

# SIHAT

S A L O M A T L I K

ойлик илмий-оммабоп, безакли журнал

**11/2019**

**БУ СОНДА:**

**Радикулит**

**«Зарарли ёғ»  
бизга керакми?**

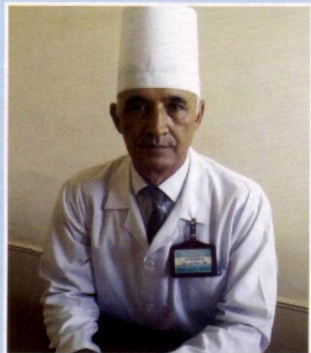
**Орасталик учун  
ҳар киши масъул!**

**Хантал фойдалари**

**Кўкйўтал  
профилактикаси**

- Кардиология соҳаси шиддат билан ривожланмоқда. Кечаги кунги ўта мураккаб жарроҳликлар эндиликда оддий амалиётга айланди. Луғатимизга интервенцион кардиология, интервенцион аритмология каби янги тиббиёт терминлари кириб келдики, шундай усуллар билан даволаш жаҳон андозаларига мос келади. Хуллас, буларнинг ҳаммаси юрак-қон томир хасталиklarини тез ва асоратсиз даволаб тузатиш имконини бермоқда, - дейди тажрибали кардиолог **Гулчеҳра ЖАББОРОВА**.

## ШИФОКОРЛИК АСЛИДА ЖАСОРАТДУР



### БЕМОР БИЗГА ИШОНСИН

**Исломали ТҮЙЧИЕВ,**  
Андижон вилоят Балиқчи туман  
тиббиёт бирлашмасининг  
17-қишлоқ оилавий  
поликлиникаси мудирининг  
умуммалиёт шифокори,  
"Меҳнат шухрати" ордени соҳибсари:

- Эндиликда қишлоқ оилавий  
поликлиникалари ҳам замонавий  
диагностика аппаратлари билан  
таъминланган, мукамал даража-  
да таҳлил натижаларини аниқлаб  
берувчи лабораториялар ишлаб  
турибди, даволашда асосан юқори  
технологиялар кучидан фойда-  
ланилмоқда. Давримизнинг шун-  
дай улкан имкониятлари тўғрисида  
оилавий поликлиникамизда бу кун  
беморларга ўз вақтида таълим  
қўйиб тезкор ва асоратсиз даволаш  
ишлари амалга ошириляпти.

Аслида шифокорлик йўли ма-  
шаққатлар йўлидир. Бу касбда узоқ  
йиллар ишлаб, обрў-эътибор топиш  
осон кечмайди. Мухими, биз бемор-  
ни тинглашимиз, уни соғайтишга  
ишонтира олишимиз керак.

Яқинда ҳукуматимизнинг юксак  
муқофотига сазовор бўлдим. Ҳатти  
йиллик меҳнатларим самарасини  
кўриб қувондим ва бундан кейин  
ҳам куч-ғайратимни аҳоли саломат-  
лигини яхшилашга сарфлашга аҳд  
қилдим. Аини пайтда республика-  
миздаги ҳамкасбларимни тиббиёт  
кўни байрами билан табриклаш  
баробарида хар бирларига яхши-  
ликлар ва янги-янги ютуқлар ёр  
бўлишини тилайман.

Тиббиётимиз кун сайин равнақ топиб, жаҳон андозаларига мос тарзда  
илгариламоқда. Чўқур билим, юқори малака ва катта тажриба ҳамда ноёб  
салоҳиятга эга бўлган шифокорларимиз юртимизда жуда-жуда кўп. Улар-  
нинг барчаси эл саломатлигини сақлаш учун кечаю-кундуз тиним билмай  
хизмат қилишяпти, соҳага оид изланишлар олиб боришиб даволашнинг  
янги-янги усулларини амалиётга тадбиқ этишмоқда. Ана шундай шифокор-  
ларнинг айримлари журналимиз орқали юртимиздаги барча тиббиёт ходим-  
ларига ўз дил сўзларини айтиш ниятидалар.



### ФИДОЙИЛИК БАХТ САРИ ЕТАКЛАР

**Гулжаҳон БОБОЖОНОВА,**  
Тошкент тиббиёт академиясининг  
"Акушерлик ва гинекология"  
кафедраси профессори,  
"Меҳнат шухрати" ордени  
соҳибсари:

- Қувонч билан айтишим мум-  
кинки, кейинги йилларда оналар ва  
болалар саломатлиги муҳофазасига  
ҳукуматимиз томонидан эътибор  
янада кучайтирилди. Соҳага оид  
кетма-кет чиқарилаётган қарор ва  
фармонлар мазмунида ҳам бу ма-  
сала юзасидан алоҳида вазифалар  
белгилаб берилган.

Шифокор доим изланувчан  
бўлмоғи шарт. Ақс ҳолда у тезкор  
хаётдан ортада қолиб, даволашнинг  
илгор усулларидан бохабар бўлол-  
майди. Демак, шифокор замонавий  
илмларни пухта эгаллаши ва иш  
тажрибасини мудом ошириб бориши  
лозим.

Мен қирқ йиллик шифокорлик  
фаолиятим давомида малакам ва иш  
тажрибамни оширдим, ўн мингтага  
яқин турли хил жарроҳлик амали-  
ётларини бажардим, шу жараён-  
да кўплаб ёш олимлар ва клиник  
ординаторлар тайёрладим, илгор  
лойиҳаларга бош қўшдим. Узоқ йил-  
лик меҳнатларим ҳисобга олиниб,  
тақдирланганимдан мамнунман.  
Ҳамкасбларимни байрам билан  
қутлар эканман, уларга "касбга фи-  
дойилик бахт сари етаклайди" деган  
гапни айтгим келади.



### ҲАДЕМАЙ КОМПЬЮТЕРЛИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДА ИШЛАЙМИЗ

**Зафар ДАДАЖОНОВ,**  
Тошкент шаҳар 1-ДУК  
стоматология поликлиникаси  
бош шифокорининг ўринбосари,  
тажрибали стоматолог:

- Стоматологик хизмат бу кун  
ривожланиш чўққисига чиқмоқда,  
десам янглишмаган бўлман. Чунки  
эндиликда илгаридан қўллаб  
келинган кўплаб усуллар – тиш  
қаторлари нуқсонларини бартараф  
этиш, протезлар ўрнатилтиш, туғма ва  
орттирилган юз-жағ тизими дефор-  
мацияларини тўғирлаш, шу соҳа-  
ларда пластик операциялар қилиш  
сингари муолажалар ўрнига илгор  
тажрибалардан фойдаланилмоқда-  
ки, бу бевосита аҳолига кўрсати-  
лаётган стоматология хизматининг  
аъло даражада бўлишига имкон  
яратмоқда.

Биз оптик сканерлар, апекско-  
кательлар, оғиз ички камераси ва  
шунга ўхшаш замонавий махсус  
ускуналарни бемалол қўллаб,  
рақамли стоматология хизмати-  
ни ташкил этишга аҳд қилганмиз.  
Демак, ҳадемай кафолатли компь-  
ютерлашган электрон технологиялар  
орқали ишимиз сифати ва самара-  
дорлиги юқори даражаларга чиқиши  
таъминланади.

# УЛКАН ШИЖОАТ БИЛАН ТОБОРА ИЛГАРИЛАБ БОРАМИЗ



Alisher Nevoiy  
nomidagi  
O'zbekiston MK

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги Санитария-эпидемиологик осойишталик агентлиги директори Баҳром Алматов билан сўхбат.

– Сўхбатимиз аввалида, Ўзбекистон Республикасининг Бош давлат санитария вақри сифатида шу кунлардаги юртимиздаги эпидемиологик вазият ҳақида маълумот бериб ўтсангиз...

– Республикада амалга оширилаётган профилактик ва эпидемияга қарши комплекс тадбирлар натижасида жорий йилнинг ўтган даврида айрим юқумли касалликларнинг кўрсаткичлари сезиларли камайишига эришилди. Жумладан, 1991 йилдан - 2018 йилга қадар ич терлама касаллигининг кўрсаткичлари 246.6 маротабага, сальмонеллез 12.4, грипп касаллиги 9.8, юқори нафас йўлларининг ўткир респиратор касалликлари 6.8, вирусли гепатитнинг А тури 5.4, бактериал дизентерия 5.4 ҳамда ўткир ичак касалликлари 4.5 маротабага камайди. Таҳлиллар шуни кўрсатдики, 2001 йилдан бошлаб вирусли гепатитнинг В турига қарши эмлашининг жорий қилиниши натижасида республикада 16 ёшгача бўлган болалар ўртасида вирусли гепатитнинг В тури рўйхатга олинмади ва ротавирус ичак касалликлари эса, 35-40 фоизга камайиши кузатилди. Қатор йиллар мобайнида дифтерия, қоқшол (столбняк) касалликлари қайд этилмади. Шунингдек карантин ва ўта хавфли касалликларнинг Ўзбекистон ҳудудида чет давлатлардан кириб келиши ва тарқалиб кетишига йўл қўйилмади.

2002 йилда Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг “Ўзбекистон полиомиелит касаллигидан ҳоли ҳудуд” эканлиги тўғрисида сертификати;

2017 йилда Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг Европа регионал бюросига аъзо бўлган 53 та давлатлар ичида олтинчи бўлиб, “Ўзбекистонда қизамик ва қизилча касаллиги элиминация қилинган”-лиги тўғрисида тегишли ҳужжати;

2018 йилда Ўзбекистонда безак (малярия) касаллигининг маҳаллий ҳолатлари бартараф этилганлиги тўғрисида Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг сертификати олинди.



– Барчамизга маълумки, жорий йилнинг 9 сентябрида Президентимизнинг «Ўзбекистон Республикасида санитария-эпидемиология хизмати тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» ПФ 5814-сонли Фармони қабул қилинди. Мазкур фармон бугун қандай янгиликларга сабаб бўлмоқда?

– Бугун аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлаш давлат сиёсати даражасига кўтарилган масалалардан биридир. Шу кунга қадар аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлашда асосий бошқарувчи орган – бу давлат санитария-эпидемиологик назорати тизими эди. Мазкур тизимда 4 та илмий-тадқиқот институти, 200 дан ортиқ давлат санитария-эпидемиологик назорат марказлари, ўлат-карантин ҳамда ўта хавфли юқумли касалликлар муҳофазаси республика маркази, шунингдек, ОИТСга қарши кураш марказлари ишлаб келаётганди. Уларнинг вазифалари битта органда мужассамлашган: яъни ишлаб турган тизим ҳам ижро, ҳам назорат функциясини олиб борарди.

Эндиликда Президентимиз ташаббуси билан мазкур муҳим йўналиш иккита тармоққа бўлинди. Янги Фармонга мувофиқ Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг санитария-эпидемиология назорати хизмати ташкилотлари ва уларнинг ҳудудий бўлинмалари негизда:

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Санитария-эпидемиология назорати давлат инспекцияси;

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги Санитария-эпидемиологик ошйишталлик агентлиги ташкил этилди.

Бу йўналишлар тиббиётимизда янги ривожланиш даврини очиб беради. Зеро, аҳолимиз соғлигини сақлаш, биринчи галда улар орасида юқумли касалликлар тарқалишининг олдини олиш, ўзимизда мавжуд табиий ўчоқлардан ҳимоялаш, ўта хавфли юқумли хасталикларнинг ташқаридан кириб келишига йўл қўймаслик, озиқ-овқат маҳсулотлари хавфсизлигини таъминлаш, радиацион хатарларга барҳам бериш – буларнинг бари давлат доирасида амалга ошириладиган комплекс чора-тадбирлардир.

**– Ҳар бир соҳанинг ҳам ўзига хос ютақ ва камчиликлари бўлади. Айтингчи, соҳадан қандай муаммолар туфайли икки тизимга бўлиниш зарурати юзага келди?**

– Биласизми, соғлиқни сақлаш ташкилотига таллуқли бўлган 5000 дан ортик даволаш муассасалари ҳам эпидемиологик ҳижатдан катта аҳамиятга эга. Яъни мазкур муассасалар юқумли касалликлар, жумладан, гемоконтакт инфекциялар, буларга: вирусли гепатит С, вирусли гепатит В, ОИТС, ТОРЧ инфекциялари, ҳомилалор аёллар ва чақалоқларда кузатиладиган инфекциялар ва бошқа юқумли касалликлар тарқалиши мумкин бўлган масканлар ҳисобланади. СЭМ Соғлиқни сақлаш вазирлиги таркибида бўлгани учун ушбу муассасалардаги эпидемияга қарши ҳамда профилактик чора-тадбирларнинг амалга оширилишини назорат қилиш, текшириш, уларни ўз вақтида бартараф қилиш ёки қарши курашишда турли муаммоларга дуч келаётгани. Мазкур ҳолатга барҳам бериш, қолаверса, аҳоли ўртасида бошқа юқумли касалликлар профилактикаси, уларнинг самарадорлигини ўрганиш, текшириш, овқатдан заҳарланиш ҳолатларини аниқлаб, ўз вақтида бартараф этиш ёки олдини олиш бўйича назорат тизимини такомиллаштириш зарурати ҳам туғилганди.

Шунинг учун раҳбариятимиз томонидан ушбу тизим чуқур ўрганилиб, Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти, ЮНИСЕФ ва бошқа халқаро ташкилотлар мутахассисларини жалб этган ҳолда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузурида Санитария-эпидемиология назорат инспекциясини ташкил қилиб, республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузурида ижро функцияси билан боғлиқ бўлинмалар, бу – эпидемияга қарши курашиш бўлинмалари, иммунопрофилактика бўлинмалари, ташқи муҳит, инсонлардан ҳамда озиқ-овқат маҳсулотларидан олинadиган намуналарнинг хавфсизлик кўрсаткичлари текшириладиган лабораториялар қолдирилиб, агентлик сифатида фаолият олиб бориш юзасидан топшириқлар берилди.

**– Бугунги кунда сиз раҳбарлик қилаётган агентликнинг вазифалари нималардан иборат?**

– Таъкидлаш жоизки, ҳар бир янги ислохот ҳаётий заруратдан юзага келади. Мазкур Фармон қабул қилинган, янги шаклда қайта ташкил этилаётган тизимнинг ваколатлари кучайиши бораборида давлат ва жамият олдидаги масъулияти ҳам ортади. Бугунги кундаги бизнинг вазифаларимиз:

– аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасида ягона давлат сиёсатини олиб бориш, давлат дастурлари ва бошқа дастурларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш;

– юқумли бўлмаган, юқумли, паразитар касалликлар юзага келиши ва тарқалишининг олдини олишга қаратилган эпидемияга қарши ва санитария-гигиеник тадбирларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш;

– юқумли ва паразитар касалликлар юзага келиши ва тарқалишининг олдини олишга қаратилган профилактик дезинфекция, дезинсекция, дератизация тадбирлари ўтказилишини ташкил қилиш, мувофиқлаштириш ва назорат қилиш;

– жамоат саломатлигини таъминлаш соҳасида потенциал хавф-хатарларни аниқлаш, баҳолаш ва бошқариш жараёнида хавф-хатарларни таҳлил қилиш ва илмий асосланган ёндашувлар асосида озиқ-овқат хавфсизлиги соҳасидаги сиёсатни амалга оширишга кўмаклашиш;

– Ўзбекистон Республикаси ҳудудида ўта хавфли инфекциялар бўйича эпидемиологик назорат ҳамда профилактик ва эпидемияга қарши комплекс тадбирлар амалга оширилишини ташкил этиш, мувофиқлаштириш ва назорат қилиш;

– барча ижтимоий гуруҳларни қамраб олган ҳолда фуқароларни санитария-гигиеник ўқитиш ва тарбиялашни ташкил этишга қаратилган амалий чора-тадбирларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш орқали аҳолининг санитария маданияти даражасини ошириш ва ҳақозолардан иборат.

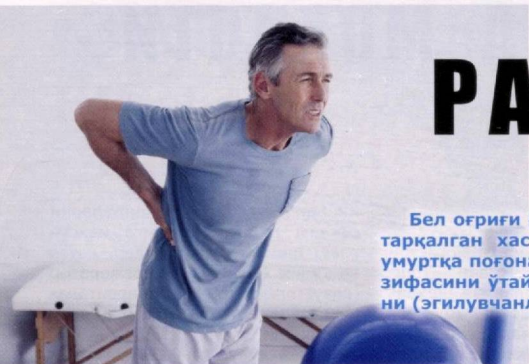
**– Хабаримиз борки, шу кунгача сиз раҳбарлик қилган катта жамоа зиммасига юклатилган вазифалар қамаймаган, аксинча, замон талабидан келиб чиқиб кўпайган. Биз мана шу вазифаларни амалга оширишигизда улкан шижоат ва зафарлар тилаб қоламиз.**

**Маълумки, ҳар йили юртимизда ноябрь ойининг иккинчи ярқанбасида «Тиббиёт ходимлари кун» байрами кенг нишонланади. Фурсатдан фойдаланиб, уларга байрам табригингизни йўлласангиз...**

– Шифокорлик касби шарафли, меҳнати эса улғурди! Мана шу жонқуяр шифокорлар меҳнати мустақил инсонлар дардидан фориғ бўлади, саломатлиги мустаҳкамланади.

Азиз ва мўътабар шифокорлар, ҳамкасбларим, аҳоли саломатлиги йўлидаги машаққатли фаолиятингизда доим банд, соғлигингиз ҳамisha мустаҳкам бўлсин! Оилаларингиздан тотувлик, меҳр-оқибат аримасин! Юзларингизда ҳамisha табассум бўлсин!

**Камола АҲМЕДОВА** суҳбатлашди.



# РАДИКУЛИТ

**Бел оғриги (радикулит) периферик нерв тизимининг энг кўп тарқалган хасталиги бўлиб, унинг келиб чиқишига кўпинча умуртқа поғонаси остеохондрози сабаб бўлади. Бунда таянч вазифасини ўтайдиган умуртқалараро диск ўзининг эластиклигини (эгилювчанлигини) йўқотиб, мўртлашади.**

## САБАБЛАРИ

Диск (айлана қисми) ўзгаришлари туфайли умуртқаларнинг бириккан жойида түз йиғилиб, суяк ўсиқчалари умуртқа орасидан ўтадиган нерв илдишчаларини сиқиб қўйиши оқибатида оғриқ пайдо бўлади.

## Кўйдаги омиллар радикулит хасталигини келтириб чиқаради:

- жароҳатланишлар;
- совқотиш (масалан, доимий равишда муздай сувда ювиниш, зах жойда ўтириш);
- организм ичдан заҳарланиши;
- юқумли касалликлар асорати;
- гиподинамия (кам ҳаракатлили);
- асабий зўриқишлар.

## КАСАЛЛИКНИНГ БИРИНЧИ АЛОМАТИ

Дастлаб зарарланган нерв илдишчалари ва нерв толалари бўйлаб тўсатдан оғриқ туриши ва шу соҳада сезувчанликнинг йўқолиши рўй беради.

Радикулит кўп ҳолларда сурункали тусга ўтади ва кейин тез-тез кўзгаб туради. Невр толалари ва илдишчаларининг қайси қисми зарарланганига қараб, радикулит бир неча турга (яъни бел-думғаза, бўйин-елка ва кўкрак радикулитига) бўлинади.

## БЕЛ-ДУМҒАЗА РАДИКУЛИТИ

Бел ва думғаза соҳасида ҳамда қуймич нерви бўйлаб ҳар хил оғриқ пайдо бўлади. Оғриқ қимирлаганда кучаяди. Шунинг учун бемор бирдангиа қимирлай олмайди. Юрганда эса танасини олдинга ёки ён томонга эгиб олади. Натижада умуртқа поғонасининг қийшайиши, умуртқа мушакларининг таранглашиши рўй беради. Баъзан бемор оғриқни камайтириш учун тунда оёқларини букиб, қорнига тортиб ётади.

Қуймич нерви чиқадиган думғаза бўлими илдишчалари зарарланиши билан кечадиган бел-думғаза радикулити кўпинча "ишиас" деб ҳам юритилади. Ишиасда қуймич нерви (думба, соннинг орқа юзаси, оёқ панжаси) бўйлаб ёқимсиз сезги, кейин эса зирқировчи оғриқ тарқалади. Оёқ совқотида, увишади, унда чумоли ўрмалагандек бўлади. Бора-бора касал оёқнинг мушаклари тонуси сусаяди, сўлиб қолганга ўхшайди. Бу атрофияга учрашдир. Қуймич

нервининг тортишиши (одам энгашганда, оёғини кўтарганда) оғриқнинг зўрайишига олиб келади.

## БЎЙИН-ЕЛКА РАДИКУЛИТИ

Бунда оғриқ энса, елка ва куракка тарқалади. Бошни қимирлатганда, атрофга қийшайтирганда ва қўлини қимирлатса, баъзида эса йўталганда оғриқ кучаяди. Радикулитнинг бу оғир турида қўл увишади, ловуллаб ачишади, санчади. Кейинчалик сезувчанлиги ўзгариб, атрофияга учрайди, ҳатто мушаклар анча кучсизланиб қолади.

## КЎКРАК РАДИКУЛИТИ

Касалликнинг бу тури кам учрайди. Оғриқ асосан, қовурғалар оралиғида бўлади ва бемор қимирлаганда, айниқса, чуқур нафас олганида кучаяди.

Кўкрак радикулитига асло бепарво қараш керак эмас. Чунки вақт ўтказиб юборилса, касаллик зўрайиб, ўткир тусга ўтиши ва бошқа жиддий асоратларга сабаб бўлиши мумкин.

Радикулит касаллигининг кечиши турлича бўлади. Айрим ҳолларда у уч-тўрт кун ичида ўтиб кетади. Бу ўткир ҳолат дейлиб, у кейинчалик қайта кўзгалиши ҳам мумкин. Кўп ҳолларда радикулит узокроқ (узлуксиз ҳолатда) давом этади. Бу вақтда даволаш кечиктирилса, оёқ фалажланади, бора-бора киши ногирон бўлиб қолиши ҳам мумкин.

## ДАВОЛАШ

Беморни невропатолог шифокор даволайди. Аввало, касалликни келтириб чиқарган сабабларни аниқлаш лозим бўлади. Шундан сўнг оғриқни камайтирувчи дорилар берилади.

Физиотерапевтик муолажалар, умуртқа оралиғини кенгайтириш (умуртқалараро диск фаолиятини тиклаш), санаторийларда даволаниш тавсия этилади.

Шифокор руҳсатисиз белга иссиқ қилиш, оғриқ қолдирувчи дорилар ичиш фақат вақтинчалик наф бериши мумкин. Агар бемор кунт билан даволанса, бутунлай тузалиб кетади.

Сурункали радикулит вақти-вақти билан зўрайишининг олдини олишда даво гимнастикаси ва турли эгилювчанлик машқлари билан шуғулланиш муҳим аҳамиятга эга.

**Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ**, профессор.

# МУҶИМ МАСАЛА МОҶИЯТИ - ЭЪТИБОРИМИЗДА

Ҳар бир кунимиз ижобий ўзгаришларга бойлиги туфайли ҳаётимиз жўшқин кечмоқда. Кишиларимиз манфаати ва саломатлиги ҳукумат назоратида турганлиги айниқса қувонарли. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида санитария-эпидемиология хизмати тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони ҳам шундай ажойиб янгиликлардан бири сифатида ҳаммага маъқул келди. Ушбу Фармонга мувофиқ давлат санитария-эпидемиология назорат марказлари негизда иккита тизим – Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Санитария-эпидемиология назорати давлат инспекцияси ҳамда Республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги Санитария-эпидемиологик осойишталик агентлиги ташкил этилди. Фармоннинг мазмун-моҳиятига бағишлаб ўтказилган матбуот анжуманида юртимиздаги эпидемиологик вазият, вакцинация ва халқаро вазият ташкилотлар ҳулосалари, шунингдек ҳамкорликдаги ишлар хусусида йиғилганларга бирма-бир маълумот бериб ўтилди. Ушбу соҳага инвестицияларни жалб этиш борасида алоҳида гапирилди. Яъни, республика соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан халқаро ташкилотлар, молия институтларининг инвестицияларини соҳага жалб этилиши

бўйича муайян тадбирлар амалга оширилмоқда, жумладан:

Республика, Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар, Тошкент шаҳар, туманлар ва шаҳарлар Давлат санитария-эпидемиология назорати марказларининг иммунопрофилактика тизими моддий-техника базасини жаҳон стандартлари талабига жавоб берадиган даражага келтириш учун, ГАВИ ташкилотидан 2017-2021 йиллар учун 22,2 млн. долл. миқдоридан грант маблағлари ажратилишига эришилди. Ушбу грант маблағлари ҳисобига вакциналарни сақлаш омборларида таъмирлаш ва қайта қуриш ишлари ўтказилиб, улар махсус совутгичлар, музлатгичлар, катта ва кичик хажмдаги рефрижераторли транспорт воситалари, электрокаралар каби, техник воситалар билан таъминланади. Ушбу грантга қўшимча равишда 2019 йилда яна 5,125 млн. доллар грант олинди.

Грант маблағлари доирасида бошланган қурилиш ишлари 2019 йилнинг 1-2-чорақларида 14 та ҳудудий Давлат санитария-эпидемиология назорати марказларининг вакцина сақлаш омборхоналари қурилиши якунига етказилди. Республика Давлат санитария-эпидемиология назорати марказининг вакцина сақлаш омборхоналари қурилиш ишлари давом эттирилмоқда. Шунингдек лойиҳа доирасида йўналтирилган

маблаг ҳисобига вакциналарни сақлаш омборхоналарига махсус совутгичлар, музлатгичлар, катта ва кичик хажмдаги рефрижератор (совутгичли) транспорт воситалари ва электрокаралар билан таъминланади.

Корея ҳукумати KOICA (Корея халқаро ҳамкорлик ташкилоти) иштирокида «Ўзбекистон Республикасида юқумли касалликлар билан касалланган беморларни ташхислаш самарадорлигини ошириш» грант лойиҳаси асосида 6 млн АҚШ доллари қийматига эга лойиҳа оширилиб, республика 8 та ҳудудий Давлат санитария-эпидемиология назорати марказларининг бактериология ва паразитология лабораториялари замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган.

Ислом Тараққиёт Банкининг 17,44 млн АҚШ доллари маблағлари лабораториялар моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, халқаро стандарт талабларига жавоб берадиган замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозлаш мақсадида тендер савдолари ўтказилган, ҳозирда 98 та санитария-гигиена лабораторияларига 22 турдаги асбоб-ускуналарни харид қилиш учун шартномалар имзоланди. Шу йилнинг якунигача ушбу асбоб-ускуналар олиб келиниб ўрнатилиши режалаштирилган. Ҳозирги кунда лойиҳанинг эксперт гуруҳи ва консултантлари билан биргаликда ҳалқаро танлов савдоси бўйича тақдим этилган таклифларга баҳолаш ишлари якунланди.

Ислом Тараққиёт Банки томонидан нархлов маълумотлари маъқулланди. Кўриб чиқиш учун харид комиссиясига тақдим этилди. Бюджет қиймати 8.68 млн АҚШ долларга тенг бўлган 14 турдаги лаборатория ускуналарини сотиб олиш бўйича биринчи ҳалқаро танлов савдолари натижасига кўра баҳолаш ҳисоботи Ислом тараққиёт банки ва Соғлиқни сақлаш вазирлигининг харидлар бўйича комиссияси томонидан тасдиқланди. Танлов савдолари



# «ЗАРАРЛИ ЁҒ»

## БИЗГА КЕРАКМИ?



Соғлом овқатланишда тўйинмаган ёғлар (асосан ўсимлик ёғлари) муҳим аҳамиятга эга. Тўйинган ёғлар (ҳайвон ёғлари) овқатга ишлатилганда эса аксинча, организмга сингиши қийинлашиб, ҳазми секинлаштиради.

Гидрогенезация (бевосита суюқ ўсимлик ёғларидан қаттиқ ёғ олиш) усулини биринчи бўлиб немис кимёгари В.Нормон амалга оширди. Шу усул ёрдамида суюқ ёғни қиздириб (+2000 С) у орқали катта босимда водород ҳайдалса тўйинмаган ёғ кислоталари водородни бириктириб олиб тўйинган ҳолатга ёки транс ёғ шаклига ўтар экан. Шундан сўнг суюқ ўсимлик ёғларидан айрим физикавий хусусиятлари билан ҳайвон ёғларига бас келадиган ва ҳар хил мазали таомлар тайёрлашда муваффақиятли фойдаланса бўладиган ёғлар тез орада ўз ўрнини топди. Чунки бундай ёғ арзон ва узок муддат сақланади, мазаси сарёғникидан қолишмайди. Шунинг учун уни дастлаб диетолог мутахассислар овқатланишда бемалол кенг қўламада ишлатаверишни тавсия қилишди.

Гидрогенезация йўли билан тайёрланган ёғлар фаст-фуд ва бошқа

шунга ўлаш таомлар (картошка фри, чипслар, попкорн ва бошқалар) тайёрлашда кўплаб ишлатила бошланди. Кейинчалик тўйинган ёғларнинг салбий томонлари аниқлана бошлангач гидрогенезация ёғлари (маргарин кабилар) транс ёғ сифатида айрим тадқиқотчиларнинг эътиборини торта бошладди.

1993 йилда мутахассис олим У.Виллет ўз кузатувларига таяниб транс ёғлар истеъмол қилиш юрак-қон томирлари касалликларининг кўпайиб кетишига сабабчи бўлади, деган хулосага келди. Унинг аниқлашчи, транс ёғлар қонда юқори зичликка эга бўлган липопротеинларни кўпайтириб атеросклерозга олиб келар экан. Олимнинг тадқиқотлари жуда кўп сонли респондентлар (85 минг) устида олиб борилиб 8 йил давом этди. Шу давр ичида у текширилувчиларда юрак-қон томир касалликлари билан хасталаниб ҳаётдан кўз юмганлар сонини ҳисоб-китоб қилиб борди. Олинган натижаларда айрилган вақт мобайнида кўп миқдорда маргарин истеъмол қилганлар орасида ўлим энг юқори бўлган. Олиб борилган тадқиқотларга кўра транс ёғлар нафақат юрак-қон то-

мир ва атеросклероз билан хасталанишга олиб келади, балки ҳужайра мембранасида рўй берадиган метъерий ҳаётий жараёнларни ҳам издан чиқарар экан.

Транс ёғларнинг зарарли томонларини инобатга олган ҳолда уларни истеъмолда кескин чеклаш бўйича ташкилий ва амалий ишлар ҳозирги пайтда кўпгина давлатларда олиб борилмоқда.

БМТ қошидаги Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан транс ёғларнинг зарар келтирмайдиган даражада минимал қабул қилиш миқдори йўқ, шунинг учун ҳам уни яхшиши истеъмол қилмаслик кераклиги айтилмоқда. Демак, маргарин ва у каби транс ёғлардан иложи борица истеъмолда камроқ фойдаланиш соғлом овқатланиш борасидаги муҳим қадамлардан бири ҳисобланади.

**Шони'ез ҚУРБОНОВ,**  
биология фанлари доктори,  
профессор.



натижасига кўра 12 турдаги лаборатория усқуналарини етказиб бериш учун умумий суммаси 4.55 млн АҚШ долларига тенг бўлган 4 та шартнома имзолаш бўйича ҳарид комиссиясининг қарори қабул қилинди.

Лойиҳани тўлақонли амалга ошириш билан, республика бўйича Давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари лабораторияларини халқаро стандарт талабларига жавоб берадиган асбоб-усқуналар билан жиҳозла-

нади ва юқори даражали ҳамда самарали таҳлиллар ўтказиш орқали озиқ-овқат маҳсулотлари, ичимлик суви, ҳаво ва бошқа ташқи муҳит омилларини хавфсизлик кўрсаткичлари бўйича текшириш сифат ва тезлиги орттишига эришилади. Аҳоли ўртасида гуруҳли заҳарланишлар, касб касалликлари ва ноинфекцион касалликларини эрта аниқлаш, ташхис қўйиш ва тўғри даволаш орқали, ушбу касалликларнинг камайишига эришилади. Аҳоли истеъмолдаги озиқ-овқат ва бошқа маҳсулотларни, шу билан бирга экспорт ва импорт товарларини хавфсизлик кўрсаткичи бўйича сифати кафолатланади.

Тадбирда юқоридаги статистик рақамлардан ташқари ОАВ ҳозирларини қизиқтирган саволларига агентлик ва инспекция вакиллари томонидан тўлиқ жавоб берилди.

Ўз муҳбиримиз.



# БОЛАЛАР ЦЕРЕБРАЛ ФАЛАЖЛИГИ

Сурункали кечадиган болалар церебрал фалажлиги (БЦФ) ҳаракат бузилиши симптомларининг йиғиндиси. Бу бузилишлар иккиламчи бўлиб, перинатал даврда (ҳомилдорликнинг 28 ҳафтасидан то бола туғилгандан сўнгги 7 кунни ўз ичига олади) бош миянинг шикастланиши ва унинг аномалияси натижасида келиб чиқади.

Болалар церебрал фалажи ривожланишидаги ҳар бир ҳолат индивидуал кечади, яъни бу касаллик келиб чиқишининг аниқ сабабини айтиш қийин. Лекин бир неча патологик омиллар ичида биттаси асосий бўлиб, қолганлари касаллик симптомлари намоён бўлишини кучайтириши мумкин.

Болалар церебрал фалажлигини келтириб чиқарувчи омиллар куйидагилар:

- бош мия тузилмалари ривожланишининг бузилиши;
- ҳомилдорлик даврида қориндаги болага ксилороднинг сурункали етишмовчилиги (гипоксия, ишемия);
- ҳомила ичи инфекциялари (кўпроқ герпес вируслариға алоқадор);
- ҳомилдорлик даврида ва туғруқ жараёнидаги бош мия соҳасидаги жароҳатлар;
- ҳомилдорлик даврида бош мия соҳасининг токсик зарарлани-

ши, туғруқ жараёнининг нотўғри олиб борилиши.

Демак, болалар церебрал фалажлигининг ривожланиши асосида ҳомилдорлик даври ва туғруқ жараёнидаги турли хил (наслий бўлмаган) патологик омиллар ётади. Болалар церебрал фалажлигининг эрта намоён бўлувчи аломатлари (симптомлари) ва кейинги асоратларини қуйидаги белгилар орқали билиб олиш мумкин:

- боланинг ривожланишдан ортда қолиши (бошини тутолмаслик, ётган ҳолда ёнга, қоринга ўгирила олмаслик, ўтириш ва эмалашни билмаслик, юролмаслик);
- чақалоқлик давридаги рефлекслар боланинг 6 ойлик давридан кейин ҳам сақланиб қолиши;
- ақлий ва нутқ ривожланишида ортда қолиши, атроф-муҳит ва яқинларига боланинг бефарқлиги, турли товушлар чиқариши сингари ҳолатлар.

Этиборсизлик туфайли бар-тараф этилмаган патологик симптомлар вақт ўтгани сайин яққол намоён бўла бошлади. Касалликнинг кеч намоён бўлувчи симптомлари ҳамда асоратларига қуйидагиларни киритса бўлади:

- Скелет (суяклар тизими) деформацияси (масалан, сколиоз) бўғимлар контрактураси;
- Тутқаноқ;
- Ютиш, эшитиш ва нутқнинг бузилиши;
- Тишларнинг қариеса учраши;
- Ақлий ривожланишдан ортда қолиш;
- Нажас ва пешоб келиши жараёнининг бузилиши;
- Ҳаракат фаолияти ва мушак тонусининг издан чиқиши.

Афсуски болалар церебрал фалажлигини бутунлай даволаш қийин, лекин патологик симптомлар билан “қурашиб” касаллик кечини енгиллаштириш мумкин (аслида бу БЦФ туриға ва унинг оғирлик даражасига боғлиқ).

Болалар церебрал фалажлигини кўплаб усуллар (масалан бўшаштирувчи ванналар, уқалаш, дельфинотерапия, даволовчи бадантарбия, сувдаги машқлар, физиоўложалар, балчиқ ёки дори моддалари) билан даволаш мумкин. Бундан ташқари қўшимча мосламалар (махсус кресло, вертикализаторлар, велосипедлар, тренажерлар) ҳам яхши. Бемор бола нутқдаги бузилишларни тўғрилаш учун логопед хизмати-дан фойдаланиш лозим. Баъзида беморларни от миндириб сайр қилдириш ҳам яхши натижа беради.

Болалар церебрал фалажлигининг олдини олиш учун оилада соғлом турмуш тарзига амал қилиш лозим. Шунингдек, ҳомилдорлик олинган режалаштирилган бўлиши, олти ой олдин ота-оналар тамаки чекиш ва спиртли ичимликлар ичиш каби носоғлом одатларни тарк этишлари керак. Вирусли ва бактериял касалликларнинг олдини олиш, ҳомилдорлик даврида гемоглобин миқдорини назорат қилиб туриш фойдали. Фарзанд кўришға тайёргарлик жараёнида нафақат оналар, балки оталар ҳам тўлиқ тиббий кўриқдан ўтишлари зарур.

Айниқса ҳомилдорлик даврида аёллар грип, ўткир респиратор касалликлар ва шамоллашдан ўзларини асрашлари лозим. Вақтида тиббий кўриқдан ўтиш, дам олиш, тоза ҳавода бўлиш ҳам соғлом фарзанд кўришининг гаровидир.

**Ёқутхон МАЖИДОВА,**  
профессор.

# КЎЗЛАР УЧУН МУОЛАЖАЛАР

**Кўзларнинг қувватини доимий сақлаб қолиш учун аввало уларни зўриқтирмаслик лозим. Масалан қоронғуда китоб ўқимаслик ва майда юмушларни ора-сира дам олиб бажариш керак. Хонадаги дераза ойналари тоза ювилган бўлсин. Дераза олдида гултувак ва бошқа буюмлар турмасин. Уйнинг деворлари ва шипи оқ ёки оч мовий рангга бўялгани маъқул.**

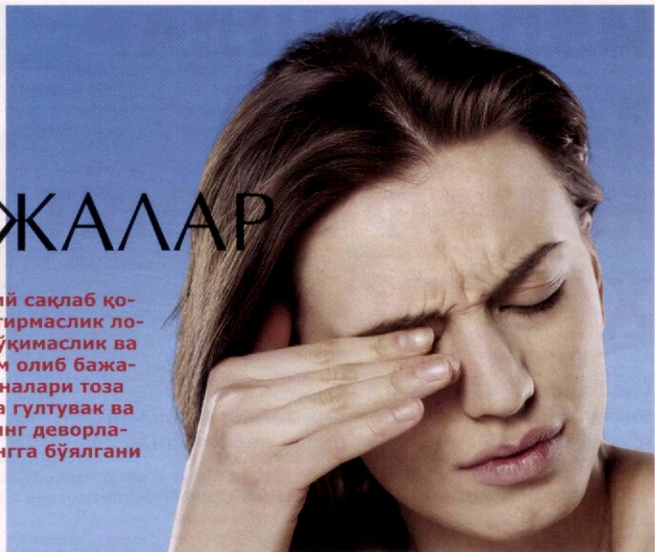
Кўпчилик кишилар юриб кетаётган транспортда китоб ёки газета ўқишади. Бу нотўғри, чунки шундай қилинса кўзлар тез толиқади. Уйда ҳам бирор нарса ўқиётганда одам ҳар 30-40 дақиқа оралиғида кўзига дам бериши керак. Телевизорни камида 2-3 метр наридан кўриш лозим.

Кўз қуввати пасайганда офтальмолог билан маслаҳатлашиб кўзойнак тақишга киришинг. Тўғри танланган кўзойнак атрофдаги буюмларни тиниқ кўришга имкон яратади, кайфият ва иш қобилиятини яхшилайди, кейинчалик кўриш қийинлашиб қолишининг олдини олади. Нотўғри танланган кўзойнак эса кўришни яхшилаш у ёқда турсин, аксинча кўз оптик тизимининг меъерий ривожланишини издан чиқаради, ҳатто кўриш қувватига зарар етказиши мумкин.

Кўзнинг умумий аҳволини яхшилаш учун мунтазам равишда махсус гимнастика машқларини ўтирган ёки тик турган ҳолатда бажариш мумкин. Бунда телевизор ёки компьютер экранига тикилмасдан, бир меъердан раван нафас олиб, кўзни кунт билан ҳаракатлантириш тавсия этилади.

Айтайлик, кўз ичи босими ортиб, глаукома касаллиги ривожланмаслиги учун кўздаги машқларни ҳар кўни маълум вақтда бажариб туришингиз мумкин.

**Кўз мушакларини қаттиқ зўриқтириб кўзларингизни юминг ва 1 дан 4 гача сананг.**



**Сўнг 1 дан 6 гача санаб, кўз мушакларини бўшаштириб кўзларингизни очинг ва узоқларга тикилинг. Бу ҳаракатларни 4-5 марта такрорланг.**

**Нигоҳингизни бурун қаншарига қаратиб, 1 дан 4 гача сананг. Сўнг тўғрига қараб, узоқларга тикилинг ва 1 дан 6 гача сананг. 4-5 марта такрорланг.**

**Ҳаракатларни охира бажаринг, кўзларингиз толиқишга йўл қўйманг.**

**Бошингизни бурмасдан нигоҳингизни ўнг томонга қаратиб 1 дан 4 гача санаб туринг.**

**Кейин узоқларга тикилинг ва 1 дан 6 гача сананг. Худди шу тарзда нигоҳингизни чапга, тепага ва паства қаратиб машқ қилинг. (3-4 марта такрорланг.)**

**Нигоҳингизни тезлик билан диагональ бўйлаб – ўнг томон тепага, чап томон паства юргизинг.**

**Тўғрига қараб, узоқларга тикилинг ва 1 дан 6 гача қадар сананг. Энди эса нигоҳингизни яна диагональ бўйлаб – чап томон тепага, ўнг томон паства юргизинг ва узоқларга тикилиб 1-6 гача сананг. Машқни 4-5 марта бажаринг.**

Оғир бўлмаган, меъерий жисмоний ҳаракатлар ва машқлар кўзлар ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади.

Тоза ҳаводаги сайрлар, тез қаддам ташлаб юриш, сузиш фойдалидир. Фаол жисмоний ҳаёт тарзи бир қанча кўз касалликлари, айниқса глаукома ривожланишига туртки бериши мумкин бўлган стрессдан қутулишида ёрдам беради.

Кундалик таомномангизга эътибор қаратинг. Унда етарли миқдорда мева-сабзавотлар, ёғсиз гўшт ва балиқ бўлиши лозим.

Тузланган, ўткир ва ёғли овқатларни иложи борича камроқ истеъмол қилиш керак. Кўнига 1,5-2 литрдан кўп суюқлик ичманг.

Кўзларда касаллик зўрайишининг олдини олиш учун ашил ёруғлик фильтрига эга ҳимоя кўзойнақларини тақиш тавсия этилади.

Хонанинг етарлича ёритилишига аҳамият беринг. Қоронғу жойларда узоқ қолишдан сақланиш керак.

**Заҳро АРИПДЖАНОВА,**  
мутахассис.



# ИЗЛАНИШЛАР ЗАМИРИДА МУВАФФАҚИЯТ ҲАМ БОР

**Равшанбек ҚУРБОНОВ,**  
Республика ихтисослаштирилган Кардиология  
илмий-амалий тиббиёт маркази директори,  
тиббиёт фанлари доктори,  
Ўзбекистон Фанлар Академияси Академиги,  
Ўзбекистон Қаҳрамони.



Теран мушоҳада юритиш, чуқур изланишлар олиб бориш, жонбозлик кўрсатиб ишлаш туфайли соҳада улкан ютуқларни қўлга киритиш ҳаёт синовларидан ўтган ҳақиқатдир. Қолаверса, ташаббускорлик ва фидойилик кадрланадиган давр келди. Айтайлик, бошқа соҳа эгалари сингари шифокорлар ҳам барча куч-ғайрат ва ички имкониятларни сарфлаб ишга киришишса тиббиётда оламшумул натижаларга эришишлари шубҳасиз!

Бугунги кунда марказимиз фаолиятидаги ижобий ўзгаришларни алоҳида таъкидлаш мумкин. Марказимизда юрак қон-томир тизимидаги муаммолар туфайли мурожаат этаётган беморларга юқори сифатли тиббий хизмат кўрсатишмоқда. Эндиликда беморларда коронароангиография ва стентлаш, юракнинг мураккаб аритмияларини электрофизиологик усулда ташхислаш ва даволаш, радиочастотали абляция (РЧА) ва юрак блокадаларида электрокардиостимулятор ўрнатиш, юрак ишемик касаллигининг оғир турларида аорта коронар шунтлаш (АҚШ), юрак порокларини жаррохлик усули билан тиклаш, юрак клапанларини протезлаш каби очик усулдаги мураккаб операциялар муваффақиятли амалга оширилмоқда.

Юртимиз вилоятларида ҳам марказимиз филиаллари, шунингдек кардиология диспансерлари фаолият юритмоқда. Жумладан Марказининг Наманган, Қарши, Урганч филиалларида ва Қорақалпоғистон Республикаси кардиология диспансери, Самарқанд, Бухоро, Навоий, вилоятларидаги кардиологик тиббий муассасаларда ангиограф ускунаси ўрнатилиб, юқоритехнологик диагностика ва даволаш усуллари - коронарография ва стентлаш амалиёти йўлга қўйилди. Жиззах, Андижон, Сирдарё вилоятларида ҳам бундай усулни йўлга қўйиш режалаштирилган. Бунинг учун охириги 1,5-2,0 йил давомида Андижон, Сирдарё, Жиззах ва Сурхондарё вилоятларида кардиология диспансерининг биналари янгитдан қурилиб, ишга туширилди. Вилоят кардиология марказларининг моддий-техник базасини яхшилашга ҳам давлатимиз томонидан кат-

та эътибор қаратилмоқда. Филиал ва диспансерларни Ангиограф, ЭХО-кардиограф, Тредмил, Хольтер монитор каби замонавий асбоб - ускуналар билан жиҳозлашга давлат бюджетидан жъми 10 миллион доллар миқдорига маб-лағ ажратилган бўлиб, яқин кунларда бу ускуналар ишга туширилади. Вилоятларда кардиолог кадрлар салоҳиятини яхшилаш учун бизнинг марказимизда юқори малакали мутахассислар тайёрланмоқда. Илгари бундай мутахассислар хорижий клиникаларда тайёрланар эди.

Очик усулда юракда ўтказиладиган аортокоронар шунтлаш, клапанларни протезлаш, электростимуляторлар ўрнатиш каби мураккаб юрак операциялари хозирги кунда Хоразм, Наманган ва Қашқадарё вилоятларида муваффақиятли амалга оширилаётганини алоҳида айтишим жоиз. Бу ўз навбатида беморларни пойтахтга ёки хорижий давлатлар клиникаларига бориб даволаниши учун сарфланадиган ортикча харajatлардан халос этмоқда.

Юқори технологик даволаш усуллари кўлами йил сайин кенгайиб бораётипти. Булар сирасига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- коронар томирларга биоэрувчан каркас - стент ўрнатиш;
- юрак клапанларини эндоваскуляр усулда протезлаш;
- юрак қоринча ва бўлмачалари тўсигидаги туғма нуқсонни (тешикларни) кўкрак қафасини очмасдан, периферик томирлар орқали кириб, окклюдер ёрдамида беркитиш;
- аорта коронар шунтлаш - АКШ операциясини ишлаб турган юракда амалга ошириш ва бир нечта шунт қўйиш;
- бир вақтнинг ўзида юракда 2 ва ундан ортик ўта мураккаб (яъни АКШ + юрак клапанларини протезлаш + юрак мушаклари деворини пластика қилиш + юрак қоринча ва бўлмачалари ичидан ивиб қолган тромбни олиб ташлаш) операцияларини ўтказиш;
- юрак бўлмачалари хилпиллашда радиочастотали абляция (РЧА) ўтказиш;

- мураккаб юрак етишмовчилигида дилатацион кардиомиопатияда ресинхронизирловчи терапияни амалга ошириш (СРТ).

Кейинги йилларда марказимизнинг моддий-техник базасини мустаҳкамлашга ҳукуратимиз томонидан алоҳида эътибор қаратилаётганини мамнуният билан айтмоқчиман. Хозирда марказ ҳудудида иккита 3 қаватли жаҳон андозалари талабларига жавоб берадиган юқори технологик даволаш ва диагностика бионалари қуриб ишга туширилди. Замонавий андозалар асосида барпо этилган янги бионаларнинг ишга туширилиши мамлакатимизда кардиология соҳасида кўрсатилаётган тиббий ёрдамни янада такомиллаштиришга замин ҳозирлади.

Марказимизни тиббий технологиялар билан жиҳозлаш учун давлатимиз томонидан катта маблағ ва чет эл сармояси ажратилди. Хусусан, Германиянинг KFW банки томонидан ажратилган кредит маблағларидан 3,5 миллион евро ҳисобига рентген эндоваскуляр жарроҳлик бўлимига Голландиянинг "Philips Allura Xper FD20" фирмасининг замонавий универсал ангиография ускунаси, электрофизиологик текширувлар учун "BARD" системаси, ҳаракатланувчи ангиография ускунаси, радиочастотали генератор ва бошқа юқори технологияли услубларга асосланган замонавий аппаратлар ўрнатилди.

Марказимиз хорижий кардиологик клиникалар билан ҳамкорлик алоқаларини ўрнатган. Ёш маҳаллий шифокорларимиз Россия, Жанубий Корея, Швейцария, Польша каби хорижий давлатлар етакчи кардиологик клиникаларида ўз малакаларини ошириб келдилар. Жумладан, Алмазов номли Санкт-Петербург кардиология маркази билан тузилган шартномага асосан бир гуруҳ иктидорли мутахассисларимиз

юрак қон-томир касалликларини замонавий, юқори технологик усулда даволаш бўйича малакаларини ошириб қайтдилар. Шунингдек Москва, Новосибирск, Томск кардиология марказларининг олимлари, Польша Швейцария, Жанубий Кореялик мутахассислар бизнинг Марказга келиб, ўзаро тажриба алмашдилар, маҳорат дарсларини ўтказдилар.

Шунингдек юқори малакали кадрлар тайёрлашга ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Марказда ташкил этилган клиник ординатура курсларида ҳар йили 25 нафардан ортиқ кардиолог мутахассис тайёрланади. Охириги ўн йилликда марказимизда 300 нафардан ортиқ кардиолог тайёрланди, ҳозирда улар мамлакатимизнинг турли даволаш муассасаларида хизмат қилишмоқда.

Хорижий мамлакатларда хизмат қилаётган маҳаллий кадрларни она юртва қайтариш бўйича ҳам мундариб ишлар амалга оширилаяпти. Ҳозирги кунда Бакулев номли Россия юрак қон-томир хирургияси марказидан тиббиёт фанлари доктори Б.Амиркулов, тиббиёт фанлари доктори Р.Ярбеков, тиббиёт фанлари номзоди С.Омонов ва бошқа юрдошларимиз Ўзбекистонга таклиф қилинди ва эндиликда улар марказимизда ўз фаолиятларини давом эттиришмоқда.

Асримиз муаммоси бўлиб қолаётган юрак қон-томир касалликларининг олдини олиш, эрта аниқлаш ва мукамил даволашга қаратилган кенг қамровли профилактик тадбирларни амалга ошириш билан бир қаторда, аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, касаллик келтириб чиқарувчи хавф омилларини камайтириш, касалликни бошланғич даврида аниқлаб, уни даволаш тадбирларини тезроқ ўтказишга эришиш айтилиб вақтдаги устувор вазифаларимиздан биридир.

Олдини олинг

## ТУМОВ

Тумов (ринит) - совқотиш, инфекция, аллергия натижасида бурун шиллик пардасининг яллиғланиши билан кечадиган ҳолат ҳисобланиб инфекция касалликлар (масалан, грипп, дифтерия, қизамиқ ва бошқалар) белгиси бўлиши мумкин.

Тумовнинг бир қанча аломатлари мавжуд. Масалан, бурун ёки томоқ шиллик пардаси шишиб, ачишади ва қуруқшайди, бурундан кўп миқдорда суюқ шилмиш келади, тана ҳарорати биноҳ ҳолатида (37-37,5°), боз оғирлашиб, иш қобилияти пасаяди, бурундан нафас олиш қийинлашади, кўз шиллик пардаси яллиғланиб ёш оқади.

Эмадиган болаларда тумов оғирроқ кечади. Уларнинг бурун йўллари жуда тор бўлиб, бурун шиллик қаватининг озгина бўлса-да шишиши бурундан нафас олишни қийинлаштиради. Натижада тажанглик, уйқу бузилиши, эммай қўйиш, озби кетиш кузатилади.

Яллиғланиш бурун-ҳалқум ва эшитув найи шиллик пардасига, ҳатто ҳикилдоқ, бронх ва ўпкага ўтиб кетиши мумкин. Шу боис тумовни зўрайтириб юбормасдан, тезроқ даво чорасини бошлаш лозим.

Касаллик аломатлари пайдо бўлганда шифокорга мурожаат этиш керак. Асал ёки малина мураббоси солинган иссиқ чой ичиш фойда беради. Врач тавсия этган томир тарайтирувчи томчиларни бурунга томизиб турилса шиллик парда шиши пасайиб бурун оқиши камаяди, нафас олиш ҳам яхшиланади.

Аллергик тумов бошоқли ўсимликлар гуллаган даврда кўпроқ учрайди.

Ўткир тумов тез-тез қайталаб турса, сурункали тўсга қиради. Сурункали тумов бурун бўшлиғи шиллик пардасининг ўсиб, қалин тортиши (гипертрофия) ёки унинг юпкалашиб кетиши (атрофия)га олиб келиши мумкин, натижада нафас олиш қийинлашади. Шу боис тумовнинг сурункали шаклга ўтиб кетишига йўл қўймастик зарур.

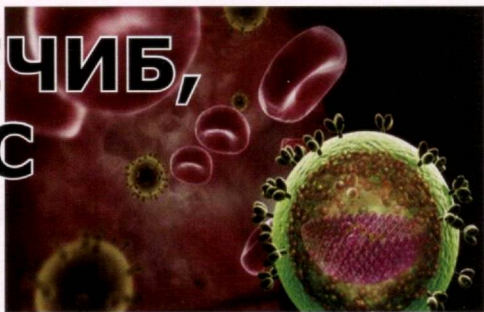
Тумовнинг олдини олишда организмни чиниктириш жуда зарур. Тўғри овқатланиш (масалан витаминли таомлар, мева-сабзавотларни доимий истеъмол қилиш) муҳим



аҳамият касб этади. Ёдда тутинг, тумовга чалинган киши уйдан чиқмай ўринда ётиб даволаниши шарт. Агар оёқда юриб ўтказилса, касаллик ички аъзоларга асорат беради. Тумовнинг бошланғич жараёнида ноқ даво тадбирларини кўриш талаб этилади.

**Клара БЎТАЕВА,**  
олий тоифали унумамалиёт шифокори.

# ЯШИРИН КЕЧИБ, ХАВФЛИ ТУС ОЛАДИ



**Миллионлаб инсонлар умрига зомин бўлаётган, кўплаб оилаларнинг тинчлигини бузаётган ва шу билан биргаликда дунёдаги давлатлар иқтисодида катта зарар етказётган ОИВ инфекцияси ўзининг оқибатлари билан инсониятнинг энг долзарб муаммоси бўлиб қолмоқда. Ер юзида ушбу касаллик билан яшаётган одамлар сони 34 миллионни ташкил этади, бир кунда тахминан 7400 нафар одам бу касалликни юқтириб олмоқда. Касаллик турли ёшдаги аҳоли орасида, айниқса, навқирон 20-49 ёшлилар ўртасида кўп қайд этилмоқда.**

ОИВ инфекцияси наркотик моддаларни инъекция орқали қабул қилувчи шахслар орасида тез тарқалиши кузатилади. Бу эса касалликни улардан аёллар ва болаларга юқиши хавфини кўпайтиради. Республикамизда 2013йил 23 сентябрда қабул қилинган "Одамнинг иммунитет танқислиги вируси келтириб чиқарадиган касаллик (ОИВ инфекцияси) тарқалишига қарши курашиш тўғрисида"ги №353-сонли қонун асосида олиб борилаётган чора-тадбирлар натижасида беморларни ўз вақтида аниқлаш, уларни тиббий назорат қилиш ва даволаш бўйича олиб борилган тадбирлар сезиларли даражада ўз самарасини бермоқда.

Республикамизда ОИВ инфекцияси тарқалишига қарши кураш борасида 2018 йилда икки муҳим ҳужжат - Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистон Республикасида одамнинг иммунитет танқислиги вируси келтириб чиқарадиган касаллик тарқалишига қарши курашиш ягона тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-3493 сонли ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Одамнинг иммунитет танқислиги вируси келтириб чиқарадиган касаллик тарқалишига қарши курашиш ва шифохона ички инфекцияларини профилактика қилиш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида" ПҚ-3800 сонли Қарорлари қабул қилинди. Қарорлар ижросини таъминлаш натижасида аҳолининг ихтиёрий равишда ва маълум гуруҳларни қонун ҳужжатлари асосида мажбурий равишда лаборатория текширувлари билан қамраб олиш кўрсаткичлари ортди. Агар 2014 йилда ОИВ инфекциясига лаборатория усулида текширилган шахслар сони 2,9млн нафарни ташкил этган бўл-

са, 2018 йилда бу кўрсаткич 3,2 млн нафарни ташкил этди. Текширувлар сони сезиларли даражада органига қарамай текширилганлар орасида ОИВ инфекциясини аниқлашиш кўрсаткичи 0,16 фоиздан (2014 йилда) 0,12 фоизга (2018 йилда) камайиши кузатилди.

ОИВ инфекцияси – одамнинг иммунитет танқислиги вируси келтириб чиқарадиган сурункали юқумли иммунитет танқислиги касаллиги ҳисобланиб, касалликнинг манбаи ОИВ инфекциясини юқтириб олган одамдир. Вирус бемор одам организмида бутун ҳаёти давомида сақланиб қолади. ОИВ инфекциясининг кечиши бир неча даврдан иборат.

Инфекция яширин тарзда кечиши ва бу давр бир неча ойдан 5-10 йилгача ва ундан ортиқ давом этиши мумкин. Касалликнинг яширин даврида вирусни юқтириб олган шахслар кўринишидан соғлом бўлиб, уларда касалликнинг ҳеч қандай белгилари кузатилмайди. Касалликнинг шу даври анча хавфли ҳисобланиб, ОИВни юқтириб олган шахслар ўзлари билмаган ҳолда касалликни бошқаларга юқтириб юришлари мумкин. Шунингдек, у жуда кам ҳолатларда ОИТСга ўтиши кузатилмоқда.

ОИВ инфекцияли шахсларни диспансер кузатувиغا олиш ва даволаш ССВнинг "Одам иммунитетни танқислиги вируси инфекцияси бўйича миллий клиник протоколларни амалиётга татбиқ этиш тўғрисида"ги 277-сонли буйруғи асосида олиб борилади. Ҳозирги кунда бутун дунёда касалликни махсус даволаш усули (ретровирусга қарши терапия) амалиётга татбиқ қилинган бўлиб, муолажалар натижасида ОИВни юқтирган одамлар умри узаяди, ҳаёт тарзи яхшиланади ва бошқаларга касалликни юқтириш хавфи пасаяди. Бу усул Бутунжаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан қўллаб-қувватланган. Ретровирусга қарши терапия (РҚТ) – бу ОИВ инфекцияли шахсларни бутун ҳаёти давомида даволаш стратегиясидир, бу ҳар бир ҳолатда клиник, иммунологик ва вирусологик кўрсатмаларга асосан танлаб бериладиган бир неча дорилардан иборат. ОИВ инфекцияси сурункали касаллик, уни бутунлай даволаш имкони ҳали мавжуд эмас. Шу сабабли беморлар бутун умрлари давомида тиббий ёрдамга муҳтож бўладилар. ОИВ билан зарарланган беморлар барча фуқаролар каби даволаш-профилактика муассасаларида режали шошилинч ёки ихтисослаштирилган тиббий ёрдамнинг ҳамма турларидан фойдаланиш ҳуқуқига эгадирлар.

Касалликнинг 3 та асосий юқиш йўли мавжуд:  
 1. Жинсий алоқа орқали – ОИВ инфекцияси бор шахслар билан химояланмаган жинсий алоқа қилганда.  
 2. Қон орқали (парентерал) – инфекция гиеҳванд моддаларни гуруҳ бўлиб томир орқали қабул қилганда, вирус билан зарарланган, текширилмаган қон ва унинг

таркибий қисмлари куйилганда, зарарсизлантирилмаган жаррохлик, доялик, стоматологик ва бошқа тиббий асбоблар орқали тиббий муолажалар олганда, шприц ва игналардан умумий фойдаланганда.

3. Инфекцияга чалинган ҳомиладор онадан болага (вертикал йўл) – вирус ҳомиладорлик даврида, бола туғилиши жараёнида, ва бола имизиш жараёнида она сuti орқали ўтиши мумкин.

ОИВ инфекциясини юктириб олган одам ташқи кўринишидан мутлоқ соғлом кўринади. Касаллик аломатлари ҳам деярли одамни безовта қилмайди. Одам қонида ОИВ инфекцияси бор ё йўқлигини фақатгина лаборатория текширувлари аниқлаб беради. Қонга вирус тушгандан сўнг дастлабки даврларда одам ўзини соғлом ҳис этади. Бу ҳолат ҳаттоки 8-10 ва ундан кўп йилларгача давом этиши мумкин. Касалликнинг клиник белгилари турли кўринишда намоён бўлади:

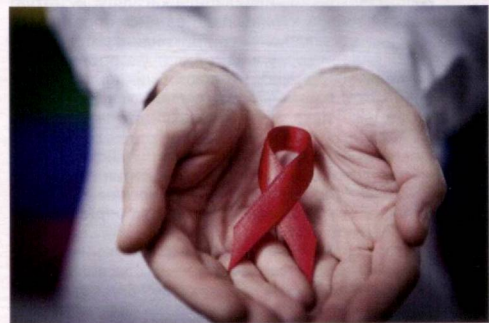
Сабабсиз доимий тарздаги йўтал (1 ой давомида);  
Одамнинг қисқа вақт ичида кескин озиб кетиши (1 ой ичида);

Тана ҳароратнинг узок вақт сабабсиз кўтарилиши;  
Узок вақт давомида ич кетиши (диарея);  
Оғиз бўшлиғи ва турли аъзоларнинг аялғиланиш белгилари;

Хавфли ўсмалярнинг ривожланиши.  
Бемор ОИВнинг бевосита таъсиридан эмас, балки юқоридаги қўшимча касалликлар туфайли ҳаётдан кўз юмади. Шунингдек, одамда сўзак (гонорея), захм (сифилис), хламидиоз ва бошқа, жинсий алоқа йўли орқали юқадиган касалликлари мавжуд бўлса, бундай кишиларга ОИВ юқishi эҳтимоли соғлом одамларга нисбатан бир неча ҳисса юқори бўлади.

ОИВ тарқалиши устидан ўтказилган натижаларга кўра, ОИВ инфекцияси асосан касалликнинг юқishi хавфи юқори бўлган аҳоли қатламлари орасида, яъни гиёхвандлар, рағбатлантириш эвазига хизмат кўрсатувчилар, тартибсиз ҳаёт тарзини олиб борувчи шахслар орасида қайд этилиши кузатишмоқда. Ички омиллар билан бирга ташқи омиллар ҳам сезиларли аҳамият касб этиб, аҳолининг миграцияси натижасида меҳнат мигрантлари оилаларидан узок давр мобайнида бўлмасликлари, уларнинг хулқ атворларида ўзгаришларга сабаб бўлиб, касалликнинг юктириш ҳолатлари кузатишмоқда.

Бугунги кунда ОИВ билан касалланган шахсни вирусдан бутунлай ҳоли қиладиган дори воситаси мавжуд эмас. Республикада 2006 йилдан буюн бемор умрини соғлом одамнинг умричалик узайтириш имкониятини берадиган ретровирусга қарши терапия қўлланиб келинмоқда. Антиретровирус дорилари ОИВ инфекциясини даволаш ва унинг олдини олиш учун қўлланилади. Бу дори-дармонлар инфекция билан курашда, организмга вирусни тарқалиш кетишини тўхтатиб туради.



ОИВ инфекциясини онадан болага ўтишини олдини олиш мақсадида ретровирусга қарши профилактикани жорий этиш туфайли, профилактика самарадорлиги 2018 йилда 99,7%ни ташкил этди. 2020 йилга бориб Ўзбекистонда ОИВни онадан болага ўтишига бутунлай барҳам берилганлиги тўғрисида ЖССТнинг сертификатини олиш бўйича ҳужжатлар расмийлаштирилмоқда.

Бугунги кунда ОИВ инфекциясини профилактикаси бўйича давлат ва нодавлат ташкилотлари билан ҳамкорликда бир қанча ишлар амалга оширилмоқда. Ўзбекистон Республикасидан хорижга кетаётган ва чет давлатлардан Ўзбекистонга қайтаётган фуқаролар орасида ОИВ инфекциясини эрта аниқлаш ва касалликнинг тарқалишини олдини олиш бўйича Тартиб ишлаб чиқилган бўлиб, касалликнинг мигрантларга юқishi ва улар орқали тарқалишини олдини олиш бўйича бир қатор тадбирлар амалга оширилмоқда. Ишчи мигрантлар ва уларнинг оила аъзолари орасида "Махалла" фаоллари билан биргаликда, диний қўмита, хотин-қизлар қўмитаси ва ИИБ вакиллари иштирокида ОИВ инфекциясининг профилактикаси ва юқishi йўллари ҳақида тушунтириш ишлари олиб борилмоқда.

Барча вилоятларда ОИТСга қарши курашиш марказларининг ишонч телефонлари ҳамда ОИВ/ОИТС бўйича саволларга жавоб олиш учун маслаҳатхоналар ташкил этилган. ОИВ инфекцияси тарқалишининг олдини олишда аҳолининг касалликка чалинишига мойил хулқ-атвордаги турмуш тарзини кечирувчи қатламлари орасида профилактика ишларини олиб боришнинг аҳамияти катта бўлиб, бу тадбирлар ўз навбатида Республикадаги вазиятга етарли таъсир этади. Республика бўйича тиббиёт муассасалари қошида 135 та Ишонч хоналари фаолият кўрсатмоқда. Бу ўз навбатида касалликка мойил гуруҳларга боглиқ мониторинг ишларини олиб боришга имкон яратди.

Республика ОИТСга қарши кураш маркази қошида 2012 йилдан бошлаб махсуслаштирилган юқумли касалликлар шифохонаси фаолият олиб бормоқда. Клиника 60 та ўринга мўлжалланган ва яна 10 та ўринга мослашган кундузги даволаш стационари мавжуд. Клиникада УЗИ, ЭКГ, эндоскопия ва бошқа лаборатория текширувлари ўтказилади. ЎЗР ССВнинг 2018 йил 16 октябрдаги 576-сонли буйруғи билан республиканинг маъмурий ҳудудларидаги юқумли касалликлар шифохоналарида ОИВ инфекцияли беморларни даволаш ўринлари ташкил этилиб, маҳаллий бюджет орқали дори-дармон билан таъминланмоқда.

ОИВ инфекциясини юктириб олиш хавфини туғдирган омиллар кузатишган бўлса, ОИВ инфекцияси тўғрисида қўшимча маълумот олиш ва ушбу касалликка текшириш истагида бўлганлар ўзлари яшаб турган жойдаги даволаш профилактика муассасалари ёки Республика ва Қорақалпоғистон Республикаси ва ҳудудий ОИТСга қарши курашиш марказларига мурожаат этишлари мумкин. Касалликнинг юққанлигини эрта аниқлаш, инсоннинг ўз соғлигини имкон қадар узок муддатга яхши сақлашга ёрдам беради. Мамлакатимизда аҳоли саломатлиги учун керакли чоралар мунтазам амалга тадбиқ этиб борилмоқда. Бироқ, ҳар бир инсон ўзининг соғлиги учун энг аввало ўзи қайғуроғи лозим. Бунинг учун ОИВ инфекциясидан сақланиш чораларига риоя этиш таъалаб этилади. Соғлом турмуш тарзига амал қилиб яшамоқлик саломатликнинг энг яхши кафолатидир.

**Қаҳрамон Юлдашев,**

Республика ОИТСга қарши курашиш маркази директори, тиббиёт фанлари доктори.



Инсоният тараққиётида энг узоқ давом этган давр – тош асри бўлиб, ўша замонларда одамлар табиатга жуда яқин бўлишган. Борлиққа меҳр кўрсатиш ва унга шафқатли бўлишнинг ўзига хос тартиб-қоидаларини аждодларимиз яхши билганлар.

Минг-минг йиллар аввал яратилган асарларда ҳам борлиқни асраб-авайлаш ҳақида кўплаб қайдлар бор. Масалан “Авесто”да келтирилишича, қадимда ерни ифлос қилган ва унга зиён етказган кишиларга 400 қамчи уриш жазоси белгиланган. Усимликларни пайхон қилган одамларга эса айбларини ювиш учун 10 минг туп хушбўй гиёҳни экиш, минглаб зарарли ҳашаротларни ўлдириш буюрилган. У кезларда болалар жуда кичиклигиданоқ дарахт кўчати ўтказиш, тупроққа дон сепиш ва ниҳолларни суғориш ишларига ўргатиб қўрилган. Лекин даврлар ўтиб бундай қоидалар бузила бошлади, экинзорларда мунтазам кимёвий дорилар қўлланилиши сабабли тупроқ, сув, ҳаво ифлосланди. Узоқ йиллар давомида табиатга етказилган озорларнинг мудҳиш оқибатлари эндиликда инсониятнинг ўзини ҳам қаттиқ таъшишга солмоқда.

### ГўЗАЛЛИКНИ ҚАДРЛАЙМИЗ, ТАБИАТНИ-ЧИ?

Борлиқнинг фусункорлиги кишининг кўзларини яшнатиб, кўнглини яйратади, вужудига куч-қувват ато этиб, саломатлигини мустақамлаши асл ҳақиқат. Дунёга танилган адиб Рауф Денкташ ҳам ўз асарида “Кундалик таъшишлардан ҳориган кезларингизда атроф гўзалликларидан баҳраманд бўлинг, сиз ястаниб ётган яшиллик



оламига тўйиб боқсангиз, рўҳингиз ором олади, ҳаётнинг завқ-шавқини хис этасиз...” дея ёзади.

Биз гўзал манзараларни севиб, тезроқ улардан завқланишга ошқамиз, сўлим ва баҳаво масканлар доимо ўзига жалб этаверади, Аммо табиат бағрида яйраб ҳордиқ чиқариш билан бирга шундай жозибадор ҳудудларни асраб-авайлаш ҳам зарурлигини унутамиз. Аслида табиатга нотўғри муносабат, табиий бойликларимизга эътиборсизлик туфайли ҳар жойда чиқиндилар кўпайиб, биосферанинг ифлосланиши келгусида катта фалокатларга сабаб бўлиши мумкин. Шундай экан, кишилар онгига экологик маданият (яъни атроф-муҳит оросталигини асраш масъулияти) тушунчасини ҳар қачонгидан кўра чўқурроқ сингдириш бугунги куннинг муҳим вазифаларидан бири бўлиб қолиши керак.

Атроф-муҳит ҳолатининг инсон саломатлигига таъсирини ўрганган мутахассис олимлар таъкидлашчи, беморлар яшаётган ҳудуд ҳавосининг яхшиланиши, тоза ичимлик суви билан таъминланиши ёки бу жойларнинг кўкмазорлаштирилиши бевосита даволаниш жараёнининг кучайишига ҳамда тез фурсатда соғайишга сезиларли таъсир қилар экан.

Бундан кўринадики, соғлом ҳаёт ҳовли- жойларни озода сақлашдан бошланади. Уй атрофидан чиқинди ахлатлар ўз вақтида олиб кетилиши зарур. Акс ҳолда туриб қолган ошхона чиқиндиларида касаллик қўзғатувчи микроблар тобора кўпаяверади ва инсон организмига катта зарар етказиши. Негаки, чиқиндилар биз нафас олиб турган ҳавони зарарлайди. Ахлат уюми бор жойда чивин ва пашшалар урчиб, кўпаяди. Оқич қолган ахлат уюмида кўпайган пашшалар полиомиелит ва Боткин касаллигининг ва бошқа жуда кўп юқумли хасталикларнинг тарқалишига сабабчи бўлади.

Шифокорларнинг фикрича, кўча ва йўлақларда узоқ қолиб кетган чиқинди ва ахлатларда қорин тифи, паратиф (заҳарланиш), туберкулёз ва бир қанча юқумли хасталикларни келтириб чиқарадиган микроорганизмлар узоқ вақт сақланар экан.

Борлиқни бор ҳолича асраш ҳар биримизнинг инсоний бурчимиз эканини фарзандларимизга ўқитиш жуда зарур. Ўғил-қизларни экологик жиҳатдан билимли қилиб тарбиялашга нафақат ота-оналар, балки педагог ва тар-

биячилар ҳам масъулдилар. Демак, экологик тарбияни аввало оиладан, болаларнинг боғча ёшдан бошлаш тўғрисиқ. Мактабгача тарбия муассасаларида олиб бориладиган турли тадбирлар жараёнида болалар онгида экологик маданиятни шакллантириш, шунингдек улар қалбида ўзи яшаётган жойга, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсига меҳр уйғотиш лозим.

### “ЖОНИ ҚАТТИҚ” ПЛАСТИКЛАР

Бугунги кунда чиқинди маҳсулотларнинг асосийсини пластик идишлар (аксарият холларда баклажклар) ташкил этади. Олимлар таъкидлашчи ахлат қутисига ташланаётган пластик идишлар офтоб нури ва бактериялар таъсирида деярли парчаланмайди. Бундай идишлар ахлат қутисига ётганда улардаги жой бирикмалари бўлганиб атмосферага чиқади, қуёш нурлари таъсирида ундан хлор атомлари ажралади. Хлор эса озон қатлами ни емиривчи кимёвий моддалардан биридир.

Поливинилхлорид моддасидан тайёрланадиган полиэтилен пакетлар асосан қурилиш материаллари, турли хилдаги мебеллар, идиш-товолқар, болалар ўйинчоқларини ишлаб чиқаришда кенг қўлланилади. Бу модда қўшиб тайёрланган маҳсулотларнинг ёниши, ҳаттоки қизиши натижасида нафақат ис гази ва туьунлар, балки захарли газлар, жумладан, хавфли кимёвий модда саналмиш диоксинлар ҳосил бўлади. Диоксинларнинг хавфли хусусиятларидан бири шуки, у барча тирик жонзотлар ва кўплаб ўсимликларни нобуд қилади. Бундай моддаларнинг хавфли таъсири бир неча ўн йиллар давомида сақланиб туради.

Ер юзи аҳолиси йил давомида миллиардлар донга полиэтилен пакетдан фойдаланган экан. Полиэтилен ва пластик чиқиндиларнинг атроф-муҳитга чиқариб ташлаши оқибатида ҳар йили қушлар, денгиз сүтэмизувчилари ва балиқлар нобуд бўлаётганини мутахассис олимлар аниқлашган.

Дунё океанига ҳар йили 6 миллион 300 минг тонна чиқинди ташланади, шунинг асосий қисмини полиэтилен ва пластик маҳсулотлари ташкил қилади. Аниқланишича, пластик материаллар табиий муҳитда салкам бир асрагача сақланар экан! Бу эса “жони қаттиқ” пластикларнинг узок йиллар давомида ҳавони захарлаб, инсон саломатлигига зиян етказишидан далолатдир. Шу боисдан айрим мамлакатларда бу кун пластик пакетларни ишлатишдан воз кечиш хусусида ўйлаб кўрилмоқда.

### ХАЗОН ТУТУНИДА... БЕНЗОПИРЕН!

Кўз ойларига ҳазонларни ёқиш ҳолатлари учраб туради. Албатта бир қарашда бу усул жуда қулай бўлиб туюлади. Чунки барча чиқиндини тўплаймиз ва ёқиб юборамиз. Лекин ўйлаб кўрайлик. Олимлар ҳисоблаб чиқишларича, бир тонна чиқинди ёндирилганда атмосферага 5000м3 дан зиёд газсимон моддалар ажралаб чиқаркан.

Айниқса ҳазон барглари ёқилганда, тутуни атрофга тарқаб, биз нафас олаётган ҳавода ис гази пайдо бўлади. Унинг таркибида формальдегид ва кўплаб оғир металллар қаторида бензопирен моддаси ҳам борки, у канцероген (хавфли ўсманни юзага келтирувчи) хусусиятга эга. Формальдегид моддаси эса бевосита тери ҳолатига салбий таъсир кўрсатиб, қўл терисини дағаллаштиради, экземага сабабчи бўлади.

Ҳазон тутуни ҳавога ёйилганда аллергия дерматит (тери зарарланиши), бронхит, астма каби оғир касалликларни келтириб чиқариши кузатилган.

Ёқилган ҳазон тутунидаги оғир металл бирикмалари ўта захарли бўлиб, аввало марказий асаб тизимини зарарлайди, ички аъзолар (юрак, ўпка, жигар) тўқималарида ҳам жиддий ўзгаришлар келтириб чиқаради.

Айниқса ис гази тарқалаётган ҳаводан нафас олаётган болаларни йўтал тутуди, кўзларидан ёш оқади, кўз шиллик қаватлари яллиғланади, тумов безовта қилади.

Аянчлиси, баъзан ҳазонлар билан бирга елим қоғоз, пластик идиш сингари чиқиндилар ҳам ёнади ва оқибатда ҳавода захарли моддалар кўпайиб, улар кўз шиллик қаватларини зарарлайди, юрак-қон томир касалликларига сабабчи бўлади.

### СУВСИЗ ЯШАБ БЎЛМАЙДИ, БИРОҚ...

Сув танқис бўлса, дард кўпаяди, атроф қуриб қовжирайди, тупроқда ҳеч нарса ўнмайди, ҳаёт сўна бошлайди. Ўйлаб кўрсак, ичишга, оқват тайёрлашга, ювинишга, эҳтиёжларга, киши бошига 200-250 л сув керак. Катта шаҳарларда эса 400-500 литрдан ортади. Демак сувдан тежаб-тергаб фойдаланиш хусусида ўйлаб кўриладиган вақт келди. Ваҳоланки, бу борада ҳукуматимизнинг бир қанча қарорларида ҳам ўта муҳим вазифалар белгилаб берилган.

Олимлар аниқлашчи, хонадонлардан чиқадиған оқава сувларда жуда кўп миқдорда зарарли микроорганизмлар, вируслар, гелминтлар мавжуд экан. Бу сувлар кўпичина яхши тозаланмасдан сув хавзаларига тушади, оқибатда хавфли инфекциялар манбаига айланади. Кишиларимизнинг сувга ахлат ташлаши, нобуд бўлган жонзотларнинг бир неча ҳафтаб сувда оқиб юриши сингари нохуш ҳодисалар оқибатида эса микроблар атрофга тарқалиб, турли касалликлар кўпаяди.

Биз ер юзининг 70,8 фоизи сувдан иборат эканини биламиз. Бироқ шу сувнинг асосий қисми шўр, жуда оз қисми чўчүк ҳолос. Қайнатилмаган ва яхши тозаланмаган сув, хусусан қаттиқ сувлар кўпгина дардларга сабаб бўлиши аниқланган. Экологик аҳоли оғир ҳисобланган ҳудудларда аксарият қишлоқларнинг буйрак тоши, тў тоши билан оғриётгани ҳам асосан сувнинг қаттиқлиги тўфайли экан.

Одатда қаттиқ сув қайнатилаган идишда туз чўқади, гўшт яхши пишмайди. Сув таркибидаги бундай ўзгаришлар юрак ва қон-томир хасталикларини келтириб чиқаради.

Сувни ақл билан ишлатсак ва бехуда исроф қилмасак нафақат ўз ҳаётимизни, балки авлодлар келажагини ҳам қадрлаган бўламиз. Тип-тиник сувлар оқиб турса ризқ-рўзимиз ошади, уларимизга барака қиради, дардлар кечинماди.

### ОРАСТАЛИК УЧУН ҲАР КИШИ МАСЪЎЛ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда ичимлик суви таъминоти ва канализация тизимларини комплекс ривожлантириш ҳамда модернизация қилиш дастури тўғрисида”ги ва “2017-2021 йилларда маиший чиқиндилар билан боғлиқ ишларни амалга ошириш тизимини тубдан такомиллаштириш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорларида атроф-муҳитнинг ифлосланиши, экологик аҳволнинг ёмонлашиши сингари аянчли ҳолатларни бартаараф этиш вазифалари оқибатдаги белгилаб берилган.

**Аслида орасталикни таъминлаш ва чиқиндиларни зарарсизлантириш борасида мутасадди ташкилотлар томонидан муҳим ишлар олиб бориляпти. Бироқ, бу фақат соҳа эгаларининг вазифаси бўлиб қолмай, балки ҳар бир киши ўзи яшаб турган жой орасталиги учун етарлича жон куйдириши керак.**

Жойларда, айниқса ёшлар орасида кенг тушунтириш - тарғибот ишларини олиб бориш орқали ҳам уларнинг гигиеник маданияти ва экологик билиминини ошириш мумкин. Шундагина ёшларимизнинг ён-атроф орасталигига эътибори кучаяди, борлиқни асраб-авайлашдек эзгу мақсадлар йўлида ҳаракат бошлайди.

Асосийси, она табиат олдидаги инсонийлик бурчимизни ҳар биримиз юракдан англамоғимиз зарур.

Гулчехра ЖАМИЛОВА,

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган журналист.

Қандли диабетни бутун ҳаёт давомида даволаш зарур бўлади. Мабодо бемор даволанмаса, организмда чуқур ўзгаришлар юз бериб, касаллик асоратлари ривожланиб кетиши мумкин.

## ҚАНДЛИ ДИАБЕТ: ДАВОЛАНМАСА, АСОРАТЛАРИ РИВОЖЛАНАДИ

Қандли диабет аслида моддалар аламуҳим касаллиги бўлиб, унга хос жиҳат – қон таркибидаги қанд (глюкоза) миқдорининг сурункали ортишидир. Соғлом кишиларда наҳорда қон таркибидаги глюкоза – 5,5 ммоль/л.дан, овқатлангандан кейин 2 соат ўтгач эса – 7,8 ммоль/л.дан ортмайди. Агар қон таркибидаги глюкоза 10,0 ммоль/л.дан юқорига кўтарилса, буйрак қон таркибида қандни “сақлаб тура” олмайди ва қанд сийдик билан бирга чиқа бошлайди.

Глюкозанинг қон таркибида юқори бўлиши қанчалик узоқ вақт давом этса, диабетнинг қон томирларига дахлдор асоратлари пайдо бўлиши эҳтимоли ҳам шунчалик ортади. Бундай асоратлар тўғрисида бемор меҳнат қобилиятини барвақт йўқотиши мумкин. Ўз вақтида тўғри даво қилинганда эса қандли диабет асоратларининг олди олинади.

Қонга қанд озик-овқат маҳсулотлари билан бирга тушади. Одам истеъмол қиладиган озик-овқат маҳсулотлари асосан уч нарсадан: оқсил, ёғ, углеводлардан иборат.

Оқсил тана учун қурилиш материали ҳисобланади. Ёғ ва углеводлар куч-қувват манбаидир. Глюкозанинг асосий манбаи – углеводлар бўлиб, уларнинг катта қисми ичакдан қонга глюкоза тарзида сўрилади.

Глюкоза самарали қайта ишланиб, қувватга айланиши учун инсулин мавжуд бўлиши зарур.

Инсулин жуда фаол кимёвий модда (гормон) сифатида меъда ости безининг Лангерганс оролчалари ҳужайраларида ишлаб чиқарилади. Энергия ҳосил қилиш учун сарфланган глюкозанинг бир қисми инсулин иштирокида гликогенга айланади ҳамда қувват захираси бўлиб, жигар ва мушакларда йиғилади. Овқатланиш оралиғида ташқаридан глюкоза тушмаганда гликогендан глюкоза ҳосил бўлади ва у энергия ҳосил бўлишига сарфланади.

Глюкоза жигар ва мушакларда тўплангандан сўнг глюкозанинг муайян миқдори ортиб қолса, инсулин ана шу глюкозанинг ёғга айланишига ҳамда уларнинг тери ости ёғ тўқималарида йиғилишига кўмаклашади.

Турли сабабларга кўра, танада инсулин етишмовчилиги юзага келганда қандли диабет касаллиги ривожланади.

Инсулин тақчиллиги оқибатида глюкоза энергия ҳосил қилиш учун кам сарфланади ёки бутунлай сарflanмайди, гликоген ва ёғ ҳосил бўлиш учун ҳам сарflanмайди, балки аксинча, оқсил, ёғ ва гликогендан глюкоза ҳосил бўлиши кучаяди. Буларнинг барчаси қонда қанд миқдорининг ортишига олиб келади.

Қандли диабет касаллигининг иккита асосий тури мавжуд бўлиб, булар: 1 ва 2 турдаги қандли диабетдир.

1-турдаги қандли диабет (инсулинга қарамлик) асосан болалик ва ўсмирлик ёшида пайдо бўлади ва одатда юқумли, айниқса вирус касалликларни бошидан кечиргандан сўнг шиддат билан бошланади.

Чанқаш, оғизнинг қуриши, кўп миқдорда сийдик ажралиши, озиб кетиш, ҳолсизлик касаллигининг

асосий аломатлари ҳисобланади. Беморлар бир кеча-кундуз давомида 3-5 литрдан 7-8 литргача суюқлик ичишлари мумкин ва тахминан шунча микдорда сийдик ажралиб чиқади.

Ташхис қўйилгунга қадар бемор 5-15 килограммгача вазн йўқотиши мумкин. Беморларнинг қони таркибидаги глюкоза микдори энг юқори даражадан энг қуйи даражагача тез-тез ўзгариб туради.

Ўз вақтида бу ҳолат даволанмаса, беморларда қон таркибидаги ацетон ошиб, сийдик таркибида пайдо бўлиши кузатилади. Қандли диабет касаллигининг I турида инсулин моддаси ишлаб чиқарувчи меъда ости безининг оролча ҳужайралари уларнинг вируслар ёки аутоиммун жараён оқибатида шикастланиши туфайли чуқур ўзгаришлар кузатилади. Шунинг учун ҳам қандли диабетнинг 1-турида беморларнинг қони таркибида инсулин бўлмайдиган ёки микдори кескин камаяди, ва бундай беморлар доимий равишда инсулини қабул қилиши зарур бўлади.

Қандли диабетнинг инсулинга қарам бўлмаган, яъни 2-турида меъда ости безининг ҳужайралари инсулин ишлаб чиқариш қобилиятини сақлаб қолади ва қон таркибидаги инсулин микдори меъёрида ёки меъёридан сал юқори бўлади.

Бироқ тана тўқималарининг инсулинга нисбатан сезгирлиги жуда пасайиб кетиши натижасида инсулин тўла-тўқис самара бермайди. Шу туфайли тўқималарнинг глюкозани ўзлаштириши ҳамда фойдаланиши камаяди, шу сабабли у қон таркибида тўпланиб қолади.

Тўқималарнинг инсулинга сезгирлиги йўқола боришининг асосий сабаби семирishдир. Диабетнинг бу тури билан асосан етук ва кекса ёшдаги одамлар хасталанади. Касаллик аста-секин, зимдан ривожланади. Касалликнинг бошланишида оғиз қуриши, чанқаш, озиш каби аломатлар унча яққол билинмайди, беморларнинг баъзиларида умуман озиш кузатилмайди. Бу беморларни кўпроқ ҳолсизланиш, толиқиши, чанқаш безовта қилади.

Қон таркибидаги глюкоза микдори юқори бўлишига қарамай, диабетнинг 2-турида қон таркибида ацетон моддасининг ортиши ва унинг сийдикда пайдо бўлиши жуда кам кузатилади. 2-тур қандли диабет билан оғриган беморларга парҳезга риоя қилиш, жисмоний машқлар билан шуғулланиш, қанд микдорини камайтирувчи дори-воситаларни қабул қилиш яхши ёрдам беради.

Статистик маълумотлар янги аниқланган қандли диабетга чалинган шахсларда бу касаллик ўртача 5 йил олдин бошланганлигини кўрсатади. Демак, атроф-муҳитдаги юқорида санаб ўтилган нохуш белгилардан шикоят қилаётганликларини эшитсангиз, албатта эндокринолог кўригига боришни ва қондаги қанд микдорини текширишни маслаҳат беринг. Ташхислаш жараёнлари атиги 1 соат вақтни олади ва соғлом ҳаётни сақлаб қолиш имкониятини яратади.

Камҳаракатлилик, овқатланиш тартибини нотўғри ташкил қилиш, семизлик қандли диабетнинг асосий ҳавфли омиллари ҳисобланади.

Қандли диабетнинг олдини олиш учун парҳезга пухта риоя қилиш, ўз вақтида қанд микдорини пазитирувчи дориларни қабул қилиш ва жисмоний ҳаракат билан шуғулланиш қондаги қанд микдорини наҳорда ва кун давомида меъёрига келтиришни таъминлайди.



Ортиқча тана вазни, семиз шахсларни даволашда овқатланиш тарзини (микдори, таркиби, сифатини) организмнинг эҳтиёжига қараб мослаштириш жуда муҳим ўрин тутadi.

Умуман, истеъмол қилинган овқат калориясини сарф қилинган моддалар микдorigа қараб мослаштириш керак. Шунинг учун ҳам бундай беморларга калорияси камайтирилган парҳезда буюрилади.

Калорияси пасайтирилган парҳезда қуйидагилар кўзда тутилиши керак:

Хайвон ёғларидан бутунлай воз кечиb, фақат ўсимлик мойида овқат тайёрлаш;  
Ширинликларни ҳамда нон, картошка, бўтқаларни иложи борича кам истеъмол қилиш;  
Кўпроқ дағал клетчаткага бой бўлган сабзавотларни ва улардан тайёрланган маҳсулотларни ҳамда дуккакли меваларни еб туриш керак.

Ҳар куни жисмоний машқ қилиш беморлар соғлигини мустаҳкамлашдан ташқари, истеъмол қилинган озиқ моддалар ва организм ишлаб чиқарган инсулинни меъёрида сарфлашга, ортиқча вазни камайтиришга ёрдам беради. Тана вазнининг камайиши эса организмнинг инсулинга сезгирлигини оширади.

Амалиётда қандли диабет бошланғич bosқичида эрта аниқланса ва касалликнинг шу bosқичида тўғри даволанса, диабет келтириб чиқарадиган асоратларнинг ҳавфи камаяди.

Бугунги кунда бир ҳақиқат аниқ: қандли диабетни даволаш мушқул муаммодир. Аммо, бу оғир хасталикни бошқариш мумкин. Шунда тўлақонли яшаш, ўзини яхши ҳис қилиб, меҳнатга, ижодга лаёқатни сақлаб, қандли диабетнинг асоратларининг олдини олиш мумкин. Шундагина "диабет ҳукмронлигидаги ҳаёт мазмуни ўзгача, яъни соғлом тус олиши мумкин".

## **Замира ҲАЛИМОВА,**

Республика ихтисослаштирилган эндокринология илмий-амалий тиббиёт марказининг илмий ишлар буйича директор ўринбосари, тиббиёт фанлари доктори, профессор.

# ҲАР ГЎШАДА БУ КУНЛАРГА ШУКРОНАЛИК БОР...

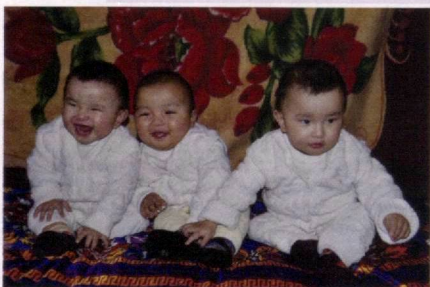
Ҳамма яйраб-яшайдиган саодатли кунлар келди. Юртимиз тинч, турмушимиз чиройли, кўнгиллар эса умид ва ишонч туйғулари ила чароғондир. Бу кун нимаики орзу қилсак, шунга эришамиз. Турли соҳа эгалари ишда катта ютуқларга эришмоқликлари учун жамики имкониятлар бисёр. Шу боис ҳар юртдошимиз чехрасида кулгу, руҳи тетик, кайфияти соз. Илло, кўтаринки кайфият саломатликини яхшилайди. Кишиларимиз соғлом экан, жамият ҳам тараққиёт сари тобора илгарилаб бораверади. Фақат ўзимизни эзгуликлар сари чоғласак бас, қутлуғ манзилларга албатта етишимиз аниқ. Қуйидаги суратлар ҳам худди шу ҳақда бирма-бир сўзлайди...



**Билимдон ва зукко  
йигит бўлгил, сен!**



**Ҳосилимиз салмоқли, даромад ҳам  
шунга яраша.**



**Бир-бирдан ширинлигини кўринг.**



**Эндиги навбат... дунё майдонларига!**



**- Катта мусобақада қатнашаверсак ҳам  
бўлади-а, нима дейсиз?**



Меҳнатнинг таги роҳат,  
деганлари шу аслида.



Ўзбек палови жуда мазали экан.



Жонивор, сени шундай  
яхши кўраманки!



Сут ичган кўп яшайди,  
дейдилар.  
Биз доим хизматдамиз!

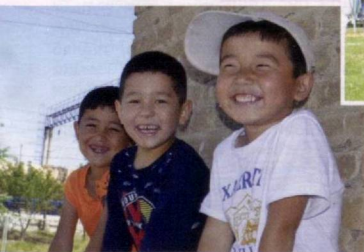
Қизалоғимни сайрга  
олиб чиқдим...



Мен албатта расом  
бўламан!



Болаликнинг завқига нима етсин.



Суратлар муаллифи:  
Соҳибжон САЙФУЛЛАЕВ.



Нонимиз бор экан, ризқимиз доимо улғ.

# КАШАНДАЛИК КНИ ЗАРАР

(демак бу иллатдан  
қутулиб, соғлом  
турмуш тарзини  
танланг)



Тамакини мунтазам чекиш тўфайли кўплаб оғир дардлар келиб чиқиши замонавий тиббиётда қайта-қайта исботланган. Чунки, тамаки ва унинг тутуни таркибида 76 та ҳар хил кимёвий ва унсурлар бўлиб, шулардан 22 таси инсон соғлигига зиён етказувчидир. Айниқса ундаги никотин, индол, бензопирен, углерод оксид каби моддалар ўта захарли.

Кашандаларда артерия қон томирлари тораяди ва юрак уриши тезлашиб, қон босими кўтарилади. Сигарет таркибидаги никотин асаб тизимига ва олий нерв фаолиятини издан чиқариб, бош мия қобиғида кўзголиш ўчоғини ҳосил қилади ва шу орқали енгил кайф (эйфория) беради. Унинг шу хусусияти тамаки чекишни ўрганишга сабаб бўлади.

Кўп чекувчиларнинг оғиз бўшлиғида стоматит, пародонтоз каби яллиғланиш ўчоқлари пайдо бўлганиги сабабли гапирганда оғзидан қўланса хид тарқалиб туради. Аксарият чекувчи кишиларда ёш бўшлиқларига қарамай, тишларнинг эрта тўкилиб кетиши кузатилади.

Кашандаларда чекмайдиغانларга нисбатан:

- миокард инфаркти хавфи 6-8 марта;
- мияга қон қуйилиши хавфи 4-6 марта;
- ошқозон яраси касаллиги ва раки 12 марта;
- ўпка раки 25 марта;
- нафас йўллари сурункали яллиғланиши 10-15 марта;

- ҳафақон, бронхлар ва меъда-ичакларнинг яллиғланиши ва юрак қон-томир хасталиклари бир неча баробар кўп учрайди.

Ҳомиладор аёлларнинг чекиши бўлажак ҳомила (бола) ривожини кечиктиради, мuddатдан олдин кўз ёриш ёки бола ўлик туғилишига олиб келади. Тамаки чекилгандан кейин 20 дақиқа ўтган, эмизикли ёки ҳомиладор аёл қонидаги никотин бола организмга кўкрак сuti ёки йўлдош орқали ўтади.

Тамаки чекиш наслга ҳам салбий таъсир қилиб кўпинча фарзандсизликка ёхуд болаларнинг заиф, ногирон, жисмоний нуқсонлар билан туғилишига сабаб бўлади.

Тамаки таркибидаги захарли бирикмалар таъсирида танада модда алмашинуви бузилиб, А, В1, В6, В12, С каби витаминлар етишмовчилиги рўй беради. Тамаки таркибидаги захарли кимёвий бирикмалар инсон танасининг барча аъзоларига ҳалокатли таъсир қилади.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, ер юзиде ҳар 6 сонияда 1 киши, 1 дақиқада 10, 1 соатда 600, 1 суткада 14400, 1 йилда эса 5 млн. 256 минг киши тамаки асоратлари тўфайли ҳаёт билан видолашмоқда. Бир дон тамаки кишининг 6 дақиқалик ёки 20 донаси 2 соатлик умрига зомин бўлади. Тамаки чекиш киши умрини 15 ва ундан ортик йилга қисқартиради. Ҳар йили чекиш асоратларидан 30 мингдан ортик киши ногирон бўлиб қолмоқда.

Чекувчилар орасида қандли диабетнинг кўпайиши билан бир қаторда унинг оғир асоратлари – кўзнинг хиралашиши (ретинопатия), буйрак фаолияти бузилиши (нефропатия), майда қон томирларнинг зарарланиши (ангиопатия) натижасида келиб чиққан оёқ панжаларининг қорасони (гангрена) учраб туради.

Тамаки чекиш натижасида келиб чиқадиған касалликлар ва асоратлар тамаки чекилган хоналарда ўтириб унинг тутундан "бахраманд" бўлганларга ҳам тааллуқлидир.

Бир сўз билан айтганда, жамоатчилик жойларида тамакининг тутуни экологияни бузувчи, инсон яшайдиган муҳитни захарловчи омил саналади.

Чекишга қарши кураш ҳар томонлама бўлиши зарур. Бунинг учун мактабларни, тиббий мактанларни, сихатгоҳларни, ишлаб чиқариш муассасаларини "Тамаки чекилмайдиған ҳудуд" деб эълон қилиб, атрофларида тамаки маҳсулотлари билан савдо қилишни чеклаб қўйиш лозим.

Айниқса ёшлар йиғиладиған жойларда тамаки чекиш зарарига оид тушунтириш ишлари олиб борилса янада яхши.

**Алишер РАҲИМОВ,**  
1-республика тиббиёт  
коллежи ўқитувчиси.

# ИЛК ФЕЛЬДШЕРЛИК МАКТАБИ

(Ўтган асрнинг йигирманчи йилларида очилган эди)

Архивимиз ташкил этилганига 100 йил тўлди. Бу жойда 1918 йилдан буёнги тарихий аҳамиятга эга бўлган ҳужжатлар сақланади. Туркистонда илк ташкил этилган тиббиёт техникуми фаолиятига оид ҳужжатлар ҳам архивимизда сақланмоқда. Охунбобоев номи билан атаб келинган бу техникумнинг ташкил топиши аслида узоқ йилларга бориб тақалади.

Туркистонда илк минтақавий мусулмон фельдшерлик мактаби 1918 йилда очилиб, у икки йилдан сўнг малакали мутахассисларни тайёрлаш мақсадида тиббиёт техникумига айлантирилган. 1921 йилда техникумда фақат фельдшерлик бўлими мавжуд бўлган ва кейинчалик акушерлик, фармацевтика, стоматология, санитар-фельдшерлик ҳамда хамширлик бўлимлари ташкил этилган. Собиқ иттифокнинг халқ комиссариати Советининг 1936 йил 8 сентябрдаги қарори асосида тиббиёт техникуми Охунбобоев номидаги Тошкент тиббиёт ўқув марказига айлантирилган.

1945 йилдан бошлаб Охунбобоев номидаги тиббиёт ўқув маркази Республика ўрта тиббиёт мактаби (училище) деб номланган.

1954 йилдан кейин эса Охунбобоев номидаги Республика тиббиёт мактаби (училище) деб

атала бошланди. Мактаб махсус қурилган бир қаватли бинода жойлашган бўлиб, унда 29 та синф хонаси, кутубхона, ўқув зали, клуб, тиббиёт хонаси ҳамда ўқитувчилар хонаси мавжуд бўлган. Мактаб ховлисида 250 кишига мўлжалланган ошхона ҳамда ётоқхона жойлашган. Мактабдаги машғулотлар ўқув режаси асосида икки сменада олиб борилган. 1941 йилда мактабда ўқувчилар сони 952 кишини, ўқитувчилар сони эса 75 кишини ташкил этган. Йилдан йилга тиббиёт муассасасига кирувчиларнинг сони ошиб борган.

Республикадаги биринчи ўрта тиббий таълим муассасаси тиббиёт кадрларини тайёрлаш масаласини хал қилишда, шунингдек, ўзбек аёлларини тиббиёт мактабларига жалб қилишда хал қилувчи роль ўйнаган. Ушбу мактаб битирувчиларнинг кўп қисми тиббиёт олий ўқув юртида ўқиганлар.

Тиббиёт мактаби битирувчилари Иккинчи Жаҳон урушида ҳам мардонавор қатнашганлар. Уларнинг кўпчилигига ўша кезларда қаҳрамонлик унвонлари берилган. Салихов Собир, Юлдашева, Байбулатова, Исаметова, Васильева, Тродлер, Камолова Фасиха, Нуруллаева Карима ва бошқалар шулар жумласидан. Мактаби битирувчилари билан бир қаторда ўқитувчилар ҳам урушда қатнашиб кўплаб орден ва медаллар билан тақдирланганлар. Булар 1937-1941 йилларда ўқув ишлари бўйича директор ўринбосари Назиров Гофур Назирович, ўқитувчилар Ибрагимов Эргаш, Бабаханов Мубрак Рахимонович, Ахмедов Усмон, Хошимов Абдулла ва бошқалардир.

Урушнинг энг оғир кунларида ўқитувчи ва талабалар мунтазам равишда дарс бериш ва

ўқиш билан бир қаторда колхоз ва фабрикаларда меҳнат қилишган. Шундай оғир шароитларда ҳам талабалар аъло баҳоларга ўқиганлар.

Бугунги кунда Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2003 йил 30 сентябрдаги 233-сонли қарори ва Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2003 йил 29-декабрдаги 572-сонли буйруғига биноан ўқув муассасасига коллеж мақоми берилган. 2006 йилдан тиббиёт билим юрти 2-Республика тиббиёт коллежига айланди, у республикамизнинг барча ҳудудлардаги тиббиёт ўқитувчиларининг малакасини ошириш бўйича услубий марказдир. Коллеж Германия, Россия, Япония, Швеция, Канада, Дания, Исроил каби ривожланган давлатлар билан ҳамкорлик ишларини олиб боради. Ўқитувчилар мунтазам равишда халқаро конференциялар, семинар ва тренингларда фаол иштирок этадилар.

Коллеж ўқувчилари тиббиёт муассасалари, дорихоналарда, лабораторияларда амалиёт ўтадилар. Коллеж ўқув тўғрақлари, хаваскорлик бадий тўғрақлари ва спорт секцияларида талабаларнинг индивидуал истеъдоди ва қобилиятини намоён этиш ва ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Талабалар иштирокида илмий-амалий конференциялар, талабаларнинг ижодий ишлари кўргазмаси, мунозаралар, учрашувлар, тематик кечалар ўтказилади.

**Саодат ҚўҶҚОРОВА,**  
Ўзбекистон илмий-техникавий ва тиббиёт ҳужжатлари  
Миллий архивининг  
катта илмий ходими.





# «Жонга малҳамдурсиз, сиздан розимиз...»

Қадимги тиб билимдонлари беморни даволовчи шифокор аслида қандай бўлмоғи кераклиги ҳақида обдон мулоҳаза юритишаркан. Ҳазрат Алишер Навоий ҳам ўз асарларида шифокор фазилатларига тўхталиб, "у мулойим сўзли ва бемор кўнглини кўтарувчи, андишали, хушфелъ бўлмоғи даркор" деб ёздилар.

Аслида бугуннинг шифокори тезкор даврининг улкан имкониятларидан фойдаланиб, билим ва тажрибасини кун сайин оширишга эришмоқда, аммо шу аснода бемор кўнглига ҳам йўл топа олаётганмикин? Айтайлик бу шифокор бирор тиббий муассасага раҳбарлик қилаётган бўлса даво излаб келгувчи беморлар учун қулай шарт-шароит яратилишига бош қўшаяптими? Ана шундай саволлар кўндаланг келганда Қашқадарё вилоят кўз хасталиклари шифохонаси раҳбари, тиббиёт фанлари номзоди Баҳриддин Эшдавлатовни ҳаёл суриб қолади. Сўнг ўзи бошдан кечирган воқеа-ҳодисаларни бирма-бир ёдга олади...

## ЮЗ ЁШЛИ БЕМОР ДУОСИ

- Кўзим анча ҳиралашиб, узоқ-яқинни кўролмайд қолдим, дўхтир. Ёшим ҳам юзга етди, бир томони кексачилик, лекин даволанишим керак-да.

Бош шифокор қабулига келган бу нуруний отахонни дарҳол кўз томографияси хонасига етаклаб олиб кирди. Тиббий аппаратда мутахассис билан биргаликда кўз ости аъзоларини текширишди. Юз йил мобайнида қуюқлашган қон суюқлиги кўз гавҳари томирлари иш фаолияти чекланишига сабаб бўлган, оқибатда катаракт хасталиги ривожланган.

Бемор операция столига ётқизилди, жарроҳликдан сўнг палатага жойлаштириш ва дори-дармонларнинг энг зарурлари ажратилишига, парваришига, ҳамма-ҳаммасига Баҳриддин Маматқуловичнинг ўзи бош-қош бўлди.

Отахон хасталиқдан қутулиб, кўзлари илгаригидан кўра тинчроқ кўраётганидан мамнун ҳолда уйига қайтаётиб қўларини дуога очди:

- Илоҳим, юрт тинчлигига кўз тегмасин. Сизлар каби фидойиларнинг бошлари омон бўлсин. Ўзбекестонимиз тобора гуллаб-яшнаёверсин.

Бош шифокор ўзи ёшли беморни кузатиб қоларкан, унинг ҳали-ҳануз тетик эканлигидан қувонди.

## ҲАРАКАТ ВА ... ЯНА ҲАРАКАТ!

Ёдида, у бош шифокорликка тайинланган дастлабки кунларда бу жойдаги шарт-шароитларни ҳозирги даврга мослаштириш зарурлигини тушуниб етди. Ўзинча режалар тузиб сўнг вилоят ҳокими Зафар Рўзиев хузурига кирди:

- Шифохона биноси замона талабига жавоб бермайди, янги бино қуриш керак.

Вилоят ҳокими бироз ўйлаб тургач, рози бўлди:

- Сизга тўрт қаватли икки юз бемор даволанадиган бино ажратиб берилади - деди.

Ҳокимлик қарори билан Қарши шаҳрининг қоқ ўртасидаги "Диагностика маркази" биноси шифохона учун ажратилди. Бинонинг ички кўриниши бош шифокорни қониқтирмади. Таъмирлаш ишлари бошлаб юборилди.

Шу орада бош шифокор Баҳриддин Эшдавлатовни яна вилоят ҳокими чақиртирди.

- Ишларингиз қандай кетаяпти?,- деди Зафар Рўзиев.

- Бинони таъмирляяпмиз, беморларни даволашга оид қатор муаммо бор. Туманларда кўз шифокорлари кабинетларини очтирдик. Уларда офтальмологлар қишлоқ-овулларда жойлашган мактаблар, боғчалардаги болалар ва ўсмирлар соғлигини кузатишади. Бир нечта офтальмолог шифокорларни Ставрапол, Екатеринбург, Тошкентдаги клиникаларга тажриба ўрганиб келишга жўнатдик. Вилоятдаги кўз хасталикларига чалинганлар ҳақидаги маълумотномани ҳам ўрганиб чиқдим.

- Қайси касалликлар кўп учраб экан?

- Беморларда катаракт хасталиги кўп. Кўзни орқа томонидан келиб асосий кўриш гавҳари ҳамда бошқа аъзоларни қон билан таъминлаб турувчи томирга қуюқ қон бориши таъсирида томирда пайдо бўлган тромблар яъни қуюқ қон таркиби таъсирида қон айланishi секинлашад ва кўриш пасаяди. Кўриш йўлида шиш ёки тўғри чизик пайдо бўлади. Шиш ёки чизикчани олдириб ташлаш учун кўглаб беморларимиз пойтахт йўлида сарсон-саргардон.

- Бунинг олдини олиш мумкинми? - ҳоким бош шифокорга савол назари билан қаради.

- Албатта. Бу учун шифохонага замонавий тиббий асбоблар зарур. Дунё офтальмологиясида кенг қўлланилаётган "Фактоэмусификатор", Жанубий Кореянинг "ОСТ" (кўз томографияси) асбоби ва яшил лазер ускунаси, жудаям зарур. Ҳозиргача шифохонада кўзга сунъий гавҳар қўйиш қўлда бажарилган. Бунда шох парда 12 миллиметр кесилади. Бу эса каттагина кесим жароҳатига сабаб бўлади. "Фактоэмусификатор" да шу

кесим 2мм.дан 2.8 миллиметргачани ташкил этади. Бу тиббий асбобни амалиётда ишлатишда кесим жароҳати кичради, жароҳат тез битади, жарроҳлик амалиёти вақти, беморнинг стационарда қолиш давомийлиги қисқаради, уни амбулатор шароитда даволаб, бир кунда жавоб бериш имконияти вужудга келади. Бундан ташқари, "ОСТ" – бу оптика когерент томография, яъни кўз томографияси ускунаси жудаям керак. Бу тиббий асбоб кўз тубидаги ўзгаришларни, тўқима-ларнинг микроскопик даражадаги гистологик ҳолатини кўрсатиб беради ва аниқ ташхис қўйиш имконияти яратилади. Кўзнинг тўрпарда касалликлари, глаукома, гипертония, қандли диабет ва ирсий касалликларда кўриш ўткирлигининг пайсаиши билан боғлиқ барча касалликларни босқичма-босқич аниқлаб беради. Даволаш жараёнида кўз ҳолатини мунтазам назоратга олиш имкониятини берадиган ажойиб асбобда, аммо жуда қimmat. Агар амалий ёрдам кўрсатилса зўр иш бўларди-я! Лекин...

- Давом этаверинг, - ҳоким уни қунт билан тинглаётган эди.

- Яшил лазер ускунаси ҳам борки, у орқали кўз тубида бўладиган миопия касаллиги асоратлари, тўрпарданинг қисман кўчиши ва ёрилиши, тўрпарда қон томир касалликларида, қандли диабет касалликларининг кўз тўрпардасидаги ўзгаришларида, глаукома, иккиламчи катарактада лазер жарроҳлик амалиётлари қон кетишсиз, офриқсиз, қисқа муддатда (20 дақиқагача бўлган вақтда) амалга оширилади. Бу аппарат беморларимизга сув билан ҳаводек зарур!

Вилоят ҳокими дархол модоқ босқармаси билан уланди. Хуллас, ҳоким топшириғи билан шифохонага хориздан тиббий аппаратлар сотиб олиш учун бир млрд юз миллион сўм ажратилди!

### АВТОРАФ – ПРЕЗИДЕНТ СОВҒАСИ

Шукрки, юртимизда яхши ўзгаришлар кўп. Қаёққа қараманг, янгиланишлар киши кўзларини қувонтириб, ҳайратини оширади. Вилоятлар шифохоналаридаги бугунги шарт-шароит беморларни мамнун этаётгани бежизга эмас. Давлатимиз раҳбари ташаббуси билан тиббиётимиз ривожига алоҳида эътибор қаратилиши, жойлардаги тиббий муассасаларга энг замонавий асбоб-ускуналар ажратилиши шифокорлар ишини янада энгиллаштирапти.

Бош шифокор Баҳриддин Маматқуловични қувонтирган янгиланлардан яна бири шуки, шифохонага етти турдаги тиббий асбоблар билан жиҳозланган автобуснинг ажратилиши Президентимиз томонидан шифохона жўрпардасининг қўллаб-қувватланиши туйғалидир.

Эндиликда "АВТОРАФ"да узоклар яқин бўлди, бутун бошли вилоятдаги тоғ олди, тоғ қишлоқ ва овулларини шу ихчам транспорт ёрдамида айланаб, юзлаб-миглаб кишилар тиббий кўриклардан ўтказилди.

Туманлардаги тиббий кўриқда икки гуруҳда иш олиб борилди. Аввал ногиронларга, аҳоли оғир беморларга хабар берилди. Мисол учун Қамаш туманидаги Катта Лангар ота тоғ қишлоғида биринчи гуруҳ шифокорлар қишлоқ аҳлини, иккинчи гуруҳдаги врачлар мактаб ўқувчиларни тиббий кўриклардан ўтказдилар. Иш давомида кўз ҳасталиklarининг келиб чиқиши, вақтида мутахассисдан тиббий ёрдам олиши зарурлиги тўғрисида марузалар олиб борилди. Қишлоқ аҳли бундай хайрли ҳаракатлардан жуда мамнун бўлишди.

Бу ишларнинг барчасига Баҳриддин Эшдавлатовнинг ўзи бош-қош бўлди.

### "ОНЛАЙН" ҲАМКОРЛИК АФЗАЛЛИКЛАРИ

Баҳриддин Эшдавлатов шифохонада "Устоз - шогирд" анаъанасини йўлга қўйиш ташаббуси билан чиқди. Олий тоифали шифокор Баҳтиёр Тўраев жарроҳлик амалиётларини шогирди билан биргаликда бажаришди. Бу сингари устозу шогирдлар сафи янада кенгая бошлади.

Бош шифокор Тошкентга борганида Республика "Микрохирургия" маркази директори (ўша пайтда шифокор олим Зафар Сиддиқов марказга раҳбар эди) хузурига кирди:

- Сизга тақлимим бор эди, - деди. Шундан сўнг сўзини давом эттирди: - Мана биз, вилоятнинг кўз хасталиклари шифохонасига бирин-кетин кўплаб замонавий тиббий асбоблар олаёмиз. Сизнинг шифохонангиз билан ҳамкорликни йўлга қўйсак.

- Қанақасида? – қизиқиб сўради шифокор олим Баҳриддин Эшдавлатовга тикилиб.

- Янги "Онлайн" аппаратимиз кўмағида "телетиббиёт"ни йўлга қўйсак.

- Бу жуда зўрку, бажонудил, биз тайёрмиз.

Шу сўбатдан сўнг ҳамкорлик алоқалари тикланди. Айни кунларда "Онлайн" аппаратиди Қарши шаҳрида жойлашган вилоят кўз хасталиклари шифокори кўриги билан бир қаторда Тошкент шаҳридаги "Микрохирургия" марказида тиббиёт фанлари доктори Азамат Юсупов, тиббиёт фанлари номзодлари Воҳид Розикўлов, Дилшод Абдуназаровлар ҳам жараённи кузатиб туришади ва аниқ ташхисни қашқадарёлик - тошкентлик шифокорлар ҳамкорлиқда қўйишади. Бу нарса ишни анча осонлаштириб, мураккаб жарроҳликларнинг муваффақиятли бажарилишида қўл келади. Эндиликда шифохона аҳли хоризж клиникаларидаги офталмологлар билан ҳамкорлик алоқалари ўрнатиш ниятида.

Буларнинг барчаси яхшиликка, албатта. Лекин муаммолар ҳам бор-да. Айрим кишилар кўзларидаги хасталик зарарли иллатлар ёки наслил омилларга боғлиқ эканини тушуниб етмайди. Яқинда бир оила аҳли шифохонага мадд сўраб келишди. Қаранг, битта хонадонда ота-она кўзи ожиз, уч фарзанднинг иккитаси ҳам кўрмайди. Бош шифокор обдон сўраб-суриштиригач маълум бўлдики, эр-хотин бир-бирига яқин қариндош экан! Анчагина муолажалар қўлланди, пойтахтдаги йирик марказ мутахассислари билан ҳам маслаҳатлашилди, лекин бирортаси фойда бермади. "Ахир қариндош-уруғчилик ниқоҳининг мудҳиш оқибатлари ҳақида кўплаб тушунтириш ишлари олиб борилмоқда-ку. Аммо кишиларимиз ўз соғлиғига, қолаверса оиласи соғлиғига шунчалик бефарқ бўлишадими, ахир? Демак, тушунтириш ишларини янада кучайтириш керак" дея ўйлайди Баҳриддин Эшдавлатов.

Шифохона иш фаолиятида утукларга ҳам эришилмоқда. Илгор тажрибалар ва оқори технологиялар асосида кўз хасталиklarини замонавий даволашда зарур амалиётлар бирма-бир бажарилмоқда. Мухими, қисқа муддатда соғайиб, касалликдан фориг бўлган беморлар шифокорларга қарата "жонга малҳам дўхтирлар, омон бўлинг, сиздан розимиз", дейишмоқда. Бу дил сўзларини эшитганда Баҳриддин Эшдавлатов ич-ичдан қувватта, шундай кезларда вужуди янада кўпроқ куч-қувватга тўлади, тўе.

Қилич АБДИНАБИЕВ,

Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси аъзоси.

# Қашқадарё вилоят кўз хасталиклари шифохонаси фаолиятидан



Шифокорлар – Малоҳат Давронова,  
Толиб Раҳмонов ва Дўстмирза  
Хўжамуродовлар беморнинг таҳлил  
натижаларини синчиклаб кўришмоқда.



II-Даражали соғлом авлод учун ордени соҳиби,  
тажрибали шифокор Баҳтиёр Тўраев (ўртада)  
шогирдлари билан.

Онлайн усулида  
ишлаш жараёни. Олий  
тоифали шифокор  
Иброҳим Очилов ва  
Шовкат Мамановлар.



Собир НАРЗИЕВ  
суратга олган.



- Замонавий HUVITZ аппарати кўз  
касалликларининг юзга яқин турини  
аниқлайди, - дейди олий тоифали  
шифокор Шохиста Файзиева.



Жарроҳлик амалиёти жараёни.

# МАЛЯРПЛАСТИКА



(Бошланиши ўтган сонларда)

Ёноқ соҳаси тузилишини ўзгартириш билан боғлиқ жарроҳлик (малярпластика) катталаштирувчи ва кичиклаштирувчи турларга бўлинади.

Операция оғиз орқали ва ташқи томонда (чакка ва қулоқ орқасидаги соҳаларда кесиш иши бажарилиб) ўтказилади.

Ёноқларни кенгайтириш учун имплантатлар (қаттиқ силикондан тайёрланган сунъий протезлар) қўлланади. Бу имплантатлар ёноқ суюягининг ташқи юзасига ўрнатилади.

Малярпластика қуйидаги ҳолларда ўтказилади:

- юз ассиметрияси (шу жумладан, жароҳат натижасида келиб



чиққани), яъни юзнинг иккала томони бир-бирига симметрик бўлмаганда;

- ёноқлар ривожланмай қолганда;

- ёноқлар кенг ёки ботиқ (ичига кириб кетган) ҳолларда;

- ёноқларнинг тугма ва ортирилган нуқсонларида.

Операциядан кейинги реабилитация мuddати ярим йилни ташкил этади. Жарроҳлик ўтказилгандан сўнги бир hafta давомида фақат суюқ овқат истеъмол қилинади. Бир ой давомида эса ҳар гал овқатланиб бўлгандан сўнг оғиз ичи дезинфекцияловчи эритмалар билан чайилади.

Бемор оғир жисмоний ишларидан сақланиши, ҳаммомга тушмаслиги, жиддий косметик муолажалардан воз кечиши керак.

Баъзан оғриқларни камайтириш, гематома ва шишларни қайтариш учун жарроҳлик ўтказилган соҳага муз қўйиш буюрилади.

Операциядан сўнг баъзан қуйидаги асоратлар келиб чиқади:

- имплантатларнинг битиб кетмаслиги (яъни, организм бу ўзгаришни қабул қилолмаслиги);

- шиш ва гематомалар;

- кўнгил айнаши;

- бош айланиши;

- оғриқ синдроми;

- қон оқishi;

- инфекция тушиши.

Таъкидлаш жоизки, аксарият қиз-жувонлар малярпластикага муурожаат этишади.

Лекин бу жарроҳлик ҳаммада ҳам муваффақиятди кечмаслиги мумкин. Чўнки ҳар бир аёлнинг ҳеҳраси ўзига ҳослиги, табиатан яратилган тана шакли-шамоили билан алоҳида ажралиб туради.

Унутмаслик керакки, юзани ўйлаиб қилинган иш туфайли кўпинча фақат танага эмас, балки рўҳиятга ҳам салбий таъсир кўрсатадиган ноҳушлиқлар келиб чиқиши мумкин.

(Давоми бор.)

**Алишер ОХУНОВ,**  
жарроҳ, тиббиёт фанлари доктори, профессор.



Табиат – табиб

## ХАНТАЛ Фойдалари

Хантал (горчица) ўсимлиги 40-50 см ва ундан баянда, пояси тик ўсади, илдизолди ҳамда поячанинг пастки қисмидаги барглари бандли, лирасимон бўлади. Барглари поянинг учига қараб сийраклашиб, банди қисқариб боради.

Гуллари сарик, меваси ингичка, усти гадири-будур, кўп уруғлик, этилиб пишганида очилиб кетадиган қўзоқлардан иборат. Уруғи майда, юмалоқ, сарик ёки жигар ранг, таркибида 47 фоизгача ёғ, шиллик, оқсил ва бошқа моддалар бор.

Уруғларидан олинадиган ёғ озиқ-овқат ҳамда консерва саноатида, новвойчиликда, шунингдек, техникада қўлланилади. Хантал уруғларидан мол олинганидан кейин қолган кунжараси таркибида 12 фоиз ёғ ва 36 фоиз азотли моддалар бўлади.

Абу Али ибн Сино хантал уруғи билан бод (ревматик иситма), беланги ва турли шамоллаш касалликларини даволаган. У хантал ёғи билан шишларни, кўтир ва темираткиларни йўқотган. Ўсимлик уруғидан балғам кўчирувчи омил сифатида фойдаланган. Асал билан хантал уруғини аралаштириб нафас йўллари касалликларини даволаган.

Ханталдан тайёрланган дорилар (хантал қоғози, кукунни, кунжараси, эфир мойининг спиртдаги 2 фоизли эритмаси) миозит, бронхит, невралгия, нафас йўллари касалликларини даволашда ишлатилади.

Уруғининг кунжараси (ёғи олингандан сўнг) ёки кукунидан солиб шифобахш ванна қилинади. Шамоллаш (грипп, тумовга ўхшаш) касалликлар билан оғирлар беморлар шифокор билан маслаҳатлашиб, ханталли ванна қабул қилсалар тез тўзалишади. Шунингдек, ханталли ванна қон айланишини ва нафас

олишни яхшилайдди, балғам кўчишини осонлаштирадди, терлатилади.

Хантал уруғлари қабзиятда ва тумовда ижобий самара берувчи доривор малҳам сифатида ишлатилади.

Хантал кукунидан малҳам тайёрлаб, оёқ ёки қўллар совуқдан оғирганда ёки қизариб яллиғланганда даво сифатида ишлатиш мумкин. Бунинг учун ярим стакан хантал кукунига сув қўшиб суюқроқ бўтқа тайёрланади, уни дока ёки сурп матога юпқа қилиб суртиб чиқилади ва бўғимлар (полиартрит) ва бошқа жойларга 1-10 дақиқага боғлаб қўйилади.

**Гулчеҳра УМАРОВА,**  
доришунос.



# ДУЭЛДАН АВВАЛ...

(Ги де Мопассаннинг  
"Азизим" романидан  
парча)

(Бошланиши ўтган  
сонда.)

Ривалнинг маслаҳатларини, йўл-йўриқларини эсдан чиқариб қўймаслик учун уларни худди мактаб боласидек такрорлаб борар, "Отинг!" – деб айтишганда, қўлимни кўтараман", деявериш, бу сўзлар алоҳа кўнглига уриб кетди.

Ўрмонга киргач, файтон ўнг томондаги хиёбонга бурилди, кейин яна ўннга бурилди. Риваль эшикни шитоб билан очиб файтончига:

- Бу ёққа, мана бу йўлдан, – деб қичқирди.

Улар дарахтзор оралаб из тушган йўлдан кетишиди. Дарахтларда қурушқоқ япроқлар осилиб ётар, уларнинг чеккалари муз босиб, йилтиллаб кўринарди.

Дюруа ҳамон ўзича пичирлаб борарди:

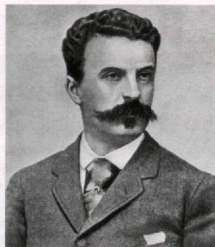
- "Отинг!" – деб айтишганда, мен қўлимни кўтараман.

Бирдан унинг хаёлига агар файтон ағанаб тушганда ҳаммаси ўз-ўзидан ҳал бўлиб кетган бўларди, деган фикр кечди, қанийди энди файтондан қулаб тушсангу оёғингни синдирсанг, қандоқ соз бўлар эди-я!..

Шунда у ўрмон ўртасида очиқ сайхон чеккасида турган экипажни, ундан нарироқда эса совуқда сакрашаётган тўрт кишини кўрди. Дами ичига тушиб кетди, оғзини очиб калпа-каппа нафас олди.

Файтондан аввал секундантлар, кейин врач билан Дюруа тушишди. Риваль тўппончалар солинган кутини олди-да, Буваренар билан бирга икки нотаниш одамга томон юришди. Дюруа уларнинг бир-бирларига тавозе билан таъзим қилишиб, кейин худди йўқотиб қўйган нарсаларини қидирган каби дам дарахтларга, дам оёқларининг тагига қарашиб, сайхонликнинг ўртасига юрганларини кўриб турди. Кейин улар масофани қадамлаб ўлчаб чиқдилар-да, иккита чўпни музлаб қолган ерга куч билан қадаб қўйдилар. Кейин яна ҳаммалари бир жойга йиғилишиб, худди чиллак ўйнаётгандай бир хил ҳаракатлар қила бошладилар.

-Ўзингизни яхши ҳис қиляпсизми? – деб сўради Ле Брюман. – Нима керак бўлса айтинг.



- Ташаккур, ҳаммаси жойида.

Дюруанинг назарида худди ақлдан озиб қолаётгандай, худди туш кўраётгандай, ҳамма нарса гўё хаёлида бўлаётгандай, фавқулодда ғайритабиий бир нарса уни ҳар томондан қуршаб келаётган каби эди.

Нима кўрқяптими? Ҳа, шундайга ўхшаб қолди! Буни унинг ўзи ҳам яхши билмайди. Борлик атроф унинг назарида бирдан ўзгариб қолди.

Жак Риваль қайтиб келди-да, афтидан мамнунлик акс этган ҳолда унинг кулоғига шипшиди:

- Ҳаммаси тайёр. Бизга тўппончаларнинг яхши-си тушди.

Дюруага бунинг икки пуллик аҳамияти йўқ эди. Унинг пальтосини ечиб олдилар. У индамай тураверди. Кейин у ўзини ўқдан сақлаш учун чўнтагига бирон нарса солиб олмадимикин деган хаёлда камзулининг чўнтақларини пайпаслаб қарашди.

"Отинг!" – деб буйруқ берилганда, мен қўлимни кўтараман", – деб такрорларди Дюруа тинмай, худди дуо ёдлагандай.

Кейин уни ерга суқиб қўйилган таёқлардан бирининг олдига олиб келиши ва қўлига тўппонча тутқазishi. Шунда у қаршисида ойнак таққан тепакал ёўлабир одам турганлигини кўрди. Бу унинг рақиб эди.

У кўзларига яққол кўриниб турар, лекин хаёлида "Отинглар!" – деб айтишгандан сўнг қўлимни кўтариб тепкини босаман", деган гапдан бошқа ҳеч нарса йўқ эди. Бирдан ўрмон сукунатини худди олисдан келаётгандай бўлиб эшитилган овоз бузди:

- Тайёرمىсизлар?

- Ҳа! – деб қичқирди Жорж.

- Отинглар! – деб қичқирди яна ўша овоз.

Энди Дюруанинг кўзларига ҳеч нарса кўрнмас, у ҳеч нарсани ажратолмас, фарқига бормасди, у фақат қўлларини кўтараётгани ва жони борица тепкини босаётганлигини ҳис қилди.

Лекин у ҳеч нарсани эшитмади.

Бироқ шу заҳоти ўз тўппончасининг оғзида тун пайдо бўлганлигини кўрди. Унинг қаршисида турган одам қимир этгани йўқ, ўзининг ҳолатини ўзгартирмай тек турди, кейин унинг боши олдида ҳам оқ тўтун кўринди.

Икковлари ҳам отишди. Ҳаммаси тугади.



## УМРНИ УЗАЙТИРИШ «УСУЛИ»

Фарблик олимлар аксарият капалак қуртлари заҳарли, демак уларни истеъмол қилиш мумкин эмас, деб ҳисоблашади.

Бошқа бир гуруҳ олимлар эса бу фикрга қарши чиқиб, капалак қуртларини тириклай еган кишининг умри 25 йилгача узаяди, дейишмоқда.

“Агар сиз нақ ўн саккиз дона капалак қуртини есангиз мақсадга тўла эришасиз”, - дейишади хитойлик физиолог олимлар. Чунки, муфвен капалак қуртида ҳужайраларни емирилишдан ҳимояловчи ва қарилкка қарши бўлган моддалар борлиги аниқланган!

- Таъми бемаза бўлгани учунми, ҳозиргача капалак қуртини ейишни истайдиган кишилар жуда кам, - дейди физиолог Уинг Шитао.

Хуллас, хитойлик олимлар фикрича, киши ўз умрининг узайиши баробарида анча-мунча пұл ҳам ундриши. Лекин бунинг учун ўн икки дона капалак қуртини албатта тириклигича ейиши шарт!

Америкадаги ҳайвонот боғида яшайдиган Спейк лақабли фил машина шиналарини ўйнашни ҳуш кўрарди. Ҳайвонот боғи маъмурияти машинанинг эски ғилдирақларини унинг рўпарасига илиб қўйишди.

Спейк бўш вақтларини машина ғилдирақларини ўйнаш билан ўтказа бошлади. Лекин бу кўнгилли ўйин анча қимматга тушди: филнинг тишлари синиб қолди.

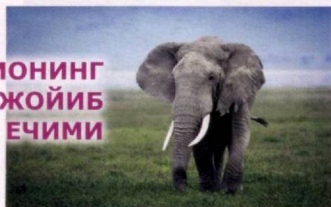
Ҳайвонот боғи маъмурияти қаттиқ адашган экан. Ахир Спейкнинг тишлари тикланмаса у қўп яшолмайди-да!

Бу муаммога ахйри ечим топилди. Шифокорлар филга ясама тиш ўрнатдилар. Тўғри, улар анча қийналишди. Ахир 5 тонна келадиган жонивор менга ясама тиш қўйишаркан деб оғзини очиб турмайдик.

Филни махсус арқонларга боғлаб тепага кўтариб қўйдилар ва унга сўр-базўр ясама тиш ўрнатишди.

Спейк ясама тишларга кўниқиб кетди. У ҳатто “тишлари қайтиб келганидан” қувониб баралла ўкириб юборди.

## МУАММОНING АЖОЙИБ ЕЧИМИ



Мисрлик Варда Мухаммад ал-Банна эридан бундай ёмонликни ҳеч қутмаган эди...

Варда хоним сўнгги пайтларда тез-тез дармони қурийдиган бўлиб қолди. Аҳволидан таъшивланиб шифокорга борди. Врач уни текшириб кўрган оддийгина қилиб “битта буйрагингиз йўқ, шунинг учун безовта бўлаяпсиз” деди.

Хоним ўз қўлоқларига ишонмади. Ахир унинг буйрақларида ҳеч бир муаммо бўлмагани-ку!

Сўраб-суриштирилганда ҳақиқат ойдинлашди.

Маълум бўлишича, бир куни кечқурун эри унга уйку дори қўшилган шарбат ичирган. Қаттиқ уйқуга кетиши биланоқ Қоҳирадаги шахсий клиникага олиб бориб уни операция қилдиради.

Варда хоним ўзига келганда, бели доқа билан ўраб ташланганидан ҳайрон бўлади. Ўшанда эри “мотоциклда кетаётган ҳалокатга учрадик” дейди.

Қаранг-а, айнан шу куни эр хотинининг буйрагини қора бозорда 2730 долларга сотиб юборган экан.

Мудҳиш воқеа аён бўлгач, Варда хоним эрини судга берди.

**Комил РАҲМОНҚУЛОВ тайёрлади.**

## ШУНАҚАСИ ҲАМ БЎЛАРКАН



Секундантлар ва врач уни текшириб кўришди, кийимларини ечиб қарашди, таъшишли овозда:

- Яраланмадингизми? – деб сўрашди.

- Йўқ, шекилли, - деб жавоб берди у тусмоллаб. Лангремон ҳам соппа-соғ экан.

- Бу лаънати тўппончаларнинг одати шунақа ўзи, - деб тўнғиллади Риваль - ё тегмайди, ё шартта кулатади. Ғирт расво!

Дюруа қимир этмасди. Шодлик ва ҳайратнинг зўридан тили танглайига ёпишиб қолгандай эди. “Дуэль тамом бўлди!” У ҳамон тўппончани силки-тиб тургани учун қўлидан тортиб олдилар. Назарида, энди қўйиб берса, бутун дунё билан отишиб кўрадигандай эди. Дуэль тамом бўлди. Қандай бахт! У шунчалар ботир бўлиб кетдики, ҳозир ким бўлмасин, шунини дуэга қақиршига тайёр эди.

Секундантлар бир неча сония гаплашиб турдилар-да, бугуноқ протокол тузиш учун йиғилишади-

ган бўлиб ҳаммалари экипажга ўтирдилар ва кучер мийиғида кулганча қамчинни ҳавода ўйнатди.

- Мен ҳеч нарса ни сезмай ҳам қолдим. Сираям. Айтгандай, буни ўзингиз ҳам кўрган бўлсангиз керак?

- Ҳа, иродангиз кучли экан, - деди Риваль.

Дюруа шу куниёқ протоколни олди, - уни хроникада бериши керак эди. У “жаноб Луи Лангремон билан икки маротаба отишди”, деган гапдан бир оз ғалати бўлиб кетди ва қисиниб-қимтиниб Ривалдан сўради:

- Биз биттадан ўқ узишдик, шекилли?

Риваль мийиғида кулди.

- Ҳа, биттадан... икковинглар биттадан... ҳаммаси бўлиб иккита бўлади.

Ривалнинг гапидан кейин Дюруанинг кўнгли ўрнига тушди...

# БОЛАЖОНЛАРГА МЕҲРИ БАЛАНД



**Кўли эм, сўзи бемор дардига малҳам Жамила Равшанова ўттиз йилдирки, болажонлар орасида. Бемор болалар ҳам уни жуда яхши кўришади. "Меҳр берсанг, меҳр олсан" деганлари аслида рост. Жамила Равшанова бирор кунини болаларсиз тасаввур этолмайди. Уларнинг соғайишлари йўлида нимаки лозим бўлса шунни қилади.**

Жамила Равшанова Самарқандда сил билан хасталанган болаларни соғломлаштиришга мўлжалланган махсус сихатгоҳда бош шифокор сифатида фаолият юротади. У ишга ҳаммадан олдин келади, одати шунақа. Оддий хизматчидан тортиб, бўлим мудирларигача, ҳаммаси билан ҳол-ахволлашади. Самарқанд шаҳрининг уч тарафида жойлашган сихатгоҳлардаги оз эмас, кўп эмас 200 нафардан ортиқ болажонларнинг ҳам аҳолидан хабар олишни кундалик вазифасига айлантирган.

Жамила Равшанова кўп йиллар олдин Самарқанд давлат тиббиёт институтини имтиёзли битириб, вилоят кўп тармоқли болалар шифохонасида интернатура хизматини ўтади, сўнг шаҳар болалар поликлиникасида ишлай бошлади. Уша кезлардаёқ болалар боғчаларига бориб соғлом турмуш тарзи, ёш болалар гигиенаси ҳақида, шунингдек уларнинг ота-оналари билан турли мавзуларда суҳбатлар ўтказди. Билимдон педиатр, яхши шифокор номини олди, барча ота-оналар ўртасида саломатлик тарғиботчаси ҳам бўлди.

Кўпчилик ота-оналар фарзандларини даволатиш

учун Жамила Равшановага мурожаат қилишади, ширин сўзли бўлганлиги учунми узоқ туманлардан уни сўраб келгувчилар анчагина. Уз кўмагини бемор болалардан ҳеч аямайдиган бу меҳрибон шифокор 7-8 йил аввал 25-сонли ногирон ва турли касалликларга мойил болалар боғчасига мудир этиб тайинланганди. Унинг фидойилиги ва билимдонлиги сабабли боғчада тарбияланаётган юқумли ва турли касалликлар ортирган болаларни алоҳида-алоҳида турига қараб даволаниши керак деган ташаббус илгари сурилди. Мутасадди идоралар сазйи-ҳаракати тўғриси бу маккан вилоят болалар махсуслашган сихатгоҳига айлантирилди ва касалликнинг турига қараб турли бўлимларга ажратилади. Илгари фаолият юритиб келаётган 25-сон махсус болалар боғчаси, "Кўешжон" номли болалар боғчаси ва Самарқанд туманидаги сил билан касалланган 2 та болалар санаториялари бирлаштирилиб Самарқанд вилоят махсуслашган сихатгоҳига айлантирилди ва

Спитамен шоққўчасидаги 80 ўринга мўлжалланган 1-бўлим сил касаллигига мойил бўлган ва нофаол турига чалинган 2-7 ёшдаги болаларни соғломлаштиришга мўлжалланган. Болаларнинг даволанишларида асосан, физиотерапия қўлланилади. Болаларнинг ҳар бир куни жўшқин ва мароқли ўтиши таъминланмоқда.

Сихатгоҳнинг иккинчи бўлими шаҳарнинг шарқий томонидаги "Хужум" кўчасида жойлашган бўлиб, бу жойда 2 ёшдан 17 ёшгача болалар ҳаракат-таъанч тизими касалликларини реабилитация қилиш, ўқалаш, электрофорез муолажалари олиб даволанадилар. Бўлимда беморлар учун дезокамера, рентген аппарати ишлаб турибди.

Сихатгоҳнинг учинчи, тўртинчи бўлими Самарқанд вилоятида энг хушманзар ва тоғли Оҳалик қишлоғига жойлашган, 190 ўринга мўлжалланган. Бўлимда соғломлаштириш давомида болаларга физиотерапия (ўқалаш, УВЧ, ингаллятор) ўтказилади. Касалхонада даволанаётган ўқувчилар барча фанлар бўйича махсус мактабда ўқитувчилар томонида сабоқ оладилар. Мактаб кутубхонасида кўплаб китоблар мўжассам. Болаларнинг барчаси мавсумий кийим-кечаклар билан таъминланадилар.

Юртимизда ҳолис ниётли меҳр-мурувватли кишилар кўп. Нуробод тумани, "Бек ога сабр сой" раҳбари О.Тиловов, Қўшработ туманидаги "Оқ тепа узумзор замини" тadbиркори Б.Виноев, Мароканд нефт базаси бошлиғи Н.Вафоев, Нарпай туманидаги "Зирабулоқ газ қуворлар" бошқармаси бошлиғи Н.Ғафуров сингари саҳаватпеша инсонлар даволанаётган болажонлар учун мурувват ёрдамини кўрсатмоқдалар.

Бундай кишилар сафи тобора ортаётганидан мамнунмиз, - дейди сихатгоҳ бош шифокори Жамила Равшанова.

**Қаҳрамон БЕРДИЕВ.**



Жамила Равшанова бош шифокор этиб тайинланган.

Болалар сихатгоҳида 250 дан ортиқ 2 ёшдан 14 ёшгача бўлган болажонлар тўрт бўлимларда даволанишмоқда. Самарқанд шаҳрининг

# Ғаройиб феълли



## одамлар-а...



Кувноқ ва табиатан содда одамлар орамизда кўп. Улар ўзларининг ғаройиб феъл-атвори, самимийлиги ва ишонувчанлиги билан гоҳ қизиқ воқеа-ҳодисаларга сабабчи бўлиб қоладилар. Шу сингари кулгили ҳангомалардан айримларини сизга ҳавола этамиз.

### «ҚОПДАГИ ТУЗ ҚАНИ?»

Қишлоқлоқлик киши қайсидир йилларда бир қоп тузни пул-лаш учун бозорга борибди. Йўл узок, тош-тупроқли кўчалардан юриб, етиб олгунича қопи чангдан қорайибди.

-Бунақа кир қопдан ҳеч ким туз сотиб олмас керак, - дейи-шибди унга.

-Мана кўрасизлар, қопни ҳам кирдан тозалайман, тузни ҳам сотаман, - дебди ҳалиги одам ва бозор яқинидаги анҳорга қопини солган экан, ичидаги туз бир зумда эриб сувга оқибди.

Ҳалиги киши ҳайрон бўлганча нукул «қопимдаги туз қани» дермиш.



### ЖАНЖАЛДАН ҚОЧИШ ЙЎЛИ

Бир аёл бозорда қўшни қишлоқлик аёл билан учрашиб қолибди. Иккови чит олмоқчи бўлишибди.

- Манавининг ҳаммасини олсангиз арзон баҳога бервораман, - дебди бозордаги киши бир ўрам читни уларга кўрсатиб.

Аёлнинг ёнидаги пул камлик қилибди, шунда қўшни қишлоқлик аёл анчагина пулни санаб берибди ва иккови бир ўрам читни олишибди.

Қишлоққа бурилиш йўлида иккиси тўхтаб ўрамни очишибди. Қарашаки чит ўрамининг озгинаси газлама, қолгани эски увада қоғозлар экан.

- Мен кўп пул тўлагандим, буёғи қандоқ бўлди, энди пулимни қайтарасиз.

Шунда аёл «икковимиз икки томондан бориб алдамчи сотувчини қўлга туширамиз, қани кетдик» дебди йўлнинг нариги томонидан айланиб уйига жўнаб қолибди.



Арслол: - Биродар, жуда қорним очди, меҳмон қилмайсанми?

### «ОТ»НИ ҚУРБОН ҚИЛМОҚЧИДИ, ЛЕКИН...

Қирчиллама қишнинг бир кўнида қишлоқда яшовчи шахматчи қўшни қишлоқдаги «рақиби»-никига борибди. Икковлон тонг ёришгунча мук тушиб шахмат суришибди. Уйинлар дуранг билан якун топибди.

Охириги ўйиндан ютук кутган меҳмон ноилжод уйига жўнабди. У йўл-йўлақай ўйин таҳлилига шундай берилиб кетибдики, қажшатаётган изғиринни ҳам сезмабди. Уйига яқинлашганда миясига «лоп» этиб бир фикр келибди. Отни қурбон қилсаку, ютук нақд бўларди-я!

Дарҳол орқасига қайтиб, «рақиби»нинг эшигини қоқибди.

- Ким у? - сўрабди ҳовлида юрган рақиби. (Буни қарангки, у ҳам худди шу ҳақда ўйлаб турган экан)

- Менман, оч эшигингни!

- Очмайман! Энди отингни пишириб е, ўйин дуранг, - дебди ҳовлидаги киши.

### ТУЛКИГА ЎҚ ТЕГДИМИ?

Бир киши обрўли бошлигининг эътиборига тушиш учун нимадир қилиш кераклигини ўйлаб юрганида, ўша инсон тасодифан уни овга таклиф этибди. Йўл-йўлақай ҳеч кимга гап бермай өззини тўлдирганча хўжайиннинг мохир мерганлигини ҳамроҳларига мақтаб кетибди.

Шу пайтда муюлишдан бир тулки чиқиб қолибди. Уни «хўжайин нишонга олиб отган экан, ўқ хато кетиб тулки бутазор ичида ғойиб бўлибди.

Буни кўрган ҳалиги кимса ёқасини ушлаб дебди:

- Ё тавба, ўқ тегиб жони чиққан тулкининг қочиб кетганини энди кўришим!

Мурод БЕК тайёрлади.



**Дилором  
АБДУРАХМОН, шоира**

# Сукунат фасли бу...



## КУНБОТАРГА УЧАР ТУРНАЛАР

Турналар яна “кур–кур”лашиб,  
Не хаёлла билмам, бирлашиб,  
Тизилишиб, кўнгил узишиб,  
Кунботарга учиб кетмоқда.

Қандай кўзи қияр экан, ё,  
Олисларда чорламиш рўё,  
Кўз–кўз қилиб уфқни гўё,  
Айрилиқни ичиб кетмоқда.

Шу қадрдон, боғлар қўйнидан,  
Мовий осмон, тоғлар бўйнидан,  
Жаннатмисол райҳон бўйидан,  
Қай хаёлни кучиб кетмоқда.

Мен суяниб турган дарахт-у,  
Хаёлларим, нигоҳларимдан,  
Кузнинг саҳий ардоқларидан,  
Қанот силтаб, кечиб кетмоқда.

## РУҲИМ ИЧРА КУЗНИНГ СИРЛИ ҚЎШИҒИ

Куз билан сўзлашганда  
энтикманг асло,  
сўнгги илинжларда  
омонат турган  
япроқлар дув тўкилиб  
кетиши мумкин.

Куз билан учрашувга  
кечикманг асло,  
ҳадиксираб ёки аразлаб  
ўзга фаслар ичра  
топилмайдиган  
заррин бекатин ташлаб  
кетиши мумкин.

Куз билан сирлашганда  
ёрга айланиб,  
Лайлининг шивири -  
ишқ шеvasида  
намчил япроқларин  
кўзларга суриг,  
йўқса унинг рангида  
ажиб суврати  
қалбингизни тарк этиб  
кетиши мумкин.

Куз билан қолганда танҳо  
боғларда қабоғингиз силаса  
намхуш саболар  
бошингизни қўйиб  
унинг бағрига  
соғинчлардан кенгайган  
саҳий кўксини  
силаб-сийпаланг,  
ризолик сўранг,  
йўқса ҳижронлар  
армонларга ташлаб  
кетиши мумкин.

Куз билан хайрлашганда  
бир лаҳзалик  
ўмр қолгандай  
ва ёйинки дилга айланиб  
гўё мангу ўлмайдигандай  
ажаб тароватли,  
сирли қўшиғин  
руҳингизга жо қилинг,  
токи қалбингизда  
илк муҳрланган  
муқаддас ёзувлар  
ўчмаслик учун...

## ХАЗОНРЕЗ

Ассалом дарахтзор, мен яна келдим,  
Дилни ишқ навоси бедор этмоқда.  
Биламан, кузакнинг қай бир бурчида,  
То ҳануз интиқиб кимдир кутмоқда.

Майсалар кўксига тўкилган афсун,  
Бир сир уйғоқ кузнинг дудоқларида,  
Қай кун қувилгандим, уйғондим ё Раб,  
Лайлининг охи қуйган қайноқларида.

Мен қолай шу маҳзун хазонрез ичра,  
Ўзга ҳаволардан топмадим макон.  
Кўзларим қиймайди, дунё бозори,  
Бунчалар қадрингни сўрайди арзон.

Рухимга туташмиш хазонлар ранги,  
Уйғоқ оятларни сўзлар дарахтлар.  
Ёмғир сувларида покланиб олиб,  
Хотиржам тўкилар сариқ япроқлар.

Ассалом майсалар, салом дарахтзор,  
Мен келдим ўзимни топиб олгали.  
Юрагимни бериб, уйғоқ руҳингдан,  
Ажиб сувратларни сотиб олгали...

## ЯПРОҚЛАР ҲИКОЯСИ

Кўк бағрин қоплади мезоний хаёл,  
Беҳол ўй сурмоқда оппоқ булутлар.  
Тиниққан осмон-у бутун борлиқ жим,  
Диласрор сувратла чекинар оҳлар.

Қирғоққа ёйилган сукунат гўё,  
Соқин кўл юзидан қўлин олгандек.  
Тек қотган қамишлар, қушлар тин олар,  
Сув ўзра хазонлар қотиб қолгандек.

Қирғоқнинг бўйида ошиқ кўк терак,  
Шивирлар қадим ишқ ҳикоясини,  
Энтиқиб титранар сархуш япроқлар,  
Тингларкан ҳижронли ниҳоясини.

Дилимда саросар ақиқ ранг хаёл,  
Мезоний руҳ ила кезинар гир-гир.  
Ҳайрат ёди ила ҳамоҳанг борлиқ,  
Армонли дийдадек бошланар ёмғир.



# КЎКЙЎТАЛ ПРОФИЛАКТИКАСИ

Ўткир инфекциян касаллик ҳисобланган кўкйўтал кетма-кет қаттиқ йўтал тутиши билан кечади. Хасталикни калта таёқча шаклидаги бактериялар кўзғатади. Бемор бола аксирганда ёки йўталганда ҳавога тарқалган майда балғам ва шиллиқ томчиларидаги касаллик кўзғатувчи бактериялар яқин атрофдаги соғлом болаларнинг нафас йўлларига тушади ва шунда уларга кўкйўтал юқиб қолиши мумкин. Кўкйўталга чалинган бола тажанг бўлиб қолади, иштаҳаси ва ўқуси бузилади, териси рангсизланиб оқаради, юзи шишади, ўпкасида қуруқ хириллаш эшитилади. Йўтал хуружи кун сайин зўрайиб боради. Натжида беморнинг тинкаси қуриydi, ҳолсизланиб қолади.

Касаллик чўзилгани сайин кислород етишмаслик туфайли нерв тизими фаолияти издан чиқади, бемор болалар тузалганларидан

кейин ҳам узок вақтгача сержаҳл, ўйқуси бузиладиган, иштаҳаси паст ҳолатда юрадилар. Кўкйўтал оғир кечган бўлса, мия қобиғи шикастланиши мумкин. Хуллас, бу дард дастлаб унчалик хавфли кўринмасида, кейинчалик оғир оқибатларга олиб келиши мумкин.

Кўкйўтал билан оғриган болаларни кўпроқ очик ҳавода олиб юриш керак, айниқса оқар сувлар яқинида ёки фавворалар ёнида сайр қилдириш катта фойда бера-



ди. Ёмғирли кунларда бемор гўдакни айвонда ўхлатинг. Бунда бемор организми тоза кислородга тўйинади, йўтал хуружлари камаяди.

Йўтал тутган болани кўтариб олиш ёки ўтиргизиш керак. Йўтал хуружи ўтиб кетгунича болани сал энгаштириб бошини ушлаб туриш лозим. Бемор болага тез ҳазм бўладиган шўрвалар ичиринг. Қуруқ овқатлар, айниқса қотган нон, печенёлар йўтал тутишига сабаб бўлади, уларни болага бермаган маъқул. Бир ёшгача бўлган болаларни кўкрак сути билан боқинг, шунда улар организмда инфекциян касалликларга қарши иммунитет мустаҳкамланади.

Касаллик оғир кечаётганда ёки дард туфайли ўпкасида асорат қолган болаларни алоҳида парваришлани талаб этилади. Енгили ва асоратсиз кўкйўтал бутунлай тузалади. Бунинг учун болаларни чақалоқлик давридан бошлаб чиниктириш лозим. Шунингдек болани вақтида режали эмлашга олиб чиқиш ушбу касалликнинг асосий профилактикаси саналади.

**Дилрабо АББОСХЎЖАЕВА,**  
мутахассис.

## Тавсиялар

# МИГРЕН ОҒРИҒИ ҚИЙНАГАНДА

Ҳозирги кунда мигрен (бошининг чап ёки ўнг томонидаги давомли оғрик) хуружини тўла-тўқис даволаш иложи йўқ. Лекин баъзи бир қоидаларга амал қилиб, оғрикларни енгиллаштириш мумкин. Маслаҳатлар шу хусусида. Мигрени бор одамларга тун яримдан ошгунча ўтириб, сўнг куёш тиккага келгунча ўхлаш мумкин эмас. Мигрен касаллигида одам ҳар кунни 8 соат ўхлаши керак. Соат кечки 11 дан ошмасдан ўринга ётиш, яъни вақтида дам олиш лозим.

Одатий кун тартибларини бузиш мигрен хуружига йўл очади. Баъзи одамлар дам олиш кунни ўринларидан анча кеч турадилар ва оқибатда бош оғригига дучор бўладилар. Тамаки чекканда ёки спиртли ичимликлар игганда ҳам

илк дақиқада томирлар тораяди, кейин эса тезда кенгайди, бу эса аъзоларга ёмон таъсир этади.

Аёллар мигрен хуружлари билан ҳайз ўртасидаги боғлиқликни сезган бўлсалар, гинеколог шифокорга мурожаат этишлари зарур. Баъзида организмдаги гормонал тебранишларни бир маромга тушириладиган контрацептив восита-



ларни тўғри танлаш хуружлардан халос қилади.

Рухий ёки жисмоний зўриқишлар ҳам мигрен хуружини келтириб чиқариши мумкин. Шу сабабли, бундай одамларга бир меъёردаги иш тартиби мос келади. Навбатли график ва чекланмаган иш кунни мигрени юзага келтиришга сабабчи бўлади. Бошқа шароитга ўтганда яхшилаб ўхлаб олиш ва янги жойга организмни кўниктириш лозим.

Сули, гречиҳа, ясиқ, уй парандаси гўшти, яшил сабзавотлар ва кўк чой мигрен хуружини камайтиради.

Мигрен хуружи пайтида фақат қон томирларини торайтирадиган препаратларни ишлатиш керак.

Бош оғригининг бошқа турларида ёрдам берадиган спазмолитиклардан фойдаланиш мумкин эмас. Чунки бу аҳволни баттар ёмонлаштириб бош оғригини кучайтиради.

**Дониёр АБДУМАННОПОВ,**  
мутахассис.

# ЛОРДЕСТИН

## аллергияни енгиш учун



Йил сайин аллергия касалликларга чалинган одамлар сони кўпайиб борапти. Бу нафақат экологиянинг бузилиши, кимё sanoатининг ривожланиши ёки наслий омиллар билан боғлиқ, балки, сайёрамизда инсонларнинг ҳаёт сифати ошганлигига ҳам алоқадор.

Асосий муаммо аллергия белгиларининг турличалигидадир. Кўпинча бу белгилар - терида тошмалар пайдо бўлиши ва уларнинг қичишиши, узоқ давом этувчи ринит, конъюнктивит, ошқозон-ичак фаолиятининг бузилиши, нафас олиш қийинлашиши, йўтал ва бошқалар билан ифодаланadi. Афсуски, касаллик узлуксиз безовта қилиши мумкин: уйда чангдаги микрочаналарга аллергия бўлса, озик-овқатларга, уй ҳайвонларига нисбатан аллергияда, мавсумий, яъни гулларнинг чангига ва замбуруғлар туфайли аллергияда хасталик давом этиши мумкин. Лекин, аллергияларнинг тури ва белгилари кўп бўлишига қарамадан муолажа усули кўп ҳолатларда ўхшашдир.

Яъни, касалликни даволаш ва олдини олишда аввало аллергия билан мулоқотни тўхтатиш керак. Афсуски, буни доимо удалаш қийинроқ, мураккаб ҳолат. Биринчидан, баъзи аллергиялар кенг тарқалган, баъзиларининг пайдо бўлиши эса олдиндан билиш жуда қийин. Иккинчидан, ёш ўтган сари "сабабчи" аллергиялар миқдори кўпайиб бориши кузатилади, уларга бўлган жавоб реакцияси эса иммун тизими ҳолатига қараб ҳар қандай ёшда кузатилиши мумкин. Шунинг учун, бундай ҳолатда янги авлод дори-дармонлари билан даволаш тавсия этилади.

Маълумки, аллергия белгиларининг пайдо бўлиши гистаминга боғлиқ. Чунки аллергиялар

билан мулоқот пайтида гистамин ҳужайралардан ажралиб, бошқа биологик фаол моддалар билан биргаликда қон-томирларни кенгайтиради, тўқималар ва нерв тизимини зарарлаб, қичишишни юзга келтиради.

Шунинг учун, даволашда гистамин рецепторларни блоклайдиган ва нохуш белгиларни бартараф этадиган антигистамин дори воситалари кенг қўлланилади.

Ҳозирги кунда дориҳоналарда турли хил гистаминга қарши дори воситалари сотилмоқда. Тўғри танлаш ва аллергия белгиларини бартараф этиш учун, аллергия турини ва аллергия касаллигининг турли кўринишларини аниқ билиш зарур эмас. Бу ҳолатда замонавий ва самарали воситани тавсия этиш мақсадга мувофиқдир. Кўпчилик аллергиялоглар охириг авлодга мансуб бўлган **Лордестин** каби дори воситаларни афзал кўришмоқда.

**Лордестин**нинг таъсир этувчи моддаси – бу дезлоратадиндир. Дори воситанинг афзаллиги, нафақат таъсири қучида эмас, балки самараси тезлигига ҳам боғлиқ. Бу гуруҳдаги дори воситалари организмда фаоллашмайди: қабул қилинганидан сўнг аллергияга қарши, яллиғланишга қарши ва гистаминга қарши таъсирини кўрсатади. **Лордестин** самараси қабул қилинганидан сўнг 30 дақиқада бошланиб, 24 соатдан кўпроқ давом этади, бу эса беморларга жуда қулай.

**Лордестин** уйқучанликни чақирмайди, диққат-этиборни сусайтирмайди, шунинг учун одатий ҳаёт тарзини олиб борса бўлаверади.

Tabletkани қабул қилиш оқватланишга боғлиқ эмас.

**Лордестин** – ҳамёнбop, замонавий ва аллергияга қарши самарали дори воситасидир.

**Аллергия сабаблари турлича бўлмасин, Лордестин сизга доим ёрдам беради.**

**Махсулот сертификатланган.**  
Гувоҳнома:  
DV/X/02974/05/17.

**Ножўя таъсирлари бўлиши мумкин. Қўлладдан олдин йўриқнома билан албатта танишиб чиқинг ва шифокор билан маслаҳатлашинг.**

Маълумотлар олиш учун  
(+998 93) 501-03-03 телефон  
рақамига мурожаат қилинг.

**«Гедеон Рихтер»  
(Венгрия) фармацевтик  
компаниясида ишлаб  
чиқарилган.**

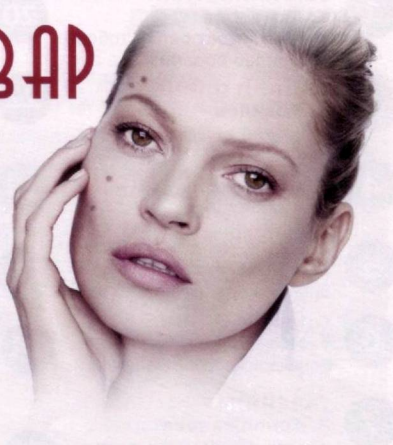
Ўзбекистондаги  
ваколатхона манзили:  
Тошкент шаҳри, Нукус кўчаси-71.



**«Гедеон Рихтер» ОАЖ  
Венгрия**

Теридаги ёғ безлари фаолиятининг бузилиши натижасида кўпинча ҳуснбузарлар пайдо бўлади. Бунда юз териси ялтираб туради, ундаги майда тешиклар кенгайди, уларда ёғ йиғилиб қолиши оқибатида қора нуқталар кўзга ташланади. Агар улар ситилса, тўпланиб қолган ёғ бурилиб чиқади.

# ҲУСНБУЗАР



Йиринглатувчи бактериялар тушган бўлса, юз яллиғланади, тери қизариб кўпчиди ва ҳосил бўлган сизлогичлар йиринглашади, оғрийди. Кейинчалик ўрнида қорамтир доғ қолади.

Баъзида ўрта ёшли ёки ёши ўтинқираб қолган кишиларнинг терисига ҳам ҳуснбузар тошади. Бунга асосан меъда-ичак касалликлари (колит, гастрит, холецистит), ичкиликка ружу қўйиш, узоқ вақт иссиқ ёки совуқ шароитда ишлаганда томирлар тонусининг пасайиб кетиши сабаб бўлади.

Балогатга етаётган йигит ва қизларда ҳам ҳуснбузарлар учрайди. Бу даврда аёллар жинсий гормони (эстроген) ва эркеклар жинсий гормони (андроген) ўртасидаги миқдорий мувозанат бузилади. Аниқроғи, андрогенлар миқдори ошиб кетади. Бу ўз навбатида ёғ безларининг кўп миқдорда ажрилиб чиқишига олиб келади.

## ОДДИЙ ҲУСНБУЗАР

Кўпинча патоген стафилококлар кўзгатадиган оддий ҳуснбузар туфайли терида яллиғланиш жараёнлари чуқурлашади. Бундан ташқари, ёшлардаги ошқозон-ичак касалликлари, гиповитаминозлар, моддалар алмашинувининг бузилиши, нотўғри овқатланиш ва ирсий омиллар туфайли оддий ҳуснбузар тошади. Касаллик бошланишида юз терида (баъзан елка ва кўкрак соҳасида) тугунчалар ҳамда йирингли тошмалар пайдо бўлади. Тошмалар сарғиш тусга кириб маддалайди, кейин чандиқланади. Оддий ҳуснбузарни доволашдан олдин уни келтириб чиқарган сабабини аниқлаш лозим.

## ОҚ ҲУСНБУЗАР

Ковоклар ва пешанада учрайдиган оқ ҳуснбузарнинг келиб чиқиши касбга алоқадордир. Айниқса, нефт маҳсулотлари ва ёнилғилар билан ишловчилар терисининг тешикларига нефт, ёнилги, кўмир чангларни йиғилиб, ёғ безлари йўлларини беркитиб қўяди. Оқибатда ҳуснбузар пайдо бўлади.

Узоқ вақт йод, бром препаратларини қабул қилувчи беморлар терисининг очиқ жойларига оқ ҳуснбузарлар тошиши мумкин. Шунингдек, узоқ давом этадиган оғир касалликлар (сил, ошқозон ва ўт йўллари хасталиклари) сабабли ҳам киши терисига ҳуснбузар тошади.

Олимларнинг кузатишларича, иммун тизими фаолияти сусайганда ҳуснбузар тоиши эҳтимоли бор.

## ПУШТИ ҲУСНБУЗАР

25-30 ёшдан то 45-50 ёшгача бўлган аёлларда пуштиранг ҳуснбузар кўп учрайди. Аксарият ҳолларда меъда-ичак фаолиятининг бузилиши, вегетатив

нерв тизими ва эндокрин тизимидаги ўзгаришлар бунга сабаб бўлади. Бундай ҳуснбузарлар баҳор, куз ва қиш фаслларида қайталайди, кейинчалик сурункали тусга ўтиб юз қизариши, қизиши ва тошмалар билан биргаликда кучайиб бораверади.

Пушти ҳуснбузарлар бошланишида бурун қизаради, аввалига бурун ўчи ёғланиб қизарса, кейинчалик ёноқ териси ва пешананинг ўрта қисми қизғиш тус олади. Айниқса, иссиқ овқат еганда ёки буғи кўтарилиб турган чой ичганда қизариш янаям кучаяди. Пушти ҳуснбузар узоқ давом этади, бири тузалиб, янгиси пайдо бўлиб туради, айниқса, ҳаво совиганида юзнинг ҳамма қисмига тошиб кетади.

## ҲУСНБУЗАРЛАРДАН ҚУТУЛИШ УЧУН

Авалло юз терисини тўғри парваришлаш лозим. Юзни илиқдан иссиқроқ сувда, сўнг совуқ сувда ювиб, қуруқ латтада артиш керак, бунда юмшоқ совунларни ишлатиш терининг тоза ва майин бўлишини таъминлайди.

Баъзан атир совунга майда туз аралаштирилиб, юмшоқ латта ёки губка билан юзни ишқаш ва ювиш ҳам ёрдам беради. Куз ва қишда юзни илиқ сув билан, ёз ва баҳорда эса совуқ сув билан ювинг. Яллиғланган тошмалардаги қора нуқталарни ситиш ярамайди, буни косметолог кўмағида қилган маъқул.

Ҳуснбузарларни кетказишда бодринг сувидан фойдаланинг: киргичдан ўтказилган бодрингдан уч қошиқ олинг. Устига бир стакан қайноқ сув қўйгач, икки-уч соат дамланади. Сўнг сузиб, бир ош қошиқ асал аралаштиринг. Пахтани ботириб, юзни артиб туринг. Ҳуснбузар тоша бошлаганда кунга икки маҳал петрушка суви суртиб турилса ҳам яхши натижа беради.

Ҳуснбузар ҳадеб тошаверса, албатта, шифокорга қўриниб, тегишли муолажаларни ўтказиш керак.

Унутманки, ҳуснбузар тошганда жуда иссиқ муолажаларни қилмаслик керак. Дамлама ва қайнатмалар илиқ ҳолда ишлатилса, тошмалар тезроқ йўқолади.

Гулчехра УМАРОВА,  
мутахассис.

- 1 БУГУННИНГ ГАПИ**  
**К. Аҳмедова**  
Улкан шижоат билан тобора илгарилаб борамиз
- 3 Олдини олинг**  
**А. Фозилов**  
Радикулит
- 4 ТАДБИР**  
Муҳим масала моҳияти эътиборимизда
- 5 ЎЙЛАБ КЎРСА АРСИЙДИ**  
**Ш. Қурбонов**  
Зарарли ёғ бизга керакими?
- 6 Олдини олинг**  
**Ё. Мажидова**  
Болалар церебрал фалажлиги
- 7 ТАВСИЯЛАР**  
**З. Арипджанова**  
Кўзлар учун муолажалар
- 8 ТАЖРИБА**  
**Р. Қурбонов**  
Изданишлар замирида муваффақият ҳам бор
- 9 олдини олинг**  
**К. Бўтаев**  
Тумов
- 10 ОИТС га КУРАШ КУНИ**  
**Қ. Юлдашев**  
Хавфли тус олади
- 12 ЭКОЛОГИЯ**  
**Г. Жамилова**  
Атроф-муҳитдаги «заҳарлар»
- 14 ДИАБЕТГА ҚАРШИ КУРАШ КУНИ**  
**Д. Қаюмова**  
Даволанмаса асоратлари ривожланиди
- 16 СУРАТЛАРДА ҲАЁТИМИЗ**  
**С. Сайфуллаев**  
Ҳар гўшада шукроналик
- 18 МАВЗУГА ҚАЙТИБ**  
**А. Раҳимов**  
Кашандалик кони зарар
- 19 БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**  
**С. Қўчқорова**  
Илк фельдшерлик мактаби

- 20 ВИЛОЯТЛАРДА**  
**Қ. Абдинабиев**  
Жонга малҳамдурсиз...
- 22 ФОТОРЕПОРТАЖ**  
**С. Нарзиев**  
Кўз хасталиклари шифохонаси
- 23 ИЛҒОР УСУЛЛАР**  
**А. Охунов**  
Малярпластика
- 23 ТАБИАТ - ТАБИБ**  
**Г. Умарова**  
Хантал фойдалари
- 24 ЖАҲОН АДАБИЁТИДАН**  
**Ги де Мопассан**  
«Азизим» (ҳикоя - давоми)  
И.Фофуров таржимаси
- 25 ХОРИЖ ҲАНГОМАЛАРИ**  
**К. Раҳмонқулов**  
Умр, фил ва ўғирланган буйрак ҳақида
- 26 КАСБ ФИДОЙИЛАРИ**  
**Қ. Бердиев**  
Болажонларга меҳри баланд
- 27 КУЛИБ ДАВОЛАНИНГ**  
**М. Бек**  
Ғаройиб феълли одамлар
- 28 РУҲИЯТ ИҚЛИМИ**  
**Д. Абдурахмон**  
Сукунат фасли бу...
- 29 ОНАЛАР ЭЪТИБОРИГА**  
**Д. Аббосхўжаева**  
Кўкиўтал профилактикаси
- 29 ТАВСИЯЛАР**  
**Д. Абдуманнопов**  
Мигрен қийнаганда
- 30 РЕКЛАМА**  
**С. Маҳмудов**  
Лордестин
- 31 ГИГИЕНА**  
**Г. Умарова**  
Ҳуснбузар



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

**11/2019**

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

**Бosh муҳаррир:**  
**Баҳром АЛМАТОВ**

**Таҳрир хайъати:**

**Ҳабибулла АКИЛОВ**  
**Дамин АСАДОВ**  
**Саиджалол БАҲРОМОВ**  
**Гулчеҳра ЖАМИЛОВА**  
(бosh муҳаррир ўринбосари)  
**Ҳолиджон КОМИЛОВ**  
**Мавлуда МУҲАММАДИЕВА**  
(масъул котиб)  
**Фурқат САНАЕВ**  
**Абдуқаҳор ФОЗИЛОВ**  
(илмий маслаҳатчи)  
**Аҳрор ЯРКУЛОВ**  
**Равшан ҚУРБОНОВ**  
**Суннатулло ҒАФФОРОВ**

**Манзилимиз:**  
Тошкент, 100007.  
Паркент кўчаси, 51-уй.  
Телефон: 71 268-17-54.  
Факс: 71 268-37-08.  
E-mail: [sihat-salomatlik@umail.uz](mailto:sihat-salomatlik@umail.uz)  
[www.sihat-salomatlik.zn.uz](http://www.sihat-salomatlik.zn.uz)

Журнал макетини  
Сарвар Маҳмудов тайёрлади.

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

Босмаҳонага топширилди:  
15. 11. 2019 й.  
Офсет усулида чоп этилди.  
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.  
4 босма табоқ. Тираж: 1600 та.  
Баҳоси келишилган нарҳда.  
Буюртма: №1788.

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

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

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

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

РЕКЛАМА

Замонавий  
антигистамин  
дори воситаси

# Лордестин

дезлоратадин

ҳар бири 5 мг дан иборат таблеткалар  
10 та ва 30 тадан қадоқланган



мен энди аллергиядан  
ҚЎРҚМАЙМАН!

## Қўлланилиши

- мавсумий аллергия ринит;
- сурункали эшакеми.



кунига 1 таблетка кифоя



таъсири 30 дақиқадан сўнг бошланади



аллергенлардан 24 соат давомида ҳимоя қилади

Дори воситасининг ноҳўя таъсирлари бўлиши мумкин.  
Қўллашдан аввал йўриқнома билан танишиб чиқинг  
ва албатта шифокор билан маслаҳатлашинг.

Маҳсулот сертификатланган.  
Гувоҳнома: DV/X 02974/05/17 (05.05.2017 й.)

Қўшимча маълумотлар учун телефон:  
(+99893) 501-03-03.



ГЕДЕОН РИХТЕР

«Гедеон Рихтер» ОАЖ (Венгрия)  
Ўзбекистондаги ваколатхонаси,  
100128, Тошкент ш., Нукус кўчаси, 71 уй.

# Гулхайри

Тиббиётда гулхайрининг илдизи ишлатилади. Унинг таркибида кўп миқдорда шиллиқ моддалар, крахмал, пектин ва бошқа моддалар бор.

Ўсимлик илдизидан олинган мукалтин препарати, шунингдек кукуни, дамламаси, қуруқ экстракти, шарбати балғам кўчирувчи, юмшатовчи, қоплаб олувчи ва яллиғланишга қарши восита сифатида нафас олиш йўллари шамоллаши ҳамда меъда-ичак касалликларини даволашда ишлатилади.

Гулхайри танадаги чипқон, ҳар хил яраларни пиширади ҳамда ёрилишини тезлаштиради, тарқалиб кетишининг олдини олади, яраларнинг бўғим ва томирларга таъсир қилишига йўл қўймайди.

Гулхайрининг асосан уруғи, пояси, барги жуда фойдали бўлиб, кўп дардларни бартараф этади.

Гулхайрини сувда қайнатиб, шу сув билан бош ювилса, сочи майин қилади. Агар шу сувни илпик ҳолда ванна ёки тоғорага солиб ичида ўтирилса, йўғон ичакдаги шишларни даволашда ёрдам беради.

Ибн Сино гулхайрининг хосиятлари ҳақида шундай дейди:

”Юмшатиш-пишириш, бўшаштириш ва шимдириш хусусиятлари бор, уруғ ва илдизлари қувватда унинг ўзидан кучлироқ, қуритиши кўпроқ ва ўзи латифроқ. У айниқса ўрдак ёғи билан қўшиб ишлатилса, бўғимлардаги оғриқни босади, қўйиб боғланса қулоқ безларидаги шишларга фойда беради. Илдизининг қайнатмаси ичилганда сийиш пайтидаги ҳамда ичаклардаги ачишишларга фойда қилади”.

Меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси касаллигида 4 чойқошиқ гулхайри илдизини майдалаб идишга солинади, устига 2 стакан қайнатиб совитилган сув қўйилади, 8 соатга олиб қўйилади. Сузиб олингач, кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин илтиб, ярим стакандан ичилади.

Бронхитда 50 г гулхайри ўти ва кийик ўтининг майдаланганидан 4 чой қошиқ олиб, устига бир стакан совуқ сув қўйилади ва тиндирилади. Сўнг паст оловда беш дақиқа қайнатилади. Кун давомида ичиб турилади.



Йўталда бир чой қошиқ гулхайри ўтини 1 стакан қайноқ сувга солиб 2 соат тиндирилади. Докадан сузиб олиб кунига овқатдан олдин бир чойқошиқдан уч маҳал ичилади.

Қовуқда оғриқ бўлганда ўсимликнинг майдаланган гуллари, барглари ёки шохларидан бир ошқошиқ солинади, 2 соат дамлаб қўйилади. Докадан сузилиб, озгина шакар қўшилади-да, кунига 3-4 маҳал 1-2 ошқошиқдан ичилади.

Дилафрўз ЭРГАШЕВА,  
доришунос.

