида ўз касбининг усталари, ўқитувчи педагоглардан таълим олдим, санъат соҳаси билан янада яқинроқ ошно тутиндим. Санъат соҳаси бўйича мутахассислар тайёрловчи, ўзига хос олий таълим муассасаси саналган, ижодий фаолият муҳим ўринга эга ҳисобланган ушбу таълим даргоҳида таҳсил олиш мен учун анча завқли ҳамда масъулиятли эди. Шунинг учун ҳам вужудим қулоққа айланиб, маърузаларни эшитардим, гўёки, маъруза ичига кириб кетардим. Маҳфуза Каримова сингари устозлардан мақом йўналишида таҳсил олганман.

Миллий эстрада йўналишида Гулсанам Мамазоитова, Озодбек Назарбеков, Отабек Мухаммадзоҳидни ўзимга устоз деб биланман. Бу инсонлардан санъат соҳасининг туб моҳиятини тушунишга, тарихини, бугуни ва эртасини чўқур ўрганишга интилдим.

- "Ўзбекистон" деб аталган қўшиғингиз ниҳоятда дилбар ва сероҳанг тарзда жаранглайди. Шу қўшиқнинг яратилиши қандай кечган?

- Аслида ота-она, Ватан ҳақида куйлаш хонанда учун ажиб бир саодат. Булар жуда гўзал мавзулар ҳисобланади. Ушбу мавзулар жуда залворли, қиммати анча юксак. Шу ўринда "Ўзбекистон", "Шукр қил" каби тароналарим бошқа қўшиқларимга қараганда, ўзим учун ҳам жуда қадрли.

Юртни мадҳ этаётиб беихтиёр самимий оҳангларга йўғрилган тароналар, қалблардан отилиб чиққан туйғулар юракларни забт этаверади. Бундай ижод намуналарини яратиш учун ихрочи, аввало, ўз юртини севиши,

қўшиқдаги ҳар бир сўзни қалбидан ўтказиши керак, деб ўйлайман.

Қўшиқ матни Ўзбекистон халқ шоири Иқбол Мирзоянинг қаламига мансуб. Бастакор Анор Назаров эди. Уша кезларда бу бастакор бир қанча устозларимизга ажойиб, дилторлар қўшиқларни тайёрлаб бераётганини эшитиб, мен ҳам у кишига мурожаат қилгандим. Шунда Анор Назаров менга "Ўзбекистон" таронасини ижро этишимни таклиф қилган, матни ўзимга ҳам анча манзур бўлган. Қўшиқ жуда муваффақиятли чиқди ва кенг жамоатчилиқ томонидан яхши кутиб олинди.

Мен "Ягонасан, муқаддас Ватан" кўрик-танловида "Ўзбекистон" қўшиғи билан иштирок этганман ва юқори ўринларни эгаллаганман. Қолаверса, илк мартаба бу қўшиқни катта сахнада - мустақиллигимиз байрамида ижро этишим мен учун жуда қувончли воқеа бўлган.

- Мусиканинг шифобахшали ҳусусида мутахассис олимлар томонидан кўп бора гапирилган. Сиз бунга нима дейсиз?

- Ҳақиқатдан ҳам мусиканинг сеҳри анча кучли. Муסיқий оҳангдан юзага келган тебраниш одам ички аъзоларини ҳаракатга келтира олиш хусусиятига эга.

Муסיқа садоларининг инсон организмга таъсири ҳақида Гиппократ ҳам гапириб ўтган экан. Махсус куйлар ёрдамида қадим замонларда тутқаноқ ва бош оғригини даволашган. Ҳозир ҳам одаларга муסיқа етарли таъсир ўтказиши. Бунинг ижобий натижаларини, самарали жиҳатларини ҳам кўрганман.

Муסיқотерапия усулини қўллаш жараёни ҳақида гапирсам... Масалан, бирор кишининг руҳиятида сиқилиш, изтироб, қайғу ва маҳзунлик бўлса, у ёлғиз қолишни истаيدди. Кейин қанақадир сокин қўшиқ ёки шу каби муסיқани тинглайдди, эшитилади. Бунинг натижасида эса худдики, бирор яқин дўсти, ҳамсухбати билан дилдан дардлашгандай ҳис этади.

Фалсафий, маънодор қўшиқ киши дардига малҳам, қалбига ҳаловат бағишлайдди. Шунда унинг ғамлари унутилиб, яшашга, ҳаётга бўлган қизиқиши, умиди ортади, дардидан фориғ бўлади.

Аммо шундай муסיқалар ҳам борки, улар шовқинли, руҳиятга ором бериш ўрнига кишини чарчатиди. Бундай ҳолатда улардан йироқ бўлишга интилиш лозим. Мўҳими, муסיқада тўғри танлов жуда муҳим.

- Ўз устингизда тинмай ишлаш учун кўпроқ нимадан куч olasиз?

- Ёшлиқда қанча кўп меҳнат қилинса, ижодий зафарлар кўчилса, санъат соҳаси вақилининг эртанги куни ҳам шунча порлоқ бўлади. Бирок, кўпинча ўз имкониятимизни кўрсатишга қўрқамиз.

Инсон ўзи учун, меҳнат қилиши учун, бир эмас, уч-тўрт қадам олдига оидмаш учун журъат керак. Қолаверса, одамзод ҳар қандай ҳолатда ҳам бу ҳаётда нимадан дур куч олиб туриши лозим.

Мен оиландан, яқинларимдан куч оламан, уларга сўянаман, кези келганда улар учун ижод қиламан. Интилиш, ёнидаги инсонларнинг тўғри маслаҳатлари, устозларнинг ўғитларидур.

Ота-онам вақти келганда ижодимни рағбатлантиради, вақти келганда хато - камчиликларимни айтишади, уларни тўғрилашни учун қимматли маслаҳатлар беришади.

Ота-онам, яқинларим "жонли айта оласан, қачонгача концертлар фонограмма орқали ижро этилади. Кимдир бунга қўл уриши керак-ку", дея далда берганидан сўнг илк яккахон концертимни жонли ҳолда берганига қарор қилдим. Ота-онамнинг "ҳар доим тўғри сўзла, бировларнинг ҳаққига хиёнат қилма", деган ўғитларига ҳар доим

риоя этишга интиламан. Булар менинг шиорим, десам ҳам бўлади.

Бизнинг дунёга келишимиз, вояга етишимизга сабаб бўлган ота-онамизнинг розилигини олиш, уларга муносиб фарзанд бўлиш мен учун ҳаётда жуда муҳим. Ҳар доим бахтимга улар омон бўлишини дуо қиламан. Шунингдек, қайнотам ва қайнонам, турмуш ўртоғим, акам ҳам санъатни яхши тушунади, ижодимни қадрлашади, энг ҳолис баҳони беришади. Мен уларнинг барчасидан куч оламан.

- Шифокорларга ҳеч ишингиз тушганими? Уларнинг муолажаларидан кўнглингиз тўлганими?

- Инсон яшар экан, шифокорларга талаб ҳамда эҳтиёж бўлади. Аслида барча соҳаларнинг ўзига яраша машаққати бор. Аммо шифокорлик касби бениҳоя муҳим ҳисобланади.

Биламизки, пандемия шароитида жуда кўплаб соҳаларда меҳнат қилаётган инсонлар уйда ўтиришиди. Бирок, шифокорлар тиним билишади. Биз учун меҳнат қилиш, туналари бедор ўтказишиди. Катта фидойилик билан ишда қолишиди. Ҳаттоки, бир неча кўнлаб хонандларига боришмади. Чунки, улар ҳақиқий фидойилигини намоён этишди. Бахтимизга соғ бўлишин.

Кўплаб инсонлар ёрдам сўраб мурожаат қилади. Агар киши бироз шамолласа, йўталса ёки бирор жойи шиллинса, тирналаса ҳам бирдан шифокорларга мурожаат қилади. Уларга ўз ҳаётини, келажагини ишонади. Бундай ҳолатларда шифокор - нажоткорга айланади. Демак, улар оддий инсонлар эмас, назаримизда.

Мен ва оила аъзоларим ҳам ҳар доим шифокор назоратида бўлишга интиламиз. Бу касб эгаларини ҳурмат қиламиз, меҳнатларини қадрлаймиз. Уларнинг сано-ҳаракатлари билан соғлигимизни тиклаганмиз, шифо топганмиз.

Концертлар олдидан соғлигимга жуда катта эътибор қаратаман. Шу орқали грип, шамоллаш бошланмаптими, деган хавотирни онгимдан чиқариб юборишга эришаман.

Инсон соғлом бўлиши учун ундан кўп нарса талаб қилинмайди. Улар шифокорларнинг маслаҳатларига қулоқ тутарди, уларнинг айтганини вақтида бажаришса, қоидаларга амал қилса бас.

- Спорт билан шўғулланиб турасизми?

- Бебаҳо бойлик саналган саломатликни асраш ҳар биримизга омонат қилиб берилган. Шунинг учун ҳам инсон ўз соғлигини эҳтиёт қилиши энг муҳим иш ҳисобланади. Бунинг учун энг аввало, спорт билан ошно бўлиш лозим.

Маълумотларга қараганда, камҳаракатлик асабнинг зўриқишига, сурункали чарчаш, организм фаолиятининг бузилишига, меҳнат қобилиятининг пасайишига, аъзолар-бўғимлардаги хасталикка, семизликка, барақат қаришга сабаб бўлар экан. Демак, жисмоний тарбияни қанда қилмаслик айни мудоао бўлади.

Аслида, санъат соҳасининг ўзи ҳам спорт билан шўғулланишдай гап, десак муболаға бўлмайди. Чунки бунда ҳам спортчилардай мунтазам тайёргарлик қилинади. Ижодкорнинг ўзи, овоз қувватлари қанчалик соғлом бўлса, санъати ҳам шунча чиройли бўлади.

Илгарилари анча масофада пиёда юришни йўлга қўйгандим, сузиш билан мунтазам шўғулланардим. Бирок пандемия шароитида бироз дангаса бўлиб қолгандайман. Лекин, барибир спорт билан шўғулланишни давом эттираман. Қолаверса, муҳлисларимга спорт билан шўғулланишни тавсия қиламан.

Анвар ҚОБИЛОВ суҳбатлашди.

- 1** **ЖАҲОН ТИББИЁТИДА**
К. Аҳмедова
Янги хабарлар...
- 2** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Н. Убайдуллаева
Бронхит
- 4** **МЕРОС**
Ф. Ибрагимов
Жаннатий одам таърифи
- 6** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
С. Расулов, Р. Расулов
Микронутриентлар - ҳаётий қувват манбаи
- 7** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Зоҳидова
Анемия аломатлари
- 8** **КУН МАВЗУСИ**
Ш. Қурбонов,
А. Қурбонов
...Қандай махсулотларни истеъмол қилиш керак?
- 10** **ОТА-ОНАЛАРГА ТАВСИЯЛАР**
З. Ҳасанова
Олигофрен болалар
- 11** **ИННОВАЦИОН УСУЛЛАР**
Р. Бектошев
Остеохондрозни операциясиз даволаш
- 12** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Ф. Тошпўлатова
Ўпкадан ташқаридаги сил
- 13** **УЙДА ҚЎЛЛАНГ**
С. Ғозибоева
Ошқозон ярасида...
- 14** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
У. Эргашев
Грипп
- 15** **СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ**
К. Раҳмонқулов
Минг йил аввалги дорихона
- 16** **ТАЖРИБА**
Гулжамила
Руҳиятингизни эҳтиёт қилинг
- 18** **АЁЛ САЛОМАТЛИГИ**
М. Тошбоева
Организмдаги кескин ўзгаришлар
- 19** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
Ш. Азимова
Тана вази ортиши - жиддий муаммо
- 20** **ПОЙТАХИМИЗ ТИББИЁТ МУАССАЛАРИДА**
В. Турдибоева
Ҳар бир бемор биздан рози бўлсин деб...
- 22** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Ф. Раҳим қизи
Зайтун мойида не сир бор?
- 23** **СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ**
И. Аҳмедов
Фламинго - фаройиҳ қуш
- 24** **БОЛА САЛОМАТЛИГИ**
Ш. Салимов
Юмшоқ тўқима касалликлари
- 26** **ЖАҲОН АДАБИЁТИДА**
И. Бунин. Велга (ҳикоя)
(О.Суюндиқова таржимаси.)
- 29** **ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ**
Г. Умарова
Наъмат
- 30** **КАСБ ФИДОЙИЛАРИ**
Г. Жамилова
«Ирисой дўхтир»нинг иккинчи умри
- 32** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Н. Турсунова
Ёт жисм кирса...
- 33** **ШИФО НЕЪМАТ**
Д. Ҳамдамов
Узум
- 34** **КАСБ ФИДОЙИЛАРИ**
С. Сайхун
Эл олқишини олиб
М.Мухаммадиева
Изланиш муваффақиятга элтади
- 36** **МАЪНАВИЯТ САҲИФАСИ**
Г. Жамилова
Мен қандай қилиб жиноятчи бўлдим?
- 38** **УЧРАШУВ**
А. Қобилов
«Қўшиқ завқланиб яшашга ундайди»



ойлик, илмий-оммабоп безакли журнал

(1990 йилдан чиқа бошлаган.)

10-11/2020

Муассислар:

Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва
Тошкент врачлар малакасини
ошириш институти

Таҳрир ҳайъати:

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

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

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

E-mail: sihat-salomatlik@mail.ru,
www.sihat-salomatlik.zn.uz

Журнал макетини
Сарвар Маҳмудов тайёрлади.

Ўзбекистон матбуот ва ахборот
агентлигининг гувоҳномаси
№10-3691. (24. 05. 2016 й.)

Босмаҳонага топширилди:
26. 11. 2020 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ. Тираж: 1270 та.
Баҳоси келишилган нарҳда.
Буюртма: №3293.

«KOLORPAK» МЧЖ
Босмаҳонасида чоп этилди.
Тошкент ш., Юнусобод тумани,
17-мавзе. Янги шаҳар кўч., 1-А.

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

Эслатма! Журналимиз саҳифаларида берилаётган тиббий
маслаҳат ва тавсияларни ўқиган ҳар бир киши улардан фойдала-
нишдан аввал албатта шифокор билан маслаҳатлашгани маъқул.

Обуначилар диққатига!

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

ОВҚАТДАН ЗАҲАРЛАНИШ:

У ҚАЙ ТАРЗДА
РҲЙ БЕРАДИ?

Киши кундалик овқатланиш жараёнида таомлар сифатига алоҳида эътибор бериши лозим. Акс ҳолда (яъни сақланиш муддати ўтган сифатсиз маҳсулотларни истеъмол қилса) заҳарланиб қолиши мумкин. Айрим маҳсулотлар борки, уларнинг яроқлилик муддатига эътибор қилинмаса, одам организмда заҳарланиш эҳтимоли кучаяди. Булар куйидагилар:

- сут маҳсулотлари;
- тухум, айниқса хоми;
- балиқли егуликлар, айниқса, хом балиқдан тайёрлангани;
- кремли кондитер маҳсулотлари;

- уйда тайёрланган консервалар, маринад ва тузламалар;

Хавфли маҳсулотларни аниқлашда куйидаги ҳолатларга бепарво бўлманг. Чунки уларнинг бир қанча белгилари мавжуд. Яъни:

- ёрлигида кўрсатилган яроқлилик муддати ўтган бўлади;
- қадоғи бузилган ёки эзилган, ишқаланган, бўёқлари ўчган;
- егулик ранги ва таъми ўзгаради, ундан ғалати ҳид келади;
- аралаштирганда газ пуфакчалари кўзга ташланади;
- маҳсулот суюқлашган, тагида чўкмаси бор, хиралашгани кўринади.

Хўш, киши овқатдан заҳарланиб қолганини қандай билиши мумкин? Бу борада бир неча хусусиятларни алоҳида санаб ўтиш мумкин:

- тана ҳарорати 37-37,5 дан 39-40 даражагача кўтарилиши;
- иштаха йўқолиши, лоҳаслик;
- ич бузилиши ва қориндаги оғриқ;
- кўнгил айнаши ва қайт қилиш;
- баданни совуқ тер босиши,

қон босимининг пасайиши.

Оғир ҳолатларда эса кўриш қобилиятининг пасайиши, буюмларнинг иккита бўлиб кўриниши, мушак тонусининг бузилиши, хушдан кетиш, кучли сўлак ажралиши (гиперсаливация), бош мия фаолиятининг ўзгариши (галлюцинация, алаҳлаш, кома) ёки пешоб ажралиши камайиши кузатилади.

Ташхислашда лаборатор эзма усулидан фойдаланилади. Бунда қон, ахлат, қусуқ массаси вазоҳарли маҳсулотлар текширилади. Инфекция вирусли табиатда бўлса қонда вирусни аниқлаш бўйича экспресс-таҳлил ўтказилади.

Овқатдан заҳарланиш рўй берганда зудлик билан "Тез ёрдам" чақиритиш, у етиб келгунга қадар биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш даркор. Масалан:

- ошқозонни истеъмол судаси эритмаси билан ювиш;
- сўнг смекта, активлаштирилган кўмир қабул қилинади, уларни етарли миқдорда суюқлик билан ичиш керак;
- сувсизланишнинг олдини олиш мақсадида салқин ичимликлар ичиш лозим (лимонли ширин чой ва тузли эритма галма-галдан ичилади);
- таомдан вақтинча воз кечиб организмни тинчлантиради.

Овқатдан заҳарланиб қолганда шифокор руҳсатисиз куйидагиларни қабул қилиш қатъиян ман қилинади:

- антибиотиклар;
- сульфаниламид препаратлар;
- линекс, биопрепаратлар;
- қайт қилишга ва диареяга қарши воситалар;
- гиёҳ ва турли ўсимликлардан тайёрланган халқ табobati усуллари (эман пўсти, анор пўчоғи);



- алкоголь ва спиртли эритмалар.

Шифохона шароитида заҳарланган организмдан токсинларни чиқариб юбориш ҳамда инфекциялар, сувсизланиш ва нерв тизимини шикастлашга қарши курашиш бўйича махсус чора-тадбирлар кўрилади. Даволаниш ўз вақтида бошланса, заҳарланиш аломатлари бир неча кунда йўқолади.

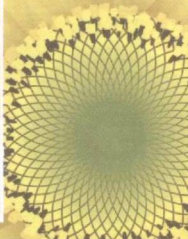
Овқатдан заҳарланишнинг олдини олиш ёки хавфини камайитириш учун куйидаги оддий қоидаларга амал қилиш лозим:

- таомни ошхона шароитида тайёрлаш, овқат пиширилайдиган жойни тез-тез тозалаш туриш жоиз;
- маҳсулотларни тайёрлаш технологияси қоидаларига қатъий амал қилиш;
- фақат сифатли егуликларни танлаш, яроқлилик муддатини текшириш;
- таркибида пиширилмаган егуликлар бўлган таомларга эҳтиётқорона муносабатда бўлиш;
- маҳсулот сифатини доимо кўздан кечириш ва ҳидлаб кўриш;
- бозордан сотиб олинган консерваларни истеъмол қилмаслик;
- сувни доимо қайнатиб ёки филтрдан ўтказиб ичиш.

Назира СУЛТОНОВА,

олий тоифали шифокор, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш аълочиси.

12 983
985-1



Соғлигимиз қўлимизда

НОЗ- НЕЪМАТ БОРКИ, У КОНИ ШИФОДУР...

Инсон ўз қўллари билан мўъжизалар яратишга қодир. У истаса тош устида гул ундиради, истаса еру заминни чаманзорга айлантиради. Мухими, меҳнати билан бог ва пайкалларда юз бир хил нозу неъматлар етиштириб, жумла-жаҳонга тухфа этади.

Олимлар аниқлашларича, мева-сабзавотларни истеъмол қилганимизда улар таркибидаги мўл-кўл витаминлар турли дардларимизга шифо бўларкан. Айтилик,куз офтобида етилиб пишган хурмода йод моддаси сероб, у буқоқ хасталигига даво.

Куз салқинида шамоллаб қолишнинг олдини олишда витамин С нинг ўрни бекиёс. Булғор қалампирда эса бу витамин жуда кўп миқдорда экани аниқланган.

Гулқарамни кўп истеъмол қилиш саратон касаллигига қарши профилактик чора, қовоқ эса ичаклар фаолиятини тартибга солиб туради,шунингдек шолғом қайнатмаси бронхитнинг энгил ўтишини таъминласа, сабзи кўзнинг тўр пардасини мустаҳкамлашда муҳим омил саналаркан!

Яқинда фаол жамоатчи муҳбиримиз Соҳибжон Сайфуллаев инсонлар саломатлиги учун тер тўкаётганлар билан учрашиб, уларнинг мўл ҳосил етиштиришдек яратувчанлик ишларини бир нечта суратларга муҳрлаб қайтибди.

