

This is not registered version of TotalDocConverter

O'zingiz bilasiz, har bir faslda o'ziga xos kasalliklar ko'payadi. Masalan, sovuq oylarida gripp kasalligi, yoz oylarida esa ich og'rig'i. Lekin shunday kasalliklar borki, hamma fasllarda uchrab turadi. Shu o'rinda men sizlarga insoniyat paydo bo'lgandan beri borligi bilan bir qatorda keyingi paytlarda aholi o'rtasida tez tarqalib ancha-muncha tashvishlar tug'dirayotgan bir kasallik haqida ma'lumot berib o'tmoqchiman.

Shunday qilib, bu kasallikning nomi lotinchada Patalogus affektus deyilib, So'kinish kasalligidir. Bu kasallik antrapanoz, ya'ni faqat odamlarga xos bo'lgan kasalliklar toifasiga kiradi. (Hayvonlar orasida tarqalishidan hozircha xudoning o'zi asrab turibdi). Ushbu kasallik o'tkir xuruj tarzida kechishi bilan xarakterli bo'lib, xurujni qo'zg'aydigan o'ziga xos ichki va tashqi omillar juda ko'p va xilma-xil. Kattayu kichik tepakal olimlarning tekshirishlaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, bu omillardan eng asosiylari odamlarning o'z hayotlarida duch keladigan turli muammolari ekan.

So'kinish kasalligi o'ta yuqumli bo'lib, asosan quloq, ko'z va og'iz orqali yuqadi. Kasallik yengil, o'rtacha og'ir va og'ir turlarga bo'linadi. Yengil turida bemorda turmushidan, o'zidan va yana allakimlardan nolib, ming'illab so'kinib yurish kuzatiladi. Yarim tunda uyqus qochib, allamahalgacha tashqarida so'kinib yurganini faqat xotini sezishi mumkin. O'z vaqtida oldi olinmasa, kasallik o'rtacha og'ir turiga o'tadi. Bunda bemorda vaqti-vaqti bilan birdan bezovtalik, ko'zlarini alanglatish va oshkora so'kinish belgilari paydo bo'ladi. O'z vaqtida davolanmasa kasallik og'irlashadi. Bunday paytlarda kimgadir mayda-chuyda tuyulgan arzimagan sabablar, ya'ni masalan, 2-3 oydan beri oylik maoshini olamayotgani, oiladagi yetishmovchiliklar tufayli tug'iladigan g'idi-bidilar, ishi tushib borgan ayrim tashkilotlardagi byurokratchilik, ta'magirlik, muttahamliklar, ayni nonushta va kechki ovqatga o'tirganda (ayniqsa ro'za oyida) elektr chirog'ining o'chirib qo'yilishi, qishning chillasida gazning to'xtatilishi, o'quvchilarga har xil "soliq"lar solinishi (masalan, "20 kilodan go'ng opkelmasang, darsga qo'yilmaysan" deyishlar), mahallada moddiy yordam berishda oshna-og'ainchilikka yo'l qo'yilishi, bozordagi narx-navoning osmondaligi va nihoyat tez yordamning tez yetib kelmasligi, kelsa ham dori shpirlslari bo'lmasligi kabi yana mingdan ortiq turli omillar, hatto televizordagi yarim soatlik serial orasida 15 daqiqa turli taglatta-yu tampekslarni qayta-qayta reklama qilinishi ham olovga benzin sepganday ta'sir qilib, bemor o'zi nima deyaotganini qulog'i eshitmay qoladi. Xuruj payti birdan bemorning rangi bo'zarib, boshidagi do'ppisini qarsillatib yerga uradi. Ko'zlari qinidan chiqqudek bo'lib, qaltirab, qaltirab, tishlarini g'ijirlatib, qo'llarini y yoq bu yoqqa silkitib, og'zidan tupuk sachratganicha, bor ovozda o'zingizga tanish-tanish so'kinish iboralarini ketma-ketiga aytib tashlaydi. Ayol bemorlar esa bundan ham ta'sirli, quloq eshitsa qizaradigan so'kinishlarni avtomatning o'qiday qatorlashtirib otishi mumkin. Eng yomoni shundaki, bemor o'ta og'ir holatlarda qarshisidagi odamga tashlanib, tan jarohati yetkazishi yoki o'zining miyasiga qon quyilibmi, yuragi yorilibmi o'lib qolishi mumkin. So'kinish kasalligining yana bir xavfli tomoni, bemorlar o'zlarini bemor deb his qilmaydi va odamlar orasida yuraveradilar. Bu kasallikni davolash o'ta qiyin. Unga qarshi qilinayotgan barcha davolar (habdori, tomchi dori va ukollar) unchalik shifo bermayotir. Ko'pgina shifokorlarning o'zlari ham bu kasallikka chalinib, dardini kimga aytishni bilmay garang. Mulla-eshondan ham foyda yo'q. Eng kuchli xuruj va sanchiqlarni bir ushlashda davolaydigan tabib, xalq akademigi, qushnochlilar uyushmasi raisi, tto'rt karra ekstrasenslar qora belbog'i sohibi bo'lgan emchi kampir Malik boboning enasi esa allaqachon o'lib ketgan. Lekin noumid shayton deganlaridek bir qancha aldab tekshirish tashkilotlarining kallasi xumday, qorni meshday rahbar-olimlari kecha-kunduz yotib olib So'kinish kasalligiga davo topish ustida bosh qotirmoqdalar. Bozor iqtisodidan kelib chiqib shuni aytmoqchimanki, kasalni davolashdan ko'ra undan saqlanish birmuncha arzonroqdir. Shu o'rinda ayrim maslahatlarimni aytib o'tmoqchiman. Albatta, tekinga.

Birinchidan, kasallik xurujini qo'zg'atuvchi omillarga aloqador tashkilot rahbarlariga maslahatim shuki, kasallik va kasalliklardan saqlanish uchun quloqqa paxta, ko'zga qora ko'zoynak, og'izga to'rt qavatli dokadan niqob va "bronjilet" taqib yurishlari shart. Jamoat joylariga ko'pam aralashvermaslik va yig'inlarda ham ulardan sal uzoqroqda ya'ni minbarda o'tirishlari lozim...

Ikkinchidan, barcha odamlarga chopishni tavsiya etaman. Sahar turib badantarbiya qiling va choping. Qancha masofaga chopish har kimning o'z ta'biga havola. Masalan, uyingizdan prokuraturagacha yoki uyingizdan fuqarolar sudi binosigacha. Xohlasangiz, agar yuragingiz dosh berolsa, undan ham uzoqroqqa yuguravering. Chopish sog'likning garovidir.

Uchinchidan, autotrening bilan, ya'ni o'z-o'zini ishontirish mashqi bilan shug'ullaning. Sahar turib, issiq o'rinni sovutmasdan chordona burib o'tiring va quyidagi so'zlarni ovoz chiqarib takrorlayvering: "Men sog'man. Men to'qman. Oilam farovon. Yetishmovchiliklar yo'q. Ish joyim bor. Oylik maoshlarimni har oyda olib turibman. Elektr chirog'i va gaz o'chib qolmayapti. Meni hech qanday muammo bezovta qilmaydi. Beparvoman..." Shu kabi so'zlarga o'zingizni ishontirolsangiz umuman kasal bo'lmaydiz. To'rtinchidan, agar gapim malol kelmasa, ertalab va kechqurun to'yib-to'yib ho'ngrab yig'lang. Ko'z yoshlari kasallik viruslarini organizmdan yuvib ketadi deb allaqaerda eshitgan edim.

Beshinchidan, kasal odamlar uchun spirtli ichimliklar ichish qat'iyman etiladi. Chunki mast bemorlar juda vahshiydashib, faqat chet tillarda so'kinib qolgani uchun ularni tushunish qiyin bo'lyapti.

Oltinchidan, uf-f... Yanayam xudo biladi. Ilohim bu tuxuming qurib ado bo'lgur kasal va uni tarqatuvchilarga o'zi insof va shifo bersin-e...

Shifokor maslahatlarini oqqa ko'chiruvchi, mijoz Safar Kokilov.