





# Саломатлик

Ҳақида суҳбатлар

Халқ саломатлигини мустаҳкамлаш ҳозирги вақтда асосий социал масалалардан биридир. Бу муаммони ҳал этиш фақатгина медицина фани ва амалиятининг ютуқлари билан ҳал этилибгина қолмай, илмий-техника революцияси билан боғлиқ баъзи ноҳус оқибатларни йўқотиш билан эришилади. Бизнинг давлатимизда олиб борилаётган илмий техника революцияси зарурий омида, чунки у санат ва кишлоқ хўжалигини ривожлантиради, шаҳарларнинг обод қилини, илм-фаннинг ривожлантириши, совет халқининг фаровонлигини оширишга ёрдам беради. Шунинг учун эҳсончилик керакки, илмий-техника тараққиёти ўз навбатида атроф-муҳитнинг инфо-лашнингга сабаб бўлиши мумкин.

Гал шундаки, биосферанинг ўз-ўзидан тозаланиши, суялтириши, чўктириши ҳамда сингдириб юбориши қобилиятини чексиз деб бўлмайди. Шу туфайли ҳам бир қатор шаҳар ва районларда

ган давлат назорати системаси табиат муҳофазаси борасида самарали иш олиб бормоқда, бунда соғлиқни сақлаш органлари ҳам бевосита қатнашмоқда. Жумладан, давлат санитария назоратининг 219 санитария-эпидемиология станциялари олиб бориб, улар таркибига 238 санитария-гигиена соҳаси бўйича лаборатория, шунингдек пестицид қолдиқларини аниқлайдиган лабораториялар қиради.

Шифокор минбари

## ТАБИАТ — ИНСОНИЯТ ОНАСИ

Республикаимизда атроф-муҳитни муҳофаза қилиш ҳамда инсон саломатлигини сақлаш борасида кенг қўламада илмий-тадқиқот ишлари олиб борилаётган. Бу йўналиш бўйича масалалар ЮНЕСКОнинг «Инсон ва биосфера» мавзуда ўзбекистон миллий комитетининг 14-лояихасидаги программага қамраб олинган. Лойиҳа бўйича ишлаб чиқилган масалалар жуда кенг ҳамда комплекс характерга эга. Уларни баъларида жуда кўп илмий муассасалар қатнашмоқда. Ўзбекистон ССР Фан

корхоналари ишлаб чиқаришнинг тарихи, шунингдек, корхоналарда ишлатилган оқина сувлар, шаҳар канализациялари, чорвачилик комплекслари, қишлоқ хўжалигида қўлланиладиган химиявий моддалар маълум шароитда зарарлайдилар.

Ташиқ муҳити соғломлаштириш, меҳнат-кашларнинг меҳнат ва турмуш шароитларини юксалтириш бўйича Ўзбекистон гигиенистларининг баракали илмий ишларини таъкидлаш жоиздир.

Жонажон Коммунистик партия ва Совет ҳукуматимиз медицина илмий ходимлари оддига касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари, соғломлаштиришнинг бичиричи аломатлари ҳас-талликларини эрта аниқлаш, даволаш ҳамда болалар ва ўсмирлар саломатлигини муҳофаза қилишдек юксак вазифаларни қўйди. Буларнинг ҳаммаси медицинанинг гигиена ва соғломлаштириш илмлари билан чамбарчас боғлиқдир.

Ўзбекистондаги ҳамма гигиеник тадқиқотлар ва санитария ишлари халқ хўжалиги ва социал аҳамиятга эга бўлиб, уни табиатни муҳофаза қилиш ва иқтисодий юксалтиришга қаратмоғимиз зарур.

**Т. ИСКАНДАРОВ**, Ўзбекистон санитария, гигиена ва касб касалликларини илмий тадқиқот институти директори, медицина фанлари доктори, профессор.



Тошкент қурилиш беш бошқармасига қарашли медицина-санитария касалхонасининг урология бўлими коллективидан кўплаб беморлар мамнун. Бу бежиз эмас, албатта. Улар бу ерда дардан фойда бўлиб, тамомилан соғайиб чиқмоқдалар.

СУРАТДА: (ўнганча) бўлим мудири, медицина фанлари кандидати С. Мухторов, врач-ординатор Н. Қосимов, ҳамширалар А. Миннақмедова, С. Бареева ҳамда И. Қуваловалар касаллик варақаларини кўздан кечирмоқда.

## БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ ДАРМОН БЎЛАДИГАН ДОРИЛАР

Баҳор кезлари организмнинг витаминга бўлган эҳтиёжини қондириш анча қийин. Ахир бу пайтга келиб, қишга сақлаб қўйилган сабзавот-мевалардаги витаминларнинг камайиб кетиши табиий. Баҳорда организмда кўпгина витамин С1, В1, В2, РР, В6, А етишмаслиги кузатилади.

Организмда витамин етишмовчилиги ўзини қоплаш учун ҳар кун дастурхонда кўп катлар, яъни ва консервланган сабзавот-мевалар кўпроқ бўлади. Илмий ана шу фойдада цитрусли мевалар, тузланган нарам, кўп нухат, ширин қандирда витаминлар кўпроқ (компот ва шарбатларда улардан камроқ) бўлади. Агар бу мақсулотлар ассорименти дастурхонда етарли бўл-

## Аёллар, Сизлар учун ЁН ДАФТАРИНГИЗГА

- ◆ Ҳомилдорликнинг биринчи ярмида аёл киши еб юрган овқатларини истеъмол қилмаворади. Бўй ва вазни ўртача бўлган аёлнинг овқат рақсонига 2400—2500 калория бўлиши керак. Овқатдаги оқсиллар 85 грамма, ёллар 80 грамм, углеводлар 300 грамм бўлиши зарур. Шу даврда аёл ҳар кун 4 маҳал, ҳомилдорликнинг сўнгги ойларда эса 5 маҳал овқатланиши лозим.
- ◆ Сут оқсилли ҳомилдор аёллар овқатда катта аҳамиятга эга. Сут мақсулотларидан творог, айниқса юқори калорияли ҳисобланади. Сутда аминерал тузлар ва В группасидаги муҳим витаминлар бўлади. Булар аёлга жуда фойдалидир.

## Уй-рўзғорда қўлланг МУЗИ ТУШДИМИ ТЕЗ ИШЛАТИНГ

Музлатилган озиқ-овқат мақсулотларида фойдали витаминлар бир қадар сақланиб туради. Мабодо масаллик ёки мақсулотлар муз-

## Америка радиология колледжи Бюлетенида босилган хабарга кўра, врачларнинг алоҳида қизиқишига сабаб бўлган йағирма беш ёшли киши яшайди. Уни тиб-

биқ кўриқдан ўтказилганда иккита ошқозон борлиги маълум бўлди. Бу, киши қорнида нор-мал ривожланган иккита ошқозоннинг бўлиши биринчи тасодифдир. Эгизак ошқозон эгаси овқат ҳазми бўлишида ҳеч қандай оғриқ, ноҳушлик ёки мушкуллик сезмагани учун унга ҳеч қандай тиббий ёрдам кўрсатилмади. Ф. ОРИПОВ тайёрлаган.

## ҲАЁТБАХШЛИГИ САҚЛАНСИН

Маълумотларга қараганда, сабзавотлар, гушт мақсулотларини ҳамда балчиқни тозалаш, кесилганидан ёхуд туғралганидан сўнг юксалдик керак. Чунки юқорида қайд қилиб ўтилган озиқ-овқат мақ-

## «Оқшом» газеталари саҳифаларида Лектор ҳамроҳи

Катта аудитория тингловчилар билан тўла эди. Минбарга «дипломант»-ча амадонча кўтарган лектор чинди. Ингил-ганлар унинг чамадончан очиниши ва унинг ичиндан 14 та буюм олишини қизиқиш билан кузатиб туринди. Буюмларнинг орасида микрофон, магнитофон, слайд-проектор, динамик микрокалькулятор ва соатлар, рангли бўр, батареялар... бор эди. Бир минут ўтар-ўтмас лектор симларини бир-бирига улаб, ўз иш жойини ҳозирлади. Унинг овози устидан орали залнинг охири қаторларида ҳам яхши эшитила бошлади. Ғайри оддий лекция бошланди. Ингил-ганлар, лекцияни, магнитофон ёзувларини тингловчи қолмай, балки слайдларнинг, планаларнинг экрандаги намоишини кўришди. Бошқа амалий тажрибалар ҳам кўрсатилди. Бунинг устига лектор бир ўзи, ассистентсиз ишлади. Бунда унга «дипломат» ёрдам берди. Унинг

## ИНСТИТУТ ЁРДАМ БЕРМОҚДА

Тошкентдаги 20 поликлиника медаллари ва бу ерда қатнайдиган беморлар ҳар чор-шайба кўни исрофатолог врач ўрнида врачлар малакасини ошириш институтининг хо-

ликлинкаларига бир-икта профессорлар ва доцентлар рўйхатини тасдиқлади. Врачлар малакасини ошириш институтида консултация-диагностика ишлари медалларни ўқитиш, уларнинг

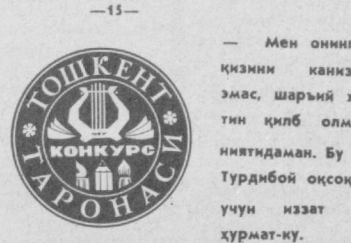


Шаҳримиздаги поёфзалчилар маданият саройида бир неча йилдан бери ҳаваскор рассомлар студияси ишлаб келмоқда. Студияга турли касбдаги ишчи ва хизматчилар, студент ва ўқувчи ёшлар қатнашадилар. СУРАТДА: студия қатнашчилари навбатдаги машғулотда. М. Нуриддинов фотоси.

Тошкент лекторлик маҳорати ва нотиклик санъати университетини тингловчилари диққатига! 14 апрель соат 17.00 да «Лектор нутқида» фойдаланиб воситалари мавзуда лекция бўлиб ўтади. Лектор — профессор, Ўзбекистон ССРда хизмат кўрсатган маданият ходими Л. А. Ҳўжаева.

# Зулмат ва Муҳаббат

## ТОШКЕНТ ТАРИХИДАН КИССА



— Мен онинг қизини қанқан эмас, шарый хотин қилб оллоқ ниятидаман. Бу — Турдубой оқсоқол учун низат ва ҳурмат-ку.

— Ўз иззатини билмас на қилайди! Қизини ўрдага зўрлаб келтирсан — ул гаимилар сарфдан жой оғай. Бу каттакини сўзига кир, бир кичкинни, деган гап бор, яхшиси бул шидан кўп юиб кўя қолсан... Шундоқ ҳам Тошкентдаги мактабимиз кундан-кунга ёмонлашайтир. Тутун пули оширилганидан халқ нороз. Бурчак-бурчакда: «Ун тангадан уй солиғи тўлай олмайсиз» деб галяиб кўтаратганлар бор. Биз ясовуллар, сарбозлар ёрдам билан солиқларни ундираттирмаз.

— Ҳа-ҳа! Ғалаёнлар кўтарайтирлар дегил! Биз аларни Дашти қитроқ султонлари зулмидан озод этдик-ку! Яхшиликни билмаган бу шаҳар аҳолисига дастмаиз дароз эканлигини кўрсатиб қўйиризмиз ҳали... деди ранги ўчиб кетган Искандарбек муштани дўлатириб.

— Пичоқ бориб сувига қадалди. Купфатга кўнгики юрвераск, унинг юки кундан кунга оғирлашаворадур. Солиқлардан толиққан халқ золимларини кўнгиб юборишга беш бўлатурган бир мард одамни кутмоқда, — деди Бешогоҳ даҳасининг оқсоқоли. У даҳа бошлиқларини ўз уйига чақириб, миясида пишириб қўйган фикрларини ўртага ташламоқчи эди: Халқда, маслаҳатли иш тарқалиб, деган ақоид бор, — деб гапда давом этди қоп-қора соқолли, тўпадан келган хўшсуврат уй эгаси. — Тур-

дибой ака, сиз кўпни кўрган, жанг расм-русумини билардан ахирроқ билладурган арбобсиз, энг олдин сиздан бир гап эшитсан...

— Эрта эмас, бирини кунин жар солиб қалойкин оёқлантурсан: «Хой мусулмонлар, тояйгача очкўз ва фосиқ амрзоданинг жабру зулмига чндаб турасиз. Бош эгиб индамай юрверсангиз амрзода қизларибригимиз қанқан, уларнингизини кўп қилиб оладур. Юрғанда ўт бор эриқлар қўйга ўк-ёй, найза, шашар ёки болта олиб, язогга отлансинлар» деб фақир-фуқарони жангга жалгага чорласак. Ўзингизга маълум, Искандарбек кўнгириб деган юк маълум сарбоз бор. Улар халқ галайининг бостирши учун ҳар ёққа таралиб кетганлариде мен юз йилгил билан ўрдага бостириб кириб, амрзоданинг бир ёқига қиссам.

— Юз йилгил озлик қилар. Лашарбек Искандарнинг муҳофаза қилиш учун ўрдада мўлжалланганидан кўпроқ аскар қолдира қирак. Яхшиси, сизга мадад учун Акрам юзбаш бошчилигидаги етмиш йилгилни юборсам, у Арпапов орқали, кўнчамакча, сиз айтган маҳалда ўрда тағига етиб борса,— деди Бешогоҳ даҳа оқсоқоли. Бошқа оқсоқоллар ҳам унинг гапини маънуллаб, йигирма-ўттиздан мерган йилгилларни ўрда тағига етказишга сўз бердилар.

Улар маслаҳатини бир жойга кўнгиб, халқ ишини учун жоанларини аямасин, душманга сир бой бермасликни тўғрисида оинт ичиб, фотихдага кўл кўтардилар. Шаҳар оралаб юрган даракчилар аҳоли солиқчиларини уриб ҳайдаётганлари, Хадра, Эски жўва, Бешогоҳ майдонларида эски арвалар, ағдарилган даракхтар, ёғочлардан қорасиб, солиқчиларга ёрдамга келган сарбозлар, ясовуллар билан жанг қилаётганларни тўғрисида хабар келтирдилар.

— Зулдик билан тошқандликларнинг адабини бериб қўймоқ керак,— деди кўзларини қиндан қиқиб кетаётган Искандарбек муштани қисиб.— Унинг юзи нақшлар билан безалган ганч девордек оқариб кетган эди. Мирфазз лашкарбеги саломхона тўғридаги нақшикор курси устида ўтирган амрзодага таъзим қилиб:

— Сизнинг ҳар амрзоданингиз бажо келтиришга тайёрсан,— деди. Урданин ички ва ташқи томондан хилоф қилмоқ учун ўттиз-қирқ сарбоз қолса —кифоя. Қолган барча отлик ва пийда аскарларини олиб, кёби оловини сўндиринг! Лашкарбеги қобонини уйиб:

— Урданин муҳофаза этимоқ учун ўттиз-қирқ сарбоз озлик қилмасиники,— деб эътироз билдиримоқчи бўлган эди, амрзода туютиб:

— Сўзанин икки қилманг. Исканин бар-тароф қилмоқ, дархол ўрдага қайтиб келгайсиз,— деди. — Бош устига! — Соқлари оқара бошлаган, бошига қалоқ кийиб олган лашкарбеги, кўнгили қилчичининг дастаси устига қўйди.

Урданинги ичкари-ташқарисини супуриб-сидириб юрадиган қоровул йилгилларга Назаркул бошчилик қилар эди. Урда беги ҳам бу нақсон йилгиллардан мамнун, уларни ишлата билган ўйбосқандан хурсанд эди. Аммо бу йилгиллар кечқурунлари уларига боргаларида олиқ-солиқлардан толиққан ота-оналари, кўн-қўшиқларининг

оқ-вохларини эшитар, ўрдага юраклари гаш бўлиб қайтар эдилар. Урда беги уларнинг рудий ҳолатларидан бебаҳар эди.

Назаркул дўстларин билан ноҳўрақлик қилиб ўтирганга уларнинг кўнгилигага қўл солиб, юракларидан дардларини биллишга уринар, адолат чегарасидан чиқиб кетган амрзодага қарши уларнинг юрагига адолат ҳиссини уйғотишга уринар эди. — Бу замир ҳадиддан ошиб кетмоқда, — деди Мадеф деган чорпахдан келган йилгил унинг гапини маънуллаб, — агар илможини топсам шу бутунлиқ, қизлар уяни ташоша қилиб завоқланиб ўтирганга баъчагарини болта билан қилиб ташлардим.

— Агар Искандарнинг кўнгилиб турадиган навабар-чоқларини бўймаганда менга сен билан бирга дароматхона бостириб кириб, уни бурдалаб ташлардим,— деди бошқа бир қоровул йилгил.

— Ҳозирча сабр қилиб турингллар, оғай-инлар. Ҳар ишини вақти-соати бор, — деди Назаркул у ёқ-бу ёққа қўнгиб. Урданин бир неча кун ўтгандан кейин ўрдада истиколат қилиб турган сарбозларнинг кўпи шовин-пишини Хадра томон қўнгилаб кетаётганларини кўриб, қоровуллар ҳайратда қолдилар. Улар кўргон тепасига қайиб ўзқондан эшитилган гала-товарига, дод-фарёдаларга қулоқ соқдилар.

Кўн кече тоғаси билан гаплашиб, қиладиган ишнингн режасини тўзиб қўйган Назаркул дўсти Мадефини бир чеккага иллаб чақирди-да, унга шивирлаб бир илмалар деди. Кейин чорпахдан чеганга гай

ратли дўстига бошдан оёқ қараб қўйиб: — Ҳозир эмас, бирпас туриб. Қурол-яроғли одамлар жанг билан дарвоза кўнгиригидан ўтганларидан кейин, — деди шивирлаб. — Мен дарвозабонини гапга солиб турганинда анави ерда ётган мисран билан унинг оқсидан бир уриб ич-қитасан...

Орданин кўп ўнағи кўргон атрофида жанг бошланди. Урданин хилоф қилиб турган соқчилардан бир неча марта кўп бўлган қуролли халқ ўқ-ёғлардан ўк узиб кўргон тепасида турган ёрбозларини бирин-кетини қиқирта бошладилар. Лашкар беги қиқиб кетиши билан қуролли халқнинг бостириб келишини кутмаган сарбозлар саросимага тушиб, камонлардан пала-партиш ўк-узар, лекин кўзголоқларининг бир йилқиса, ўринини тўрттаси келиб босар эди. Кўнриқини эггаллаган қурол-яроғли кўнгилилар дарвозани мисран билан ура бошлаганларида у ўзқондан ўзи очила бошлади. Назаркул зарб еб йилқилган дарвозабонининг қўнгилидан оғир қалитини олиб қуфни очган, дўстларининг ёрдами билан дарвозани аста-секин очган эди. Кўзго-лоқчилар худди тошқин сувдай дарвозадан оқиб кириб, ўрда сахнини тўларга бошладилар ва ўзларидан бир неча қарра оқ бўлган бухоронли сарбозлар билан қопшиб, санчшиб, Искандарбек берик-

бир қарорга келиб қўйдилар. Турдубой оқсоқолининг уйда она аъзолари тўпаниб, унинг катта йилқилдан қанқиб келишини сабрсизлик билан кўнгиб ўтирар эдилар. Кун ботгандан кейин ҳориб-чарчаб қайтган она бошлигини келиши билан ҳаммалари ўрнларидан туриб, ун турга ўтиргизди. Оқсоқол наридан-бериб оқватланиб, товоқини итариб қўйгандан кейин чой сўради. Ҳамма унинг ҳорғин, лекин хушнуд башарасига савол ишораси билан қараб қолди.

— Шаҳар улуғлари йилқилишиб, бундан кейинги чорлар тўғрисида бир бийкига келишим,— деди у чой кўнгилаб. — Рақиб-бек додхоқин мингбoshi қилиб тайинлаб, мунтазам ишлар тузишини унга топширишди. Ҳамма кўнгиб жойида, бундан кейин Тошкент Дашти қитроққа ҳам, бухоронликларга ҳам бўйсунмайсиз, ўзига хон, ўзига бек бўладур. Аммо бу бахтга эришиш учун оғир синовлардан ўтиш керак.

Она аъзолари қовоқларини уйиб, унинг гапларига диққат билан қулоқ солиб ўтиришди. Уч-тўрт пийла чой ичгандан кейин у Назаркулга тикилиб туриб: — Урдага биринчи бўлиб бостириб кирган йилгилларнинг айтишига қарганда Искандарбеким сен ўлдирисан, бир йилгил

Кўп талафот бермай галабага эришган тошкентликлар беҳад мамнун. Имомқўлихон зулмидан кутинганликларини учун бир-бирларини муборакотлар этар эдилар. Ўзига тўқ одамлар пул йилқилиб, қоранол, қўй, эчкилар сўйиб, катта мазорларда фақир-фуқаро учун худойини ош беришди. Биринчи кунлик тантанадан кейин катталар бундан кейинги аҳвол тўғрисида беш каттра бошладилар. Кўзго оқсоқоллари, со-биқ ясовулбоши, дўрғонбеги, тўқсоба ва кўрбошлар йилқилишиб, шаҳар кўрғонини мустаҳкамлаш, илгари сарбоз, синоқ бўлиб ишлаган кишилар, гоёмалик қўнгили лилардан иборат қўшни тузиш тўғрисида

ининг қўнгилидан нақзасини тортиб олиб, амрзоданинг чап бичинига санчиб олган элмисан, ростини! — деб сўраб қолди. Назарқулнинг кўзларини алтираб, юви қи-зариб кетди. — Рост,— деди у қаддини ростлаб, — Газабим қайнаб турган эди, золимни ўлдир-иб хумордан кичкиди!

— Бу ҳар қилга ҳам муссава бўлмайдур-ган мардлики!—Оқсоқолининг юзи ёришиб, ўз куйиғига ҳайрат аралаш заб билан қараб қолди. Аёллар эса кўзлари танга-пука бўлиб, мийиғида қулиб турган йилгилга тикил-ган эдилар... — Жанг вақтидаги жоноб-лингидан гурурланаман. Сен ўз бур-чининг адо этиб, юзминзин ёғур қилдинг. Лекин ақил одам қилган ишининг ақиба-тини ўйлайдур.

Оқсоқол гапдан тўхтаб, Назарқулга қараб қолди. [Давоми бор].

Редактор Уринбосари С. Б. ЕҚУБОВ. 3 TOHKENT SET OKSHOM 13 АПРЕЛЬ, 1983 й.

