

**BOLALARGA TIBBIY VA TARBIYAVIY KOMILLIK TUSHINCHALARINI  
O'RGATISH****G. S. Shodmonova***Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi  
jamoat salomatligi texnikumi yetakchi o'qituvchisi*

Avvalo, assalomu alaykum, bolajonim!

Qalaysan, sog'liklaring yaxshimi, ishlaringning barchasi joyidami, bog'changda, maktabingda o'qishlaring ko'nglingdagidek ketyaptimi, uydagi yumushlaringni o'z vaqtida bajara olyapsanmi, ota-onang sendan xafa bo'lmayaptilarmi, ularni o'z xizmatlaring bilan, go'zal ahloq-odobing bilan faxrlantirayapsanmi, qo'shnilar oldida ular uyalib qolishmayaptimi? Balli, bolajonim, sendan xuddi shunday javobni kutgan edim.

Agar, qilayotgan barcha ishlaring o'zingni qoniqtirayotgan bo'lsa, bugun men sen bilan, sening olaminga biroz notanishroq bo'lgan tibbiyot va sening sog'liging haqida suhbatlashmoqchiman...

Seningcha SOG'LIK nima, TIBBIYOTCHI?

Ha, barakalla, sog'lik – bu kasal bo'lmaslik, tibbiyot esa kasallikni davolash yo'llarini qidiruvchi bir soha.

Lekin, agar sen haqiqiy sog'lom bo'laman desang, shifokor bo'lmasang ham, tibbiyot ilmidan ozgina xabardor bo'lishing lozim. Bu uchun esa albatta sog'lik, sog'liging nimalarga bog'liqligi, sog'lom bo'lishlik uchun qanday yo'l tutishing kerak, nimalarga ahamiyat berishing muxim ekanligini bilib olishing lozim.

Axir, unutmagan bo'lsang kerak, ulug' bobolarimizdan biri, Ibn SINOning «Agar er yuzida chang bo'lmaganda edi, inson ming yil yashardi» degan hikmatlarini.

«CHang bo'lmasa erning yuzida,

Mingga kirar edi odamzot» -

Deya o'git qoldirgan ekan

Ibn Sino – buyuk tabib zot!

E'tiroz yo'q olim so'ziga,

Ammo inson doim o'ziga,

Jindak e'zoz qaratib tursa,

YUzda ajin tushmas yuziga!

Bosh bo'lganda, bosh ham omondir,

Ko'z, qosh, kiprik qaysi yomondir?

Boshdan oyoq hol so'rang dildan –

Sog' tanasiz baxt ham gumondir!

Endi, menga ayt-chi, SEN sog'lom bo'lishing uchun nimalar qilishing kerak?

To'g'ri, sport bilan shug'ullanish lozim, toza yurish, iflos qo'l bilan ovqatlanmaslik, ertalabki badan tarbiya, yana –chi, yana nimalar?

Sening aytganlaringga e'tirozim yo'q, albatta, bularning ham sog'liqqa foydasi katta, ammo, faqatgina shularning o'zi bilangina odam butunlay o'z sog'ligi haqida qayg'ura olmaydi. Kel, bugun men sen bilan sog'ligimiz mukammal bo'lishi uchun nimalar haqida bilishimiz muximligi haqida suhbatlashamiz, agar hojlasang o'rtoqlaringni ham suhbatimizga qo'shishing mumkin. Axir, aytishadi-ku, «Bir kalladan o'n kalla yaxshiroq»deb. Bu maqolni ma'nosini bilasanmi? Juda to'g'ri, barakalla! Bu maqolning ma'nosi, xuddi sen aytganingdek, bir odamdan bir xil fikr, o'n odamdan esa o'n xil fikr chiqadi, deganidir. Demak, SOG'LIK haqida o'rtoqlaring qancha ko'p fikrlar aytsalar, biz shuncha ko'p ma'lumotga ega bo'lamiz...

Ana, ko'rdingmi, o'rtoqlaringdan ham, turli xil yangi ma'lumotlar eshitdik. Endi, tibbiyot xodimi sifatida mening fikrlarimni eshitib ko'ringlar-chi!

Avvalo, kishi doimo sog'lom bo'lishi uchun SOG'LOM TURMUSH TARZIGA rioya qilishi lozim. Bu degani yashash tarzini to'g'ri tashkillashtirish kerak deganidir. Buning esa quyidagi shartlari mavjud.

1-shart. *Ovqatlanishingni to'g'ri tashkil et!* Bolajonlarim, Dono bobolarimiz, Zukko momolarimiz tomonidan aytilib, avloddan-avlodga o'tib kelayotgan serma'no maqollarimizni ko'p bilishlaringizni yaxshi bilaman. Mana bu maqollarni ham eshitganmisizlar? «Ertalabki nonushtangni o'zing uchun e, tushlikni do'sting bilan baham ko'r, kechki ovqatni dushmaningga ham ravo ko'rma». Yana biri: «Inson yashash uchun ovqatlanish kerak, ovqat uchun yashash kerakmas».

2-shart. *Hayot- harakatlanishdan iboratdir, buni unutma!* Badan tarbiya kundalik hamrohing bo'lsin. Sog' tanda –sog'lom aql.

3-shart. *Ish kuningni biologik rejim asosida tashkil et!* Ish kuning va dam olish soatlaringni to'g'ri tashkil et. Insoniyat yaratilgandan buyon ular kunduzi harakatda.

4-shart. *Ruxiy osoyishtalikka erish!* Inson tanasidagi barcha a'zolari mi'yorda ishlashi uning asab tizimiga bog'liq, ularning sog'lom bo'lishi esa insonning ruxiy xolatining a'lo darajada ekanligini belgilaydi.

5-shart. *Sog'liging uchun zarar keltiradigan odatlardan o'zingni himoya qil!* Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik kabi illitlardan uzoq yur.

6-shart. *Orasta va ozoda bo'!* Bu shartga rioya qilish uchun avvalo atrof muhitni, so'ngra tanangni toza saqlashing lozim.

- Qizim sizningcha qaysi a'zoyingiz ortiqcha?
- O'ylab ko'ray-chi!
- Keling, birgalikda javob qidiramiz.
- Ko'z nima uchun kerak?
- Ko'rish uchun ?
- Juda to'g'ri. Quloqchi?

- Eshitish uchun?
- Siz aytinch, o'g'lim, burun nimaga kerak?
- YA xshi taomlarni xidini bilish uchun.
- Bu ham, to'g'ri. YA na nimalarni bilasiz?
- Oyoq yugurish uchun, qo'l ushlab uchun, og'iz ashula aytish uchun.
- YA na-chi? YA na qaysi a'zolaringiz haqida bilasiz?
- ...

- Ana ko'rdingizmi, bolalarim, sizga beminnat xizmat qilib turgan tana a'zolaringizni bor-yo'g'i sanoqlilarinigina bilar ekansiz, vaholanki tanamiz birnecha o'nlab a'zoldan tashkil topgan. Keling, yaxshisi men ham o'z bilganlarim bilan o'rtoqlasha qolay.

Ollah yaratib qo'ygan mo'jizalar ichida Inson uchun tuhfa etilgan ne'matlarning eng sarasi – sihat-salomatlik sanaladi. Zero, kishining sog'lig'i barqaror ekan, uning orzu-maqсадlari ro'yobga chiqib o'zini baxtiyor sezadi. Salomatlik – tuman boylik, deb bejiz aytmagan xalqimiz. Bu dono naqlni hammamiz yaxshi bilamiz. Yaxshi bilamiz-u, ba'zan unutilib qo'yamiz. YUz ko'rishganda bir-birimizga sog'liq tilaymiz-u, yana ko'p hollarda shu bebaho boyligimizni ehtiyot qilishga, biron joyimiz og'rib qolganda darrov asoratini oldini olishga hafsala qilmaymiz. Ha, o'tib ketar, deymiz. Qachonki, boshimiz yostiqqa tekkanda, ishlarimiz bir chekkaga surilib qolgandagina salomatlik zaruratini yurakdan his qilamiz, qadriga etamiz.

Mutaxassislar fikriga ko'ra, inson salomatligini 50 % i uning hayot kechirish tarziga, 20 % i irsiyatiga, 15-20 % ekologiyaga va faqatgina ha, ha, faqatgina 10 % tibbiy yordamga bog'liq ekan. Sog'lik uchun kurashish, uzoq umr ko'rish uchun tirishish – faqat tibbiyotchilarning emas, balki har birimizning muhim vazifamiz, ma'naviy burchimiz bo'lishi kerak.

SHu o'rinda bir narsani takidlab o'tmoqchiman, bolajonim agar aytganlarimga tushunishingiz biroz qiyin bo'layotgan bo'lsangiz, iltimos yoningizga otangizni, onangizni yoki sizdan kattaroq opa-akalaringizni chaqirib oling, axir ular ham sizning sog'ligingiz haqiga ma'suldirlar, balki bu ma'lumotlar ular uchun ham yangilikdir?!

**Ko'pchiligimizga ma'lumki, inson tanasi: bosh, gavda, qo'l-oyoq hamda ichki a'zoldan iborat.**

- Aytinch, o'g'lim, yong'oq chaqib ko'rganmisiz?
- Ha, albatta, yong'oqni yaxshi ko'raman. Uyimizga yong'oq chaqish uchun ataylab, ko'chadan kichikroq tosh olib kirib qo'yganman.
- Nima uchun, aynan tosh?
- Qiziqmisiz, shuni ham bilmaysizmi? Axir yong'oqni qo'l bilan chaqib bo'lmaydi-ku!

- UZR, bolajon, sening bilag'onligingni unutib qo'yibman. Kelinglar yaxshisi, suhbatimizni davom ettiraylik.

Inson boshi (kallasi) shunday tuzilgan-ki, usti qattiq va ichi nisbatan yumshoq to'qimadan iborat (xuddi yong'oq singari). Tashqi suyak qismi mustahkamlikda toshni ortda qoldiradi. SHuning uchun aytsalar kerak-da: «Tosh qattiqmi, bosh qattiq?» deb. O'sha mustahkam bosh suyagi, yumshoqqina miya uchun metin qal'a hisoblanadi. Qadrli bolajonlarim, siz XXI asr avlodlarisiz, hozirgi shiddat bilan rivojlanib borayotgan zamonamiz tufayli, bizning yoshimizdagiga qaraganda ongingiz ham, shuuringiz bilan ham bizdan ustunroqsiz, chunki ayni damdagi texnika taraqqiyoti natijalari tufayli ko'pgina narsalarni yoshingizga nisbatan ertaroq anglab etgansiz?!...

- Menga aytingizlar-chi, kimning uyida kichkinagina chaqaloq ukasi yoki singilchasi bor?

- Mana, buning oyisi yaqinda uyiga chaqaloq olib keldi, o'zing ayt, uyalma.

- Juda yaxshida, tabriklayman, aka bo'lganing bilan.

- Hali o'zim endi 5 yoshga kirdim-ku?!

- Nima qilibdi, bari bir sen uydagi ukanga aka bo'lasan, endi menga ayt-chi, oying sendan ukanga qarab turishingda nimalarga ehtiyot bo'lishingni talab qilyaptilar?

- Oyim mendan ukamni hali mustaqil qo'lga olmasligimni, boshiga teginmasligimni qattiq iltimos qilyaptilar.

- Nima uchun?

- CHunki, hali ukamni boshi yumshoq ekan, ayniqsa peshonasi usti xuddi yurak urib turgandek urib turadi.

Agar ko'zingiz tushgan yoki e'tibor bergan bo'lsangiz yoshiga etmagan go'dakning bosh suyaklarini ayrim joylari bir-biriga unchalik birikmagan va bo'shliqlar hosil qilgan bo'ladi. Har bir suyak bir-biriga yaqinlashganda, xuddi arra tishlari kabi bir-biriga suqilib kiradi. Go'dak dunyoga kelayotgan fursatlarda, xuddi ana shu bir-biriga to'la yaqinlashmagan suyaklar oralig'idagi masofa, bir-biriga yaqinlashish evaziga, homila boshini kichraytiradi. Jarayon yakunlangach, bosh asl holatiga qaytadi.

- Qizim, singilchang necha yoshda?

- 1 yoshdan oshdi.

- Ismi nima?

- To'maris.

- To'maris qizim, ayt-chi bu nima?

- Tosh.

- Barakalla, rahmat.

Bolajonlarim, chaqaloqning bosh suyagi butunlay suyaklanib, yaxlitlanguncha 1-1,5 yil kerak bo'ladi. Momolarimiz, bola qachonki, «tosh» so'zini

ayta olsa, shundagina bolaning boshi qotadi, deyishadi. Haqiqatan ham, bola 1-1,5 yoshga to'lgan vaqtida «tosh» so'zini bemalol ayta oladi. Va bu yoshda bola boshidagi yumshoq joylar, ya'ni liqqildoqlar to'laligicha yopilib ulguradi.

- O'g'lim, aytgin-chi, yoshing nechada?
- 12 yoshdaman.
- Seniki-chi?
- 14 yoshdaman.
- Qaerda o'qiysizlar?
- Men uyimiz yonidagi maktabning 6 sinfida o'qiyman.
- Men esa, shahardagi akademik litseyda o'qiyman.

Men miyani, pul saqlanadigan po'lat sandiq ichidagi oila jamg'armasiga o'xshatgim keladi. Agar sizda mablag' bo'lmasa (ayniqsa hozir mehr-oqibat degan insoniy fazilatlar kamayib borayotgan bir davrda. Uzi?!), eyishga noningiz, kiyishga kiyimingizni qaydan olar edingiz. Ahvolingizga o'zingiz baho qo'yavering. Xuddi shunday, MIYA- bu butun organizmni, oyoq - qo'lingiz, ichki a'zolaringiz, eshitish, ko'rish, ta'm bilish, borinki siz his qilgan barcha-barcha sezgingiz to'plangan sandiqdagi boyligingizdir. O'sha uchun so'rashadi-da, ozgina xatolikka yo'l qo'ysangiz «miya bor-mi, o'zi?» deb. Sizni guldek yuzingiz, ohunikidek ko'zingiz, kiyikniki kabi oyoqlaringiz, qisqasi, barcha-barcha a'zolaringiz mukammal bo'lishi mumkin, lekin miyasiz?! Siz «jonsiz qo'g'irchoqsiz, tosh haykalsiz». Usiz inson hatto bir marotaba ham nafas ololmaydi. Tiriklik haqida o'ylab boqing- chi, endi? SHuning uchun ham Olloh uni tosh qo'rg'onga joylab, avaylagandir. Insonning har bir a'zosi mukammal bir mo'jiza kabi yaratilganiga yana ming bor iymon keltirib, peshona qismimizdagi hech qancha joyni egallamagan qoshimiz nima uchun kerak ekanligini o'ylab ko'raylik. Chiroy uchun deysiz-mi? Biroz shoshmang: u bizga faqatgina chiroy ato etibgina qolmasdan, balki, sizni yorug' dunyo go'zalliklaridan bahramand bo'lishingizni ta'minlab turguvchi, shahlo ko'zimizni himoyachisi hamdir. Qanday qilib deysiz-mi? Unda eshiting: Peshonamiz orqali oqib tushuvchi ter va suv tomchilarini, ana shu qaro qoshlaringiz o'zida tutib qolib, ko'zingizni zararlanishidan saqlaydi. Qoshingizdagi tuklarni qanday yo'nalishda joylashganligiga hech e'tibor berganmisiz, e'tibor bermagan bo'lsangiz, boring, oynaga qarang. Ha, barakalla, ko'rdingiz-mi, yoysimon yo'nalib suv tomchilariga yo'l ko'rsatmoqda. Kipriklaringiz-chi, kipriklaringiz? SHoiralarimiz uchun ilhom manbai bo'libgina qolmasdan, u ko'zingizga kiruvchi yoki tushuvchi xas-cho'plardan, chang-to'zonlardan sizni asraydi. Kipriklaringizni har 3-5 oyda yangisi bilan almashib turishidan xabaringiz bormi? Nega yuqorigi kiprigimiz yuqoriga, pastki kiprigimiz pastga qayrilgan? Ha, yashang, agar kipriklaringiz to'g'riga yo'nalganda edi, har kiprik qoqqaningizda ular bir-birlari bilan chalkashib, kiprik qoqishimizga to'sqinlik qilar edi. Ana unda, qanchadan qancha qayrilma kipriklari qaboqlarini o'puvchi go'zal opa-

singillarimizning ahvollarini tasavvur qiling. Biz nega kiprik qoqamiz?! Bunga ikki (pastki va yuqorigi) qaboqlarimizni harakatlantiruvchi mushaklar sabab.

-Ie, ko'zda ham mushaklar bo'ladimi?

- Ha, albatta,biroz shoshmagin bunga ham to'xtalamiz.

- Nima deyayotgandim,bo'ldi yodinga tushdi. O'sha mushaklar harakati esa qaboqlarimizni ochib yumush bilan birgalikda kipriklarimizni ham harakatga keltiradi. YUqori qabog'imizning chekka qismida esa ko'zlarimiz ozodaligini va sog'lomligini saqlovchi ko'z yosh bezlari joylashgan. Bu bezlar suyuqligi, biz har kiprik qoqqanimizda ko'z olmasiga quyilib, uni qurib qolishidan saqlaydi va tushgan yot narsalarini yuvib chiqaradi.

Mana endi, ma'lum muddat kiprik qoqmasdan turib ko'ring-chi, nima ahvolga tushar ekansiz. Men sizga so'zlayotgan munchoqdek ko'zingizdagi, munchoq teshigidek ko'z yoshi bezingizning o'ziga yarasha xaltachasi ham bor. Siz hayajondasiz yoki sizni kimdir behosdan xafa qilib qo'ydi, ko'zingiz namlandi. Xaltacha ko'z yoshiga to'lib, kipriklaringiz osha yuzingizga yumaladi. Ahamiyat bering, burningizdan suv kelmoqda. Bu sizning ko'z yosh bezingizning xaltachasiga sig'magan suyuqlikning bir qismidir. Bu esa bezning burun sohasiga ochilgan kanalchasi orqali burningizga tushmoqda. Ko'z yoshi suyuqligi ham o'ziga yarasha tarkibga ega. U sizning yuzingizni zararlab qo'yishi mumkin. Bu holatda sizning himoyachingiz o'sha «xunuk va sassiq» burningizdir. Xo'sh: burunning mo'jizakorligi nima-da ekan, deb hayron bo'lyapsizmi? Mana marhamat, eshiting. Kunlar soviy boshlasa, sovuq havodan nafas olishga majbur bo'lamiz, lekin bunday havo to'g'ridan-to'g'ri o'pkangizga borib tursa nimalar bo'lishini tasavvur qilyapsizmi? Bizning qadrdon burnimiz esa o'sha sovuq havoni ilitib, o'pkangizga jo'natadi. Ana sizga tabiiy «kamen». Bu bilan uning vazifasi tugab qolmaydi. Eng asosiysi o'pkamizni har xil iflos havolar oqimidan saqlaydigan «filtr» vazifasini ham amalga oshiradi. Bu esa, quyidagicha yuz beradi. Burunning ichki yuzasi minglab hilpillovchi tukchalar va o'zidan suyuqlik ajratib turuvchi qatlamga ega. Havo oqimi burun orqali o'tayotib tukchalar va shilliq orqali «filtrlanadi» ya'ni tozalanadi va mayda qon tomirchalari orqali ilitiladi. Tukchalarning havo oqimiga teskari, qarama-qarshi harakatlanishiga nima deysiz, bu mo'jiza emasmi? Qani endi ham «Sassiq burningizni kesish»ga urinib ko'ring-chi?! Axir u sog'ligimiz posbonlaridan biri-ku, xizmati uchun sizdan «miri» ham so'rayotgani yo'q.

Tasavvur qilishni bilasizlarmi, lablar bo'lmasa, insonning ko'rinishini tasavvur qilib ko'ravering-chi. «Kuydirilgan kalla»ni ko'rganmisiz? Ha, balli. Endi-chi, alifbomizdagi ayrim harflarni (U,O',M,P...) lab ishtirokisiz aytishga urinib ko'ring. Lab bo'lmasa, ilojsizsiz, to'g'rimi?

- Ie, oldindagi tishing qani?

- Avvalgi kuni o'zidan-o'zi tushib qoldi.



Bilasizlarmi, bolajonlarim Usto xudo bizga ikki bor tish bilan siylaydi. Avvalo 6 oyligimizdan 7 yoshimizgacha bizga sut tishlarimiz xizmat qilsa, ana undan keyin doimiy tishlarimiz chiqib, bizga umrimiz oxirigacha xizmat qiladi. Bechoralarni nimalarga giriftor qilishimiz yolg'iz o'zimizga havola. Vaqtida uni tozalab tursangiz, har xil qattiq narsalarni tishingiz bilan chaqmasangiz sut tishlaringiz 12 yoshingizga qadar xizmatingizda bo'ladi. Agarda Ollohimiz uzoq umr hadya etsalar, 3-chi bor ham tish bilan siylaydilar. Sut tishlarimiz yoshimizga yarashgan nafsimiz uchun xizmat qilsa, doimiy tishlarimiz palovxonto'radagi ho'kizning ilik suyagini bemalol chaynashga kuchi etadi. Chunki ular jag' suyaklarimizga mix kabi «qoqilgan», bundan tashqari 2-3 ta baquvvat ildizga ham ega. Ularning nomlarini har xilligini ham bilasiz-mi? Kesuvchi-kurak tish, qoziq tish, katta va kichik oziq tish, agar mabodo bitib qolsa «aql»tishga ham egamiz...

Ana endi, navbat 32 xos soqchiga ega, suyaksizgina, bir parchagina et – tilimizga.

- Xo'sh, qani, siz ayting-chi til bizga nimaga kerak?

- ...

- Siz nima deb o'ylaysiz?

- Gapirish uchun.

- To'g'ri, yanachi, yana nimaga kerak?

- Birovni kalaka qilish uchun.

Siz faqatgina ba'zi bir karomatlarini sanab o'tdingiz, ammo u luqmani aralashtirib berish, uni halqumga uzatib yuborish kabi ishlarni ham bajaradi. Lekin sizning tilchangizni ham qiziqarli tomonlari bor. Mana masalan, tilning oldingi qismi asosan shirin ta'mni, orqa qismi achchiqni, ikki yon tomonlari nordon ta'mni, oldingi uchi sho'rni sezadi. XXXXVazifalari yuqoridagilardan qolishmaydigan tanglay, halqum, so'lak bezlari, ovoz boylamlari... yana qanchadan qancha hayratlanarli a'zolariga egamiz... XXX

Inson a'zolaridan o'ta hayratlanarlisi bu - biz qalb, dil, ko'ngil kabi ma'nodoshlar bilan yurituvchi YURAK bo'ladi. Ha, u chindan-da g'aroyib. Uning naqadar ustamonlik bilan yaratilganligini, agar hohishingiz bo'lsa, anatomiya kitoblari yoki tibbiyot adabiyotlaridan o'qib olsangiz, bizdan ortiqroq hayratlanishingizga kafilmiz-da.

U to'rtta bo'shliqdan iborat bo'lib, bir-biri bilan eshikchalar (klapanlar) orqali aloqada bo'lib turadi. Bo'shliqlarning biri qisqarib biri bo'shashganda, qon tomirlarga haydab chiqariladi. O'rta yoshdagi erkak kishi yuragi 24 soat ichida 100 000 marta qisqarib, 10 000 litr qonni tomirlarga haydaydi. O'rtacha umr ko'rgan (70-80yosh) kishi yuragi hayoti davomida 250 million litr qonni harakatga keltiradi.

Bizning ko'zimiz uyquda, oyoq-qo'llarimiz o'z vazifasidan ozod bo'lganda, yuragimiz bir mudom, soat millari kabi urib turishi mo'jiza emas-mi? Tuzilishi hayratlanirli bo'lmasin, quvonganingizdagi, g'am- anduhga cho'mganingizdagi, vijdon

azobini tortgan damlaringizdagi «simmillashlar» nimaning karomati? Bular haqida hech o'ylab ko'rganmisiz?... Bizda bor-yo'qligi bilinmaydigan bir a'zo bor. Buni Taloq deydilar (ayrim erkaklarimiz ba'zan ishlatib turadigan boshqa bir «taloq» so'zi bilan bog'liqlik tomoni bor-yo'qligi bizga qorong'u). O'sha bir parchagina etdan iborat a'zo, bizning borlig'imizda aylanib yuruvchi qon atalmish suyuqlikning asosiy qismlarini yaratuvchisi va oxir oqibatda o'z vazifasini o'tab bo'lgan qon elementlariga (eritrotsit va leykotsit) «mozor» sifatida ham (eritrotsitlar 120 kun, leykotsitlar 2-5 kun yashaydi), hamda yana shu erning o'zida yangi shaklli elementlar hosil qiluvchi qon XAZINAsi hisoblanadi. Biz uni MOMO Erimizga qiyosladik: avval yaratadi - so'ng bag'riga oladi. Endi, yaxshisi Jigar va Buyrak uchun ham ozgina vaqt ajrataylik. Ular butun vujudimizni har xil notozaliklardan (tamaki, alkagol, zaharlanishlar, kasallik mikroba va viruslari) tozalab turuvchi Farroshlarimizdir. Ular bo'lmaganlarida inson umri, boshqa a'zolari sog'lom bo'lgan taqdir-da ham, bir atirgul umricha bo'lar edi.

Endi maqsadga ko'chib qola qolaylik, agar bizga o'z be'minnat xizmatlarini ayamay, kecha-yu kunduz ishlab turgan tana a'zolarimizni o'zimiz-o'zimizdan himoya qilmasak, ularga tom ma'noda Homiylik qilmasak, yuqorida tilga olgan SOG'LIG'IMIZ –TUMAN BOYLIG'IMIZni uzoq vaqt davomida qo'limizda ushlab turaolmaymiz. Barchangizga barcha narsadan a'lo SOG'LIQ tilaymiz. Salomat bo'ling:

Lekin biz bugun aynan ular haqida emas, balki farzandlarimizning barkamol kamoloti uchun suv va havoday zarur bo'lgan, bizga Olloh tomonidan in'om etilgan a'zolarimizga o'z-o'zimizning homiyligimiz haqida to'xtalmoqchimiz. Vaholanki, bu vazifa bizning Kim bo'lishimizdan qat'iy nazar – burchimizdir.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ruscha-lotinchacha O'zbekcha tibbiy lug'at. Toshkent, "Kamalak" "xazina" nashriyoti, 1996 yil.
2. Slovar inostrannyx slov. Moskva, Russkiy yozik, 2009.
3. Pravochnik prakticheskogo vracha. Moskva, "Bayan", 1992 Yil.
4. O'zbek tilining izohli lug'ati, Toshkent, " OME " Davlat ilmiy nashriyoti, 2020 yil.
5. Yosh, Fil (1960). "Revmatik kasalliklar". Homiladorlik va laktatsiya davrida terapiya (1-nashr.). Routledge. 177-192 betlar.
6. Faxriddin o'g'li, F. M. (2023). DUNYO TA'LIM USLUBLARIDAGI SARA DURDONALAR... *Научный Фокус*, 1(7), 190-193.
7. Altorok, Nezam; Nada, Shigeyuki; Nagaraja, Vivek; Kahaleh, Bashar (2016-06-15). "17-bob-suyak va bo'g'imlarning buzilishlarida Epigenetika". Tollefsbolda Trygve O. (ed.). *Tibbiy Epigenetika (tasvirlangan ed.)*. Akademik Matbuot. 295-314 betlar.



8. Rao, Sudha (2019-01-24). Olmos, Gerbert S. (tahr.). "Noartikulyar Revmatizm/Mintaqaviy Og'riq Sindromi". emeditsina.
9. Faxriddin o'g'li, F. M. (2023). XALQARO TA'LIM TIZIMIDA TEXNOLOGIYANING O'ZIGA XOSLIGI. *PROSPECTS AND MAIN TRENDS IN MODERN SCIENCE*, 1(6), 56-59.
10. "Skarlatina: A Guruhidagi Streptokokk Infektsiyasi". Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazi. 19 yanvar 2016.
11. "Qizamiq (Rubeola) belgilari va alomatlari". Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari. 3 noyabr 2014.
12. Faxriddin o'g'li, F. M. (2024). Art and Architecture of Europe. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ARTS AND DESIGN*, 5(1), 16-18.