





# САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА СУҲБАТЛАР

Тиббиёт муассасаларида

## БАРКАМОЛ ФАРЗАНД — ҚУВОНЧИМИЗ

● Ҳозир болалар ўртасидаги турли хасталикларнинг олди олинмаётганидан кўнчилиқ қағиқ хавотирга тушмоқда. Унда кўнчилиқ албатта кичикинтойларни яхши парвариш қилиб, воқта етказиш билан боғлиқ. Қолаверса, болаларни тиббий хизмат назоратидан ҳам четда қолдирмаслик керак. Хўш, бу борада Чилонзор районидagi 8-поликлиникада қандай ишлар олиб боришмоқда. Бу ҳақда поликлиника бош врачси ўринбосари Мавжуда Усмонова жамоатчи мухбиримизга қуйидагиларни гапириб берди:

— Поликлиникамиз жамоаси Чилонзор районидagi 24 минг болага тиббий хизмат кўрсатади. Бизга қарашли аҳоли ўртасида болалар ўлим кескин пасайиб бормоқда. Бу кўрсаткич ўтган йилга нисбатан 3 фойза, шу йилнинг биринчи кварталидан эса 8 фойзага камайди. Тўғри, лекин баъзи жойлардаги аҳоли ҳолати жиддийлигича турибди. Вунни инкор этиб бўлмайди. Айниқса, болалар ўртасида камқон, рахит, гипотария касалликлари билан хасталаниш кўп. Бунинг устига нафас йўлларининг шомолаши, аллергия касалликлар ҳам кичикинтойларимизда тез-тез учраб туради. Бундай касалликлар умидан йил ичида қандай деган саволнинг туғилиши табиий. Вунинг асосий сабаби — болалар ҳали онасининг қоринида ривожланмаётган пайтда, шундай касалликларни ортиртган бўлади. Чунки, кўнчилиқ бўлajak оналарнинг ўзлари ана шундай хасталикларнинг чангалдан қўтула олишмапти. Натيجида шижон туғилган бола ташқи муҳит таъсирига чидамсиз бўлиб ривожланапти. Бундан ташқари атроф-муҳитнинг ифлосланиши, автомашина ва ишлаб чиқариш корхоналаридан чиқадиган кимёвий чиқиндилар, газлар болалар нафас олиш йўллари шомолаши, аллергия хасталикларни келтириб чиқарапти. Кейинги кузатишларга қараганда гепатит касаллигига чалинган кичикинтойларнинг бироз кўпайганини сезилмоқда. Шу билан ҳам поликлиникамиз худудига мазкур касалликка қарши кенг курашишга киришдик. Касаллик асоратларини йўқотишга ўрта Осиё тиббиёт педиатрия институтидан бир гуруҳ мутахассислар ҳам ёрдамга келишди. Уларнинг кўмаги билан кундузи стационарни ташкил қилдик. Стационарга институт доценти Г. Р. Муллашова раҳбарлик қилмоқда. Болаларнинг соғлом ўсиши биргина бизга боғлиқ эмас, бунинг учун ота-оналарнинг ўзлари ҳам астойдил жон куйдиришлари зарур. Кимки, фарзандининг тарбияси билан жиддий шугулланса, унинг камоли учун шунчалик пухта асос қўйган бўлади. Қолаверса, ота-оналар болалар учун белгиланган имтиёзлардан тўғри фойдалансалар анча мақсадга мувофиқ бўларди. Организмда танқис бўлган оқсил моддасига бой озиқ-овқатлар билан болаларни парваришлаб энг тўғри йўл бўлур эди. Уларни вақтида эмлаиб туриш ҳам кичикинтойларнинг саломатлигини мустаҳкамлашга замин яради. Поликлиникамизда ва унга қарашли филиалларда регидрон, глюкоза каби нордон тузалар эритмалари билан даволаниш пунктлари ишлаб турибди. Яна бошқари зарур моралар кўришмоқда.

«Соғлом танда — соғ ақл» деб донишмандлар бекорга айтишмаган. Шундай экан, кичикинтойларимизни ҳар томонлама баркамол, соғлом кишилар этиб тарбиялаш ҳаммаимизнинг бурчимиздир. Бу умум ишдан ҳеч ким четда қолмаслиги керак.

Суҳбатдош Комила СУЛТОНОВА.

## СОЧНИ ОРАСТА САҚЛАНГ



«Рўзномангизда сочини парваришлов, соч касалликлари ва унинг олдини олиш ҳақида маълумот берсангиз».

М. АЛИМОВ, Тошкент шаҳри.

СОЧ ва тук киши ҳаётида катта роль ўйнайди, яъни иссиқлик ва совуқни керагина ўтказиб, организм ҳароратини бир меъёрга ушлаб туради. Киприклар кўзи чанг ва шомол таъсиридан сақлайди, бурун бўшлиқдаги туклар совуқ ҳавонга тутиб қолади ва шу сабабли юқори нафас йўллари ва ўпкани шомолдан сақлайди. Ички органлар иш фаолияти бузилиши оқибатида ҳам тери, соч ва тукларнинг ҳар хил касалликлари келиб чиқиши мумкин. Бу касалликлар инсон ҳаёти ва соғлиғи учун хавф тугдирмайди, уларни косметика усуллари билан бутунлай даволаш мумкин.

Соҳ касалликларининг сабаблари турлича бўлиб, унинг хиллари ҳам кўпдир. Биз сочини бевақт оқариши каби хасталиқ ҳақида сўз юритамиз.

Кичи саломатлиғи йўлида, тери ва сочларнинг соғлом сақланиши учун уларни доимо парвариш қилиш, дам олиш ва меҳнат қилиш жараёнидан унумли фойдаланиш, овқатни ўз вақтида ва тартибда истеъмол қилиш ҳамда жисмоний тарбия билан шугулланиш мўҳим аҳамиятга эгадир.

СОЧ ОҚАРИШИ. Соч оқариши йшларда ҳам учрайди. Базан у 11—12 ёшдан ҳам бошланishi мумкин, бундай кишиларда 20—25 ёшга кирганда сочининг ҳақмаси оқариб кетиши мумкин.

Соҳ асосан ялтироқ ва эластик бўлади, бу ҳолат бош терисидagi ёғ безларидан ажралаган ёғ микдорига боғлиқ. Қуруқ соч ялтироқлигини йўқотиб, ранги киралашди ва мўрт бўлиб қолади, кейинчалик бош терисида қазоққ ҳосил бўлади. Ёғли соч эса худди мой сўртгандек ялтираб туради. Ёғли сочини ҳар ҳафтада, кунда сочини эса ҳар 10—12 кунда бир мартаба қайнатилган сувда ироқи совун билан ювиш керак. Соч сочини ювган, бошининг соч қисмига бодом, қанқунжут, шафтолди ёғи қарикиз мойларидан бирини сурхаш лозим.

Соҳ оқариши асосан терига ва сочга ранг берувчи модда, яъни пигмент ишлаб чиқарилиши жараёни бузилиши натижасида юзага келади. Бунда базан марказий асаб системасининг фаолияти шижастланган бўлади. Соҳ касалликларининг келиб чиқишига сабаб бўлувчи омиллар — ички органларнинг касалликлари, вақтида овқатланмаслик, асаб системасининг шижастланиши каби нуқсонларни бертараф этиш алоҳида аҳамиятга эгадир.

Юқорида кўрсатилганларга риоя қилиб, ўз вақтида шифокорга муурожаат қилинса, соч касалликларига учраган беморлар албатта соғайиб кетадилар.

Ёғли сочини совуқли спирит, кўк ёғи доттар совуни билан ювиш керак, дам-бадам эса ироқи совун, глицеринли, тухумли ва болалар совуни билан ҳам ювиб туриш мақсадга мувофиқдир.

Башир ЮСУПОВ, 2-Тошкент Давлат тиббиёт илмигоҳи давлолаш куллиети тери ва таносил касалликлари кафедраси ассистенти, тиббиёт медицина фанлари номзоди.

# ҚАДИМДАН ҚОЛГАН УСУЛ

XX АСР инсоният тарихида кўп қатлаб янги фанлар пайдо бўлиши, фан ва техника тараққиётининг мислсиз босқичларига кўтарилиши билан алоҳида ўрин тутди. Асирмининг ўтган даврида пайдо бўлган атом ва ядро физикаси, генетика, молекуляр биология, радиохимия, космонавтика, лазер физикаси, атом энергетикаси, ген муҳандислиги, квант механикаси, информатика, биофизика, радиобиология, электроника, бионика, кибернетика ва бошқа кўп қатлаб янги соҳалар бунга мисол бўла олади.

Фитотерапия ҳам шундай йўналишлардан бири. Фитотерапия лотинча «фито» — сўзларидан ҳосил этилган бўлиб, «Усимликлар ёрдамида давлолаш» маъносини англатади.

Албатта, касалликларни шифобахш ўсимликлар ёрдамида давлолаш қадимдан қолган усул, лекин, фитотерапия фан йўналиши сифатида кейинги йиллар мобайнида шижастлана бошди.

Бунда нафақат халқ табиатиинг бой меросидан фойдаланишга қўлмай, балки, ўсимликлар билан давлолашни назарий асосдаш, уларни истеъмол қилиш дозаларини аниқ белгилаш, дамлама, қайнатма ва бошқа дори турлари тайёрлаш технологиясини такомиллаштириш, йн-

малар тузишда омилдор усулларни топишдир. Асосий касалликлар билан бирга кечадиган қўшимча касалликларни давлолашни ҳам ҳисобга олади. Усимликларнинг бемор организмга кўрсатадиган қўшимча таъсирларига аҳамият бериш, давлолаш курслари ва улар орасидаги тананфусларнинг муддатларини белгилайди. Усимликларнинг қандай касалликларда тўғри келмасликларини кўрсатиш, шифобахш гнхларнинг кимёвий таркибини ўрганиш, халқ табиатида кенг қўлланиладиган ўсимликларни илмий медицина амалиётида фойдаланиш учун тавсия этишга тайёрлаш ва шу каби кўп муаммоларни ҳал этишни ҳам ўз олдига қўйган.

Кейинги пайтларда фитотерапия тўғрисидаги билимларни оммалаштиришга катта аҳамият берилмоқда. Чет элларда ҳам, бизнинг мамлакатимизда ҳам турли муаллифларнинг ўнлаб китоблари чоп этилмоқда. Лекин бу китоблар асосан рус тилида бўлиб, уларни ўзбек тилига таржима қилиш ёни ўзбек тилида шундай китоблар яратиш медицина ва фармацевтика фанлари билан шугулланувчи олимларимиз ва мутахассисларимиз этиборига ҳавола.

Олим МАЪРУФОВ, доришунос.



Горький номидаги маданият ва истироҳат боғида шаҳримиз болалар уйлари тарбияланувчилари учун катта байрам бўлиб ўтди. Ўзбекистон Маданият вазири, шаҳар маданият бошқармаси, болалар уйлари ва мактаб-интернатлар тарбияланувчиларининг кенгаши ана шу байрамнинг ташкилотчилари бўлишди.

Воғда болалар учун дастурхон ёзиди, уларнинг ҳузурига таниқди адиллар

ташриф буворишди, артистлар, бадий ҳаваскорлик катнашчилар концерт қўйиб беришди. Байрам ташкилотчилари барча болаларга совға топширишди.

СУРАТЛАРДА: байрам катнашчилари ҳузурида ўзи ҳам болалар уйда тарбияланган Ўзбекистон халқ рессоми Рузан Чориев сўзга чиқмоқда; болалар артистларнинг чиқишини катта қизиқиш билан кузатишмоқда.

Ф. Қурбонбоев (ЎзТАГ) суратлари.



## Ойнома хизматингизда...



ШУ ЙИЛНИНГ май ойидан бошлаб яна бир янги ойнома — «Сихат-саломатлиқ» нашрдан чиқа бошлади. Базилар «Сихат-саломатлиқни «Дороева»га ўхшаган бўлса керакда, дейишад. Хулоса чиқаришга шижастланг! Минг марта эшитгандан кўра, бир марта кўрган афзал. Келинг, яхши ойнамини бир-бирига рақабат кўрсатиш. Унинг саҳифаларидан сиз ШАРҚ табиати, тиббиёт янгиликлари, турли тиббий масалалар, руҳия таъсир, шифокорлар ҳақида очерк ва мақолалар билан мунтазам танишиб

сон қалбини тўғёнлари, севги-муҳаббатни тараннум этувчи шеър ва ҳикоялар, рангли тасвирлар, руҳият ҳақида мутахассисларнинг фикрлари баён этилган мақолалар ўз аксини топади.

Ўзбекистон ССЖ Соғлиқни сақлаш вазирилик қошида ташкил этилган «Сихат-саломатлиқ» ойномаси тахрир ҳайъатига тақиқли профессорлар, фан номзодлари, шифокорлар сайланганлар. Жой танқислиги, ижодий фаолият учун шариот йўқлиги ойнамо ходимларининг олдига қўйилган турган муаммолардан бири. Лекин кийинчиликларга қарамай адабий ходимлар ойнамо ҳар бир сонини ўқийишли, қизиқерли ва халққа менаур бўлиши учун жон куйдириб меҳнат қилмоқдалар, тез-тез ижодий сафарларда бўлиб, дин пешволари, табиблар билан мулоқотда бўлиб туришад.

Ойнамининг қозирги фаолиятини, келгуси режалари ҳақида кўп гаплар айтиш мумкин. Лекин биз қисқача маълумот билан чекланиб қоламиз. Бугеги эса сизларнинг ҳукмингизга ҳавола, азиз мушаррийлар!

Унга 1991 йил учун вақтида обуну бўлишни унутманг!

Мухай МУХТОРОВА, «Сихат-саломатлиқ» ойнамининг ходими.

## Шифобахш ўсимликлар

## БУЙРАК ЧОЙИ

ҚАДИМДАН маълумки, баъзи ўсимликларда туғиландиган моддалар пешоб ҳайдон хусусиятига эга бўлади. Ана шундай ўсимликлардан бири «Буйрак чойи» ёки ортоземон («Усимликнинг лотинча номи)дир. У Индонезия, Бирма ва Филиппин оролларида, Австралиянинг шимоли-шарқий томонларида 50-йилларнинг бошларида Қора денгиз қирғоқларида, Кавказда (Кобулетияда) эка бошлагандир.

Ортоземон 1—1,5 метр баланд бўлган ўтсимон ўсимлик бўлиб ноиси уч қиррали, гуллари поя учидagi түпгулда жойлашган. Гуллари оқ-би-нафша рангда.

Ортоземоннинг ёш, ҳали очилмаган гуллари икки, уч жуфт гул билан териб олинади. қайнатиб чойига ўхшаб ичлади. Шунинг учун ҳам бу ўсимлик «буйрак чойи» деб ном олган. Маълумотларга қараганда, ушбу ўсимликнинг ваганида баргини бироз қовуришад: бунда у хушбўй хид таратади, аммо шифобахшлик хусусиятини йўқотмайди. Буйрак чойи таркибиде фармакология фалом моддалардан глюкозид, сапонини, фенол, карболли кислоталар, эфир ёғи (0,2—0,6 фойза) мезоинозид, калий



— «Тошкент оқими» рўзномаси биз, шифокорлар учун ҳам зарур бўлган нашрлардан биридир. — дейишати ушбу суратда тасвирга туширилган бир гуруҳ тиббиёт ходимлари. — Бизлар кўнчилиқ қатори «Оқшом» рўзномасига обуну бўлишни ҳам қарз, ҳам фарз деб биламиз. 1991 йил учун бу нашрга обунани расмийлаштиришни улгурмаган ҳамкасбларимизни ва бошқа касб соҳибларини ҳам шунга даъват этамиш.

Дарҳақиқат, тиббиёт ходимларининг ушбу дил сузларига қўшилган ҳолда бир нар-

## МЕҲР-ШАФҚАТ КУНЛАРИ

ЎЗБЕКИСТОН ЛКЕН Марказий кўнчилиқ йқнида Фарғона водийсига биринчи марта меҳр-шафқат агитпоисини жунатган эди. Тошкентдан жунаб кетган кишилардан 100 нафари Қўқон, Фарғона, Андижон, Наманган ва Чуст шаҳарларидаги болалар уйларида бўлишди. Меҳмонлар болаларга бир марта қўлланиладиган дориинналар совға қилишди. Шифокорлардан З. Низомов, Х. Мирзаев, Н. Исҳоқова, М. Лилар беморлар-

дан ўз ёрдамларини аяшмади. Ангрен шаҳар болалар қирки ва «Қўғириқ театри» санъаткорлари ҳам сафарда бўлиб, ўз санъатлари билан водий аҳлини хурсанд қилишди. Ҳамшаҳарларимиз ўзи кунга мўлжалланган меҳр-шафқат кунларини ўтказиб, кунни кеча катта таассуротлар билан пойтахтга қайтиб келишди.

Д. МУРОДОВ.

## «НАҚЛ — АҚЛНИНГ ОНАСИМИ?»

ДЕЯРЛИ ҳар бир киши бирор-бир нарсига иштиёқ, иштиёқманда бўлади, одатда. Биров бу нарсани, бошқа биров эса у нарсани хуш кўради, ёқтиради. Менинғ ўзим ўрнида ишлатилган мақол ёки ҳикмати эшитиб ё бўлмаса ўқиб қолсам кўнглим яйраб кетади. Нега деганда халқона донишмандликнинг бирор-бир қирраси олимдек ярақлаб кетгандек туюлади, назаримда.

Шу сабабдан рўзноманин 14 сентябрь сониде Т. Қаримбердиевнинг «Нақл — ақлнинг онасими?» сарлавҳали мақолага кўзим тушгани ҳамоно уни бошидан охиригача диққат билан ўқиб чиқдим.

Муаллиф ўз олдига жуда олижаноб ниятни — ажодларимиздан мерос олиб келаётган, аммо ҳозирда кўпроқ кўчма маънода истифода қилинадиган «фаришта» ва «шайтон» сўзлари қадимда қай маънода ишлатилганидан замоналаримизни хабардор қилишни максат қилиб қўйган. Яхши ният ёрғи мол деганларидек, бунинг ҳар қанча қўллаб-қувватласа аройиди. Аммо ният билан унга амалга ошириш назаримда, бир-бириндан ажралиб қолган.

Даставвал мақола дебوحасида келтирилган «вабо» сўзи одамларга қиррон солалиган юқумли касалликнинг номи сифатида эмас, балки кўчма маънода — кулфат, офат маъносиде истифода қилинган. Иккинчидан, «фаришта» ва «шайтон» сўзлари ривоятда ўзининг илк маъносиде, яъни бири худонинг турли топшириқларини адо этувчи, бошқаси бандаларни ҳидоят йўлидан оздирувчи асосанвий махлуқлар тарзида ишлатилган бўлса-да, муаллиф уларни кўчма маънода — «илмий» ва «илмсиз» одамлар тарзида тақдир қилади. Демак, мақола дебوحасида эълон қилинган мақсаддан чекинилмай: мазкур сўзларнинг қадимий илк маънолари очиб берилмайд.

Ундан кейин муаллиф янада «анаботвор» фикрларни баён этишга киришди. Чунотки, ҳозирги замон фанида номодий, идеалий ҳодисалар қаторига кириштиладиган «онг» ва «фикр» атамалари физиология ҳодисалар жумласига кириштилади, уларнинг асл моҳияти чалқаштирилади. Тўғри, кишидаги онг, фикр унинг миясиде рўй берадиган муаяян физиология жараёнлар билан бевосита, чамбарчас боғлиқ ҳолда йол беради, аммо фикрнинг ўзи моддий эмас, унинг на кўчма, на вазин, на ранг-туси ва харорати бор, шу вақдан уни на тортиб, на ўлчаб, на кўриб бўлади.

Муаллиф назаримда, нақлнинг киши ақлини фаолиятдаги ролига ҳаддан зиёд баҳо бериб, уни бурттуриб юборган. Ақл билан нақл бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлса-да, аслида бошқа-бошқа нарсасидир. Мана, халқимиз бу ҳақда нима дейди: «Инсон — ақли билан, доно — нақли билан». «Нақл — ибрат ўчоғи, ақл — фирр пичоғи». «Ақлинг бўлса — оқилга эргаш, ақлинг бўлмаса — нақлга» ва ҳоказо.

Ҳозирда, маълумки, фаниннг 1500 га яқин тармоғи мавжуд. Ёғлиб биргина фан соҳасиде намгарилган билимларнинг ҳажми шу қадар кўлини, уларнинг жамуа-жамини тўла-тўкин ўзлаштириб олиш учун айрим кишининг бутун умри ҳам етмайди. Муаяйн фан соҳасининг намоияндаси бошқа бир фан соҳаси билан қизиқиши мумкин, албатта. Аммо ўзи учун юзакитинга таниши фан соҳасига онд муаммолар хусусида матбуот саҳифасида чиқиш чун лоқал учун пийдор масалалари билан анча-муноча кўчур танишиб чиқиш бўлиб лозим, фикримча. Бинобарин, ўзга, борингки, анча яқин соҳа намоияндаси бу ишга қўл уришда масъулиятининг бутун залворини шахсан ҳис эти билиши даркор. Халқ айтгандек, «Билдириш учун билиш керак». Акинча бўлса, ўша фаниннг ҳам, унинг муаммоларини еритишга қўл урган олимнинг ҳам обурсига пўтур етиши мумкин. Хуллас, налом, ҳурметли муаллифимиз Т. Қаримбердиевнинг ўз кўнглига келган ниҳоятда эзгу ниятни риволдагидек қилиб рўёбга чиқариш учун қурбон келмаган, чамамда. Яна ким биледи, дейсиз? Бошқалар бу ҳақда нима деринг? Бобокалонимизнинг қуйидаги байтларида изҳор этилган фикр айни ҳақиқат:

Бедид, кининг ақли нимага қодир, Фаат шунча ибрат олади, охир.

Еодиқ АЛИМОВ, фалсафа фанлари номзоди.

# САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА СУҲБАТЛАР

