

саломатлик
кутубхонаси

Александра Лазук

СОҒЛОМ

КЎЗЛАР

УЧУН 36 ВА
ЯНА 6 ҚОИДА



МАЖБУРИЙ
НУСХА



ЯНГИ АСР АВЛОДИ

ТОШКЕНТ

2015

617.7-Кўз касалликлари
С'84

УЎК: 65.89

КБК: 56.7

С-84

Соғлом кўзлар учун 36 ва яна 6 қоида / Александра Лазук.
Таржимон: М. Рихсибекова. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2015.
– 128 б.

ISBN 978-9943-27-559-1

Кўз инсон танасидаги энг нозик аъзо. Дунё гўзалликларини кўриш, завқланиш учун уни ҳам ўзига хос парваришlash зарур. Бунда кўзга зарурий озуқаларнинг етиб келиши учун овқатланиш тартибига риоя қилиш, шу билан бирга махсус машқларни бажариш, уқалаш ишларини олиб бориш ва ҳатто ванналар ташкил этиш талаб этилади. Мазкур китобда кўз билан боғлиқ ҳамма масалалар қамраб олинган – кўзнинг қайси касалликларида қандай табиий усулларни қўллаш, кейинчалик муаммолар юзага келмаслиги учун нималар қилиш кераклиги батафсил ёритилган. Мутахассисларнинг тавсия ва маслаҳатлари жамланиб, ўзига хос бир бутунлиكنи пайдо қилганки, ҳар бир кўрсатма алоҳида-алоҳида 1,2, ... ва ҳоказо қоидалар билан тушунтириб борилади. Ҳар бир бўлим сўнггида муаллиф кўз саломатлигини асраш қанчалар муҳимлигини ва кўришда бирон ўзгариш сезилган заҳоти дарҳол шифокорга учрашишни қайта-қайта таъкидлайди.

Китоб ўзини ўзи даволашга чақирмайди, балки кўз аъзоси, кўз касалликлари, уларнинг пайдо бўлиши ҳақида маълумотлар беради.

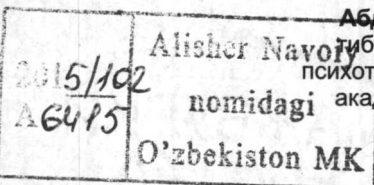
УЎК: 65.89

КБК: 56.7

32057
N1 2q1

Таржимон:
Муҳайё Рихсибекова

Тақризчи:
Абдукарим Усмонхўжаев
тиббиёт фанлари номзоди,
психотерапевт, «Турон» фанлари
академиясининг академиги



ISBN 978-9943-27-559-1

© Нашрга тайёрловчи М. Рихсибекова. «Соғлом кўзлар учун 36 ва яна 6 қоида», «Янги аср авлоди». 2015 йил.

МУНДАРИЖА

Сўзбоши ўрнида.....	5
Кўзлар ёки назария ҳақида қисқача.....	7
1-қоида. Кўз учун озуқа.....	8
2-қоида. Кўз гимнастикасини бажаринг.....	12
3-қоида. Кўз учун йога машқи.....	16
4-қоида. Бемалол киприк қоқаверинг.....	24
5-қоида. Китоб мутолаасидан завқланинг.....	26
6-қоида. Бошни тўғри ушлаш муҳим.....	28
7-қоида. Фойдали ва зарурий ёруғлик.....	29
8-қоида. Кўзга қулай бўлиши учун.....	31
9-қоида. «Қуриган кўзлар» муаммосини ҳал этиб.....	32
10-қоида. Кўз учун суртма ва томчилар, улардан фойдаланиш.....	40
11-қоида. Махсус буюртмали кўзойнақлар.....	42
12-қоида. «Кўриш қобилияти»ни очиш тамойиллари.....	44
13-қоида. Мониторни ўрнатиш сирлари.....	45
14-қоида. Ишчи ёруғлик.....	46
15-қоида. Қоматни назорат қилиш.....	47
16-қоида. Кўзни қамаштирадиган шуълаларни йўқотиб... ..	49
17-қоида. Иш жараёнида энг муҳими танаффус.....	50
18-қоида. Телевизор – кўриш қобилиятининг хавфли душмани.....	51
19-қоида. Телевизор ва бола.....	54
20-қоида. Компьютерга оид тавсиялар ёки кўзни қандай қилиб толиқтирмаслик ҳақида.....	58
21-қоида. Контакт линзалар. Муҳимини ёддан чиқарманг.....	60
22-қоида. Контакт линзалардан фойдаланишга оид тавсиялар.....	62
23-қоида. Контакт линзалар. Ҳислардан кўз юмманг.....	65
24-қоида. Бўёқлардан қўшинг.....	67
25-қоида. Кўз учун фойдали косметика.....	71
26-қоида. Кўзойнақ таққан аёл: пардоз нозикликлари.....	73
27-қоида. Контакт линзалар ва пардоз воситалари.....	74
28-қоида. Ёш билан боғлиқ макуляр дегенерациядан сақланиш.....	75

29-қоида. Диабетик ретинопатиядан сақланиш	78
30-қоида. Тўр пардани қаватланишдан сақлаш	80
31-қоида. Кўз томирларини нобуд бўлишдан сақлаш	81
32-қоида. Глаукомадан сақланиш	82
33-қоида. Амблиопиядан сақланиш	85
34-қоида. Увеитдан сақланиш	89
35-қоида. Катарактадан сақланиш	91
36-қоида. Кўзи ожизликдан сақланиш	94
37-қоида. Кўзни сифатли ва мунтазам текширтириш	96
38-қоида. Янги кўзойнаклар соғлиқ учун фойдали	108
39-қоида. Яқинни яхши кўра олмаслик қарилик аломати эмас	110
40-қоида. Қуёшдан химоя қиладиган кўзойнаклар фойдалими ёки шунчаки урф?	115
41-қоида. Рухиятингизни асранг!	119
42-қоида. Кўзингиз соғлиғини асранг, қўл силтаманг	122
Хотима	126

СЎЗБОШИ ЎРНИДА

Сабзи кўз учун, шубҳасиз, фойдали.

Қуённинг кўзойнак таққанини

ҳеч кўрганмисиз?

А. Грефе

Муҳтарам ўқувчилар!

Биз юқори технологиялар ривожига ва ахборотлар оқи-ми шиддатли кечаётган бир пайтда табиат инъом этган буюк тухфани сақлай билишни ўрганишимиз лозим. Инсонга ато этилган кўриш қобилиятини ҳеч нарсага тенглаштириб бўлмайди. Кўз эса ана шу жараёни амалга оширадиган энг ноёб ва ўта нозик аъзодир. Биз ўқиймиз, ёзамиз, компьютер қаршисида ўтириб ишлаймиз, телевизор кўрамыз, саёҳат қиламиз, бошқа мамлакатлар ва уларнинг маданиятини таниймиз. Инсон идрок ва кўзи қамраб олиши мумкин бўлмаган нарсаларни ҳам билишга ҳаракат қиламиз. Ана шу хусусиятимиз оддий нарсаларни мураккаблаштиради. Мураккаб нарса қачон оддий бўлган деб савол берсангиз, ҳақсиз. Келинг, шу ўринда фикрларимизни ойдинлаштирсак, масалан, бугунги даврни мураккаб дейлик. Тўғри, ҳар бир даврнинг ўзига хос ва мос қийин, англаш мушкул бўлган жиҳатлари мавжуд. Учинчи мингйиллик бошида яшаётган кишилиқ жамиятимизда кўпгина йўналишдаги билимлар жамланган. Ота-оналаримиздан, аجدодларимиздан олган, ўрганган билимларимиз ривожланиши ва фойдаланилиши билан бирга, ўзимиз ҳам уларни чуқурлаштирганмиз, такомиллаштирганмиз. Демак, қачонлардир оддий усул бўлган тадбирлар йиллар даво-

мида қайта ишланиб, мураккаблик тусини олган. Мазкур китобга кирган бир қанча халқона даво усуллари, муолажа турлари ҳам аввалига содда кўринган. Бугун эса кўпчиликнинг сезган талаб ва эҳтиёжига кўра бу усуллар жамланиб, такомиллаштирилиб, сиз китобхонларга тақдим этиляпти. Кўз ҳақидаги билимларингиз бойигач, уни даволашнинг, турли кўз касалликларининг олдини олишда халқона усулларни билгач, организм учун фойдали табиат неъматларини етиштирган ҳолда ўз билганингизча даволанмайсиз, ноўрин антибиотиклар қабул қилмайсиз деган умиддамиз.

КЎЗЛАР ЁКИ НАЗАРИЯ ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА

Кўзни авайлаш, кўриш қобилиятини сақлаш ҳақида фикр юритишдан олдин унинг қандай аъзо эканлиги, қандай қилиб кўришимиз тўғрисида тўхталсак.

Кўз шаффоф ва шаффоф бўлмаган қисмларга бўлинади. Шаффоф қисмларга шох парда, кўз гавҳари ва шишасимон танача киради. Бу шаффоф муҳит орқали ёруғлик нури кўз ичига киради ва кўз пардага тушади. Кўз пардаси жуда кўп миқдордаги сезувчан ҳужайралардан иборат. Бу ҳужайралар ёруғлик ва тасвири қабул қилади, кейин визуал информацияни мияга нерв импульслари шаклида юборади.

Шаффоф шох парда орқали биз рангли ёки кўзнинг рангдор пардаси (кўз рангини белгиловчи парда)ни кўришимиз мумкин, рангдор парда индивидуал ҳодиса бўлиб, ҳаммада ҳар хил бўлади. Кўзнинг рангдор пардаси марказида тешик – қорачиқ бор, қорачиқ худди фотоаппаратдагидек диафрагма ролини ўйнайди. Ўлчами эса кўзнинг рангдор пардасида жойлашган мушакларга боғлиқ бўлади. Рангдор парда ортида кўз гавҳари жойлашган. Кўз гавҳари биз кўришимиз керак бўлган нарса-буюмлар тасвири «синдиради». Бу синдириш кучини цилиар деб аталадиган махсус мушак бошқаради.

Шох парда атрофида биз оқ пардани кўрамиз, у кўзнинг оқ пардаси дейилади. У юпқа тиниқ, шаффоф – конъюнктив парда билан бутунлай қопланган. Оқ пар-

дада кўплаб томирлар жойлашган. Шиллиқ парда кўзнинг оқ пардасини ёпиш билан бирга қовоқларни ички томондан ҳам беркитиб туради.

Шох парда, кўзнинг рангдор пардаси, шунингдек, рангдор парда ва кўз гавҳари ўртасида бўшлиқ бўлиб, у ерда махсус тиниқ намлик мавжуд. Кўз гавҳари ортида эса катта бўшлиқ бор, у гелга ўхшаш модда, яъни шисасимон таначалар билан тўлган.

1-қоида КЎЗ УЧУН ОЗУҚА

Тўғри овқатланиш ва соғлиқ учун керакли бўлган миқдордаги фойдали озуқаларни истеъмол қилиш – кўриш қобилияти пасайишига қарши курашишнинг энг осон ва муҳим усули. Витамин ва микроэлементларга бой маҳсулотлар нафақат кўриш ўткирлигини оширади, балки кўпгина кўз касалликларининг олдини олади ҳам. Тўғри овқатланиш барча соҳа мутахассисларидан бутун ҳаётимиз давомида эшитган шунчаки сўзлар эмас. Бу қайта-қайта такрорланса ҳам, шунчалик оддийлигидан соф пайтида ҳеч ким амал қилмайдиган маслаҳатдир. Фикримга қўшилаверинг, биронтамиз жиддий касалликка чалингандан кейингина, қандай қилсак шикастланган аъзоимизни соғломлаштирар эканмиз, деб шошиб қоламиз. Демак, энг оддийсидан бошлаймиз:

Кўп-кўп сабзи энг! Бу сабзавотни қайнатилганини ҳам, хомини ҳам истеъмол қилаверинг. Унда кўп миқдорда бета-каротин бўлиб, кўз пардасига, нерв сигналларига тушадиган ёруғлик синишига ёрдам беради. Келинг, сиздаги каротин моддаси етарлими ёки йўқ, бунинг оддий тест ёрдамида аниқлайлик. Оқ қоғоздан қирқиб олинган доирани қора рангли қоғоз устига қўйинг. 30 сония давомида чалғимасдан қоғозга қаранг, кейин нигоҳингизни бошқа ерга ўтказинг. Доғ кўриш майдонида жуда қисқа вақт давомида қолиши, кейин йўқолиши керак.

Доғ қанча кўп жойни эгалласа, қанча кўп вақт турса, сизга каротин, яъни А витамини шунча етишмаётган бўлади.

Сабзи, салат барги, кўк нўхат, қовун, помидор, пиёз, творог, жигар кабилар А витаминига бой бўлади. Сабзи шарбатини истаганча ичиш мумкин, аммо йилда икки марта дори сифатида мунтазам ичиш мақсадга мувофиқ. Бир ой давомида ҳар куни эрталаб 1 стакан сабзи шарбати ичилади. Дарвоқе, сабзи шарбати асаб тизимини мустаҳкамлайди ва бутун организмни тетиклаштиради. Агар захиралаб қўйган сабзингиз сўлиб қолган бўлса, шарбат чиқаришга ярамаса, у ҳолда ташлаб юборишга шошилманг, сабзини қайнатиб сувини ичинг. Шунингдек, сабзили шўрвалар тайёрланг. Димланган сабзи, сабзили салат, сабзи шарбатини қаймоқ ёки ўсимлик ёғи билан истеъмол қилган маъқул. Чунки А витамини фақат ёғда эрийди.

Кўз учун А витамини билан бирга С, Е витаминлари, рух, селен каби микроэлементлар ҳам жуда муҳим. Витамин сабзавотларда, дуккаклиларда, кўкатларда мавжуд. С витамини эса наъматакда, смородинада, тузланган карамда, цитрус меваларида мўл-кўл. Бу маҳсулотларни кундалик рационга киритишда маблағингизни аяманг. Ахир соғлиғингизни ўша жамғариб қўйган пулингизга сотиб ололмайсиз! Наъматак дамламасини ичинг, аскорбин кислотаси наъматакдаги бошқа ҳамма моддаларга етакчилик қилади. Дамламани ҳар куни ичиш томирларнинг мустаҳкамлигини ва эластиклигини таъминлайди. Узоқни яхши кўрмайдиганларга дўлана жуда фойдали. У аскорбин кислотасига ва каротинга бой. Дўлана меваларини қуритинг, ун қилиб туйинг. Асал билан аралаштиринг-да, мураббо ўрнида истеъмол қилаверинг. Қуритилган дўлана ва баргларини дамлаб чой ўрнида ичган яхши. Кундалик таомномангизга дўлана, наъматак дамламасини, черника морсини, киселини, кўк чойни киритинг.

Яна бир ўсимлик борки, ундан кўпинча овқат пишираётганда фойдаланамиз, бу – петрушка. Петрушка аскорбин кислотасига бойлиги жиҳатидан кўпгина мева ва сабзавотларни ортда қолдиради. 100 грамм янги петрушкада инсон организми учун керакли С витаминининг тахминан икки суткалик миқдори мавжуд, бу лимондан тўрт марта кўп дегани. Петрушкада, шунингдек, жуда кўп миқдорда каротин сақланади, петрушкани сабздан деярли қолишмайди дейиш мумкин. Тасаввур қилинг, бир боғ петрушкада А витаминининг инсон учун зарур бўлган икки суткалик миқдори бор-а!

Петрушка B_1 , B_2 , шунингдек, калий тузлари, магний, темир ва фермент моддаларига бой. Бундан ташқари, петрушка таркибида инсулин мавжуд. Инсулин глюкозанинг қондаги алмашинувини тартибга солади. Петрушка шарбати кўпгина кўз касалликларида, айниқса, кўриш нервлари ва кўз гавҳари шикастланганда ёрдам беради (катарактанинг олдини олиши ҳам мумкин). Петрушкадаги каротин ва кўпгина элементлар ҳисобига кўриш ўткирлиги тикланади, қон томирлари мустаҳкамланади. Аммо эҳтиёт бўлинг, петрушка шарбати кучли таъсир қилувчи восита ҳисобланади. Уни бир кунда 30-40 мл дан ортиқ ичиб бўлмайди. Бир марталик миқдор бир ош қошиқдан ошмаслиги керак. Бунда шарбат сув ёки бошқа сабзавотлар шарбати билан аралаштирилади. Айниқса, сабзи, петрушка шарбатлари керакли миқдорда аралаштирилса, фойдаси кўпроқ бўлади.

Лавлаги – қонни ва бутун организмни тозалайди ҳамда мустаҳкамлайди. Икки ош қошиқ лавлаги шарбатига сабзи ва петрушка шарбати аралаштирилса, фойдаси яна ҳам ошади.

Сабзавотлар ва мевалар билан бирга биз кўз равшанлиги учун селен, рух каби элементларга бой бўлган озуқа маҳсулотларини ҳам унутмаслигимиз керак.

Селен денгиз ва тош тузларида, мол ва бузоқ буйрақларида, жигар ва юракда, паррандалар тухумида

мавжуд. Балиқ, айниқса, сельд, краб, омар, лангуст, креветка ва кальмар каби денгиз маҳсулотлари ҳам селенга бой саналади. Кокос ҳамда писта бодомда, шунингдек, буғдой кепаги, жўхори, помидор, қўзиқорин ва саримсоқда кўп миқдорда селен сақланади. Шу ўринда қора нон ва йирик тортилган ун маҳсулотлари ҳақида унутмаслик керак.

Рухга келсак, у устрицалар (денгиз моллюскаси)да кўп. Буғдой куртакларида, черника, қовоқ уруғида, сули ёрмасида деярли 10 марта камроқ. Рух ўсимлик ва ҳайвонларда: нўхат, ловия, соя, буғдой, жавдар, арпа, сули, нон-булочка маҳсулотлари, ёрмалар, лавлаги, крижовник, малина, шунингдек, пишлоқ, мол гўшти, жигар, товуқ тухумида бор.

Черника – кўз касалликларини бартараф этадиган ва даволаш мақсадида фойдаланиладиган машҳур мевалардан бири. Кўзнинг ҳар қандай касаллигидан қутқарадиган шифобахш восита деганлар бир оз муболаға қилишар балки. Унинг таркибига фаол моддалардан актоцианозинлар ва зеаксантинлар киради, бу моддалар тўр пардани турли зарарловчи омиллардан сақлайди, узоқни яхши кўролмаслик ва ёш билан боғлиқ ўзгаришларда даволаш хусусиятига эга.

Сизда черника қанча миқдорда истеъмол қилинганда ва орадан қанча ўтиб даво хусусиятини намоён қилади деган савол туғилиши мумкин. Жавобимиз қуйидагича: бир мавсумда 10 стакандан кам бўлмаган миқдорда енг, қишга ҳам олиб қўйинг. Черника шакарланган ҳолатда ҳам ўз таркибидаги моддаларни яхши сақлайди. Шакарланган черникани қуйидагича тайёрланг: 1 стакан ғалвирдан ўтказилган ёки блендерда майдалаб олинган мевани 1 стакан шакар билан аралаштиринг. Агар шакарланган черникани музлаткичда сақламоқчи бўлсангиз, шакар миқдорини икки барабар камайтиришингиз мумкин. Кўз саломатлиги профилактикаси учун шунинг ўзи етарли. Агар даволаш мақсадида истеъмол

қиладиган бўлсангиз, кўз касаллигидан фориғ бўлиш учун ўн стакан черника кифоя қилмайди, у билан бирга таркибида черника концентратлари бўлган препаратларни қабул қилиш ва мунтазам шифокор назоратида бўлиш талаб қилинади.

2-қоида

КЎЗ ГИМНАСТИКАСИНИ БАЖАРИНГ

Бугунги кунда кўпгина ишлар компьютерда бажарилади, бу эса одамлардан компьютер қаршисида белгиланган вақтдан анча кўпроқ ўтиришни талаб қилади. Қолаверса, фойдаланувчиларнинг кўпчилиги хизмат бурчларини адо этиш учун эмас, балки ўз манфаатлари, қизиқишлари йўлида компьютерда ишлайдилар, масалан, тўқишни ўрганмоқчи бўлган уй бекаси тармоқдаги сайтлар орқали бу ҳунарни бемалол ўзлаштиради. Буни салбий баҳолай олмаймиз, албатта. Лекин биринчи ўринда кўзни эҳтиёт қилиш чораларини ҳам кўриш зарурлигини эслатиб қўямиз, холос. Компьютер қаршисида мониторга тикилиб ишлаганда кўз чарчайди, кўз толиқишининг олдини олишда эса у қадар мураккаб бўлмаган бир қанча машқлар ёрдам беради.

Нафақат компьютер мониториға узоқ қараганда, балки микроскопда майда зарраларни кузатиб, улар сонини аниқлаганда ҳам кўз толиқади. Микроскопда ишлайдиганларнинг кўзи зўриқиши билан бирга организмида ҳам жиддий ўзгаришлар пайдо бўлади, улар гавдани олдинга эгиб, бошни тўғри ушламай, ўта ёруғ ёки ним қоронғи хоналарда ишлашади. Кўз толиққанда қизаради, оғриқ пайдо бўлади, сўнг ёшланади, қичишади, худди кўзга қум киргандек ачишади. Қовоқлар эса шишади, қизаради. Бундай зўриқиш кўзнинг кўришига жиддий таъсир қилиши мумкин – кўриш қобилияти па-

саяди, узоқни ва яқинни кўриш учун кўзойнак тақишга эҳтиёж туғилади.

Кўз гимнастикасини кўз учун гигиена деб аташ ҳам мумкин. Қанчалар мантиққа зид бўлмасин, биз инсонлар ахборотнинг 90 фоизини кўз орқали оламиз, бу — ҳақиқат. Кўпчилик кўз парвариши деганда кўзни ювиш керак деган тушунча билан чекланади. Тиш парваришига, қулоқлар ва сочларни ювишга бизни болалиқдан ўргатишади. Аммо кўз билан боғлиқ муаммолар пайдо бўлмагунча кўз гимнастикаси ҳақида на ота-оналаримиздан, на шифокорлардан эшитамиз. Кўз учун гимнастика вариантлари жуда кўп. Қолаверса, бир-биридан у қадар фарқ қилмайди, ундаги ҳаракатлар ва ҳолатлар ҳаммага яхши таниш ва машқлар бажарилганда жуда яхши самара беради. Кўз гимнастикаси ёрдамида кўп-лаб ёқимсиз ҳиссиётлардан қутулиш ҳам мумкин... аммо одамлар эринчоқ-да. Ҳатто ўз соғлиғини асраш учун машқларни бажаришга кетадиган атиги 10 дақиқасини қизғанишади. Охир-оқибат кўзойнак ёки контакт линзалар тақишга ё бўлмаса, кўз жарроҳлиги амалиётини ўтказишга тўғри келади.

Сабрингиз етганча бир мурса қилиб кўринг, истакларингиз имкониятларингиз билан мос келсин, яъни, кўзларингизнинг яхши кўришига имкон яратиб, яшаш, ишлаш ва завқланиш истакларини бирлаштиринг.

Профессор Э. Аветисов томонидан ишлаб чиқилган усул ҳозирда ҳам энг самарали ҳисобланади. Бу усул ёрдамида минглаб беморлар шифо топган. Кўзнинг кўриш қурилмалари профилактикасида ҳам, цилиар мушаклар фаолияти бузилишини даволашда ҳам, узоқни яхши кўролмасликнинг олдини олишда ҳам, касб билан боғлиқ кўз толиқишида ҳам Э. Аветисов усули қўлланилган.

Мазкур китобда бу гимнастиканинг асосий тамойилларини тушуниб олишга ва кўриш аҳволини яхшилашга кўмаклашувчи оддий усулни кўрсатамиз. Усул учта машқ гуруҳларидан таркиб топган.

**Биринчи гуруҳ (қон
ва кўз ичи суюқлиги
айланишини
яхшилаш учун)**

1-машқ. Иккала кўзингизни 3-5 сонияга юминг, сўнг 3-5 сонияга очинг. Машқни 6-8 марта такрорланг.

2-машқ. 10-15 сония давомида тез-тез киприк қоқинг, сўнг 7-10 сония тин олинг ва машқни такрорланг. Машқ 3-4 марта бажарилади.

3-машқ. Иккала кўзингизни юминг, ўнг қўл кўрсаткич бармоғингиз билан ўнг кўзни, чап қўл кўрсаткич бармоғингиз билан чап кўзни айлана ҳаракатлар билан 1 дақиқа давомида уқаланг.

4-машқ. Иккала кўзингизни юминг. Ўнг қўл учта бармоғи билан ўнг кўз, чап қўл учта бармоғи билан чап кўз соққасини 1-3 сония давомида енгил босинг. Машқ 3-4 марта такрорланади.

5-машқ. Ўнг қўл кўрсаткич бармоғи билан ўнг қош суяги терисини, чап қўл кўрсаткич бармоғини чап қош суяги терисига қўйинг ва кўзларингизни юминг. Бунда бармоқлар устки қовоқ ва пешона мушакларига қаршилик қилиши керак. Машқ 6-8 марта такрорланади.

**Иккинчи гуруҳ
(кўз мушакларини
мустаҳкамлаш учун)**

1-машқ. Нигоҳингизни оҳисталик билан аввал полдан шифтга томон, сўнггра аксинча йўналтиринг.

Бунда бош ҳолати ўзгармаслиги керак. Машқ 8-12 марта бажарилади.

2-машқ. Нигоҳингизни секинлик билан ўнгга, чапга ва яна ўнгга, чапга қаратинг. Машқ 8-10 марта такрорланади.

3-машқ. Нигоҳингизни секинлик билан ўнгга-юқорига, сўнг чапга-пастга ва аксинча йўналишда қаратинг. Шундан сўнг нигоҳингизни бошқа диагонал бўйича

йўналтиринг — чапга-юқорига, ўнга-пастга ва яна тескари йўналишда давом эттиринг. Машқ 8-10 марта такрорланади.

4-машқ. Кўзингиз билан аввал бир томонга айлана бўйлаб ҳаракат қилинг, сўнг бошқа йўналишда давом эттиринг. Машқ 4-6 марта такрорланади.

Машқларнинг бу гуруҳи турган ҳолатда бажарилади.

**Учинчи гуруҳ
(мослашувчанликни
яхшилаш учун)**

1-машқ. Иккала кўзингиз билан олдинга

2-3 сония давомида қаранг, сўнг нигоҳингизни бурун рўпарасига 25-30 см масофа узоқликда олиб келган ўнг қўл бармоғингизга қаратинг. 3-5 дақиқадан кейин қўлингизни туширинг. Машқни 10-12 марта такрорланг.

2-машқ. Иккала кўзингиз билан 3-5 сония давомида юзингиз рўпарасига олиб келган чап қўл кўрсаткич бармоғига қаранг, сўнг бармоғингизни иккита кўринмагунча бурун устига секин яқинлаштириб олиб келинг. Машқ 6-8 марта такрорланади.

3-машқ. 3-5 сония давомида иккала кўзингиз билан ўнг қўл кўрсаткич бармоғи учига қаранг, сўнг чап қўл кафти билан чап кўзингизни 3-5 сонияга беркитинг, бу вақтда ўнг қўлингиз бармоғини букинг ва ростланг. Сўнг тескарисини бажаринг, ўнг қўл билан ўнг кўзни ёпасиз. Машқ 6-8 марта бажарилади.

4-машқ. Бу машқ ойнада нишонга олиш деб аталади. Дераза ойнасига кўз баландлигида 3-5 мм диаметрили рангли нишонни қўйинг. Сўнг узоқдан нишон орқали ўтадиган нигоҳингизни бирон бир объектга қаратинг. 30-35 см узоқликда туриб ойнадан белгиланган объектга 1-2 сония қаранг, сўнг нигоҳингизни нишонга қаратинг. Нигоҳингизни бир объектга, бир нишонга йўналтирасиз. Қараш давомийлиги биринчи кун 5 дақиқа, қолган кунларда 7 дақиқани ташкил қилади. Машқни тизимли

равишда оралиқ танаффуслар билан 10-15 кун давомида такрорланг. Машқни иккита кўз билан ҳам, битта кўз билан ҳам бажариш мумкин.

Кўз учун гимнастикани мунтазам равишда бир кунда икки мартадан бажариш мақсадга мувофиқ. Бунда битта машқнинг ўзини такрорлаш шарт эмас. Уларни навбатма-навбат такрорласа ҳам бўлади. Агар машқни қоидадагидек бажара олмасангиз, қайтаришдан, ўрганишдан эринманг.

Бу машқлар гуруҳининг ҳар бирини бажариш учун бор-йўғи 5 дақиқа кетади. Фойдаси эса кўзларингиз сизга кўп йиллар давомида бешикаст хизмат қилишига замин ҳозирлайди.

Кўзни уқалаш

Кўзни юмган ҳолда бажариладиган уқалаш машқлари қон айланишига ҳамда нервларга яхши таъсир қилади. Уқалаш деганда кафт билан тебратиш, енгил босиш, уқалаш тушунилади. Кўпинча массажда юмилган кўз қовоғи устида кўрсаткич ва ўрта бармоқ билан 8 шаклини чизиш ҳаракати бажарилади. Кўзнинг ички қуйи қисми бармоқлар ёрдамида бурун томонга, сўнг қовоқ томонга ҳаракатлантирилади. Машқ 8-16 марта такрорланади.

3-қоида

КЎЗ УЧУН ЙОГА МАШҚИ

Келинг, шу ўринда йогада бажариладиган машқларнинг имкониятларини рад этмайлик. Йога машқларини бажараётиб: «Мен йога билан шуғулланияпман» деган фикр хаёлингизга келса, бу бир оз бўрттириш бўлар эди. Гуру Ар Сантэм Йога мактаби 40 йилдан буён ишлар экан, йоглар кўриш қобилятини сақлайдиган машқлар тизимини ҳамон бажарадилар ва буни бошқаларга ҳам тавсия этадилар.

Кўз гимнастикасини кўз мушакларида толиқиш пайдо бўлгунча бажариш зарурлигини унутманг, толиққандан кейин эса кўз мушакларини бўшаштирадиган турли машқлар бажарилади.

Кўз машқларида ритм ва амплитуда ўзгариб туради, бу кўз мушакларининг машғулотларга тез ўрганишига ва битта ҳаракат қолипига тушиб қолишига имкон бермайди.

Кўз машқини бажариш учун ёнингизга кўриш қобилятининг яхшилашни истаган яқинларингизни, дўстларингизни ҳам жамласангиз яхши бўлади. Бу машқларни биргаликда завқ-шавқ билан бажаришга кўмак беради.

Кўз гимнастикасини бажариш учун умумий шартлар

- кўзойнаксиз бажариш;

- гимнастикани бир кунда бир марта қилиш етарли;

- самараси уч ой давомида ҳар куни бажарганда кўринади;

- гимнастика машқлари овқатланиб бўлгандан бир соат ўтиб бажарилади;

- ҳеч қаерга шошмаган пайтда, тинч ҳолатда, бутун диққатни жамлаган тарзда бажарилади;

- ҳамма машқлар оҳисталик билан самарасига ишонган ҳолда бажарилади;

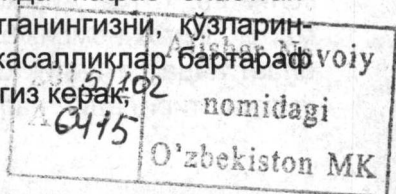
- машқлар гиламчада ўтириб ёки ўзига қулай бўлган ҳолатда туриб бажарилади;

- кўз учун гимнастикани бажараётганда онг-шуур қош ўртасидаги чуқурчага, ундан ҳам чуқурроққа йўналтирилади;

- машқлар бир текис ва тўла нафас олиш билан бажарилади;

- нафас олиш ва нафас чиқариш ўз вақтида, бир хил бўлади;

- машқни бажариш жараёнида нафас олаётганда кўз учун соғлиқни симираётганингизни, кўзларингиз яхши кўра бошлаётганини, касалликлар бартараф бўлаётганини тасаввур қилишингиз керак;



- бир қўл билан бажариладиган машқларни эркаклар ўнг қўл, аёллар чап қўл билан бажарадилар. Иккала қўл навбатма-навбат ишлатиладиган машқларда эркаклар ўнг қўлдан, аёллар эса чап қўлдан бошлайдилар;

- қўл бармоқларини кузатиш ёки бармоқлар ҳаракати билан боғлиқ машқларда бош ҳаракатсиз бўлиб, фақат кўзлар ишлайди;

- машқлар ўзлаштирилгандан сўнг 1-3 мартадан қайтарилади. Ҳамма машқлар ўзлаштирилгандан кейин гимнастикани бажаришга кетадиган вақт 30 дақиқадан ошмайди.

Кўз гимнастикаси машқлари умумқабул қилинган машқлардан деярли фарқ қилмайди.

1-машқ. Нафас олиб туриб нигоҳ бурун учига қаратилади, бурун учи ва юзнинг пастки қисми кўринсин; нафас чиқараётганда кўзлар бўшаштирилади.

2-машқ. Нафас олиб туриб нигоҳ қошлар ўртасига ва ундан ҳам чуқурроққа қаратилади; нафас чиқараётганда кўзлар бўшаштирилади.

3-машқ. Ўрта бармоқ бурун устига қўйилади, бош ва кўрсаткич бармоқ бирлаштирилади, нигоҳ ўрта бармоққа қаратилади. Нафас олиб туриб секинлик билан бармоқ қўл тирсаги тўғрилангунча узоқлаштирилади, нафас чиқараётганда эса яна секинлик билан бурун устига олиб келинади.

Худди шу ҳаракатлар энди бармоқни икки қош ўртасига олиб келиб, узоқлаштирилиб такрорланади.

4-машқ. Аввалги ҳолат. Кўрсаткич ва ўрта бармоқ (эркаклар учун ўнг, аёллар учун чап қўл) ёстиқчаси бош бармоқ асосига қўйилади, номсиз ва жимжилоқ бирлаштирилади, сўнг бош бармоқ учи бурунга олиб келинади, бунда жимжилоқ ва номсиз бармоқ юзга тегмайди. Нигоҳ номсиз бармоқ учига қаратилади. Нафас олаётганда секинлик билан қўл тирсаги ростлангунча узоқлаштирилади, нафас чиқараётганда аввалги ҳо-

латга қайтилади. Нафас чиқариш охирида қўл ўзгартирилади ва машқ ҳаракати бошқа томонга йўналтирилади. Кўз доим номсиз бармоқ учини кузатади. Машқ ҳар бир томонга 3 мартадан такрорланади. Қўл орқага, пастга кетиб қолмай тўғри йўналиши учун машқларни деворга суяниб бажарган маъқул.

5-машқ. Аввалги ҳолат. Қўл ҳаракатлари нафас олишга монанд, аввалгидек кўрсаткич ва ўрта бармоқлар учи бош бармоқ асосига қўйилади, номсиз бармоқ ва жимжилоқ бирлаштирилади. Шу тарзда бармоқлар билан ҳавода айлана, вертикал чизиқлар чизилади, кўз доим номсиз бармоқ учини кузатиб туради. Чизилаётган айлана, тўғри чизиқлар катталиги бармоқ учларини кўз қири билан кўриш мумкин бўлган даражада бўлади. Аёллар чап қўл билан, эркалар ўнг қўл билан ҳаракат бошлайдилар. Нафас олаётганда қўлни бурун учидан юқорига кўтарамиз ва юқорига олиб чиқамиз; нафас чиқараётганда қўлни паст ёнга тушириб, қорин ости томонга ҳаракатлантирамиз. Худди шу ерда қўл алмашинади ва нафас чиқараётганда алмашилган қўл бармоқлари билан пастдан юқорига ҳаракатлантириб, айлананинг қолган ярмини чизамиз. Шунда иккита қўл ҳаракати билан битта катта айлана чизилади. Яъни, ўнг қўл билан айлананинг ярми чизилади, қўл пастига келганда иккинчи қўл билан «чизиқ илиб» олиниб, қолган ярмини чизиш учун қўл ҳавода юқорига кўтарилади. Ҳавода айлана чизиш ҳаракатлари турли йўналишларда – тўғрида, чап ён томонда, ўнг ён томонда, бош устида ва пастда олиб борилади.

6-машқ. Хона ўртасига турилади. Эркин нафас олиб, кўз билан ўнг ва чап томонларга кескин қаралади. Сўнг полдан шифтга қаралади, кейин айлана бўйлаб қаралади. Ҳаракатлар 1-2 сония давомида юқори амплитудада кескин бажарилади.

7-машқ. Кўз ҳаракати нафас олиш билан мутаносиб равишда бурун учига қаратилади, сўнг узоққа (юлдузга, узоқдаги оловга) йўналтирилади. Машқни дераза олдида туриб ҳам бажариш мумкин, юлдузни эса хаёлан тасаввур қилса бўлади.

8-машқ. Девор олдида туриб кўз юқори амплитудада айлантирилади.

9-машқ. Хаёлан девор диагоналлarga – 4 та учбурчакка бўлинади ва кўз шу учбурчаклар ичида «айлантирилади», кўз билан деворда чексизлик (∞) белгиси чизилади, сўнг чексизлик горизонтал ва вертикал йўналишларда чизилади.

10-машқ. Кўз юмилади ва юқори амплитудада ўнг ва чап томонларга айлантирилади. Ҳар бир машқ 10-20 мартадан такрорланади.

11-машқ. Машқларни булутлар ортига беркинган қуёшга қараб ёки қуёш чиқаётганда, қуёш ботаётганда бажарган маъқул. Унчалик ёрқин бўлмаган чироқга ҳам қараш мумкин. Қуёшга киприк қоқмай 10-40 сония қаралади, сўнг ёруғлик тушмаслиги учун кўз кафт билан юмилади (кўз соққасини қаттиқ босиб қўйманг). Машқ 3-5 марта такрорланади.

Кўз учун ванна

Юз билан хона ҳароратидаги сув тўлдирилган идиш устига энгашилади, кўз очилган ҳолатда сувга қаралади, киприк қоқиш мумкин. Нафас олиш бир маромда. Бу машқ ноқулайлик ҳис этгунча давом эттирилади.

Кўз учун пальминг

Тўғри ўтиринг, бўшашинг. Кўзни қўлингиз билан ёпинг: ўнг кафт ўртаси ўнг кўз марказида, чап қўл кафти чап кўз марказида турсин. Бармоқлар пешонада кесишади. Бармоқлар орасида ёруғлик ўтказадиган биронта тирқиш

бўлмаслиги керак. Сўнг қўлларингизни стол устига тушинг.

Муҳими, бўйин ва умуртқа битта тўғри чизиқда бўлсин. Синаб кўринг, сизнинг танангиз зўриқмаслиги керак. Қўллар, бўйин, орқа бўшашган бўлиши зарур. Нафас олиш бир маромда.

Кейин сизга ҳузур бағишлайдиган ёқимли бирон нима ни эсланг. Машқни мусиқа остида бажарса ҳам бўлади.

Ишда ҳам ўзингизга кичкина танаффус ташкиллаштирган ҳолда шу машқни бажаришингиз мумкин. Атиги 10-15 сонияда кўзларингиз дам олишга улгуради. Бўшашиш учун эса бир неча дақиқа ажратсангиз, яна ҳам яхши бўларди.

Машқни бажариб бўлгандан кейин (айниқса, узоқ вақт бажарган бўлсангиз) кафтингизни оҳиста очинг, юмук кўзингиз ёруғликка бир оз ўргангач, кўзингизни очинг.

Контакт линзалар тарихи Леонардо да Винчи суратларидан бошланади. 1508 йилда машҳур

Контакт линзалар тарихи

рассом «Кўзлар кодекси» номли асарини ёзди. Унда тагига шу сўзлар битилган бир сурат бор: «Сув тўлдирилган ваннача билан ёпилган кўз». Сурат ёрдамида буюк Леонардо да Винчи кўзга тушаётган ёруғлик нурининг синиши тамойилларини изоҳлаган, ноқулай бўлса ҳам кўриш қобилятини яхшилайдиган усулни таклиф қилган. Унгача бундай ваннача моделини ўйлаб топиш кимнинг ҳаёлига келибди дейсиз? Лекин бу билан Леонардо да Винчини контакт линзалар ихтирочисига деб бўлмайди. У бор-йўғи кўзга тушаётган нурнинг синишига эътибор қаратган, холос. Рассом ўз ишида кўришни қандай қилиб яхшилаш мумкинлиги ҳақидаги масалага тўхталмаган.

1632 йилда Рене Декарт сув тўлдирилган шиша найчани кўзига қўйиб кўрди. Янгилик яратиш ҳаракатида

қилинган ихтиронинг камчилиги бор эди, албатта, уни қўллаган инсон киприк қоқолмас эди. 1845 йилда инглиз физиги Ж.Гершель ўзининг назарий тадқиқотларини эълон қилди. Унда кўз билан алоқада бўладиган оптик тизим ёрдамида мугуз астигматизмини қандай қилиб яхшилаш мумкинлиги асослаб берилди. Демак, контакт линзаларнинг пайдо бўлиши XIX аср охирларига бориб тақалади деб айтиш тўғрироқ бўлади. Т. Лонстен ва А.Сигрист шох парда ўзгарганда кўриш қобилиятини яхшилаш учун Декартнинг найчасига асосланишди. Бу мосламалар кўзойнак бўшлиғидаги суюқлик ёрдамида кўз билан алоқада бўладиган яримниқобли герметик кўзойнак тизимига ўхшарди. Бу гидроскоплар қалин, нокулай бўлгани сабаб оммалашмади, улардан фойдаланилганда кўз атрофи териси шикастланар эди. Аммо кўришни яхшилашга бўлган эҳтиёж шу қадар кучли эдики, баъзи беморлар барибир ундан фойдаланишди.

1888 йилда швейцариялик офтальмолог А. Фик «Archiv Gieg Augen Heilkunde» журналида «Контакт кўзойнаклар» мақоласини эълон қилди. Мақолада Фик кўришни контактли яхшилаш борасидаги ўз фаразларини баён қилган. Бу контакт линзалар ҳақидаги илк маълумот эди. Аввалига Фик майитлар кўзида тажриба қилиб кўрди ва кейингина тирик одамларда синади. Олдин гипсли қуймалар ясади, кейин жигарранг шишадан чиғаноқ шаклидаги дастлабки линзаларни ясаб, ўзининг кўзига жойлаштирди. Унинг ихтироси шуниси билан устун эдики, линза мугузнинг таъсирчан пардасига тегмасди, уни бир неча соат давомида тақиш мумкин бўлди. Фик ўзининг кашфиётини контактли кўзойнак деб атади.

Ўша йили француз офтальмологи Е. Кальт контакт линзаларга ўхшаш мосламадан кератонус касаллиги билан оғриган беморларни даволашда фойдаланиш тўғрисидаги фикрларини маълум қилди. Кейинроқ контакт линзаларни тақиб юриш ҳақидаги батафсил маълумотлар 1889 йилда Август Мюллер диссертациясида

эълон қилинди. Мюллер томонидан ишланган контактли кўришни яхшилаш назарияси тажрибаларга асосланди, яъни узоқни яхши кўролмагани учун аввал ўзида синаб кўрди. Мюллер Фик кашфиётини ҳали билмаган ҳолда кўзойнак ясовчи Гиммлер тайёрлаган контакт линзадан фойдаланди. Шунинг учун Август Миллер кўришни оптик яхшилаш соҳасида илк кашфиётчилардан ҳисобланади.

Дастлабки контакт линзалар шишадан бўлиб, катта диаметрли ва бир қаватли кўз протезига ўхшарди. Бундай контакт линзаларнинг оптик қисми кўзнинг оқ пардасига тегарди, марказий оптик қисмида нур синарди. Линза ости бўшлиқни тўлдириш учун глюкозали ёки физиологик эритмадан фойдаланилди.

Контакт линзалар тараққиёти шу билан тўхтаб қолгани йўқ. 1929 – 1948 йилларда унинг шаклини ўзгартиришга бўлган уринишлар давом этди. И.Дерфи материал сифатида пластмассани таклиф этмагунча линзалар шишадан ясалди. 1937 йилдан бошлаб линзалар америкалик офтальмолог В.Файнблу томонидан оқ парда қисми пластмассада, шох пардаси шишадан ясала бошланди. Сўнг Жон Мюллен ва Теодор Обриг оқ пардали линзалар учун янги хом ашё – полиметил-метакрилатдан фойдаланишди. Бу линза яшаш ишини ҳам соддалаштирди, ҳам осонлаштирди. Қолаверса, қалинлиги камайгани боис линзалар анча енгиллашди, уни тақиб юриш қулай бўлди. Орасига суюқлик қуйиладиган тирқиш ҳам жуда кичрайди.

1943 йилга келиб Норман Биэр оқ пардали линзаларни кўз ёшларнинг эркин айланиши учун пармалашни таклиф этди. Чунки кўз ёш линза тагида туриб қолиб, кўзни қоронғилаштирар эди. Шундан сўнг линзалар юқори технологик хусусиятларга эга шишадек тиниқ пластмассада ишлана бошланди.

Линзалар устида қанча кўп ишланмасин, оқ пардали контакт линзалар бари бир талай камчиликлардан холи эмас эди. Катта ўлчамдаги, оғир линза тақилганда

кўзнинг ҳаракатланиши қийинлашди, кўз ёши айланмай қолиб, шох пардага кислород етиб келмасди. Буларнинг ҳаммаси линза тақиш имкониятини чеклаб қўйди. 1960 йилларга келиб линзалар полимер материалдан тайёрланди. Линзалар энди юмшоқ шаклга кирди. Доктор М. Дрейфус бундай юмшоқ линзаларни мижозлари кўриш қобилиятини яхшилашда қўллай бошлади. Бугунги кунда линзалар шу қадар ривожланиб кетдики, одамлар ундан кўз рангини ўзгартириш учун фойдаланадиган бўлишди. 1984 йилда CibaVision компанияси дастлабки рангли контакт линзаларни бозорга чиқарди ва линзаларни такомиллаштириш ҳамон давом этмоқда.

4-қоида

БЕМАЛОЛ КИПРИК ҚОҚАВЕРИНГ

Киприк қоқанингизда кўзлар намланади ва тозаланади, бу эса тиниқ кўришни таъминлайди. Шунингдек, юз, пешона мушаклари бўшашади, пешонангиз тиринмайди, пешона мушаклари зўриқишни сезмайди. Кўпчилик билиб туриб онгли равишда узоқ очиб туриб кўзни зўриқтиради. Агар сиз кам киприк қоқсангиз, айниқса, контакт линза тақадиган кишиларда кўз қизариб кетади, ачишади.

Киприк қоқиш нима учун шунчалар муҳим? Бу қандай қилиб кўзимизни ҳимоя қилиши мумкин? Энг биринчи сабаблардан бири – кипригимизнинг борлиги учун қовоқларимизни юзамиз! Киприклар кўзга чанг туш-

маслигининг олдини олиш учун яратилган. Биз ёмғир остида ёки чанг-тўзон кўтарилган вақтда юрганимизда қовоқлар ўз-ўзидан ёпилади ва киприклар бегона заррача-

Кизиқарли далил

Инсон ҳар 6 сонияда киприк қоқади. Демак, бутун умримиз давомида биз қовогимизни 250 миллион марта кўтариб туширар эканмиз-да!

ларни четлашти-
ради. Қошлар ҳам
ёмғир томчилари
ёки тернинг кўзга
тушишидан ҳимоя
қилади. Аммо кип-
рик қоқишнинг энг
муҳим фойдаси
жараёнда кўзнинг
намланиши билан
ўлчанади. Қовоқ
четлари бўйлаб
20-30 тадан иборат
безчалар қатори
ўтган. Бу безлар
киприк орасида
чиқиш нуқталари-
га эга. Қовоқлар
ёпилганда безлар

секреция ажратади. Кўз юзасига шу суртма сурилади,
шунинг учун қовоқ ва киприклар қуриб қолмайди.

Тўғри киприк қоқишни ўрганинг. Бунда пешона, юз ва
ёноқ эмас, балки қовоқлар ҳаракатланади. Кўзингизни
ортиқча зўриқишларсиз юмаётганингизга ишонч ҳосил
қилинг. Юқори ва қуйи қовоқлар бир-бирига оҳисталик
билан тегаётганини билинг. Пешонангиз бўшашганини
ҳис этинг. Кўзингизни мунтазам, ҳар 3-5 сонияда юминг!

Бундай киприк қоқишлар кўз атрофидаги мускуллар-
нинг бўшашишига ёрдам беради ва яна нервларни ҳам
тинчлантиради. Тез-тез нафас олиш кўз шох пардасини
намлантиради, ахир бу кўзнинг соғлом, тийрак нигоҳга
эга бўлишида жуда муҳим-ку!

Бундан ташқари, киприк қоқиш кўзнинг табиий ра-
вишда тозаланишига сабаб бўлади. Майда чанг зарра-
чалари ювилади.

Қизиқарли далил

Ҳинд йоглари қуёш, юлдуз ва
ойга қараб кўзларини даволаган-
лар! Улар қуёш нурига тенг ке-
ладиган ёруғлик мавжуд эмас деб
ҳисоблайдилар. Қуёш нури кўриш-
ни тиклайди, қон айланишини
тезлаштиради, инфекциялар-
нинг таъсирини қирқади. Йоглар
қуёшга эрталаб, булутлар билан
тўсилмаган пайтда кўзларни
катта-катта очиб кўздан ёш
чиққунча қарашни тавсия эта-
дилар. Яхшиси, бу машқни қуёш
чиқаётганда ёки қуёш ботаётган-
нида қилиш керак. Лекин қоқ пе-
шинда қуёшга қараш ярамайди.

5-қоида**КИТОБ МУТОЛААСИДАН ЗАВҚЛАНИНГ**

Матнни ўқиётганимизда кўзимиз жуда кўп майда белгиларни тезда илғаб, фарқлайди. Агар мутолаа тўғри йўналишда бўлса, жараён ҳам ҳузурли, ҳам фойдали кечади. Ноодатий вазиятларда ўқилса, маълум тартиб-қоидаларга амал қилинмаса, кўзга ҳам, умумий соғлиққа ҳам путур етади.

Ўқиётганда кўз матнни кўриш, бир сатрдан иккинчи сатрга нигоҳни юргизиш билан боғлиқ, биз тасаввур қилгандан-да жуда катта вазифани бажаради. Ўқувчи, айниқса, тажрибаси бўлмаган китобхон матнга қараганида ва ҳарфларни кўриб, уларни кўшиб ўқиганида кўз гавҳари оғишини тўғрилайди, нурни синдиришга куч бериб, оқибатда зўриқади. Ҳозирда мутахассислар кўзнинг толиқиши, зўриқиши кўпинча нотўғри тақсимланган ёруғликда ўқиш сабаб юзага келади деб ҳисоблашади.

Ҳақиқатан, мутолаа кўзларни фаол ҳамда соғлом ҳолатда сақлаш учун энг яхши усуллардан ҳисобланади. У ёки бу матнни ўқиш ўз-ўзидан кўриш қобилиятини су-сайтирмайди, кўз билан боғлиқ нуқсонларни келтириб чиқармайди. Фақат одам қанча кўп ўқишидан қатъи назар, кўзлари зўриқиш ҳолатида бўлмаслиги керак.

Одатдаги меъёрий кўриш қобилиятига эга кишилар кўзларига зарар етказмаган тарзда ҳар қандай ёруғликда ўқий оладилар, аммо кўришида камчиликлар мавжуд бўлган кишилар, айниқса, кўзойнак тақадиганлар матнни ўқиётганларида кўзларига қўшимча юклама тушиб, уни толиқтирадилар. Шу билан бирга, кўришида камчиликлар бўлган кишиларда бу нуқсонларни йўқотиш усули уларни белгиланган вақт ва куннинг маълум бир қисмида, боз устига кўзойнаксиз ўқишга мажбур қилишдан иборат. Бу кўриш қобилиятини тиклашнинг энг самарали усулларида ҳисобланади.

- иш жойи 150 лк дан кам бўлмаган ёруғлик билан таъминланган бўлиши;

Ўқиётганда кўз толиқмаслиги учун куйидаги қоидаларга амал қилиш шарт

- танаффуссиз ўқиш давомийлиги 12-14 ёш-

даги болалар учун 45 дақиқа, 15-17 ёшли ўсмирлар учун 60 дақиқани ташкил этади. Белгиланган дақиқалардан сўнг кўз мушакларини бўшаштириш учун албатта дам олинади (нигоҳни яқиндаги нарсалардан узоқдаги нарсаларга қаратиш машқи бажарилади);

- ўқиётганда тўғри ҳолатда ўтирилади;

- узоқни яхши кўролмайдиган болалар кўриш билан боғлиқ фаолиятларда кўзойнақдан фойдаланишлари ва тез-тез танаффус қилишлари, кўз мушакларини бўшаштириш учун шифокор тавсия қилган махсус машқларни бажаришлари шарт.

Қандай қилиб шунча шартларга амал қилиш мумкин? Кўзингизни қўлингиз билан бир неча дақиқага ёпинг, сўнг китоб ёки газетани олинг, матнни кўра оладиган даражада узоқлаштиринг ва ўқишни бошланг. Узоқни яхши кўролмайдиганлар учун бу масофа 15-30 см, яқинни яхши кўролмайдиганлар учун эса 60 ва ундан ҳам кўпни ташкил этади. Узоқни яхши кўролмайдиганларда бир кўз билан ўқиш имконияти бўлиши мумкин, лекин кўз ва матн оралиғи жуда қисқалиги сабаб, иккала кўз билан бирваракайига ўқиш ноқулай бўлади.

Бир саҳифани, ярим бетни ёки бир нечта қаторни, битта қаторни ва ҳатто бир нечта сўзларни кўзингиз толиққанини ҳис этгунча ўқинг. Кўз чарчадимми, ўқишдан тўхтанг, кўзингизни 1-2 сонияга беркитинг, сўнг яна ўқишда давом этинг.

Ўқиётганда кўзингизни мунтазам пирпиратинг, шунда енгил ва ортиқча зўриқишларсиз ўқиётганингизни сезасиз. Шу тариқа ўқиш кўзнинг кўриш фаолиятини яхшилайдиган, кўзларни ишлашга ўргатади, яъни, кўзларни

ўз вазифасини бажаришга кўниктиради. Аммо кўз ҳеч қачон зўриқмасин. Албатта, мутолаа давомийлиги ҳар бир инсоннинг ўз имкониятларидан келиб чиқиб белгиланади. Лекин кўп ҳолларда бу каби ўқиш машғулотларидан сўнг куч сарфламай, 2 соат давомида ва ундан ҳам кўпроқ ўқий олаётганингизни сезасиз.

6-қоида

БОШНИ ТЎҒРИ УШЛАШ МУҲИМ

Бош миянинг энса соҳасидаги қон айланиши (у ерда кўриш маркази бор) кўзнинг саломатлигига тўла маънода таъсир кўрсатади. Шунинг учун қоматни, бўйин ва елка мушакларини яхшилайдиган машқларни бажариш жуда фойдали ҳамда муҳим. Шунинг учун қандай ўтирганингизни, айниқса, компьютер монитори қаршисида ўтириб ишлаётгандаги ёки ўқиётгандаги ҳолатингизни доимо кузатинг.

Шу ўринда машҳур бир далилни эслатиб ўтмоқчиман. Бирон марта Италияда бўлмаган кишилар ҳам Сикстин капелласининг нима эканини ва унинг шифт ҳамда деворларига ким сурат ишлаганини билишса керак. Буюк рассом Микеланжело Сикстин капелласи деворларига сурат ишлаш таклифини олгач, намунали бирон нима чизиб беришларини сўраб Флоренциядан жамоадош рассомларни чақирди. Микеланжелонинг биографи Вазарининг ёзишича, уларнинг ҳаракатлари ўзи тасаввур қилгандан анча узоқ эканини билганидан кейин рассомларнинг ишидан қониқмай, капеллага қамалиб олиб, жамоадошлари чизган ишларни ўчириб ташлади. Флоренциялик рассомларни капеллага киритмади, уйида ҳам қабул қилмади. Бу узоқ давом этди, охири флоренцияликлар вазиятга кўнишди ва шармандаларча ўз юртларига қайтиб кетишди. Микеланжелонинг ўзи буюртмани бажаришга киришди. Флоренциялик рассомлар ишлаган суратлар балки энг буюк, ажо-

йиб ижод намунаси бўлгандир, аммо у ерда нималар акс этганини биз билолмаймиз. Аммо гап бунда эмас, иш жараёнини биограф Вазари ифода этар экан, сурат чизишнинг жуда ноқулай бўлганини қуйидагича тасвирлайди: «Микеланжело катта-катта суратларни чизиш учун туриб, бошини доим орқага қилиб ишлар эди. Шу тариқа у ўзининг кўз ўткирлигини зарарлантирди, оқибатда бир неча ой давомида ўқиёлмай, чизилган суратларни кўролмай юрди».

Ҳозирда капеллага кирган турист бу расмларни томоша қилиб бўлгач, ташқарига чиқар экан, боши оғриганини, бўйнида ноқулайлик ҳис этаётганини айтади. Негаки турист шифтдаги расмларни томоша қилиш учун бошини орқага эгади. Бу-ку туристнинг бир соатлик томошадан кейинги ҳолати, энди шу расмларни тўрт йил давомида чизган Микеланжелонинг аҳволини тасаввур қилаверинг!

Бирон ишни бажараётганда, ноқулай ҳолатда қолганда бу ҳаётий воқеани эсланг! Яъни, бош елкада, кўзлар эса бошда жойлашганини унутманг. Бўйинни ҳаддан ортиқ эгиш мияда қон айланишини камайтиради, оқибатда кўзга қон билан бирга кислород, керакли озуқаларнинг етиб келиши сустлашади. Кўз касалликларининг бари ана шундан келиб чиқади.

7-қоида | **ФОЙДАЛИ ВА ЗАРУРИЙ ЁРУҒЛИК**

Кўриш функцияси ёруғлик нотўғри тақсимланганда кескин пасаяди. Умуман, кўриш анализатори (ташқи таассуротларни қабул қилиб олувчи ва таҳлил қилувчи система – сезги органлари, мия ва уларни бириктирувчи асаблар)нинг яхши ишлаши учун ёруғлик 800 лк дан 1200 лк гача бўлиши керак (лк – люкс, ёруғлик ўлчови бирлиги). Ёруғликка оид асосий гигиеник талаблар унинг етарлилигини, атрофга барабар тарқалишини,

кескин соялар бўлмаслигини, иш столи юзасини товлантирмаслиги каби шартларни ўз ичига олади.

Аввал ҳам таъкидланганидек, қуёшли кунларда иш столи юзасида олачалпоқ қуёш шуълалари пайдо бўлади, шуълалар кўзни олади ва ишлашга халақит қилади. Тўғридан-тўғри тушадиган қуёш нуридан ҳимояланиш учун енгил, оч рангдаги пардалар ёки жалюзилардан фойдаланилади. Куз ва қиш кунларида эса табиий ёруғлик етишмайди. Булутли кунларда, эрта тонг ва кечки пайтда иш жойида етарли ёруғликни таъминлаш учун сунъий ёриткичлар ёқилади. Сунъий ёруғлик манбаи чўғ ва люминесценцияга асосланган ёриткичлар — чироқлардир.

Хона ёруғлигида дераза ойналарининг тозаллиги муҳим аҳамиятга эга. Ювилмаган, хира ойналар табиий ёруғликнинг 20 фоизини ютади. Қиш охирларига келиб дераза ойналарида чанг, ифлослар тўпланганда эса бу кўрсаткич 50 фоизга етади.

Дераза токчаларида баланд-баланд ўсимликлар турса ёки тўр пардалар илинган бўлса, хона ёруғлиги 10-40 фоизга камаяди. Иш столига яқин жойлашган дераза ойнаси ҳар хил гул туваклари билан тўсилмагани маъқул. Гул тувакларини дераза олдида қўйилган махсус токчаларга териш керак.

Хонанинг ёруғлик даражасига яна ёруғликнинг шифтдаги, пол ва девордаги акси, жиҳозлар ранги ҳам таъсир қилади. Очиқ ранглар ёруғликни кучайтириб беради, масалан, оқ ранг 90 фоизгача, сариқ 80 фоизгача, ҳаворанг 70 фоизгача, яшил ранг 60 фоизгача, тўқ яшил ранг 22 фоизгача ёруғликни қайтаради. Қоидага кўра, тўқ жигар рангдаги мебель, ранг-баранг гиламлар билан жиҳозланган хоналарда ёруғлик кам бўлади. Айнан шунинг учун ёруғлик столга чап томондан тушишини таъминлаш мақсадида ёзув столини деразага яқин қўйиш зарур. Сунъий ёритилганда стол чироғи чап томонда туради ва албатта, абажур билан тўсилиши

шарт. Хонадаги умумий ёриткич ёқилган ҳолатда чирок қуввати 60-80 Втдан ошмаслигини ҳам унутманг.

Ўта ёруғлик, айниқса, абажурсиз бўлган стол чироғи кўзни олади, кескин равишда кўзни зўриқтиради, кўришни толиқтиради.

Шундай қилиб, иш жойидаги ёруғлик етарли, енгил, кескин пирпирашларсиз, сояларсиз, бир текис ва кўз учун қулай ҳамда ёқимли бўлиши керак. Ялтирамайдиган сариқ ёки яшил рангдаги абажурли стол чироқларидан фойдаланиш керак, ёрқин қизил, шаффоф абажурлар кўзни тез толиқтиради.

8-қоида | КЎЗГА ҚУЛАЙ БЎЛИШИ УЧУН

Монитор қаршисида кўп ўтирадиганлар сезган бўлишса керак, бир қанча вақт компьютерда ишлагандан сўнг кўришда ноқулайлик ҳисси пайдо бўлади. Кўз қизаради, қуруқлашади, кум кирганга ўхшаб ачишади, яқиндаги нарсани кўриш анча қийинлашади. Бу каби ёқимсиз ҳолат контакт линза, кўзойнак тақадиганларга ҳам, кўриш қобиляти аъло даражада бўлганларга ҳам бирдек яхши таниш.

Бунга сийқаси чиққан «компьютер кўриш синдроми» асосий сабаб деган гапга қаршиман. Аслида физиология мана бундай – битта нуқтага кўп қараган одам одатдагидан кўра камроқ киприк қоқади. Оқибатда шох парда ва кўз конъюнктиви тез қурийди. Ана шу қуруқлик кўздаги ноқулайликларнинг асоси ҳисобланади.

Гиалурон кислотали томчилар бу муаммодан қутулишга ёрдам беради. Гиалурон кислотаси – инсон организмнинг табиий компоненти бўлиб, кўздаги сув балансини меъёрига келтиради. Натижада у яхши қабул қилинади ва аллергик реакциялар камдан-кам ҳолларда рўй беради. Намлантирувчи хусусиятга эга бу восита жуда ёпишқоқ ҳам бўлиб, кўз юзасида узоқ вақтгача

туради. Демак, кўзга томизилганда санчиқ ва оғриқларни унутиш мумкин бўлади.

Кўзларнинг (шунингдек, асаб тизимининг ҳам) дам олиши учун узоққа, яшил майсазорга, ўрмонга, мовий осмонга, булутга, сувга қараш жуда фойдали. Йоглар эрталаб қуёш чиқишида ва кечкурун қуёш ботишида нигоҳни қуёшга қадашни маслаҳат берадилар. Уларнинг фикрича, бу яқинни яхши кўролмасликни, узоқни яхши кўролмасликни даволашда ёрдам бериб, кўз ўткирлиги бургут, қирғийникидек бўлишига кўмаклашар экан. Бургут қуёшга қарай оладиган бирдан-бир жонзот. Лекин бизнинг тўр пардамиз бургутникидан фарқ қилади, қуёшга пешин вақтида тик эмас, балки чиқаётганида ва ботаётганда қаралади. Акс ҳолда кўз чуқурлигининг марказий соҳасига ортиқча юклама тушади.

Илиқ, ёқимли об-ҳавода майса, кум ёки ер устида чалқанча ётиб, кўм-кўк осмонни кузатган маъкул. Кузатаётиб имкон қадар нигоҳ булутлар орасига, ундан ҳам чуқурроқ кириб бориши керак. Тунда эса юлдузларга етмоқчидек қараш яхши фойда беради. Ҳам мароқли, ҳам завқли бу кузатишлар кўзнинг ультрабинафша ва инфракизил нурларига сезгирлигини оширади.

9-қоида

«ҚУРИГАН КЎЗЛАР» МУАММОСИНИ ҲАЛ ЭТИБ

Агар кўз узоқ вақт давомида қизариб турса, ачишаётганини ҳис этсангиз, бу «қуриган кўз» деб номланадиган касаллик белгиларидан бири бўлиши мумкин. Бу муаммо ўз вақтида ҳал этилмаса ва керакли даво муолажалари олиб борилмаса, «қуриган кўз» асорати сифатида кўрлик келиб чиқади.

Қуруқ кератоконъюнктивит («қуриган кўз») бугунги кунда кенг тарқалган муаммолардан бирига айланди.

Турли сабабларга кўра кўз ёш суюқлигининг етишмаслиги келиб чиқмоқда. Бу, ўз навбатида, конъюнктивлар ва шох парданинг яллиғланишига олиб келади. Касаллик белгилари ачишиш, оғриқ, толиқиш билан кечади, кўз қизаради, ёшланиши ҳам мумкин. Кўпинча кўздаги босим, қовоқларнинг шишиши, аллақандай бегона нарсаси киргандек бўлиши кузатилади, кишини ёруғликка ўта сезгирлик безовта қилади.

«Сунъий кўз ёшлар», шу қатордаги кўзни намлантирадиган томчилар муаммони ижобий ҳал этишга яхши ёрдам беради. Бу томчилардан фойдаланишда, албатта, ўзбилармонлик қилиш ярамайди, томчилардан қайси бирини кўзингизга томизишни фақатгина офтальмолог-шифокор белгилайди.

Кўзнинг қандай «қуриши»ни тушуниш учун аввало кўз ёшнинг қандай пайдо бўлишини, қаердан келишини ва вазифаси нимадан иборатлигини билиш зарур. Кўз ёш пардасининг қалинлиги миллиметрнинг бир неча минг марта кичик қисмига тенг бўлса-да, у бир нечта қават пардадан ташкил топган. Ички қават шиллиқ бўлиб, шох парданинг юқори қисмларини суюқлик билан намлайди. Ички қават кўз ёш пардасининг тахминан 98 фоизини ташкил қилади ҳамда кўз ёш безлари томонидан ишлаб чиқарилади. Бу кўз ёш пардаси қон томирлари бўлмаган шох парданинг озиқланишини таъминлайди, унга озучавий моддалар ва кислород, шунингдек, оксил ҳамда патоген бактерия ва вирусларга қарши курашадиган иммун тизими ҳужайраларини етказиб беради.

Кўз ёш пардасининг устки қавати липиддан иборат бўлиб, у кўз ёш пардасини барқарорлаштиради, тез буғланиб кетишидан сақлайди. Бу юпқа қават қовоқ четларида жойлашган майда безчалар томонидан ишлаб чиқарилади.

«Қуриган кўз» муаммолари

Кўз ёшлар – нафақат кўнгилдаги кучли туйғуларни ифодалайди, балки бизнинг саломат юришимиз, кўзларимизнинг соғлом бўлиши учун ҳам жуда зарур. Киприк қоқганимизда (ғайриихтиёрий тарзда бир дақиқада 20 марталаб киприк қоқамиз) кўз суюқлиги кўз юзаси бўйлаб тақсимланади, натижада юпқа парда ҳосил бўлади. Бу парда жуда юпқа, қалинлиги 1 микрометрдан ошмайди. Таркиби юқорида таъкидлаганимиздек, уч қатламдан иборат: устки – липид қатлам – кўзни қуришдан сақлайди, ўрта – сувли қатлам – кўзда намликни ушлаб туради ва иммуноглобулин ҳамда лизоцим сақлайди, қуйи – шиллиқ қатлам – озуқавий моддаларни етказди ва кўзни инфекциялардан ҳимояланишини таъминлайди. Шикастланмаган, меъёрий кўз ёш пардаси силлиқ, у яхши ҳаракатланиши учун шох пардани, конъюнктивни, қовоқ ичини қоплайди.

Агар кўзда жуда кам кўз суюқлиги пайдо бўладиган бўлса, кўз юзаси қуруқлашади, қовоқлар шох парда ва конъюнктив юзасида эркин, оғриқсиз ҳаракатлана олмайди. Бу эса қичишишга сабаб бўлиб, кейин сурункали яллиғланишга олиб келади.

Агар кўзда жуда кам кўз суюқлиги пайдо бўладиган бўлса, кўз юзаси қуруқлашади, қовоқлар шох парда ва конъюнктив юзасида эркин, оғриқсиз ҳаракатлана олмайди. Бу эса қичишишга сабаб бўлиб, кейин сурункали яллиғланишга олиб келади.

Шу билан бирга, шох парда юзаси етарли даражада кўзгудек силлиқ бўлмайди, суюқ қатлам етказиш керак бўлган маълум миқдорда озуқавий моддалар ва кислород йўқотади. Кўзнинг озиқланиши ва нафас олишидаги бу камчиликни кўз конъюнктивда қон айланишини кучайтириш ҳисобига тўлдирмоқчи бўлади. Оқибатда эса кўзнинг оқ бўлиши керак бўлган қисмлари қизаради.

Агар «қуруқ кўз» дарҳол даволанмаса, шох парда қуриб қолади, унда турли яллиғланиш жараёнлари бошланади, натижада шох парда хиралашади. Кўз ёш парданинг ҳимоялаш роли кўзда суюқликнинг камлиги сабаб сусаяди. Кўзга тушадиган вируслар, бактериялар ёки замбуруғлар махсус иммун ҳужайралари билан бирикмайди ва инфек-

ция ривожланиб кетади. Бундай инфекциялар туфайли кўзда пайдо бўладиган турли яллиғланишлар кўрликка олиб келувчи оғир ҳолатга сабаб бўлади.

Куруқ кўз синдроми кўз суюқлигининг етишмаслигидан пайдо бўлади. Кўпинча қирқ ва ундан катта ёшдаги одамлар шу

Кўз қуришини ривожлантирадиган сабаблар

касалликдан азият чекадилар. Организм ўзига қарши курашишни бошлаган пайтда худди ревматоид артрит туридаги касалликларда, қандли диабет, қалқонсимон безлар шикастланганда, тери касалликларида бўлгани каби тана усти ва ичида яллиғланиш жараёни ривожланиши мумкинлигини ҳам ёддан чиқармаслик керак.

Куруқ кўз синдромидан кўпроқ кўзини кам юмандиганлар (масалан, компьютерда ишлаганда, автомобиль ҳайдаганда, тўхтовсиз телевизор кўрганда) азият чекадилар. Сабаби иккита – биз кам киприк қоқамиз, кўзни намлантириш учун кам суюқлик томизамиз, худди унга эҳтиёж сезмагандек кўз ёш кам миқдорда ишлаб чиқарилади. Шу билан бирга, ҳаётимизни қовоқларимиз, тўғри ва мажозий маънода, «заҳарлайди». Қовоқларнинг очилиб-юмилиши нотўғри овқатланиш оқибатида келиб чиқадиган ичак муаммолари, кўзнинг қичишиши, газ ажралиши, тутун, А витаминининг етишмаслиги, косметик пардоз воситалари, аёллардаги гормонал бузилишлар билан боғлиқ. Биз булар қаторига кўз суюқлиги ишлаб чиқарилишини сусайтирувчи дори-дармонлар қабул қилинишини, кўз учун томир қуритувчи томчиларнинг асоссиз томизилишини ҳам қўшган бўлардик.

Кўзга салбий таъсир қиладиган дори воситаларига қуйидагилар киради:

- антигистамин препаратлар;
- антихолинэргик;

- эрготамин;
- резерпин;
- бета-блокаторлар;
- нейролептиклар;
- тиазид гуруҳидаги диуретиклар;
- гормон ўрнини босувчи дорилар;
- три ва тетрациклик антидепрессивлар;
- тригексифенидил.

Шубҳасиз, бу номларни ёдда сақлаб қолиш шарт эмас, агар у ёки бу сабаб билан маълум бир препаратни узоқ вақт қабул қилишга тўғри келса, ўша пайтда кўзингизда ноқулайлик ҳис этсангиз, дорингиз таркибига юқоридагилар кирадими ёки йўқми, қараб кўринг. Даволувчи шифокорингиз билан маслаҳатлашинг, балки ичаётган дорингизни бошқа дори билан алмаштириш мумкиндир.

Кўз касаллигининг ривожланишига юқоридагилар билан бирга бошқа омиллар ҳам – контакт линзалар тақиш, кондиционердан ёки иситувчи мосламалардан фойдаланиш сабаб бўлади. Буларнинг ҳаммаси кўз ёш пардаси қалинлигига, барқарорлигига салбий таъсир қилади. Компьютер олдида ишлаш ҳар қандай ҳолатда ҳам кўзнинг қуришига олиб келади, касалликни ривожлантиради, чунки бир нуқтага тикилганда кўзимизни кам юмамиз. Шу ўринда қанча кўп кўз юмилса, у шунча кўп намланиши ҳақидаги далилни ёдингизга солмоқчиман. Қолаверса, компьютер қаршисида ўтирганда хонамизда чироқ ёқилади, кондиционер ишлайди ва кўпинча бизда юзага келадиган «кўз қуриши» муаммоси «идора кўзи»га айланади.

Ёдингизда бўлсин!

Кўзнинг узоқ вақт зўриқиб ишлаши кўзнинг қуришига сабаб бўлади.

Шунга идорада ишлаётганда, компьютер қаршисида ўтирган пайтда кўз ўз намлигини сақлаши учун кўзингизни тез-тез юмиб туринг.

Ўз билганингизча даволанманг!

Аксарият кишилар ўзларининг «қуруқ кўз» синдромидан азобланаётганларини билишмайди. Кўзлари қизардим, бу конъюнктивит деб ўйлашади. Кейин шифокор билан маслаҳатлашмай, ўз билганларича даволанишга киришишади. Кимдир томчи ёки антибиотикли суртмалардан фойдаланади, кимдир эса кўзини аччиқ чой билан ювади, яна баъзилар томирни қуритадиган томчиларни кўзига томизади. Томир қуритадиган томчилар ҳақиқатан қизаришни йўқотади, шунингдек, кўзни озиқлантирадиган кенг томирлар устини ҳам қуритади. Томирлар қуришини пайдо қилганимизда кўз кислород ва озуқавий моддалар олишдек сўнгги имкониятидан маҳрум бўлади. Қуритадиган томчилар узоқ қўлланилганда ўлим ҳолатига олиб келиши мумкин. Ҳатто кўз ёш ўрнини босадиган томчиларни ишхонадаги ҳамкасбларнинг маслаҳатига кўра эмас, балки офтальмологнинг бир қанча текширувлардан сўнг қўйган ташхисига қараб ишлатиш керак. Фақат докторгина сизни текшириб, умумий ҳолатингизга, индивидуал қабул қила олишингизга қараб кўз ёш ўрнини босадиган томчиларни тавсия этади. Шу билан бирга, шифокор ишхонадаги вазиятни ўзгартириш учун қандай чоралар кўриш мумкинлиги ҳақида қарор қабул қилади, у ёки бу дори кўзнинг қуриб қолишига сабаб бўлаётганини аниқлайди. Бутун организмнингизда фақат кўз ўзгарганми ёки бошқа аъзолар ҳамми, буни билиш учун шифокор тўлиқ текширувдан ўтишга йўлланма беради.

Қуруқ кўз касаллигини бутунлай тузатиш мумкин бўлмагани ҳолда, кўз

Сунъий кўз ёшлар

ёш ўрнини босувчи томчилар кўпгина симптомларни анча енгиллаштиради. Томчиларда кўз ёш пардасини ҳосил қиладиган полимер мавжуд. У кўз юзасида сув

билан бирикади ва кўзнинг қуриб қолишини бартараф этади. Бу полимерлар, одатда, уч гуруҳга бўлинади:

- синтетик полимерлар – поливинилалкоголь, поливинилпирролидон ва полиакрилат (ёки карбомер);
- ясама целлюлозалар – гидроксид-этилцеллюлоза ёки гипромеллоза;
- гиалурон кислотаси.

Кўз ёш ўрнини босувчи препаратда қайси полимер мавжудлигига кўра кўз турли даражадаги сезувчанликка эга бўлади. Таркибида турли полимерлар мавжуд препарат қўлланганда мижозлар кўзда енгил ачишиш пайдо бўлганидан ёки томчилар умуман ёрдам бермаётганидан шикоят қилишлари мумкин. Кўз суюқлиги озгина етишмаган пайтларда поливинилалкоголли ёки поливинилпирролидонли томчилардан фойдаланиш мумкин, кўз қуришининг оғир шаклида ясама целлюлозали томчилар ишлатилади.

Бошқа суюқ, сув таркибли кўз ёш ўрнини босувчилар кун давомида бир неча марта томизилса, геллар ёки қуюқ қоплаб олувчи томчилар камроқ ишлатилади. Чунки улар кўзни оз вақтга бўлса-да хиралаштиради, шунинг учун бундай томчилар уйқуга ётишдан олдин томизилади.

Карбомерли томчилар кўзнинг «ёпишиб» қолишига ва қатқалоқ парда ҳосил бўлишига олиб келади. Шундай препаратлар ҳам борки, улар кўзга томизилганда

Қизиқарли далил

Инсон кўз оқсилларига эга бўлган ягона жонот! Ҳатто маймунларда ҳам у қоп-қора. Бу кўзга қараб бошқаларнинг ўй-фикрларини, туйғуларини илғаб олишга имкон беради. Маймун кўзларига қараб ундаги нафақат ҳисни, балки нигоҳи йўналишини ҳам мутлақо билиб бўлмайди.

ёпишқоқ, шилимшиқ бўлиб қолади. Таркибида табиий полисахаридлар бўлган бу томчилар пропиленгликоль таркибли сув билан бирик-

канда кўзда юпқа парда ҳосил қилади ва кўзни ҳимоялайди. Бошқа бир ҳолатда фаол субстанция сифатида фосфолипидлар олд ўринга чиқади. Улар шикастланган липид қаватини тиклайди. Фосфолипидлар майда липид шарчалар бўлиб (липосома), юмуқ кўз қовоқларига сепилади, сўнг улар қовоқ четларидан кўзга киради ва тўрт соат давомида кўз ёш пардасини барқарорлаштиради. Томчилар ёрдам бермайдиган оғир ҳолларда сўнгги чора сифатида жарроҳлик амалиётини ўтказиш қолади. Кўз ёш нуқталари, яъни суюқлик йўлига силикон «тиқинлар» қўйилади. Бу тиқинлар суюқликнинг кўз ёш каналига оқиб кетмай, кўзда узоқроқ сақланишига ёрдам беради.

Кўз ёш ўрнини босувчи суюқлик таркибида у ёки бу бузиладиган моддалар бўлмаслиги зарур, чунки ҳар қандай бензалкония хлоридининг исталган миқдори шундоқ ҳам қичишиб турган кўзда яна ҳам кучлироқ қичишиш пайдо қилади, айниқса, бу контакт линза тақадиганларга тааллуқли. Негаки контакт линзаларни сақлаганда, қайта ишлов берилганда уларда консервант қолдиқлари қолиб кетган бўлиши мумкин. Бундай муаммолардан қочиш учун монодоза деб номланувчи махсус томчилардан фойдаланиш керак (очасан, томизасан, ташлаб юборасан).

Ҳамма линзалар ҳам ҳар қандай кўз ёш ўрнини босувчи томчиларни «қабул» қила олмайди, шунинг учун томизиш мумкин бўлмаган линзаларга дори томизишдан олдин ёки линзаларингизга тўғри келмайдиган томчиларни сотиб олгунга қадар даволовчи шифокорингиз билан маслаҳатлашинг.

Қуриган кўзни даволаш муолажалари

Қуруқ кўз симптомларини даволашнинг кўпгина йўллари-ни билиш, даволашда қўшимча усуллардан фойдаланиш мумкин. Хавфсиз ва кўз яхши қабул қилган препаратлардан кечасига декспантенолли, А витаминли суртмаларни сурса ҳам бўлади. Улар шикастланган шох парда ва конъюнктивни тиклайди, қичишаётган кўзни тинчлантиради.

Профилактик чоралар

- имкон қадар кўпроқ тоза ҳавода бўлиш;
- компьютер монитори қар-шисида ишлаётганда тез-тез

киприк қоқиш;

- хонани тез-тез шамоллатиб туриш;
- кўзни қичиштирадиган пардоз воситасидан фойда-ланмаслик;
- сигарет тутуни ва газ билан тўлган хонага кирмаслик;
- кондиционер ва вентиляторлар шамолини кўзга тўғри йўналтирмаслик;
- қовоқ четларини яхшилаб тозалаш;
- кунига икки-уч литр сув ичиш.

10-қоида

КЎЗ УЧУН СУРТМА ВА ТОМЧИЛАР, УЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Кўз инсон танасидаги жуда мураккаб аъзо, шунинг учун кўз касалликларини даволаш мақсадида дорилар тўғри қўлланилиши лозим. Дори томизилаётганда ёки суртма суриллаётганда фақат битта кўз юмилади, кўз ёш оқими билан ифлос, чанг зарралари, бегона моддалар ташқи четидан ички бурчакка ювилади, сўнг у ердан осонлик би-лан олинади. Кўз ёшининг ўзи эса кўз ёш-бурун каналига оқиб кириб кетади. Ҳар қандай дори бегона тана сифа-

тида қабул қилинар экан, унинг кўздаги ҳаракатланиш механизми ҳам худди шундай. Яъни, препарат бурун бўшлиғига кўз ёши билан оқиб киради. Ҳали ҳеч бир дори кўз томчилари

Ёдингизда бўлсин!

Томчилар ҳам, суртма ҳам музлаткичда, болалар ололмайдиган жойда сақланиши лозим.

ри ва кўз суртмалари каби улардан фойдаланиш ва қўллашда бир талай муаммоларни пайдо қилмаган.

Томчи кўзнинг ташқи бурчагига яқин ерга томизилади. Томчилар кўз ичига тўғри кириши учун бош бироз орқага эгилади. Қўллар тозалаб ювилган бўлиши шарт. Бир қўл билан пастки қовоқ ички шиллиқ қавати кўринадиган даражада пастга енгил тортилади. Шундан сўнг эҳтиёткорлик ва оҳисталик билан кўзга, терига ёки киприкларга тегиб кетмай пуфакча ёки пипеткадан битта томчи томизилади. Агар кўзга кўпроқ томчи томиб кетса, бу хавфли эмас, бари бир ортиқчаси кўз ёш-бурун канали орқали оқиб кетади ёки қовоқлар босими остида йўқотилади.

Дори томизишнинг самараси тезроқ билиниши учун кўз бир дақиқа давомида юмуқ туради. Агар дорининг кўз юзасидан кўпроқ туришини истасак ёки препаратнинг умумий организмга таъсир кучини камайтирмоқчи бўлсак, кўзнинг ички бурчагини бармоқ билан босиш кифоя. Бармоқ билан босилганда кўз ёш-бурун канали қисман ёпилади.

Кўз суртмасини кўзгу қаршисида туриб сурган маъқул. Суртма сурилгандан сўнг ўн дақиқа ётиш керак, шунда суртма кўзнинг ички юзасига бир текис ёйилади. Худди кўз томчиларидан фойдаланилган пайтдагидек суртманинг тубиги киприк ёки кўзга тегиб кетмаслиги учун эҳтиёт бўлиш шарт. Суртма сурилгач, ортиқчаси намланган пахта тампон ёрдамида кўзнинг ташқи томонидан ички бурчагига қараб артилади.

Томчи ва суртмадан оилангиздаги бошқа аъзолар фойдаланмасин, уларнинг яроқлилиқ муддати ўтиб кет-

ган бўлса, асло ишлатманг. Флаконни, тюбикни очгандан сўнг восита 6 ҳафтагача яроқли бўлишини унутманг (одатда 3–4 ҳафта). Акс ҳолда улар ўз-ўзидан кўз учун зиён манбаи бўлиб қолади.

Мабодо, таркибида консервантлар сақламайдиган бир маротаба ишлатиладиган тюбик-томчилардан фойдалансангиз, ўша темир қоидага амал қилинг: очинг – томизинг – ташлаб юборинг. Улар музлаткичда турган тақдирда ҳам эртанги кун учун ярамайди.

Ҳамма кўз томчилари ва суртмалар музлаткичда сақланар экан, уларни фойдаланишдан бир оз аввал олинг, қўлингизда ушлаб илитинг.

Агар томчини болага томизиш керак бўлса, ундан тинч ўтириб кўзини юмишини сўранг. Томчини кўзнинг ички бурчагига яқин қовоғига томизинг. Бола кўзини очганда томчи кўз ичига киради. Агар бир нечта томчиларни томизиш зарур бўлса, улар орасидаги вақт 10-20 дақиқани ташкил қилади. Бу вақт оралиғида томизилган томчи олдингисини ювиб кетмайди.

Контакт линзаларни дори томизилгандан 15-20 дақиқа ўтиб тақса бўлади.

Суртмалар эса ётган ҳолатда ҳеч қаерга шошмаган вақтда сурилгани маъқул. Шунда сиз дорининг бемалол таъсир қилишига имкон берган бўласиз.

11-қоида

МАХСУС БУЮРТМАЛИ КЎЗОЙНАКЛАР

Махсус кўзойнаклар сабаб биз компьютер қарши-сида узоқ ишлаш билан боғлиқ салбий оқибатлардан қочишимиз мумкин. Компьютер кўзойнакларининг асосий вазифаси – ультрабинафшанинг ҳалок қилувчи таъсиридан ҳимоялаш. Бундан ташқари, компьютерда ишлаганда тақиладиган кўзойнаклар бинафша-кўк рангдаги қисқа тўлқинларни юта-

ди. Бу тўлқинлар кўз учун ниҳоятда хавфли. Компьютер кўзойнагини қандай қилиб

танлаш мумкин? Айнан қайси тури сизга зарур? Келинг, ҳозир шу ҳақда фикрлашайлик.

Узоқни кўриш учун кўзойнак тақсангиз

Агар узоқни яхши кўришга мўлжалланган кўзойнакни тақиб, яқиндаги нарсаларни

кўрмоқчи бўлсангиз ёки ундан шу мақсадда узоқ вақт фойдалансангиз, натижада тез-тез асабийлашадиган, чарчайдиган, қизишадиган бўлиб қоласиз, ишга лаёқатингиз пасаяди. Нега? Яқиндаги объект, яъни экран устида кўз кўриш хусусиятини жамлаши қийин кечади, бу кўриш қобилиятини пасайтиради ва яна ҳам кучлироқ кўзойнақдан фойдаланишга тўғри келади. Яқинни яхши кўрадиганлар учун тўғри танланган компьютер кўзойнаклари, қоидага кўра, узоқни кўришга мўлжалланган кўзойнақлардан анча заифроқ. Бундай кўзойнақлар ишлаш жараёнида зўриқишни камайтиради.

Яқинни кўриш учун кўзойнак тақсангиз

Агар ўқиш учун кўзойнак тақсангиз, улардан компьютерда ишлаётган вақтда

ҳам фойдалансангиз бўлади. Одатда, узоқни кўриш учун мўлжалланган кўзойнақлар тахминан 40 см масофадаги нарсаларни кўриш учун тавсия этилади. Аммо компьютерда ишлаш учун улар ярамайди. Агар бифокал кўзойнак тақсангиз, ўзингиз тажриба қилиб кўришингиз мумкин, компьютерда ишлашда улардан фойдаланиш ноқулай. Шунинг учун компьютер қаршисида ўтирганда ва ишлаганда махсус ишланган кўзойнақларни тақинг. Улар 1 метр масофани яхши кўришингиз учун зарур бўлган эҳтиёжларни ҳисобга олган ҳолда ишланган.

Умуман кўзойнак ёки линза тақмасангиз

Агар компьютерда кўп ишласангиз, лекин кўзойнак тақмасангиз, бу сизнинг кўриш билан боғлиқ муаммолардан бутунлай йироқ эканингизни билдирмайди. Одатий кўзойнакларга эҳтиёж сезмасангиз ҳам, компьютер кўзойнаклари кўриш қобилиятингизни яхши сақлайди. Агар компьютер билан ишлаётганда бирон-бир кўриш билан боғлиқ ёки физиологик муаммолар пайдо бўлса, бундан ҳушёр тортишингиз лозим.

12-қоида

«КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИ»НИ ОЧИШ ТАМОЙИЛЛАРИ

Сизнинг кўриш қобилиятингиз «очилган» бўлиши шарт. Бу экранга қараб туриб атрофингиздаги объектларни – стол, девор, ёнингизда ўтирган одамларни ҳам кўришингиз керак дегани. Эътиборингизни кўпроқ кўз қирингиз билан кўраётган нарсаларга қаратинг. Бу кўришдаги зўриқишни, жисмоний ва руҳий чарчоқни камайтиради.

Ёдингизда бўлсин!

Диққат-эътиборли бўлиш ва зўриқиб қараш бутунлай бошқа-бошқа ҳолатлар. Зўриқиб қарамаслик учун бир текис, равон нафас олинг, мунтазам кўзингизни пирпиратинг, ўзингизнинг периферик кўриш қобилиятингизни шакллантиринг. Кўришнинг тўлақонлилиги ва «очиқ»лиги диққатни жамлашни осонлаштиради ҳамда кучли руҳий толиқишдан сақлайди.

Периферик кўриш – атрофдаги нарсаларни қисман кўриш (кўз қири билан кўриш, сиртдан кўриш). У ёки бу нуқтага нигоҳ қадалганда, ўша нуқтани тўр парда қабул қилади, уни ўраган бўшлиқни эса тўр парданинг қолган қисми томонидан қабул қилинади. Бир кўз билан қабул қилинган бўшлиқ кўриш майдони дейилади. Периферик кўриш атроф-

муҳитда мўлжални олишда катта аҳамиятда эга. Кўзнинг турли касалликларида кўриш майдони торайиши мумкин ёки уларнинг маълум ҳудудлари тушиб қолади.

Объектга қараб турганингизда унинг ўнг ва чап тарафида нималар борлигини кўришни

ҳам унутманг. Периферик кўриш майдони секин-аста кенгайиб боради. Атрофни бутун мавжудликлар билан кўра олиш кўриш қобилиятини кучайтиради, жисмонан ва руҳан бўшаштиради, кўзингиз ўткирлигини яхшилашга ёрдам беради.

Қизиқарли далил

Статистикадан маълум бўлишича, қора кўзли кишилар диққат ва бардошли, аммо асабий ҳолатларда жуда қизиққон эканлар. Кулранг кўзли кишилар жасур, дадил, журъатли ва фаол, қўйкўз (кўзи тўқ жигар ранг) кишилар одамови, мовий кўзликлар сабрли, яшил кўзликлар барқарор ва ўжарлиги билан ажралиб турар экан.

13-қоида |

МОНИТОРНИ ЎРНАТИШ СИРЛАРИ |

Компьютерни шундай ўрнатингки, монитор қаршисида ўтирганда хонадаги энг узоқ нуқтани кўра олишингиз мумкин бўлсин. Кўзингиз компьютердан дам олиши учун вақти-вақти билан нигоҳингизни узоқдаги объектга қаратинг. Дам олиш кўз зўриқиб қолишининг олдини олади.

Хона бурчагида, юзни деворга, деразага қаратган ҳолда ўтириб қолмасликка ҳаракат қилинг. Деразадан тушадиган ёруғлик ёқимсиз стрессларга сабаб бўлади. Яхши-си, юзингизни эшикка қаратиб ўтирганингиз маъқул. Ана шунда сиз хонадаги ҳамма нарсани барабар кўра оласиз.

Сир эмас, кўпчилигимизнинг уйимиз ёки идорамиз хоналари унчалик катта эмас. Шунинг учун бир нозик сирни очай – бўшлиқни кенгайтириш учун компьютер бурчақда

Қизиқарли далил

Келажак компьютерларини худди ҳозиргидек сичқонча, клавиатура билан эмас, кўз ҳаракатлари билан бошқариш мумкин! Лондон олимлари қорачиқ ҳаракатини назорат қиладиган ва инсоннинг кўриш механизминини таҳлил қиладиган технология устида иш олиб боришмоқда.

турган бўлса, у қадар катта бўлмаган кўзгуни олинг-да, мониторга ёки столга қўйинг ва кўзгу ёрдамида узоққа қаранг, орқангизда жойлашган объектларга нигоҳингизни қаданг.

Бизнинг кўзларимиз доим юклама остида қолади, ай-

ниқса, бу компьютерда кўп ишлайдиганларга тааллуқли. Офтальмолог мутахассислар кўришнинг бундай толиқишини «компьютер кўриш синдроми» деб аташади. Монитор кўз даражасидан биров баландроққа ўрнатилади, шунда кўз мушакларининг зўриқиши камаяди.

14-қоида

ИШЧИ ЁРУҒЛИК

Ёриткичларни ҳеч қачон монитор ва ўзингиз орангиздаги масофага қўйманг. Периферик кўришни ўзига жалб этгани учун кўзни қичитади, кўришга халақит қилади. Агар ҳужжатлар ёки китоб ўқиш билан машғул бўлсангиз, сизга қўшимча ёруғлик талаб этилади. Бунда ёруғлик экранга тушмаслиги учун ўзгарадиган стол штативи (бирор асбоб ўрнатиладиган таглик) керак.

Ҳамма шуълалантирадиган манбаларни четга олиб қўйсангиз, иш столи қоронғи бўлади. Бу ҳам муаммо, қоронғи хонада ишлаш ноқулай, ахир. Агар компьютерда, яна тагин ҳужжатлар билан ишлаётган бўлсангиз, қоғозлар монитор юзасига мос равишда вертикал қўйилади – шунда нигоҳингизни ҳужжатдан мониторга қаратганда бир йўналишда бўлади, стол устида ётган қоғоздан, яъни пастдан экранга – тепага қарамайсиз. Албатта, китоблар учун таглик бунда жуда қўл келади.

Кун давомида ҳужжатлар жойлашган ўрнини ўзгартириб туринг: чап ва ўнг томонингизда қўйиб ишланг. Шунда нигоҳингиз бир томонлама бўлиб қолмайди ва кўзингиз зўриқмайди. Аммо ҳужжатлар турган жойни алмаштириганда, ёруғлик манбаи жойини алмаштиришни ҳам унутманг. Акс ҳолда кўзга тушадиган юклама ортиб кетади.

Хонадаги умумий ёруғликни ўзгартириш имкониятингиз бўлса, тўғри тушмайдиган, йўналишини ўзгартириш мумкин бўлган ёруғлик манбаларидан фойдаланинг. Тўғри тушмайдиган манбаларнинг энг яхшиси торшер ҳисобланади, у шифтда нур сочади. Иложи бўлса, ёритиш мосламаси учта иш режимида бўлсин, вазиятга қараб керакли ёруғликни танлаб олаверасиз.

Кундузги чироқ нурлари кўзни оладими, экранга шуъла тушадими? Ҳозирги пайтда кўпгина кўз муаммолари флуоресцент чироқлари билан эмас, ёруғлик миқдори билан боғлиқ деб ҳисобланмоқда. Шу билан бирга, чироқ спектри ҳам муҳим аҳамият касб этади. Шунинг учун совуқдан кўра илиқ спектр тарқатадиган чироқлардан фойдаланган афзал. Имкони бўлса, иш жойингизни 60 ваттдан кам бўлмаган чироқ билан ёритинг, қолган ёриткичларни ўчириб қўйинг.

15-қоида

ҚОМАТНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Инсон чарчаганда қаддини нотўғри ушлайди, бутун тана оғирлигини гоҳ у оёғига, гоҳ бу оёғига ташлайди, битта елкаси иккинчисидан паст бўлади, бу одат тусига айланган. Бу ҳолат мушаклар асимметриясига олиб келади, гавда қийшаяди (олдинга эгилган, айланасимон, қорин олдга чиққан, бўкса орқага чиққан ва ҳоказолар). Баъзан эса умуртқанинг қийшайишига ҳам сабаб бўлади. Бундан ташқари, киши чарчагани учун китобга кўпроқ энгашади ва кўзини зўриқтиради, шу йўл билан фақатгина яқинни яхши кўра олиш хасталиги ривожланади.

Ўтирганингизда доимий юкламани ҳис этишингиз табиий, қоматни тик ушлаш ва бошни тўғри ушлашдек ҳаракатсиз турғун ҳолат ҳар бир кишини толиқтиради. Эгилмай, қийшаймай ўтириш учун ўзини мажбурлаш эса баттар толиқтиради. Ўтирганда танани мувозанатда ушлайдиган мушаклар шу қадар тез ривожланадики, танани мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қилаётган бу мушакларга қарши тўхтовсиз равишда қарши тура олиш керак.

Ўтирганда гавда вертикал ҳолатда, бош енгил, бир оз олдинга эгилган, елка камари стол четларига горизонтал ва параллел, қўллар стол устида бемалол бўлса, оёқлар тос-бўкса ва тизза бўғинидан тўғри бурчак остида букилган ва товон полга ёки махсус тагликка тегса, тананинг орқа қисми стул суянчиғига суяниб турса – бу тўғри ҳолат бўлади.

Ёзаётганда гавда бироз олдинга эгилса, толиқиш камроқ бўлади. Шу тарзда ўтирганда орқадаги мушаклар жуда ҳам эгилгандагига қараганда у қадар зўриқмайди. Бундан ташқари, тўғри ўтирилганда нафас олишнинг меъёрий функцияси, қон айланиши (стол кўкрак ва қорин бўшлиғидаги аъзоларга босим бермайди) таъминланади. Кўриш учун ҳам қулай шароит яратилади.

Ўқиётганда ва ёзаётганда орқа, бўйин ва кўз мушаклари ишлайди, шунинг учун бу вақтда уларнинг фаолияти қулай шароитда кўнгилдагидек кечишига эътибор қаратиш зарур. Китоб, дафтар юзаси ва кўз орасидаги масофа маълум оралиқ – 30-35 см ни ташкил этади.

16-қоида

КЎЗНИ ҚАМАШТИРАДИГАН ШУЪЛАЛАРНИ ЙЎҚОТИБ...

Шуълалар кўзимизни беихтиёр олиб қочишга мажбур қилади. Кўзнинг экранда ишлаши ва кўришнинг жамланиши қийин бўлади, бу албатта, кўзнинг, бўйин,

энса, елка ва қўлларнинг зўриқишига олиб келади, қолаверса, ёқимсиз толиқиш ҳиссини пайдо қилади. Қарабсизки, фақат жисмимиз эмас, кўриш ҳам толиқади.

Шуълалар ёруғликнинг монитор экранида аксланганида пайдо бўлади, олачалпоқ товланишлар кўзни олади ва диққатни жалб қилади. Шуъла манбаи электр лампочкалари, деразадан тушаётган қуёш нури, ёрқин нарсабуюмлар бўлиши мумкин, ҳатто ўзингизнинг оппоқ кўйлагингиз ҳам стол ёки монитор юзасида шуълаланади.

Экранда шуъланинг бор-йўқлигини қандай билиш мумкин? Компьютерни ишга туширишдан олдин чироқни ёқинг. Экранда тасвир ёки ялтироқ шуъла пайдо бўлса, демак, ишлаш шароитингиз қоидадагидек эмас, шуъла билан боғлиқ муаммо бор. Муаммо мавжудми, уни ҳал этиш лозим. Шуълалардан қутулиш учун қуйидаги ишларни қилиб кўрарсиз балки:

- монитorni айлантириш;
- экранда аксланаётган объектларни суриб кўйиш;
- қуёш нури экранга тушмаслиги учун деразага парда тутиш;
- кўзни олаётган чироқ нуруни камайтириш ёки ўчириб кўйиш;
- лампочкани плафон билан беркитиб кўйиш;
- компьютер экранини деразага 60 даража бурчак остида жойлаштириш.

Бу амаллар яхши ёрдам беради, компьютер турган хона қанча катта ва кенг бўлса, шуълалардан тўла қутулишнинг иложи бўлмайди. Мабодо эски монитордан фойдаланаётган бўлсангиз, у ҳолда ҳимоя экранини ўрнатинг. Сифатсиз экранларни ишлатишдан қочинг, чунки уларда ёруғликнинг частотаси паст бўлиши мумкин. Бу, ўз навбатида, зўриқиш ва кўз толиқишини пайдо қилади. Антишуълали спрейлардан фойдаланиш ҳам самарали, лекин ҳимояланган экранлар барибир самаралироқ.

Кўзни тез чарчатадиган шуъла шаклларида бири компьютернинг ўзидан чиқаётган нур бўлиши ҳам мум-

кин. Монитор юқори ёрқинликда ишлашга созланган бўлса ёки қоп-қора ҳарфларни ўта ёрқин ёруғликда кўраётган бўлсангиз, шундай бўлади. Кўп идораларда ёруғлик ҳаддан зиёд кучли. Бу ҳолатларда биров хиралаштирилган, яъни қора кўзойнак тақиш-тақмаслик ёки компьютерда ишлаш учун махсус ёруғликни филтьрлайдиган кўзойнаклар тақиш ҳақида шифокор билан маслаҳатлашинг.

17-қоида

ИШ ЖАРАЁНИДА ЭНГ МУҲИМИ ТАНАФФУС

Қизиқарли далил

Одам кўзли механизм бўлиши мумкинми? Ҳеч шубҳасиз! Энг қизиқарлиси, бундай қурилма аллақачон ишлаб чиқилган. «Мицубиси» электр компанияси микросхемаларда электрон кўз яратган, бу механизм баъзи буюмларда ишлатилади. Кўз худди инсон кўзидек ишлайди.

Агар доимий равишда экранга қараб турсангиз, бу ўз-ўзидан кўзни толиқтириб, зўриқтиради, кўз касалликларини юзага келтиради. Танаффус қилмай ишлайдиган компьютер фойдаланувчилари орасида фақат яқинни

яхши кўриш хасталиги кенг тарқалган. Кўзингизда оғриқ пайдо бўлишини кутманг – иш вақтида қисқа танаффуслар ташкил қилинг. Бу оддий усул бўлса-да, ҳар 2-3 дақиқада экрандан кўзни олиб, узоқдаги объектларга тикилиш зўриқиш ҳамда ноқулайликларнинг олдини олади, кўз саломатлигини сақлайди.

Оммавий мулоҳазаларга кўра, иш вақтида ҳар соат 5 дақиқа дам олиш кўзларга етарлича дам бермас экан. Ҳар 2-3 дақиқадаги қисқа танаффуслар эса ҳам самарали, ҳам фойдали, қолаверса, бу унчалик кўп вақтни олмайди. Кўзингиз учун доим қисқа танаффус қилинг.

Қисқа танаффусга оид маслаҳат. Бошингизни кўтаринг, нигоҳингизни узоқдаги объектга қаратинг. Сизни

қандай объектлар ўраб олганини ҳис этинг. Чуқур нафас олинг. Нафас чиқараётганда бўшашинг. Иккала кўзингизни пирпиратинг. Бу бор-йўғи 5 сония вақтингизни олади, холос. Қисқа танаффус кўз мушакларининг бўшашган ҳолатини сақлайди, зўриқиш ва чарчоқни бартараф қилади. Танаффус диққатни жамлаш қобилятини ошириб, меҳнат унумдорлигини юқори даражага олиб чиқади.

18-қоида

ТЕЛЕВИЗОР – КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИНИНГ ХАВФЛИ ДУШМАНИ

Телевизор қаршисида ўтириб, кўрсатувларни томоша қилиш ҳам бошқа кўриш билан боғлиқ ишлар каби толиқишга олиб келади, айниқса, ёруғлик нотўғри ташкиллаштирилган ва тақсимланган, жиҳозлар ўз ўрнида бўлмаган вазиятларда телевизор хавфли душманга айланади. Кўришнинг зўриқиши телевизорнинг махсус шакли ёки аллақандай тури билан боғлиқ эмас. Кун давомида кўриш аъзосига катта талаблар қўйилади ва телевизорни ҳар куни кўриш кўзга тушадиган юқламалар миқдорини оширади.

Ёдингизда тутинг, ёш улғайган сари кўриш аппарати иши мунтазам мукаммаллашади (бу инсоннинг ўсиш ва ривожланиши билан боғлиқ). Кўриш аъзоси ўсаётганда турли – ҳам ижобий, ҳам салбий таъсирларга осон берилувчан бўлади. Олим-офтальмологларнинг таъкидлашларича, фақат яқинни яхши кўриш касаллиги зўриққан кўзнинг яқин масофада узоқ ишлаши, масалан, ёмон ёритилган жойда китобни кўзга яқин келтириб ўқиш оқибатида келиб чиқар экан. Болаларда кўз зўриқиши йилдан-йилга кўпайиб кетмоқда. Энди бу билан ҳисоблашмасликнинг иложи йўқ.

Кўриш фаолиятининг бир ҳафталик белгиланган соати ҳозирда мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларда меъёридан жуда ортиқ. Боз устига, болалар кўп вақт-

ларини телевизион кўрсатувларни томоша қилиш билан ўтказишади. Шифокорларнинг фикрича, бу кўриш билан боғлиқ бузилишларнинг ривожланишига ва кучайишига олиб келмоқда.

Кўриш аъзосининг зўриқмаслиги, чарчамаслиги учун телевизор кўраётганда унга шартга амал қилиш лозим: телевизор ва томошабин орасидаги масофа, хонадаги ёруғлик ва экрандаги тасвирнинг сифати.

Тажибавий тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатадики, кўзнинг толиқиши, кўришнинг зўриқиши улар телевизор қаршисига жуда яқин келиб ўтирганларида пайдо бўлар экан. Бундан ташқари, гавда ҳам ҳамини тўғри тутилмайди – болалар кўпинча турли ҳолатларда телевизор кўради. Қолаверса, оилада ҳар бир кишининг телевизор кўраётганда ўтирадиган ўз ўрни бор.

Ана шундай ҳолатларда ўтириш учун қулай, аммо жуда юмшоқ бўлмаган мебель (бўйин жуда ҳам эгилмаслиги, қайрилмаслиги лозим) ёки стул (иложи бўлса, орқа суянчиги баланд бўлиши лозим) танланади, рангли телевизор ўртасидаги масофа 2-3 метр. Телевизорни 5-5,2 метр нарида ўтириб кўриш ҳам ярамайди. Телевизор экрани бироз пастда ёки ўтирган кишининг кўзи тўғрисида бўлиши шарт. Агар сиз кўрсатувларни томоша қилаётганда кўзойнақдан фойдалансангиз, кўзлар ортиқча толиқмаслиги учун телевизор томоша қилиш олдидан кўзойнақни тақиб олишни унутманг.

Кўриш учун енгил, қулай ёруғлик қуйидагича: агар хона у қадар ёрқин бўлмаган чироқ ёки стол чироғи, торшер ёки исталган ёриткич билан ёритилган бўлса, ёруғлик кўриш майдонига тушмасин ва телевизор экранда шуълаланмасин.

Ҳаво булут бўлганда телевизор кўрсак, пардаларни ёпиш шарт эмас. Агар қуёш нури экранга тушса, дераза ойналарини енгил дарпардалар билан тўсинг, акс ҳолда тушган нур экрандаги тасвир контрастини сезиларли даражада пасайтиради ва кўришни қийинлаштиради.

Бу эса кўриш қобилиятини кўшимча зўриқтиради. Телевизор кўраётганда кўзлар жуда ҳам толиқмаслиги учун учта оддий қоидага амал қилинг:

- Кўришни хоҳлаётган кўрсатувингизни танлаб томоша қилинг. Ишдан кейинги дам олишга ажратадиган қимматли вақтингизни телевизордаги аллақандай бемаъни нарсаларни кўришга сарфламанг. Томошабиндан экрангача бўлган масофа жуда муҳим!

- Кўришнинг ортиқча толиқишини камайтириш учун кўрсатув ёки фильм томоша қилаётганда нигоҳни телевизор экранидан бошқа нарсаларга – объектларга ҳам қаратиб туриш керак. Телевизор қаршисидан туриш учун рекламали танаффуслар қулай, бу вақтда ўрнингиздан туриб ҳаракатланасиз, балки кўз гимнастикасини қиларсиз, уйингиз учун бирор фойдали юмушни бажариб қўярсиз.

- Болалар бир кунда 2 соатдан ортиқ телевизион кўрсатувларни томоша қилмасликлари керак (ўрта мактаб ёшидагилар). Бу белгиланган вақт компьютер қаршисида ўтиришга ҳам тааллуқли.

- Экранда тасвир липилласа, аниқ бўлмаса, ёрқинлиги ва контрасти тез-тез ўзгарса, кўз тез ва кучли чарчайди. Шунинг учун телевизорни ҳам назорат қилиб туриш, мослаштириш, экрандаги чангларни артишни унутмаслик, дераза ойнаси қаршисига қўймаслик керак.

Қизиқарли далил

Уч ёшли болаларнинг кўриш фаолияти давомийлиги (сурат ва расмларни томоша қилиш, чиқиш, ёпиштириш, диафильмларни, телекўрсатувларни кўриш) бир кунда 1 соатни ташкил қилади (ҳафтасига узоғи билан 17 соат). 5-6 ёшлиларда эса кунига 2 соат (ҳафтасига узоғи билан 21 соат). Кичик ёшдаги мактабгача ёшдаги болаларда кунига 5-7 соат (ҳафтасига узоғи билан 30-42 соат), ўрта ва катта ёшдаги, мактабгача ёшдаги болаларда кунига 8-10 соат (ҳафтасига узоғи билан 48-60 соат).

Оилавий давра суҳбатларини, биргаликда тановул-ни телевизорсиз хонада ўтказишга ҳаракат қилинг, ахир бутун оила аъзолари йиғилганда қизиқарли китоб ўқиш, уларни қизғин муҳокама қилиш, сўнгги хабарлардан воқиф бўлиш, ўйин ўйнаш ёки шунчаки чин дилдан суҳбатлашиб ўтириш мумкин-ку! Ана шунда сизга, сизнинг кўзингизга анча енгил бўлади. Сиз ўзингиз, қолаверса, атрофингиздагилар бутун бир олам билан ўз навбатида, бутун олам сиз билан бир уйғунликда бўласиз.

19-қоида

ТЕЛЕВИЗОР ВА БОЛА

Ота-оналар бола қайси дастурларни кўраётгани билан қизиқиб, мунтазам кузатиб боришлари керак. Болалар фильмлар, эртакларни шунчаки томоша қилиш эмас, балки катталар ўз фарзандлари билан бирга ушбу дастурларни кўришлари шарт. Чунки болалар билан телевизион санъат ҳақида худди танқидчилардек муҳокама қилиш, дидини ўстириш, шакллантириш, тарбиялаш, дунёқарашини кенгайтириш лозим. Шу билан бирга, дарс тайёрлаётган пайтда телевизорни ўчириб қўйишни унутмаслик керак. Диққат-эътиборнинг бир вақтда бир нечта объектда бўлиши кўзни зўриқтиради. Оқибатда диққатнинг жамланишини пасаяди, дарс материалларини ўзлаштиролмайди, кўриш қобиляти сусаяди.

Кўпинча ота-оналар боламини телевизордан узолмаяпман, ҳамма бало телевизорда, деб шикоят қилишади. Шошилиш ва нотўғри фикр қилмаслик керак, эслаб кўринг, ўзимиз ҳам болалигимизда эртақ ва мультфильмларни завқ билан томоша қилганмиз! Телевизион санъат кино каби кўп қиррали ва турлича. Ҳа, болаларга кўриш қатъиян тақиқланадиган кинофильмлар ҳам, теледастурлар ҳам бор. Бола ҳали катталар муаммоси билан таниш эмас, телевизион қаҳрамонлар хатти-ҳаракати уларда нотўғри ўйларни пайдо қилиши

мумкин. Жуда нозик таъсирланиш кучига эга болалар ўзларининг болалик дунёсидан чиқиб, бутунлай бегона оламга тушиб қоладилар. Катталарнинг ташвиши олдида эсанкирайдилар. Натижада бола уйқуси бузилади, асабий ва қизиққон бўлиб, гиперфаоллик синдромини ривожлантиради. Орамизда шундай кишилар борки, уйга келиши билан телевизорни ёқади, фақат ухлашга ётганида ўчиради.

Кўплар теледастурлар жуда кеч бошланиб, кеч ту-гагани учун, худди шунчаки телевизорни ўчириб қўйиш билан муаммо ҳал бўлишини билмагандек, кечаси яхши дам олмаганидан шикоят қиладилар.

Болалар ҳам биз катталар каби теле-визорга «асир» бўлган. Ўзингиз бир чамалаб кўринг, бир кунда қанча вақт телевизор кўрасиз, болан-гиз-чи? Болалар-даги чарчаш, аса-

Ёдингизда бўлсин!

Хар қандай кўриш иши каби теледастурларни кўриш ҳам то-лиқишга олиб келади. Кўзнинг зўриқиши телевизорнинг специ-фикаси эмас, балки кўриш аъзола-рининг қўшимча юклама туши-ши билан изоҳланади.

бийлик теледастурларни кўп томоша қилиш оқибатида пайдо бўляпти. Бундай носоғлом реакция экран ёруғ-лигининг мунтазам ўзгариб туриши ва ёруғлик пульса-цияси сабаб юзага келмоқда. Шифокорлар кўп йиллик ўрганишлардан сўнг шундай хулосага келишди: 7 ёш-гача бўлган болалар бир кунда 30-40 дақиқа телевизор кўришлари мумкин, 8-12 ёшдаги болалар 1 соат, 12-14 ёшдагилар 1,5 соат, 14-17 ёшли ўсмирлар эса 2 соат кўришлари мумкин. Кўриш бузилганда ёки болаларнинг таъсирчанлиги ортганда телевизорни ҳафтада 2-3 мар-тадан кўп кўриш тавсия этилмайди.

Кўриш аъзосига юклама ортганда бола асаб тизими-да салбий ўзгаришлар бўлади, унинг диққати бўлинади, тез қизишади, нотинч ухлайди.

**Кўриш билан боғлиқ
муаммолар мактабдаги
муаммоларни келтириб
чиқаради**

Бола мактабга
борган кунданок
унинг хотиржам
ҳаёти якун топади.
Мактабдаги ҳар
қандан вазият —

омад ҳам, омадсизлик ҳам инсоннинг келажақ ҳаётини, унинг касбий ўсишини ва ижтимоий ҳолатини белгилайди. Ҳамма бола ҳам мактабда жиддий қийинчиликларга дуч келавермайди, аммо маълум босқичларни истисно-сиз босиб ўтади.

Болаларнинг хулқида кўпинча қуйидагилар кузатилади:

- фикрни жамлашнинг пастлиги;
- диққат-этиборнинг етишмаслиги;
- доимий ёмон хулқ (тиниб-тинчимайдиган);
- ҳиссиётга берилувчан — эмоционал бузилишлар (хусусан, агрессив ва депрессияга тушадиган болалар);
- психосоматик бузилишлар (бош оғриғи, қорин оғри-ши, тунда пешоб ушлолмаслик, дудуқланиш);
- мактабдаги омадсизликлар болаларда ўқиш иштиё-қини сўндиради;
- дислексия, ўқиётгандаги, ҳисоб-китоб қилаётганда-ги қийинчиликлар, ўта ҳаракатчанлик (гиперфаоллик) ва диққатнинг етишмаслиги синдроми битта — «дефи-цит» — камчилик тушунча остида жамланади.

Хўш, бу камчиликларнинг кўзга қандай алоқаси бор? Болаларда учрайдиган бу камчиликларнинг кўз билан нима алоқаси бор? Маълум бўлишича ўзлаштиролмас-лик доим ҳам кўриш, кўз билан боғлиқ муаммолар би-лан изоҳланавермайди. Лекин шуниси қизиқки, кўздаги у ёки бу жисмоний ёки физиологик муаммолар кўпинча юқорида саналган мактаб муаммолари фонида пайдо бўлади ва уларни яна ҳам кучайтиради!

Психологик оғишлар ёки ўқишдаги мураккабликлар-га эга ҳар бир бола офтальмолог ҳузурига қанча эрта келса, кейин юзага келадиган кўз касалликларининг

олди шунча самарали олинади. Ҳозирда катаракта, глаукома, тўр парда ва кўз нервлари касалликлари, шунингдек, бош миёдаги жиддий ўзгаришлар болаларда ҳам учрамоқда.

Кўриш қобилиятининг пасайиши – бу кўпинча содир бўладиган, лекин доимий бўлмаган муаммо. Бу муаммонинг чораси – фақат шифокор ташхис қўйиб, сўнг кўрсатма берган кўзойнакни тақиш. Болаларнинг кўзи ўзига хос ва жуда кучли ўз-ўзини бошқариш механизмига эга. Шу механизм туфайли кўз мушаклари зўриқиб ишлаганда, кўз гавҳари оғишидаги ўзгариш ҳисобига ҳатто энг жиддий кўз бузилишлари ҳам бирмунча тикланиши мумкин. Кўришни одатий усулларда текшириш ҳеч нимани кўрсатмайди. Фақатгина қорачиқни кенгайтирадиган махсус томчи томизиб, сўнг текширилганда кўз аъзосининг ҳақиқий ҳолати аниқланади.

Рефракцион тузатишлар, яъни узоқни яхши кўриш, яқинни яхши кўришга боланинг миёси кўп куч сарфлайди, оқибатда мактаб дастурини ўзлаштиришга кучи қолмайди.

Шу каби муаммо кўзи ғилай болаларда ҳам пайдо бўлади. Ғилайлик доим ҳам билинавермайди, унинг ёпиқ турини фақат махсус тестлар орқали текшириб билиш мумкин. Бу муаммолар ўқиш-ёзишда қийинчиликлар туғдиради, аммо булар-

Қизиқарли далил

Француз олимларининг тасдиқлашларича, 2 ёшгача бўлган болаларга телевизор кўриш умуман мумкин эмас, чунки уларда ҳали тасвир ва овозни бир-бирига боғлаб қабул қилиш ривожланмаган бўлади. Болалар телевизор кўрганда жуда катта энергиясини, яъни, атрофни ўрганишга сарф бўладиган куч-қувватини ана шу боғланишни тутишга кетказади.

ни оддий усул билан ҳал этиш мумкин: тўғри танланган кўзойнак ва уйда ёки офтальмологик марказлардаги махсус хоналарда ўтказилиши керак бўлган машқлар системаси ёрдам беради.

Кўриш қобилияти туфайли бола мактабда ёмон ўзлаштираётган, хулқи бузилаётган бўлса, қайси белгилар бизни огоҳликка чорлаши керак? Ота-оналар ҳам, ўқитувчилар ҳам эътибор қилиши керак бўлган мана ўша «сигналлар»:

- ўқиш ва ёзишдаги қийинчиликлар;
- ўқишни, чизишни ёки амалий ишлар (қоғоздан қирқиб ёпиштириш, тикиш, бирон нима ясаш)ни хоҳламаслик;
- озгина диққат қилганда тез чарчаб қолиш;
- боланинг доим кўзини ишқалаши;
- кўзини тез-тез пирпиратиши ёки кўзини қисиши;
- ишлаётганда кўз ҳолатининг ўзгариши;
- ёруғликка сезувчанлиги;
- бирор буюмни кўраётганда ноиложликдан бош ҳолатини ўзгартириши ёки яқин келиб қарашга ҳаракат қилиши;
- кўзини ғилайллатиши;
- бош оғриғига, боши оғриганда кўзига нарсалар иккита кўринаётганидан шикоят қилиши;
- беўхшов ҳаракатлари;
- кўрқоқлиги ва дадил эмаслиги.

Демак, кўриш бузилганини билдирадиган белгилар жуда кўп экан. Фақат катталар унинг шикоятларига қўл силтамасалар, ўз болаларига эътибор берсалар, унинг дангасалигини пеш қилмасалар, жўн қилиб айтганда, бемаънилик деб юзига солмасалар бўлди.

20-қоида

КОМПЬЮТЕРГА ОИД ТАВСИЯЛАР ЁКИ КЎЗНИ ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ТОЛИҚТИРМАСЛИК ҲАҚИДА

Компьютерда ишлаётганда кўзга қўшимча талаблар кўпаяди. Дастлабки машғулотларсиз ва кўриш малака-сисиз кўз тугул тана ҳам азият чекади. Компьютер фойдаланувчиларида кўпинча кўришнинг зўриқиши, кўришнинг ёмонлашуви, орқа, бел, бўйин ва бошда оғриқ туриши кузатилади. Сўнгра уларда ўта кучли кўзойнак-

ларга эҳтиёж пайдо бўлади, бошқа ёқимсиз ва оғриқли белгилар безовта қилади.

Кўзни компьютер таъсиридан асрашнинг еттита самарали усули мавжуд.

- Маълум объектларга нигоҳни қаратиш имконияти;

- Экранда шуълаларнинг бўлмаслиги;

- Хонадаги ёруғликнинг меъёрда бўлиши;

Уларни бажариш иш ўрнида қулайлик яратиб, сизнинг мукамал кўришингизни ва кўзларингиз дам олишини таъминлайди. Шунингдек, ёруғлик манбаининг тўғри тақсимланиши сизни жисман ва руҳан толиқтирмайди.

- ҳар 3-5 сонияда киприк қоқиш;

- ишлаётганда фақат экранни кўрмаслик;

- бошқа нарсаларга тез-тез қараш;

- имкони борича компьютер нуридан сақлайдиган махсус кўзойнак тақиш.

Тўғри киприк қоқиш, «очиқ» нигоҳ (экранга қараётганда атрофда нималар бўлаётганини англаш) ва ишлаётганда қисқа танаффуслар кўзларингиз саломатлигини сақлайди, кўз нурини равшан қилади. Шунингдек, фикирингизни ҳам жамлай оласиз.

Китобимизнинг кейинги ўринларида еттита шартнинг ҳар бирига алоҳида-алоҳида тўхталамиз.

**Дастлабки
учтаси иш жойига
тааллуқли**

**Кейинги тўртта машқ
эса компьютерда
ишлаётганда кўриш
тиниқлигини сақлашга
ёрдам беради**

21-қоида**КОНТАКТ ЛИНЗАЛАР. МУҲИМИНИ
ЁДДАН ЧИҚАРМАНГ**

Кўзойнакни ҳар доим ҳам тақишнинг имкони йўқ десак, фикримизга қўшилаверинг. Чунки спорт билан шуғулланаётганда, рақсга тушаётганда кўзойнақдан фойдаланиш қулай эмас, айниқса, чиройли кўринишни хоҳлайдиганлар учун (кўзойнак эса сизнинг ички қиёфангизни ҳам, ташқи қиёфангизни ҳам биров ўзгартиргандек бўлади). Масалан, совуқ турган ёки ёмғир ёғаётганда кўчага чиқиш керак бўлади, бундай об-ҳаво шароитида кўзойнак музлайди, терлайди, ёмғир томчиси тушади, тасвир хиралашади – умуман, кўзойнаксиз ҳам, кўзойнак билан ҳам ҳаёт осуда эмас. Шундай вақтларда контакт линзалар ёрдамга келади.

**Контакт линза танлаш
учун шифокорга
қачон мурожаат
қилинади?**

Биринчидан, тиббий кўрсатмалар бўлиб, кўзойнак тақдингиз, унинг кучи шу қадар юқорики, кўзойнақдан фой-

даланганда бош оғриғи, бош айланиши, кўнгил айнаши пайдо бўлди, нарса-буюмлар шаклини бузиб кўрсатди. Шунда албатта кўзга «бемалол жойлашиб» оладиган, шох пардага «ўтириб», кўзга тушадиган тасвир ўлчамини ўзгартирмайдиган контакт линзалар қўл келади.

Кейинги вазият – иккита кўзнинг кўришидаги фарқ катта бўлганда контакт линза тақишга тўғри келади. Катта фарқ – бу уч диоптриядан катта бўлган ҳамма нарса. Масалан, бир кўзингиз минус уч ойнали кўзойнак билан нарсаларни 100 фоиз кўради, иккинчиси эса минус олти ярим ойна билан 100 фоиз кўради. Бундай ҳолатларда кўзлар кўриши орасидаги фарқ катта бўлиб, мия ўлчам ва тасвир сифатидаги бу фарқни «қабул» қила олмайди, агар иккала кўзга мос кўзойнак танланса, мия билан боғлиқ муаммо ҳам ҳал этилади. Шунда фақат

яхши кўрадиган кўз ишлайди, ёмони эса фақат ёрдам беради. Лекин тўла кўриш учун мия сифатли тасвирни тўла қабул қилиши керак. Тўлақонли тасвирни контакт линзаларгина бера олади.

Кўзойнак тақиб юриш мумкин бўлган вазиятларда бу мослама яхши, аммо кўзойнак таққан теннисчини ёки дарвозасини ҳимоя қилаётган футболчини қаерда кўргансиз? Бунинг устига контакт линзалар хавфсиз, беҳосдан тушиб синмайди, юзингизга шикаст етказмайди, боз устига жуда қулай. Энг сифатли ва аъло даражадаги кўзойнаклар ҳам кўриш майдонини чегаралайди ва ноқулайлик туғдиради. Контакт линзалар эса ундай эмас. Кўзойнак тақадиган актёр ижодий фаолияти давомида фақат кўзойнакли қаҳрамон образини ўйнамайди-ку! Шундай вақтларда контакт линзалардан фойдаланишга шошамиз.

Кўзойнак кучини билган тақдирда ҳам линзаларни ўз билганича харид қилмас-

Контакт линзаларни тақишдан олдин

лик керак. Контакт линзаларни махсус билим ва тажрибага эга офтальмолог танлайди, у нафақат кўзингиз ўткирлигини, балки кўзингиз хусусиятларини ҳам ўрганади, умуман, контакт линза сизга мумкинми ёки йўқлигини аниқлайди.

Агар кўзингизда бирон-бир шамоллаш, аллергия ёки конъюнктивит белгилари бўлса, кўз шиллиқ пардаси ёки шох парда бутунлай меъёрий ҳолатга келмагунча контакт линзалар тақилмайди. Шунингдек, шамоллаганда, тумовда ҳам контакт линзаларни тақиш тақиқланади. Шифокор кўзларингизда муаммолар йўқлигига ишонч ҳосил қилгач, линзалар параметрини – кучи ва эгилиш радиусини ҳисобга олиб танлайди. Иккала параметр асоратлар бўлмаслиги учун ўта муҳим: линзалар жуда кучли бўлса, сиз компьютерда ишлаганда, китоб ўқиганда ноқулайлик ҳис этасиз, линзалар кўзда яхши жойлашмаганда сурилиб кетади (бунда тасвир

бузилади ёки кўзга бегона нарса киргандек ҳис пайдо бўлади) ёки линза кўзга шунчалик зич ёпишадики, кўз керакли микдордаги кислородни олмайди, етарлича кўз ёш суюқлиги билан ювилмайди (бунда кўз қизаради, кечга бориб хиралашади).

Линзалар параметрлари ҳисоблангач, шифокор сизнинг кўзингизга мос тушадиган линзаларни таклиф этади. Линза тақишда кўзларнинг соғлом бўлиши ва қулайликни ҳис этиши муҳим. Замонавий хом ашёлардан юқори технологиялар асосида ишланган контакт линзалар кислород ўтказишади, улар кўзни намлантирадиган компонентга эга. Бугунги кунда линзалар юқори даражадаги қулайликларга эга.

Линзалар қаттиқ ва юмшоқ турларга бўлинади, тақиб юриш муддати ҳам ҳар хил (1-3 ой тақиладиганидан тортиб ҳар куни алмаштириладиган линзаларгача мавжуд), турлича намлик ва қулайликка эга линзаларнинг қайси даражадагисини танлаш мижознинг ўзига ҳавола.

Линзаларга ўрганиш даври кимдадир бир неча кун, яна кимдадир организми хусусиятларига кўра узоқ давом этади. Линзаларни биринчи куни фақат 2 соат тақинг. Сўнг ҳар куни бир соатдан қўшиб боринг. Линзаларни кечаси кўздан олиб қўйинг. Қандай линза танланганидан қатъи назар, линзаларни тақиш муддати, тартиби ва қоидаларига албатта риоя этинг.

22-қоида

КОНТАКТ ЛИНЗАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШГА ОИД ТАВСИЯЛАР

Кўз шифокорингизнинг барча маслаҳатларига, тавсияларига амал қилишингиз ва линзаларни сақлашда фойдаланиладиган воситаларни қўллаш қоидаларини билишингиз шарт. Бу кўрсатмаларга риоя этмаслик кўзнинг шикастланишига, жиддий касалликлар ривожланишига олиб келади. Бу қоидалар шунчалар оддийки, сиздан уларга амал қилиш талаб этилади, холос.

Линзани тақиш ёки кўздан олишдан аввал қўлни яхшилаб ювиш зарур. Агар бармоқлар тозалаб ювилмаган бўлса, қўлдаги кир линзада из қолдиради, кейин линзанинг тиниқлиги камаёди. Яна тирноқларнинг узун-калталигига ҳам эътибор қаратиш лозим, айниқса, линзадан энди-энди фойдаланишни бошлаган бўлсангиз. Агар тирноқ жуда ҳам узун бўлса, ҳали линза тақиш малакангиз бўлмагани учун линзани тирнашингиз ёки тешиб қўйишингиз мумкин. Линза жуда нозик ва нафис материалдан тайёрлангани сабаб битта тирналишнинг ўзи унинг йиртилиши ёки кўз юзасини шикастлаш учун етарли. Бунинг устига линзани контейнердан олиш ва қўйиш учун махсус пинцетдан фойдаланган яхши. Бу ҳам гигиена, ҳам хавфсиз усул.

Аввал линза тақилади, сўнг пардоз ишлари бажарилади. Линзани ечаётганда ҳам шундай: аввал линза олинади, сўнг юз-кўздан пардоз воситалари ювилади.

Иложи бўлса косметиканинг офтальмологлар томонидан таклиф этилганини ишлатиш керак. Ҳозирда контакт линза тақадиганларга мўлжалланган махсус туш, махсус қаламлар ишланган. Нима бўлганда ҳам оқиб, кўзга тушадиган тушлардан фойдаланмаслик керак — туш линзага ёпишиб унинг сифатига путур етказди, ҳатто кўзни қизартиради.

Линза таққанда сувда сузиш тақиқланади. Агар шундай қилиш жуда зарур бўлса, сузганда кўзга ва кўз соҳасига сув киритмайдиган махсус герметик кўзойнак тақилади. Ёки бўлмаса, сузадиган кунлари бир марталик, ҳар куни алмаштириладиган линза тақилади. Бунинг бир қанча сабаблари бор: биринчидан, линзага сув текканда сув билан бирга кўздан чиқиб кетади. Иккинчидан, сувда жуда кўп миқдорда элемент ва металллар борки, улар линза материалининг тиниқлигини, рангини ёки намлик ушлаш хоссасини бузади. Учунчидан, сувда бактерия ва микроорганизмлар бўлиб, кўз ва линзага тушганда юқумли касалликларини чақиради. Линзалар махсус эритмаларда

ювилганда ҳам бу инфекция ташувчилар кетмайди, шунинг учун, яхшиси, таваккал қилмай қўя қолинг.

Линза тақиб ухлаш мумкин эмас. Бу қоида мунтазам тақиладиган линзаларга тааллуқли эмас. Қолган пайтларда уйқуга ётишдан олдин линзалар кўздан олинади. Агар метрода кетаётиб, ярим соатга кўзингизни юмиб мудраган бўлсангиз, ҳечқиси йўқ, хавфли воқеа содир бўлмайди. Мабодо, линзада ухлашга ўрганиб қолсангиз, ухлаганингизда кўзингиз кам дам олади, кам кислород етиб келади ва кўз ёш билан кам ювилади. Тасаввур қилинг, ухлашга ётмоқчисиз, ечинмадингиз, кўчалик кийимингиз ва пойабзалингиз билан ўринга келиб ётдингиз. Менимча, бу сизга ёқимли бўлмаса керак. Ботинка кийиб ётган чойшабларингизнинг аҳволини-ку гапирмаса ҳам бўлади...

Жиддий гапирадиган бўлсак, офтальмолог ва контактологларнинг фикри ҳар доим ҳам бир жойдан чиқмайди. Сиз кўзингизга меҳр ва муҳаббат билан ёндашинг, ана ўшанда кўзлар сизга ҳам шундай жавоб қайтаради...

Линзаларнинг тақиш муддатига амал қилиш зарур. Ишлаб чиқарувчи линзанинг бу моделини қайси вақтга-ча тақиб юриш мумкинлигини ёрликда бежиз таъкидламайди. Муддати ўтгач, линзанинг хусусиятлари ўзгаради, намликни йўқотади, тиниқлиги бузилади, юзасида кир қатлам пайдо бўлади. Худди шу гаплар эритмага ҳам тааллуқли: уни ҳар куни алмаштириш шарт.

Эрталаб линзани тақаётганда эритмани контейнерда қолдиринг ва уни ўзингиз билан олинг. Агар бирон нима содир бўлса, линзани ечишга тўғри келса, линзага путур етказмай ечасиз ва контейнерига солиб қўясиз. Уйга қайтганингиздан сўнг контейнердаги эски эритмани тўкиб юборинг, янги эритма билан чайиб ташланг, ичига учдан икки қисмини қуйинг-да, сўнгра ечилган ва янги эритма билан чайилган линзаларни солинг. Агар эритма анча олдин очилган, ундан фойдаланмаган

бўлсангиз, кейин борлигини эслаб қолсангиз, фақат битта нарса қилиш мумкин: эски очилган эритмани ташлаб юбориб, янгисини сотиб оласиз. Идишда эритма очилгандан кейин қанча вақтгача ўз хусусиятларини сақлаши ёзилган бўлади. Агар муддати ўтган бўлса, эритма стерил ҳисобланмайди, ундан фойдалансангиз, кўзнинг яллиғланишига олиб келади. Кўзларингиз мунтазам соғлом бўлишини истасангиз, линза тақиш тартибига қатъий амал қилинг, кўзларингиз ва шахсий соғлигингиз учун зикналик қилманг.

Мабодо, қуйидаги белгилар пайдо бўлса, шу заҳоти линзаларни ечинг:

- кўз қизарса;
- кўзда бегона нарса борлигини ҳис қилсангиз ва у ўтиб кетмаса;
- оғриқ турса;
- кўз ёшланса;
- ёруғликдан қўрқсангиз;
- кўздан ажралмалар чиқса;
- қовоқ, шиллик парда ёки конъюнктив шишса ва яллиғланса.

Ўз билганингизча даволанишга киришманг — дарҳол шифокор кўригига боринг, фақат кўз шифокоригина кўзингиз хусусиятларини аниқ белгилай олади!

23-қоида | **КОНТАКТ ЛИНЗАЛАР. ҲИСЛАРДАН КЎЗ ЮММАНГ**

Линзаларни тақиш қулай бўлиши масаласи кўп қиррали, шунинг учун офтальмолог фақат ўз мутахассислиги доирасида эмас, балки ҳамма томонлама кўришга мажбур. Контакт линзаларни тақишда ноқулайлик пайдо қиладиган сабаблар фойдаланувчининг организми кечадиган объектив ва субъектив жараёнларга, унинг характериға боғлиқ.

Ташқи муҳитнинг салбий омиллари

нинг ифлосланишига сабаб бўлади. Шунинг учун линза тақадиганлар умумий чекиш учун ажратилган хоналарга кирмасликлари, агрессив компонентлар даражаси юқори бўлган ишлаб чиқариш хоналарида бўлмасликлари талаб қилинади. Мабодо тўсатдан кирилса, чанг, тутунли хоналарни тарк этгандан сўнг контакт линзалар дарҳол ювилади;

- кондиционер ва иситкич мосламалар ўрнатилган хоналар, сауналар, кондиционерли ва автопечли автомобиллар, самолёт ва тезюарар поездларда ҳаво намлиги кам бўлади, бундай ерларда асосан қуруқ ҳаво ҳукмрон, бу линзаларнинг дегидратациясига, яъни намликни йўқотишига сабаб бўлади. Агар шундай жойларда узоқ туриб қолинса, албатта, намлантирувчи томчилардан фойдаланиш зарур.

- ҳаво таркибидаги аллергенлар, чанг, ўсимлик чанги, аэрозоллар кўзга салбий таъсир қилиши мумкин. Турли кўринишдаги аллергияга чалинган кишилар ҳар куни алмаштириш мумкин бўлган линза тақиш мумкинми ёки йўқми, буни билиш учун ўзларининг кўз шифокорларига учрашиши шарт.

Ички омиллар нима?

- Линзаларни тақишдаги қулайлик кўзингиз саломатлигига боғлиқ. Айниқса, кўз ёш ажратадиган аъзолар муҳим аҳамиятга эга. Улар фаолиятининг бузилиши кўз суюқлигининг етарли даражада ажралиб чиқмаслигига ва кўз қуриши синдромининг пайдо бўлишига олиб келади. Агар линза таққанда ўзингизни ноқулай ҳис этсангиз, кўзингизни текширтиринг.

- Ошқозон ва ичак тракти, жигар ҳам кўз ёш аъзоларига, кўз ёшга ва кўзнинг шиллиқ пардасига бевосита

- Ҳавода аэрозол, чанг, турли газлар мавжуд. Буларнинг ҳаммаси линзага кириши мумкин ёки линза-

таъсир қилади. Бу бир қарашда ғайритабиийдек туюлади, аммо ўта муҳим ички омиллар кўз саломатлиги ва линзаларни бенуқсон, камчиликларсиз ҳамда ўзини қулай ҳис этиб тақиб юришда бевосита иштирок этади.

- Организмнинг умумий ҳолати ҳам кам аҳамиятли эмас. Уйқуга тўймаслик, сурункали чарчоқ, жисмоний фаоллик етишмаслиги контакт линзаларни тақишда ноқулайликларни келтириб чиқаради. Кўзнинг қизаришига, қичишишига ва кўриш равшанлигининг пасайишига сабаб бўлади.

24-қоида | БЎЁҚЛАРДАН ҚЎШИНГ

Контакт линзалар олам гўзалликларини тиниқ кўришингизга ёрдам бериши билан бирга, кўз рангини ўзгартириш хусусиятига ҳам эга. Келинг, бунинг қанчалар мақсадга мувофиқлиги ва хавфсизлиги ҳақида гаплашайлик.

Кўз ранги ҳақида гапирганда, биз оқ кўз ва қизил кўзларни тушунмаймиз (булар конъюнктивит ва бошқа кўз яллиғланишларида пайдо бўладиган белгилар). Балки кўз гавҳарининг ёй пардаси деб аталадиган кўзнинг рангдор пардасини англаймиз. Ёй парда юнонча «ирис» сўзидан олинган, маъноси «камалак» ёки Ирида – камалак илоҳаси. Албатта, кўзнинг камалак рангидаги пардаси ҳақиқий камалакнинг ҳамма рангини ўзида акс эттирмайди, аммо оч кулрангдан тўқ жигар ранггача бўлган тусларга ўзгаради.

Рангдор парданинг туси наслдан-наслга ўтади. Бу механизм мураккаб бўлиб, уни тушунтириш ҳам, тушуниш ҳам осон эмас. Масалан, қўйкўз (тўқ жигар ранг) кишилар нима учун фарзандларининг кўзи мовий рангга экани ҳақида узоқ бош қотиришлари мумкин. Бу камдан-кам бўладиган ҳолат бўлса-да, барибир ҳаётда учраб туради.

Янги туғилган чақалоқларда рангдор парда маълум бир рангга эга эмас – уларнинг кўзи хира кулрангга ўх-

шаш тусда, баъзан хира-мовий рангда бўлади. Ички томонидида тўқ қоплама, яъни пигментли эпителий бўлгани сабаб кундузги ёруғлик кўзга тўла кирмайди, кўз юзасида тўла сочилмайди. Ёруғликнинг қисқа тўлқинли кўк компоненти кўпроқ акс этади, натижада янги туғилган чақалоқларда биринчи кундан кўзлари мовий бўлади. Албатта, альбинослар бундан мустасно. Уларда туғилгандан пигментли хужайралар бўлмайди, шунинг учун ёруғлик терининг ўта тўқ қаватларига, шунингдек, кўзга ҳам сингиб кетади. Шу хусусиятга кўра, альбинослар ёруғликка жуда сезгир, уларнинг кўзига ёруғлик тўғри тушганда деярли шаффоф кўринади, рангдор парда эса бутунлай ёруғ бўлади. Бола олти ойлик бўлганда, рангдор парда тўла шаклланади ва маълум бир генетик рангга киради.

Бола туғилган кунданоқ унинг кўзи кейинчалик қайси рангда бўлишини айтиш мумкин. Агар кўзи оч кулранг-мовий бўлса, демак, қўйкўз бўлади.

Кўплар наҳотки кўз ранги ўзгариши мумкин деган саволни беради. Бу нимага асосланади? Меланин ишлаб чиқарувчи хужайралар (меланин – бу пигмент, жигар-ранг «бўёғи», унинг миқдори бизнинг соч ва теримиз рангини белгилайди) ҳаётимизнинг илк ойларидаёқ сарғиш тусдан жигар ранггача бўлган «доғчалар» ҳосил қилиб рангдор парда юзасига тўпланади. Шу тариқа бутун ҳаётимиз давомида сақланадиган кўзимиз ранги шаклланади: оч мовий рангдан кўк ранггача, яшил рангдан оч ва тўқ жигар ранггача. Кўз ранги ҳақидаги тасаввурларимиз рангдор пардаги пигментларнинг миқдорига ва ёритишига боғлиқ тарзда пайдо бўлади. Яшил кўзни кузатганимизда бу фарқни сезамиз, уни микроскоп остида кўрганимизда яшил эмас, мовий рангдор парда эканини кузатамиз, парда юзасида сарғиш-жигар рангдаги доғчалар кўп бўлади.

Кўз рангининг турлича бўлиши ва тарқалиш частотаси инсоннинг қайси мамлакатда яшашига ва аҳолининг

келиб чиқишига боғлиқ. Кўпчилик мовий кўзлилар Болтиқбўйи ва Скандинавияда яшайди. Дунё аҳолисининг 10 фоизигина мовий кўз соҳиби ҳисобланади. Яқин йилларда олиб борилган тадқиқотларнинг кўрсатишича, АҚШда 42 фоиз аҳолининг кўзи мовий тусда, 22 фоизиники кўйкўз, 15 фоизиники яшил, 11 фоизиники эса кулранг-жигар ранг, 10 фоиз аҳоли ўз кўзи рангини аниқлашга қийналган. Кам бўлса-да, ҳаётда кўзи турли – туғилганидан бир кўзи мовий рангда, иккинчиси эса кўйкўз бўлган кишиларни учратиш мумкин. Бу табиатнинг «беғараз эрмаги», унинг инсон организмига ҳам, кўзига ҳам, кўриш ўткирлигига ҳам салбий таъсири йўқ.

Мовий кўзлиларга алоҳида қизиқиш билдирилади. Бундан тахминан ўн минг йиллар аввал одам геномида мутация содир бўлган (генетик ўзгаришлар). Унда эумеланин деб номланган жигар ранг пигмент ишлаб чиқарилишига масъул ген фаоллиги пасайган. Оқибатда ҳамма мовий кўзли кишилар бир одамнинг авлоди бўлиб чиқади. Улар Яқин шарқда яшашган ёки Қора денгизнинг шимоли-ғарбий қирғоғида истиқомат қилишган.

Кўз рангини қандай қилиб ўзгартирса бўлади? Энг хавфсиз ва оғриқсиз усул – рангли контакт линзаларни тақиш.

Оч ва тўқ рангли кўз соҳиблари турлича тусдаги линзаларни тақишлари кераклигини ёдда тутишлари зарур. Оч тусдаги кўзли кишилар ранг берилган линзаларни, масалан, кулранг-мовий кўзни бинафша рангига айлантирадиганини тақиб кўришлари мумкин. Бу линзалар кўзда билинмайди ва табиий кўринади, кўп ҳолларда самарали ҳисобланади. Бир вақтлар қабулимга бир ёш оила келиб, эр-хотин кўзларининг ранги бир хил бўлишини исташаётганини айтган эди. Бахтимизга, ҳар иккисининг кўзи оч тусда экан. Уларнинг истагини ҳеч бир қийинчиликсиз қондириш мумкин бўлди. Агар кўзингиз рангини, масалан, жигар рангдан зангорига ўзгартирмоқчи бўлсангиз, рангли контакт линзалар тақиш

тавсия этилади. Рангли контакт линзаларга рангдор парда бўлиши керак бўлган ранг берилган. Бундай линзалар билан кўз ифодаси ўзгармайди, маълум бурчак остида нур тушганда кўз сунъий ёки протез деган тасаввур пайдо бўлади. Қўйкўзни тўқ кўк ёки яшил тусга ўзгартиришга уриниб кўриш анчайин маъқул кўринади, лекин бу яна барибир рангдор парданинг индивидуал тусига боғлиқ бўлиб қолаверади.

Яна шундай линзалар борки, уларга смайл, мушук кўз, вампирлар кўзи шакли ва бошқа тасвирлар туширилган. Агар улар кўрсатмага асосан, яъни фақат кечаларда тақилса яхши. Мабодо, ҳар куни турлича кўриниш мақсадида тақадиган бўлсангиз, мактаб, олий ўқув юртлари, ишдаги раҳбарият норозилигига сабаб бўласиз. Шунинг учун аввал ишда раҳбариятингиз билан келишиб олиб, сўнг таваккал қилинг. Умуман, бу дидга боғлиқ масала – ҳар бир инсон қандай кўринишга эга бўлишини ўзи ҳал қилади.

Эҳтиёт бўлинг: энг юқори сифатли линза ҳам кўз учун ёт жисм ҳисобланади. Линза тақишга од қоидаларни ногаҳон бузган тақдирингизда оғир ҳолатлар юзага келиши мумкин. Бу ҳар қандай байрам ва кечани бузиши табиий (ахир, сиз айнан шунинг учун имижингизни ўзгартирмоқчи бўлгандингиз-ку!), кейин бир неча кун уйда ўтириб даволанишингизга тўғри келади.

Рангли контакт линзалар шох пардада яра, конъюнктивит, кўзнинг қизаришини чақириши ва кўриш асосий функцияларининг бузилишини келтириб чиқаради. Шунинг учун рангли линзалар ва бошқа ҳар қандай сифатдаги исталган контакт линзалар шифокор ёки оптик-контактолог томонидан индивидуал танланиши зарур. Ўз-ўзидан англашиладики, линзаларни махсус эритма билан ювиш ва дезинфекциялаш керак. Шунингдек, линзаларни бошқа бировлар билан алмашиб тақиш, дўстига ёки қариндошига бериб туриш мумкин эмаслиги ҳам тушунарли. Линзаларни тақиб ухлаш,

ишлаб чиқарувчи белгилаган муддатдан ортиқ тақиб юриш тақиқланади.

Бошқа хом ашёдан ясалган рангли линзалар кислородни кам ўтказиши ва кўзнинг шикастланишига олиб келади. Шубҳасиз, илм-фан бир жойда тўхтаб қолмайди, доимо ривожланишда, шунингдек, контакт линзалар учун хавфсиз ва қулай бўлишини таъминлайдиган янги материаллар ишлаб чиқиш устида тадқиқотлар давом этмоқда. Қолаверса, линза тақишдан олдин шифокорингиз билан маслаҳатлашинг ва унинг кўрсатмаларига амал қилинг.

25-қоида

КЎЗ УЧУН ФОЙДАЛИ КОСМЕТИКА

Кўпинча кўзнинг қичишиши пардоз воситасини ишлатиш билан боғлиқ бўлади, аниқроғи, унинг таркибидаги ингредиентлар сабаб. Шунинг учун косметика воситасини танлашда нималардан қочиш кераклигини билиш шарт.

Биринчидан, қошларга керакли тарзда ишлов берилади. Қошлар ташқи кўринишимизда ва кўз ифодамизда муҳим ўрин тутати. Кўпчилик аёллар (эркаклар ҳам) фақат кўз устидаги қошларга пардоз бериш мумкин деб ҳисоблаб, қаншар ҳақида ўйламайдилар, бурун устидаги тукларни кўпинча териби ташлайдилар. Тўғри, қош шакли ва йўналишини ўзгартириб, юз ифодасини кучлироқ ёки заифроқ, яъни инсонни янада очиқ ёки бироз юмшоқ, мулойимроқ инсон қилиб кўрсатиш мумкин. Лекин кескин ўзгартириш йўллариини излаш шарт эмас: турлича кўринишга ёрдам берадиган косметик воситалар билан қошга ишлов берилса бўлди, шу заҳоти ички оламингиз ташингизда зоҳир бўлади. Бунда албатта ёдингизда тутингки, табиат қошни фақатгина чирой учун ато этмаган, юзнинг юқори қисмида жойлашган қош бизнинг кўзларимизни асрашга, тер, чанг, ифлослардан ҳимоя қилишга асосланган. Шунинг учун эътиборли бўлинг: қошни қанча кўп терсангиз, кўзингизга

кириши мумкин бўлган тер, ёмғир томчиси, чанг зарраларининг кўзга тушиш хавфини шунча орттирасиз ва булар, ўз навбатида, кўзнинг қизаришига, шикастланишига, касалланишига сабаб бўлади.

Кизиқарли далил

Инсон кўзи атиги етти та рангни ажрата олади: қизил, тўқ сариқ, сариқ, яшил, зангори, кўк ва бинафшаранг. Бундан ташқари, оддий одамнинг кўзи минглаб рангларни ажратса, профессионаллар, масалан, рассомлар миллионлаб рангларни ажратади!

Қовоқ устига суриладиган тенлар — яшил тусдаги тенлардан эҳтиёт бўлинг, унда мис оксиди бўлиб, аллергик реакцияни пайдо қилади. Куқун ёки упа шаклидаги турли рангли тенлар ҳам

хавфдан йироқ эмас. Теннинг майдагина зарраси кўзга тушади. Контакт линза тақадиган аёлларда жиддий кўз шикастланиши пайдо бўлиб, кўзга қум киргандек бўлади. Контакт линза тақмайдиганларнинг эса кўзига зарралар кириб, кўришда ноқулайлик пайдо қилади.

Сочилувчан тенлар билан бирга кремсимон тенлар ҳам борки, улар бевосита қовоқ устига сурилади. Кремсимон тенлар таркибида бўёқ модда жуда кам миқдорда, миллиметрнинг мингдан бир қисми тушганда ҳам шох пардага хатари камроқ.

Туш харид қилаётганда эътиборли бўлинг. Киприкни узайтирадиган восита ёки киприкни қалинлаштирадиган тушлардаги кўзғатувчилар ингичка микротоалардан иборат бўлиб, улар киприкка ёпишиб қолади. Ҳамма муаммо мана шунда, бу тоалалар кўзга тушиши мумкин. Афсуски, ҳатто сувда ёйилмайдиган туш ҳам бу муаммони ҳал этолмайди. Биринчидан, у тез-тез тўкилади, иккинчидан, тушни махсус молочко ёки ёғли компонентлардан таркиб топган крем воситаси билан тозалаш мумкин, крем таркиби ҳам кўзга тушиб кўзнинг қизаришига, қичишишига сабаб бўлади.

Нима бўлганда ҳам туш танлаётиб, айниқса, линзадан фойдаланадиганлар ёки аллергия реакциядан азирт чекадиганлар косметик восита қадони устида таъсирчан кўзлар учун деган ёзувнинг борлигига аҳамият беришлари, қолаверса, туш ҳам офтальмологик синовлардан ўтган бўлиши шарт.

26-қоида

КЎЗОЙНАК ТАҚАН АЁЛ: ПАРДОЗ НОЗИКЛИКЛАРИ

Кўзойнак тақадиган аёлларнинг пардоз қилиши ўзлари истагандай бўлавермайди, улар пардоз ишларини кўзойнакнинг шакли ва гардишига мос тарзда амалга оширадилар. Декоратив косметика ҳам гардишнинг ранги ва материалга мос тарзда танланади. Кўзойнак тақадиган ва пардоз қиладиган ҳар бир аёл бу борада бир қанча оддий қоидаларни билиши ва уларга амал қилиши керак.

Ҳаммаси сизнинг катталаштирувчи шиша ойнали кўзойнакдан (узоқни яхши кўришни коррекция қилиш учун) ёки кичиклаштирувчи шиша ойнали (яқинни яхши кўришни коррекция қилиш учун) кўзойнакдан фойдаланишингизга боғлиқ. Қандай кучга эга кўзойнак тақилишингиздан ва яна ойнасининг қалинлигидан келиб чиқиб, кўзингиз катта ёки кичик кўрилиши мумкин. Албатта, кўзойнакда ёруғликни юқори даражада синдириш хусусиятига эга линзалардан фойдаланиш ҳам мумкин, улар кўз ўлчамининг ўзгаришини барқарорлаштиради. Лекин кўзойнакларнинг ўз хусусиятлари билан бирга, узоқни яхши кўрадиган кўзойнак эгалари қовоқ четларига тўқ ранг беришдан ва тўқ рангдаги тенларни суришдан қочишлари керак. Пардоз қилаётганда киприклар ёпишиб қолмайдиган даражада тен суртинг, акс ҳолда катталаштирувчи кўзойнак шишаси ортидан ҳар бир киприк толаси шундоқ кўрилиб туради ва қаршингиздаги одамда хунук таассурот қолдиради. Қовоқлар учун

мақбул рангларни танлашда майин тусларга ёки тери рангидан бироз тўқроқ тусларга эътибор қаратинг.

Минус линзали кўзойнак тақадиган аёллар, аксинча, ялтироқ тенлардан ва ёрқин ранглардан фойдаланишлари керак. Бу ранглар кўзни катта кўрсатади ҳамда ойнанинг юқори синиш самарасини кучайтиради. Агар урфга қизиқиб, кўнглингиз оқ рангга тортса, у ҳолда бу ранг юқори даражадаги яқинни кўришни коррекция қиладиган кўзойнақдан фойдаланувчи аёлларга тавсия этилади. Оқ ранг кўзни бўрттириб ва катталаштириб кўрсатади.

Доимо кўзойнак тақсангиз, қовоқлар учун жигар-қаймоқ рангдаги тенларни танлаганингиз маъқул. Кўз учун пардоз қилишда мутахассис билан маслаҳатлашинг ва кўзойнақни доимо ёки вақти-вақти билан тақишингизни ҳам албатта ҳисобга олинг.

27-қоида

КОНТАКТ ЛИНЗАЛАР ВА ПАРДОЗ ВОСИТАЛАРИ

Ёдингизда бўлсин!

*Аввал кўздан линза оли-
нади, сўнг пардоз бўёғи тоза-
ланади ва ҳеч қачон линза би-
лан ухлаб бўлмайди. Косме-
тиканинг ингредиентларига
эътибор қаратинг.*

Офтальмолог ва кўришни контакт-ли коррекция қилиш бўйича мутахассислар декоратив косметикадан иложи бори-ча фойдаланмасликни маслаҳат берадилар. Бунда ҳам айрим

хавфсизлик қоидаларини, чоратадбирларини билиб, уларга амал қилиш зарурати пайдо бўлади. Айтиш мумкинки, кўз косметикани яхши қабул қилади, фақат сифатли маҳсулот танланганда ва пардоз воситаси таркибидаги ингредиентларига эътибор қаратилганда! Пардоз воситаларини кўздан тозалаётганда ҳам сифатли воситаларни қўллаш талаб этилади.

Ҳаммамизга аёнки, яхши қилинган пардоз юз чиройини очади, кишининг кайфиятини кўтаради, доимо яхши кўринишда бўлишига ёрдам беради. Пардоз воситасини харид қилаётганда таркибидаги ингредиентлари рўйхатини ўқиб кўринг, улардан кўпи хавфсиздек туюлади назаримизда. Бугунги кунда 8000 дан ортиқ шундай ингредиентлар қатори мавжуд. Мен кўзга зиён қиладиган айримларини эътиборингизга ҳавола этмоқчиман:

- A / B АНА – альфа-гидроксид кислотаси – кўз аллергиясини келтириб чиқаради;
- Анилин – саратон пайдо қиладиган бўёқ модда;
- Q / R / ST / U / V тиомерсал (линзаларни парваришlashда қўлланиладиган консервант) кўз яллиғланишини келтириб чиқариши мумкин.

Аёлларга жуда муҳим маслаҳат: кўз учун ҳар қандай пардоз воситасини – крем бўладими ёки тозаловчи воситами, тен ёки тушми – уч ойдан ортиқ ишлатиб бўлмайди! Гап тушнинг қотиб қолишида ёки кремнинг сифати йўқолишида эмас, балки кремда шу вақт ичида бактериялар уруғлаб кетади. Чиройли қадоқ қутиларида ётиб, урчиш пайтини кутаётган бактериялар шамоллаш, енгил шикастланиш, масалан, кўзга киприк тушиши каби ҳолатларда кўзда яллиғланишни юзага келтиради.

28-қоида

ЁШ БИЛАН БОҒЛИҚ МАКУЛЯР ДЕГЕНЕРАЦИЯДАН САҚЛАНИШ

Ёш билан боғлиқ макуляр дегенерация (ЁБМД) марказий кўришнинг йўқолишига олиб келади. Макула атаси лотин тилидан олинган, тўр парда марказидаги 2 квадрат миллиметрлик соҳани англатади. Бу соҳа кўз ўткирлигига масъул. Бошқача қилиб айтганда, бу соҳа «сарик доғ» ҳам дейилади. Бу ерда кўз тўр пардасининг колбочка деб номланган ўта сезувчан хужайрала-

ри жойлашган. Сезувчи ҳужайралар рангни узатади ва тасвир аниқлигини таъминлайди. Бу ҳужайралардаги меъёрий алмашинув жараёни ёш катталашгани сари турли сабабларга кўра бузилади ва тўр парданинг марказий дистрофиясига ёки ЁБМД (ёш билан боғлиқ макуляр дегенерация)га олиб келади.

Касалликнинг иккита тури мавжуд: қуруқ ва нам.

- Қуруқ ЁБМД – деярли 80 фоиз ҳолларда учрайди. Касаллик жуда секин ривожланади. Илк белгилари матн ўқиётганда сезилади. Касалликнинг бошланишида шрифт марказида кулранг ёки липиллаётган доғ пайдо бўладики, бу доғ ҳарфларни беркитиб қўяди, касаллик ривожлангани сари доғ ҳам катталашиб бораверади. Ёш билан боғлиқ макуляр дегенерациянинг муҳим белгиси шуки, кўз ёки бош ҳаракатланганда доғ ўша жойида қолаверади, кўриш майдонидан йўқолмайди.

- Ёш билан боғлиқ макуляр дегенерациянинг нам кўриниши 20 фоиз касалларда учрайди. Қуруқ ЁБМДдан фарқли ўлароқ, у тез ривожланади ва объектга қаралганда тўғри чизиқлар қийшайиб, сузиб кетаётганга ўхшайди, марказда хиралашиш пайдо бўлади. Қуруқ ва нам ЁБМД бир-бирига ўтиши мумкин. Олимларнинг ҳисоблашларича, ёш катталашгани сари тўр пардадаги модда алмашинуви, жумладан, макулалар бутунлай йўқолмайди. Улар тўр парда остида тўпланиб, таъсирчан ҳужайраларнинг ўзгариши ҳамда нобуд бўлишига олиб келади. Ўз навбатида, марказий кўришнинг йўқолишига сабаб бўлади.

Шикастланган марказий тўқима атрофидагилар ўзининг функционал имкониятларини сақлаб қолади ҳамда одамга мўлжал олишга ва «ёнламачасига қараш» орқали кўришга имкон беради. Махсус лупалардан фойдаланган ҳолда ҳатто ўқий оладилар ҳам.

Модда алмашинуви интоксикацияси ва ҳужайраларнинг нобуд бўлиши оқибатида юзага келадиган метаболизмнинг бузилиши қуруқ макуляр дистрофиянинг пайдо бўлишига бевосита сабаб бўлади.

Ёш билан боғлиқ нам макуляр дегенерацияга тўр пардадаги қон ўтказувчи томирларнинг катталашиб кетиши сабабчидир. Бу томирлар ортиқча эмас, аммо улар тўғри ишлай олмайди, томирлардаги намлик эса тўр парда остига ўтади ва шиш пайдо қилади.

Кўзи оч рангли одамлар тўқроқ рангли одамларга қараганда кўпроқ ёш билан боғлиқ макуляр дегенерацияга чалинади. Бунинг сабабларидан бири кўзи тўқ рангли кишиларда меланин пигменти кўп миқдорда, бу пигментлар зарарли ультрабинафша нурларини ютади. ЁБМД 50 ёшдан катта кишиларда кўрликка олиб келадиган сабаблардан бири ҳисобланади.

Ёш билан боғлиқ макуляр дегенерацияни ривожлантирадиган хавфли омиллар қуйидагилар:

- қон босимининг ошиши, қон босимининг тушиши;
- чекиш;
- маълум бета-каротиноидларнинг, жумладан, лютеиннинг кескин етишмаслиги.

Хўш, қандай эҳтиёт чораларини кўриш зарур?

55 ёшдан бошлаб офтальмолог кўригидан мунтазам ўтиш шарт қилинади. Шунингдек, ўзининг кўриш қобилиятини диққат билан кузатиш, бирон ўзгариш сезилган заҳоти вақти йўқлигини, жуда бандлигини баҳона қилмай, зудлик билан шифокорга учраш талаб этилади. Киши кўришда ўзгариш, масалан, кўз олдида қора доғ пайдо бўлганини сезган ҳамоноқ шифокор кўрсатмаси асосида даволанишни бошласа, жараён шунча таз барқарорлашади.

Гап ниманинг яхши кўринишида кетаётгани йўқ, мутлақо, даволанишдан мақсад – кўз ва кўриш қобилиятининг бундан ҳам ёмонлашмаслиги-

Қизиқарли далил

Кўз олтига мушаклар ёрдамида ҳаракатланади. Мушаклар кўзнинг ҳамма йўналишларга қарашида иштирок этади. Шу сабаб биз бир нарса-буюмдан иккинчисига қарай оламиз, улар ўртасидаги масофани аниқлаймиз.

нинг олдини олишдан иборат. Бу тавсиялар ёш билан боғлиқ макуляр дегенерациянинг нам шаклига ҳам тааллуқли. Тўғри чизиқларнинг қийшайишини, чаплашиб, «сузиб» кетаётганини сездингизми, дарҳол офтальмологга мурожаат қилинг! Дистрофиянинг бу шаклида самарали даволаниш имкониятлари мавжуд. Фақат ўз вақтида даволаниш орқали тезроқ муваффақиятга эришиш мумкинлигини унутмасангиз бўлди.

29-қоида

ДИАБЕТИК РЕТИНОПАТИЯДАН САҚЛАНИШ

Диабетик ретинопатия – жуда оғир касаллик. Кўз касаллигининг бу тури қандли диабет асорати сифатида юзага келади. Бу ошқозоноти беши ҳужайраларининг етарли инсулин ишлаб чиқармаслиги билан боғлиқ. Инсулин қондаги қанд миқдорини бир меъёрга келтиради. Диабетик ретинопатия жуда секин, одатда, қондаги қанд миқдори тўғри тақсимланмаганда ва бир сутка давомида бир неча марта катта кўрсаткичлар чегарасида ўзгарганда ривожланади. Бошқача диабет билан оғриган ўсмирларда ретинопатия жуда тез ривожланади.

Қандли диабетда тўр парданинг шикастланиши секин кечади, бу томирларнинг шикастланишидан бошланади. Томирлар девори қондаги глюкозанинг мураккаб биокимёвий жараёнлари натижасида ўзининг эластиклигини йўқотади, синувчан, мўрт бўлади, натижада тўр пардани озиқлантириш вазифасини йўқотади. Модда алмашинуви жараёни бузилади, томирларнинг ўтказувчанлик хоссаси ортади, тўр пардага ва кўзнинг бошқа тўқималарига қон қуйилади. Симптомлар секин-аста кўпайиб боради, қон қуйилган ерларда чандиқлар пайдо бўлиб, тўр парданинг нерв тўқимасига халақит қиладди, оқибатда ёруғлик ва ахборот қабул қилиш хусусияти камаяди. Тўр парданинг сенсор ҳужайралари шикастланиш даражасига қараб ахборотни мияга етказиш хос-

сасини йўқотиб боради. Кейинроқ глюкозанинг қондаги миқдори ортиб кетиши нерв тўқималари ва томирларнинг шикастланишини чуқурлаштиради. Тўр пардадаги чандиқлар сони кўпайиб, шишасимон таначалар билан қўшилиб кетади. Ноқулай ва салбий шароитларда, масалан, йиқилганда, қўл ногаҳон кўзга текканда тўр парданинг қалинлашиши содир бўлади. Тўр парданинг қаватланиши кўрликка олиб келадиган оғир касалликдир.

Эҳтиёт чоралари: Бу муаммо бутун организмни ишдан чиқаришига қарамай, ҳамон диабетни тўла даволаш усуллари топилмаган. Ишланган муолажа усуллари фақатгина профилактикага йўналтирилган.

Яна шу ҳақда: диабет қанча эрта аниқланса, мижоз қанчалик ўз парҳезига қатъий киришса, ҳаёт тарзида ўзгаришлар қилса, даволовчи шифокорнинг ҳамма кўрсатмаларини бажарса, офтальмолог кўригидан мунтазам ўтиб турса, касалликни барқарорлаштириш имконияти шунча юқори бўлади.

Тўр парда шикастлана бошлаган бўлса, ўз вақтида олиб борилган консерватив даво (тўр пардада қон айланишини, озиқланишини яхшилаш, зарарли моддалар миқдорини нейтраллаш) ёки тўр парданинг лазер коагуляцисини қўллаш (кераксиз ва хавфли томирларнинг кўпайишини тўхтатиш учун) ёрдамида кўриш қобилиятини сақлаб қолиши мумкин.

Мижоз касалликни ўзи барқарорлаштира олади ва шундай қилиши ҳам керак:

- ўз вазнини мунтазам назорат қилиши;
- парҳезли таомларни истеъмол қилиши;
- чекмаслиги, спиртли ичимликлар ичмаслиги;
- қандли диабетда тўр парда шикастланиши билан бирга, кўз гавҳарининг хиралашиши ривожланиши ҳам эрта бошланади (катаракта). Агар тўр парда яхши ҳолатда қолса, у ҳолда катарактани жарроҳлик йўли билан олиб ташлаб, яна илгаригидек кўриш мумкин бўлади.

30-қоида**ТЎР ПАРДАНИ ҚАВАТЛАНИШДАН САҚЛАШ**

Тўр парданинг қаватланиши жуда жиддий ҳодиса. Тўр парда қаватланганда, тўр парданинг ёруғликка сезувчан қавати томирларга эга тўқимадан ажралиб қолади. Шундан сўнг сенсор хужайралар кислород ва озуқавий моддалар билан бошқа таъминланмайди. Агар тезда жарроҳлик амалиёти ўтказилмаса, хужайралар нобуд бўлади. Тўр парданинг қаватланганига уч ойдан ошган бўлса, уни даволаб кутилган натижага эришиш мушкул. Меъёрий кўриш қобилиятини тиклаш имконияти қийинлашади.

Тўр парда қалинлашганининг биринчи белгиси кўпинча кўз олдида қора ёки кулранг пашшалар учгандек бўлади, узоқларда майда учқунлар кўринади, кейинги босқичларида кўриш майдонидан бирон бир ҳудуд тушиб қолади. Бу белгиларнинг қайси бири пайдо бўлса, зудлик билан офтальмологга учрашинг, ҳаммаси жойида эканига ишонч ҳосил қилинг, лоқайдлик қилиб, ўзи ўтиб кетади деб тўр парданинг қалинлашиб кетишига йўл қўйманг.

Тўр парда турли сабабларга кўра қаватланади: оғир шикастланиш, диабет, кўз тубидаги ўзгаришлар билан кечадиган турли даражадаги узоқни кўра олмаслик, кўз саратони, жарроҳликдан кейинги асоратлар ва бошқалар.

Тўр парданинг қаватланиб қолиши зудлик билан жарроҳлик амалиёти ўтказишни талаб қилади. Қанча эрта аниқланиб, ташхис қўйилса, жарроҳлик шунча муваффақиятли кечади.

Жарроҳлик амалиёти пайтида тўр парда ва унинг томирли сирти махсус асептик яллиғланиш жараёни (инфекция иштирокисиз) ёки лазер ёрдамида бир-бирига уланади. Мижоз кўз саломатлигини тиклаш даврида жарроҳликдан сўнг бир неча кун касалхона тартиби-

да сақланади. Уч ой давомида эгилиш, оғир юк кўтариш, оғир жисмоний меҳнат қилиш ва ҳоказолар билан шуғулланиш тақиқланади. Бир қанча вақтгача кўзни шамоллашдан асраш ва қуёш нуридан ҳимояловчи кўзойнак тақиш тавсия қилинади.

Демак, тўр парданинг қаватланиб қолмаслиги учун офтальмолог кўригидан мунтазам ўтиш ва у ёки бу кўз касаллиги аниқланганда ўз вақтида даволаниш керак.

31-қоида | **КЎЗ ТОМИРЛАРИНИ НОБУД БЎЛИШДАН САҚЛАШ**

У ёки бу томирнинг кўз тўр пардасида тиқилиб қолиши (ёки окклюзия) тўқиманинг ҳалок бўлиши ва кўриш қобилиятининг йўқолишига сабаб бўлади. Чунки тўр парда тўқимасига кислород етиб келмайди. Бу вена ёки артерияда тиқинлар ҳосил бўлиши натижасида келиб чиқади. Артерия окклюзиясида тўр парда тўқимаси зарарланганда тўқималарнинг нобуд бўлиши тез содир бўлади.

Веноз окклюзияда эса тўқима артериалга нисбатан кўпроқ. Агар тўр парда марказий вена ёки артерияси тромб билан тўсилган бўлса, бутун тўр пардага зарар етади. Агар битта тармоғи беркилиб қолса, оқибати у қадар оғир эмас. Ҳаммаси қайси тармоқ шикастлангани ва муолажани қанча тез бошлашга боғлиқ.

Адекват даволанмаган миждозларнинг оғирган кўзи кўриш қобилиятини тез йўқотади. Бундан ташқари, окклюзия тўр парданинг кислород билан бирикишига олиб келади, оқибатда эса тўр пардада ҳам, рангин пардада ҳам кўп миқдорда янги томирлар пайдо бўлади. Бу томирларнинг кўпайиб кетиши жуда хавфли: кўз структураси ўзгариб, кўз ичи босимининг ошиб кетишига олиб келади.

Тўр парданинг марказий артерия тромбозида тўр парда зарарланади, тезда кўрликка олиб келади, бундай кўзни даволашнинг иложи йўқ. Агар тўр парданинг марказий артерияси шикастланган бўлса, кўриш қоби-

лияти сақланади, фақат зарарланган соҳага тегишли кўриш майдони ҳудудини кўролмайди.

Кўзда артерия ёки вена окклюзияси ривожланишига нималар омил бўлади?

- қонда холестерин миқдорининг кўп бўлиши;
- юқори қон босими (гипертония);
- қандли диабет;
- ортиқча вазн (семизлик),
- чекиш;
- глаукомалар (кўз босими юқори кўз касалликлари);
- оилада наслий юрак қон-томир касалликлари;
- жисмоний ҳаракатсизлик;
- томирларнинг яллиғланиш касалликлари;
- қон таркибининг ва қон ивиши тизимининг бузилиши.

Эҳтиёт чоралари: кўздаги томирлар нобуд бўлаётганига шубҳа уйғонган заҳоти тезкор муолажа бошлаш керак. Бир кўзда кўриш қобиляти тўсатдан йўқолганда ҳам дарҳол шифокорга мурожаат қилинади, иложи бўлса, ихтисослаштирилган кўз клиникасига бориб кўз текширувларидан ўтган маъқул. Вена окклюзиясидан сўнг кўриш ўткирлиги пасаяди. Айрим ҳолатларда лазерли терапиядан сўнг кўриш яхшиланиши мумкин, шу билан бирга, баъзан ёмонлашади ҳам. Ҳар иккала ҳолатда ҳам даволаш ишлари давом эттирилади. Муолажалардан кейин офтальмолог назорати остида бўлинади. У кўриш қобилятини мунтазам текшириб боради. Шифокор томир окклюзиясини чақирган сабабни топишга ва уни бартараф этишга ҳаракат қилади.

32-қоида

ГЛАУКОМАН ДАН САҚЛАНИШ

Глаукома – бутун дунё бўйича кўрликка олиб келадиган сабаблар ичида биринчи ўринда туради. Шикастланиш энг аввал кўриш нервидан бошланади, яъни кўз

ичи босими юқори бўлгани боис касаллик секин ва сезилмасдан ривожланади.

Бу касаллик мижоздан ҳамжиҳатлик ва тартибга риоя этишни талаб қилади:

- у туз, қаҳва истеъмолини чегаралаши, махсус парҳезга риоя этиши;

- бир суткада ичадиган суюқлик миқдорини назорат қилиши (кечасига кўп сув ичиш мумкин эмас);

- қуёш қия тушадиган ерда узоқ вақт ишламаслиги ёки қуёшда бош кийимисиз юрмаслиги;

- узоқни кўришга, аниқроғи, ўқишга мўлжалланган кўзойнаги ўзига мос танланган бўлиши;

- спорт билан шуғулланиши, ҳеч бўлмаганда, эрта-лабки гимнастика машқларини қилиши ёки кўпроқ пиёда юриши;

- артериал қон босимини назорат қилиши;

- кўрсатилган кўз томчиларини томизиши ёки ёзиб берилган дориларни қабул қилиши керак.

Қон босимини туширадиган томчиларни доим томизиб юриш шарт. Бемор кўзида жарроҳлик амалиёти ўтказилмаган бўлса, умрининг охиригача томчи дорини томизиши лозим. Агар қон босими барқарорлаштирилмаса, кўриш нерв толалари нобуд бўлади. Унда глаукомали мижоз кўзи суратдаги тасвирни худди мозаикани йиққандек кўради, яъни бош ва кўзини ҳаракатлантириб, сурат қисмларини жамлайди, сўнг битта тасвирни ҳосил қилади. Томчилар қон ичи босимини пасайтиришга ёрдам бермаса, жарроҳлик амалиётини ўтказишга тўғри келади. Кўпчилик жарроҳликдан сўнг кўришим тикланади деб нотўғри фикрга боради. Афсуски, мўъжизалар содир бўлмайди. Жарроҳликдан кўзланган ягона мақсад – кўриш қобилятини бор ҳолича сақлаб қолиш учун қон босимини пасайтиришдан иборат. Жарроҳлик амалиётидан сўнг кўриш тикланмайди, чунки кўз гавҳари хиралаша бошлайди. Бу ёқимсиз, лекин кўрқиш керак эмас. Зарурат туғилса, хиралашган кўз

гавҳарини олиб ташлаш учун кейинги жарроҳлик амалиёти ўтказилади.

Қизиқарли далил

Мушук инсон учун керакли ёруғлик олти мартага камайтирилганда ҳам атрофдаги нарса-буюмларни аниқ кўра олиш қобилиятига эга.

Мушукнинг тўр пардасида махсус қайтарувчи парда бор. Шу сабаб унинг кўзи қоронгида ялтираб туради.

Энг муҳими, кўз ичидаги босимни барқарорлаштириш, кўриш нервини меъёрдагидек ишлашини, етарлича озуқа олишини таъминлаш лозим. Глаукомада кўриш нервининг функцияларини меъёрий қўллаб-қувватлаш учун жарроҳлик олдидан ва ундан кейин, одатда, кўзда

қон айланишини, тўр парда ва кўриш нервининг кислород сингдиришини яхшилайдиган препаратлар билан муолажа қилиш курси тавсия этилади. Яна бир марта этиборингизни қаратишни истар эдим: глаукомани даволаш ишини умрингиз охиригача давом эттиришингиз керак!

Жароҳатлар – бутун ҳаёти давомида ҳеч ким бундан кафолатланмаган. Оғир шикастланишлар (механик, куйиш, кўзнинг куйиши) кўр бўлиб қолишгача олиб келади. Таваккалига ҳаракат қилманг – ҳаётингиз хавф остида қолмасин, металл ёки учли, ўткир кесадиган буюмлар, кимёвий моддалар билан ишлаётганда эҳтиёт бўлинг! Янги йил арафасида портловчи моддалардан фойдаланманг, мушак отмоқчи бўлсангиз, уларнинг устига энгашманг, яқин масофага келманг, акс ҳолда портлаш натижасида кўзга жиддий жароҳат етиши, энг ёмони, кўздан айрилишгача олиб келиши мумкин.

Кўриш қобилиятининг йўқолишига яна бир сабаб бу – инсульт. Агар тромб миядаги майда қон томирлари йўлида қон ўтадиган йўлни тўсиб қўйса, мия ҳужайраларида кескин кислород танқислиги юзага келади ва мия ҳужайралари ўлади. Миянинг қайси соҳаси шикастланганига кўра, кўриш қобилияти ҳам пасаяди ва ҳатто йўқолади.

33-қоида АМБЛИОПИЯДАН САҚЛАНИШ

Амблиопия ёки «кўролмайдиган кўз» ёки «дангаса кўз» – нима деб аталмасин, моҳияти битта – боланинг бир кўзида кўриш қобилияти яхши, иккинчисида эса турли сабабларга кўра (рефракциядаги катта фарқ, кўз гавҳарининг хирашуви туғма ёки шох парданинг органик ўзгаришларсиз хиралашгани) ёмон.

Кўз шунчаки кўришга «ўрганмаган». Яхши кўрадиган кўз ҳамма юкломани ўзига олади, ёмон кўрадигани эса ишлагиси келмай, қотиб қолади. Одамнинг кўриш анализатори қандай қурилганини тасаввур қилайлик. Кўз оддий суратга олиш камерасига ўхшайди, унда атрофи олам махсус сезувчан пардада проекцияланади. Тўр парда худди фотоаппаратдагидек атрофни йирик тасвирга олади. Кейин кўриш ахбороти кўзнинг кўриш нервини тарк этади, бу жараён бош миянинг энса соҳасида рўй беради. Яъни, олдинги кўринган тасвирлар ҳис этилади, боғланади.

Инсон туғилганида кўриш анализатори тўла ривожланмаган бўлади. Боланинг кўриш қобилияти ёруғликни ҳис этиши даражасида баҳоланади. Кейинроқ бориб кўриш ўткирлиги тез кўтарилади, кўриш ўткирлиги боланинг биринчи ойида максимал даражада ривожланишни бошлайди.

Ёш улғайгани сари кўриш функциясининг ўсиш суръати пасаяди. Бола бир ёшга етганда, кўриш ўткирлиги катталар билан солиштирганда 30-40 фоизни ташкил этади, бола беш ёшга тўлганда кўриш ўткирлиги 100 фоизга етади. Унгача бўлган вақтдаги кўриш ўткирлигини окулистлар сенситив (сезувчан) давр деб атайдилар.

Кўриш анализаторининг меъёрдагидек ривожланиши учун атрофи олам, табиат манзараси кўзнинг сезувчан пардаси – тўр пардада акс этиши зарур. Фақат шу тарзда кўзнинг ривожланиши меъёрдагидек кечади. Бошқача

айтганда, кўриш шахсий ҳис қилиш тажрибаси орқали ривожланади. Бунинг учун қуйидаги шартлар керак бўлади:

- оптик муҳит (шоҳ парда, кўз гавҳари, шишасимон тана) шаффоф бўлиши;
- кўз оптикиси тўр пардада тасвирнинг аниқ фокусини тўплаши;
- тўр парда кўриш ахборотини қабул қилиши ва мияга узатиши.

Агар кўриш анализаторининг ривожланиши кўриш тажрибасининг йўқлиги сабаб (илк болалик чоғларида тўр пардада тасвирнинг аниқ бўлмаганлиги) бўлмаса, бундай вазият амблиопия ёки «танбал кўз» деб аталади.

Офтальмологлар амблиопияни қуйидаги турларга ажратадилар:

Амблиопия – боланинг сенситив ривожланиш даврида депривация (сенситив тажрибанинг йўқлиги) натижасида ривожланувчи оптик коррекцияланмайдиган кўз ўткирлигининг пасайиши.

Офтальмологлар касалликка қуйидагича таъриф берадилар: амблиопия – сенситив даврда депривация оқибатида (сенситив малаканинг бўлмаслиги) ривожланган оптик коррекцияланмайдиган кўз ўткирлигининг пасайиши.

Амблиопиянинг бир неча турлари мавжуд: Анизометропик – кўзнинг тасвирни синдириш хоссаси сезиларли даражада, масалан, бир кўз 100 фоиз кўрса, иккинчиси узоқни яхши кўрмаса ёки яқинни яхши кўрмаса. Амблиопиянинг бу тури 3 диоптриядан юқори рефракция фарқида юзага келади. Уч диоптриягача бўлган икки кўз орасидаги фарқни мия қабул қила олади, ундан юқори бўлган фарқдаги ахборотни мия қабул қилишга қийналади, ҳамма юклама яхши кўрадиган кўзга тушади, иккинчиси эса ишлашдан «бош тортади».

Депривацион ёки обскурацион амблиопия – кўриш анализатори оптик муҳитнинг (шоҳ парда, кўз гавҳари, шишасимон танача) шаффоф бўлмаслиги туфайли ри-

вожланмай қолганда юзага келадиган амблиопия. Бу амблиопиянинг энг оғир шакли. Сабаби – кўз гавҳарининг туғма хиралашиши. Кўз гавҳарининг хиралашишига кўп омиллар сабаб бўлади: аммо илк даврда жароҳлик амалиёти ўтказилса, мунтазам кўзойнак тақилса ёки контакт линзалардан фойдаланилса, ўз вақтида муолажалар қилинса, кўз «тўғри кўришни ўрганади».

Дисбинокуляр амблиопия – ғилайликда ривожланади: мия фақат бир кўздан келадиган ахборотни ўқийди.

Асабий амблиопия (психоген кўрлик) – оғир руҳий шикастланишдан сўнг асорат сифатида юзага келиши мумкин. Одам жазавига тушганда кўриш анализаторлари функциялари бузилади (ёруғликни ҳис этиш, кўриш майдонининг торайиши, ёруғликдан кўрқиш ва ҳоказолар)

Рефракцион амблиопия – рефракция бузилиши коррекция қилинмагани сабаб объектлар битта ёки иккала кўз томонидан аниқ фокусланмайди. Бу ҳолатларда кўз оптикаси бузилгани сабаб кўриш анализатори ривожланишдан тўхтаб қолади. Амблиопиянинг бу тури кенг тарқалган. Бунга кўз оптикаси турли меридианлардаги нурни бир хил синдирмаслиги (астигматизм) ёки узоқни яқинни яхши кўролмаслик даражасининг юқорилиги сабаб бўлади.

Кўпинча рефракция камчиликларини йўқотиш ва тасвирни тўр пардага тўплаш учун буюрилган махсус кўзойнак таққан болаларни учратамиз. Агар узоқни яхши кўролмаслик ёки яқинни яхши кўролмаслик юқори бўлса, болага контакт линзаларни тавсия этиш мумкин. Кўзойнак ёки линза таққанидан қатъи назар, тўр парданинг марказий соҳасини ва кўриш нервини стимуляция қилиш мақсадида аппаратли муолажалар олиб борилади. Шунингдек, тутиш муҳимки, амблиопиянинг бу турини даволашнинг зарурий муолажа усули кўзойнак тақиш ҳисобланади. Яхши ва ёмон кўрадиган кўзлар ўртасидаги фарқ жуда катта бўлса, яхши кўрадиган кўзойнак ойнаси устига махсус қоплама қўйилади. Шунда яхши кўрадиган кўз беркитилади, бола ёмон кўрадиган кўзини «ишлатиш»га мажбур бўлади. Шунингдек, қоп-

лама ёпиштирмай кўзойнакнинг ўзи билан коррекция қилиш мумкин, бунда яхши кўрадиган кўз устидаги кўзойнак ойнаси кўзнинг кўришини пасайтиради, шунда дангасалик қилаётган кўзнинг бошқа иложи бўлмай, тасвирни кўришга, тўр пардада фокуслашга ва мияга узатишга мажбур бўлади.

**Кўйидагиларни
эслаб қолиш жуда
муҳим**

- амблиопияга эрта ташхис қўйилиши даволаниш муддати ва ҳажмини қисқартиради;
- агар бола фақат 10 фоизга кўраётган бўлса, бу унинг хулқида акс этмай қолмайди;
- амблиопияни илк даврларда даволаш самаралироқ кечади (қанча эрта бўлса, шунча яхши);
- амблиопия 12 ёшгача даволанса, муолажа муваффақиятли ўтади. Энг яхши самара 8-9 ёшгача даволанганда кўринади. Шу билан бирга, бола ва ота-онанинг ҳамжиҳатликдаги ҳаракати ижобий бўлса, 12 ёшдан кейин ҳам даволаш самарали кечади.

Катталарнинг (она-оналар, буви боболар) шифокор кўрсатмаларига амал қилишни истамасликлари оқибатида амблиопияни даволаш самараси паст бўлади. Улар кўзойнак тақишни, линзалардан фойдаланишни хоҳлашмайди ёки яхши шифокорни узоқ қидирадилар, ноанъанавий усуллар билан даволанишга уринадилар. Йўқотилган вақт ичида маълум самарага эга бўлишлари мумкин бўлгани ҳолда ота-оналар бу билан фақат қимматли вақтни бой беришади. Кўпчилик кўзойнак кўриш қобилятини бузади, кўз ўзи мустақил ишлаши керак деб ўй-

Қизиқарли далил

Психологлар бегона кишилар нимаси билан бизни ўзига жалб қилишини ўргандилар. Маълум бўлишича, уларнинг у ёки бу ҳис-туйғуларни ўрганаётган ялтироқ кўзлари атрофдагиларни ўзига тортар экан.

лайди. Бу янглиш фикр оғиздан-оғизга ўтиб тарқалган, бу фикр нимага асосланган – ҳеч ким билмайди.

Амблиопия бинокуляр кўриш (иккала кўз билан тўла кўрмаслик) билан бирга кечиши мумкин, бу инсоннинг меҳнат қилиш лаёқатини чеклаб қўяди.

34-қоида

УВЕИТДАН САҚЛАНИШ

Увеит – кўзнинг томирли пардаси яллиғланиши касаллиги. Бу хасталик яхши кўролмаслик ва сўқирликка сабаб бўлади (тахминан 25 фоизга). Увеитда дарҳол офтальмологга мурожаат қилиш зарур. Касалликнинг асосий белгилари қуйидагилар: кўз олди хиралашади, кўриш қобилияти пасаяди (тўлиқ кўрлик бўлиши ҳам мумкин), кўз қизаради, ёруғликдан кўрқиш пайдо бўлади, кўз ёшланади.

Увеит бир ёки икки ёқлама, такрорланувчан, яъни, қулай вазият пайдо бўлганда вақти-вақти билан қайталанадиган турларга бўлинади. Қайталанса, оқибатда катаракта, глаукома юзага келади, шишасимон таначанинг хиралашиши, яъни кўришнинг пасайишига олиб келадиган касалликлар ривожланади. Увеитни юзага келтирадиган сабаблар турлича, кўпинча илк сабабини аниқлаш қийин бўлади. Ҳар қандай вазиятда ҳам ЛОР (бурун ички қавати, тонзиллит касалликларининг асорати кўз касалликларига сабаб бўлади), стоматолог (кариесга учраган тишларнинг, айниқса, юқори жағдагисининг даволанмагани, пломбаланган тишлар илдизидagi кистогранулемаларнинг ташхис қилинмагани), организмдаги ҳеч бир аъзонинг кўз шамоллашига сабаб бўлмаётганига ишонч ҳосил қилиш учун ёки аксинча, сил, аутоиммун касалликларни, қалқонсимон без ва бошқа кўплаб касалликларни аниқлаш мақсадида терапевт кўригидан ўтиш шарт. Текширув давомида қон, пешоб таҳлиллари ўтказилади, бурун бўшлиғида

ўсимталар бор-йўқлигини, ўпкада ўзгаришларни кўрадиган рентген текширувлари, тишлар пантомограммаси ўтказилади. Кўпинча увеитнинг сабаби учук – герпес, бошқа вируслар ёки инфекциялар бўлиб, булар махсус қон таҳлиллари натижасида аниқланади.

Увеитни ҳам ҳар қандай кўз касаллиги каби тезда даволаш зарур. Бир вақтнинг ўзида унинг сабабини аниқлаш мақсадида умумий кўрикдан ўтилади. Яхши-си, махсус ихтисослаштирилган кўз клиникасида тиббий кўрикдан ўтган маъқул. Ташхис қўйилгандан сўнг даволаниш муддати, қандай даволаниш, томчилар билан кифояланса бўладими ёки укол, таблеткалар қабул қилиш керакми – аниқ бўлади.

Албатта, жарроҳлик аралашувини талаб қиладиган турли асоратлар пайдо бўлиши мумкин. Лекин бу фақатгина текширувлардан кейин маълум бўлади. Қайта таҳлиллар ўтказилади. Офтальмологга қанча эрта мурожаат қилсангиз, қанча ўз билганингизча даволанмасангиз («нима бўлибди, кўзим қизарибди, конъюнктивит бўлса керак. Альбуцид томизсам ўтиб кетади»), яллиғланиш шунча тез бартараф этилади ва кўришнинг пасайишига олиб келадиган жиддий асоратларнинг ривожланиш хавфи шунча камаяди.

35-қоида

КАТАРАКТАДАН САҚЛАНИШ

Шаффоф кўз гавҳарининг хиралашиши катаракта дейилади. Катарактада кўзга тушадиган ёруғлик, нур тўр пардага тушмайди ва кўзнинг ўткирлиги сусаяди. Бу кўп учрайдиган кўрмасликка олиб келувчи сабабдир. Ҳар бир кишида катаракта бўлиши, кўз гавҳарининг хиралашиши шарт эмас, инсон умрининг охиригача кўриш қобиляти ўзгармай яшаши мумкин. Лекин экологиянинг глобал бузилиши, овқатланиш тартиби, ҳаёт тарзининг ўзгариши, кишиларнинг зарарли ишлаб чиқаришларда

меҳнат қилиши, ёмон шароитларда истиқомат қилиши, радиоактив моддаларнинг мунтазам ортиши натижа-сида катарактадан қийналаётган одамлар сони тобора ортиб бормоқда.

Жаҳон Соғликни Сақлаш Ташкилотининг маълумот-ларига кўра, 20 миллиондан ортиқ киши катаракта оқи-батада сўқир бўлиб қолган.

Катарактанинг илк симптомлари нималардан ибор-рат? Агар ёшингиз катта бўлса, кексаларга хос узоқни кўра олмаслик ҳолати сизда ҳеч ҳам таажжуб пайдо қилмайди. Агар узоқни кўра туриб, тўсатдан кўриш қо-билиятингиз ўз-ўзидан яхшиланганини ҳис этсангиз, хурсанд бўлишга шошилманг. Катарактанинг бошлани-шида кўз гавҳари ўз шаклини ўзгартиради, аввалгидан кўра кўпроқ бўртади, шу сабаб узоқни кўра олиш дара-жаси «пасаяди».

Яқинни яхши кўришда эса, аксинча, унинг даража-си ортади, узоқни кўришга мўлжалланган кўзойнаклар уни аввал қониқтирган бўлса, энди кўзига мос тушмай қолади ва бундан ҳам кучлироқ кўзойнакларга эҳтиёж туғилади. Кейинроқ булутли кунларга қараганда қуёш-ли кунларда кўриши ёмонлашади. Кўз гавҳарида ёруғ-ликнинг хиралашган тарзда сочилиши кучайиб боради. Хиралашиш, асосан, кўз гавҳарининг марказида бўла-ди, қуёшда эса қорачиқ тораяди, шунинг учун хиралаш-ган қисми билан кўришга мажбур бўлади. Ҳаво булутли кунларда қорачиқ кенгайганча қолади ва нур тўр парда-га камроқ ўзгаришларсиз тушади.

Нима қилиш керак? Кўз тизими меъёрида бўлганда кўз гавҳари, одатда, шаффоф бўлади. Унинг таркибида сув, оксиллар ва минерал моддалар мавжуд. У кўз ичи-даги суюқлик ҳисобига яшайди. Бу суюқликни кўзнинг ўзи ишлаб чиқаради ва доим кўз гавҳарини ювиб ту-ради. Кўз гавҳарида хиралашиш бошландими, бу кам-чиликни бутунлай йўқотишнинг иложи йўқ, фақатгина тўхтатиш мумкин, холос. Ана ўшанда беморда: «Зудлик

билан жарроҳлик амалиётини қилдирсаммикин ёки яна бироз кутсаммикин?» деган савол пайдо бўлади. Агар вақтни чўзсангиз, витаминли томчилар томизишингиз керак. Бу томчилар таркибида витаминлар, озуқавий моддалар ва антиоксидантлар бўлиб, улар кўзнинг нафас олишини ва озиқланишини яхшилайти, шу йўл билан хиралашув кучайиб кетишининг олди олинади.

Профилактика мақсадида, яъни катаракта бошланмаслиги учун томчиларни томизиш керак эмас – бизнинг кўз ёшларимиз ва кўз ичи суюқлиги меъёрида ўз вазифасини яхши бажаради. Томчилар эса кўздаги табиий мутаносибликни издан чиқаради.

Кўпинча, катарактани даволашда халқона усуллардан фойдаланса бўладими деб сўрашади. Уриниб кўриш керак, аммо самараси юқори бўлади деб ваъда беролмайман.

1-рецепт. Уч ош қошиқ ёнғоқ барги, бир чой қошиқ майдаланган наъматак илдизи, икки чой қошиқ наъматак гули, унча катта бўлмаган алоэ илдизини олинг, устига 500 мл қайнаган сув қўйинг, бироз дам есин. Сўнг ҳаммаси уйқуга ётишдан олдин ичилади. Даволаниш курси: 1 кун ичилади, 3 кун дам олинади. Бу муолажа 20 марта такрорланади.

2-рецепт. Тухумни қайнатинг, илиқлигида устидан тешик очиб, сариғини олинг, ичига 1 чой қошиқ тоза, сифатли асал қўйинг. Тухум тешигини ёпиб, уни музлаткичга 1 суткага қўйинг. Бир кундан сўнг тухум оқи ичидаги асал тиниқ ва тиниқ бўлмаган қаватларга ажралиб қолади. Пипетка билан тиниқ қаватини олинг ва уни янги қайнатган, ичидаги сариғи олинган тухум ичига солиб, яна бир сутка музлаткичда сақланг. Эртасига бу вазифа яна такрорланади. Учинчи тухумдан олинган асалли суюқлик қайнаган илиқ сувда 1:4 миқдорда эритилади, яъни 1 қисм асалга 4 қисм дистилланган сув қўшилади. Бунда томчилар музлаткичда 3 кундан ортиқ сақланмайди.

Томчилар кўзга 1 томчидан кунига 5 мартагача томизилади. Агар асалли томчилар кўзни қаттиқ қиздирса, куйдираётгандек бўлса, асал ва сув бирикмасини кўпайтиринг, яъни 1:10 миқдорда, томчилар бир ой томизилгач тўхтатади. Даволаниш охирига бориб томчи концентрацияси 1:1 ёки 1:2 нисбатгача орттирилади.

3-рецепт. Туятовон, қариқиз ва буквица гиёҳларидан бир хил миқдорда – 4 ош қошиқдан олиб, аралашма устига ярим литр қайноқ сув қуйинг. Дамламани куёш нури тушмайдиган жойга қуйинг. Икки соатдан сўнг тайёр бўлади. Дамламани кўзингизга кунига уч марта қуйинг. Шу дамламани кўзга бир чой қошиқ қуйиш мумкин.

Катарактани даволаш курси давомийлигини беморнинг ўзи белгилайди, кўриши яхшилангандан сўнг муолажани тўхтатади. Агар аҳволи яхшиланмаса, зарарли оқибатлар бўлмаса, даволанишни 4 ҳафтадан ошириш мумкин.

Асалли томчиларни қандли диабет ва асалга аллергияси бўлган беморларга томизиш мумкин эмаслигини унутманг.

Яна бир қанча халқона усуллар борки, улардан томчи сотиб олишнинг имкони бўлмаган ёки жарроҳлик ўтказишнинг иложи бўлмаган вазиятларда фойдаланилади.

Ёдда тутиш зарур бўлган яна бир муҳим нарса шуки, панацея (ҳар қандай касалликдан қутқарадиган восита) бугунгача мавжуд эмас. Олимлар шундай томчилар устида қизғин ишлашмоқда. Аммо улар фақат катарактани тўхтатади ёки кўз гавҳаридаги турли босқичларда бўлган хиралашишни тўхтатади.

Агар иложи борица тезроқ жарроҳлик амалиётини ўтказмоқчи бўлсангиз, кўриш қобилиятингизнинг сезилмас даражада (10-40 фоизга) пасайишини унутманг, аммо бу жарроҳлик ўтказмаслик керак экан дегани эмас. Замонавий технологиялар ривожланган асримизда кўзларимизнинг кўриш қобилятидан маҳрум бўлгунча кутишга ҳожат йўқ, қолаверса, етилган катарак-

Қизиқарли далил

Бизнинг кўзимиз наслимиз ҳақида маълумот беради. Масалан, мовий кўзли кишилар кўпроқ шимолий ҳудудларда истиқомат қилишади, жигар ранг кўзликлар эса мўътадил иқлим шароитида, қора кўзли аҳоли экватор ва экваторга яқин бўлган ерларда яшайди.

тада улар ёрдам бермайди, фақат жарроҳга янги услублар билан амалиёт ўтказишга ҳалқит қилади. Катарақта жуда ҳам етилган ва ҳатто ўтиб кетган бўлса (шунақаси ҳам учраб туради), у ҳолда жарроҳлик асоратлар қолдирувчи эски услубларда олиб борилади. Фақат битта кўзингиз

кўрса, шу битта кўз билан ҳам ҳали кўп ўқийверасиз, кейин нима бўлишини кўрамиз. Ҳар қандай кам асоратли жарроҳлик ҳам нуқсон қолдириши мумкин бўлган таваккалчиликдир. Балки одам бутунлай кўр бўлиб қолиши мумкин, буни ҳеч ким олдиндан айтолмайди. Битта кўз билан кўриш мумкин бўлган тақдирда жарроҳлик амалиётидек жиддий таваккалчиликка боришга ҳожат йўқ!

36-қоида**КЎЗИ ОЖИЗЛИҚДАН САҚЛАНИШ**

Кўпинча одамлардан ўзлари ёки бошқалар ҳақида кўр, сўқир деган гапларини эшитиб қоламиз. Одатда, кундалик сўзлашувда бу сўз кўриш қобилияти сезиларли пасайган кишиларга нисбатан ишлатилади. Аслида кўзи ожизликнинг ўзи нима?

Тажриба ўтказиб кўрамиз: хонага кириш, пардаларни ёпинг, дераза ойнасидан тушмасин биронта ёруғлик, чироқни ўчириш, кўзингизни юминг ва устидан қорамато билан боғланг. Сиз ҳеч нимани кўрмайсиз. Кўзингиз олдида фақат қоронғилик. Зим-зиё, қоронғилик мана шу бўлади, кўрмаслик ҳам. Инсон ёруғликни қабул қилар экан, у кўзларининг кўраётганига бемалол ишонса бўлади. Яъни, кўриш жуда пасаяган, аммо ёруғлик ва

қоронғиликни ажратиши мумкин. Бу жуда оғир вариант. Келинг, кейинроқ бу нарса содир бўлмаслиги учун нима қилишимиз кераклигини кўриб ўтсак.

Буюк Британиялик олимлар қизиқ бир хулосага келишди. Уларнинг таъкидлашларича, таомномага денгиз маҳсулотларини киритиш аёллар учун жуда фойдали экан. Кальмар, креветка, мидия, краб, саккизоёқ ва бошқа денгиз маҳсулотлари кўриш билан боғлиқ муаммоларнинг келиб чиқишидан сақлашга қодир экан. Денгиз маҳсулотларини ҳафтада ҳеч бўлмаса икки марта истеъмол қилиш тавсия этилади. Бундай рацион аёлларга хавф соладиган етук ёшдаги кўрликнинг ривожланишини тахминан икки мартага камайтиради.

Гарвард тиббиёт мактаби профессори Уильям Кристен балиқ ва денгиз маҳсулотлари фойдасини улар таркибидаги омега-3 ёғ кислоталарининг мавжудлиги билан изоҳлади. Бу ёғ ёш билан боғлиқ макуляр дегенерацияни бартараф этади. Айнан макуляр дегенерация катта ёшлиларда кўриш функциясининг йўқолишига сабаб бўлади. Макуляр дегенерация тўр парда хужайраларининг нобуд бўлишидир.

Қизиқарли далил

Кўзнинг рангдор пардаси инсон қўл бармоқ излари каби жуда кам кишилардагина такрорланади. Бундан фойдаланишга қарор қилишди!

Паспортни текшириш билан бирга айрим ҳудудларда инсон шахси унинг кўзидаги рангдор парда орқали аниқланади.

Маълум қилишларича, доктор Кристен ва унинг ҳамкасблари тажрибалари ўн йил давом этди, тажрибаларда 38 минг нафар аёл иштирок этди. Улар мунтазам денгиз маҳсулотларини ва балиқ истеъмол қилишган, кўриш билан боғлиқ хавф 42 фоизга камайган. Европа мамлакатларида кўзи ожизликнинг кенг тарқалган сабаби бир қанча кўз касалликлари билан боғлиқки, биз улар ҳақида кейинги ўринларда батафсил маълумот берамиз.

37-қоида**КЎЗНИ СИФАТЛИ ВА МУНТАЗАМ
ТЕКШИРТИРИШ**

Кўриш қобилиятини мунтазам ва сифатли текширтириш – турли кўз касалликларидан сақланишнинг энг яхши йўли. Фақат шифокоргина даволаб бутунлай бартараф этиши мумкин бўлган касалликни унинг илк бошланиш даврида аниқлай олади. Кўриш қобилиятингиз ёмонлашиб қолишини ёки тасвирлар ёйилиб кетиши ўз-ўзидан ўтиб кетишини кутманг. Ҳозир кўраётганингиз ҳамма нарса устидан кейинчалик қизил парда тортилади ёки кўзингизда оғриқ пайдо бўлади.

Кўз ўткирлигини аниқлаш маълум бир масофадан деталарни фарқлай олишдан иборат. Кўз ўткирлиги катта оралиқлардан, яъни, 5 метр (узоқни кўриш) дан аниқланади, яқинни кўриш ўткирлиги ҳам шундай аниқланади (яқиндан кўриш).

Кўришни текширтириш учун ҳеч қандай тайёргарлик талаб этилмайди. Агар кўзойнак тақсангиз ёки контакт линзалардан фойдаланаётган бўлсангиз, уларни ўзингиз билан олинг, текширув пайтида керак бўлиб қолади. Шунингдек, ўзингиз билан илгари кўзойнак учун ёзиб берилган рецептларни ёки контакт линза қадоғини олинг. Мабодо, шифокор ҳузурига контакт линза билан келган бўлсангиз, контейнерини махсус эритмаси билан олинг, кўзойнакни ҳам: у ерда линзани ечишга тўғри келади ва кўзойнакни тақасиз. Шифокор кўзойнакнинг кўзингизга мос тушиш ё тушмаслигини аниқлаши зарур.

Шунингдек, яна офтальмологга сизни нима безовта қилаётганини тушунтиришга ҳаракат қилинг, нима учун кўзойнак ёки линза тақишга эҳтиёж сезаётганингизни, кўзингизда қандай ва қайси вазиятларда ноқулай белгиларни ҳис этаётганингизни айтинг.

Келинг, шу ўринда кўришни нима учун текширтириш кераклигини муҳокама қилсак. Сабаблари бир қанча бўлиши мумкин:

• кўришни коррекция қилишга эҳтиёж борми (узоқни ёки яқинни кўриш учун сизда кўзойнак ёки контакт линзалар тақишга эҳтиёж борми?);

• кўзнинг турли касалликларида ўз вақтида даво чораларини кўриш учун (масалан, узоқни яхши кўра олмаслик, глаукома, тўр парданинг қаватланиши, диабет, гипертония, ҳомиладорлик ва бошқалар);

• кўзда бирон-бир шикастланиш, тирналиш бўлган бўлса;

• ҳайдовчилик гувоҳномасини олиш ёки баъзи касбда ишлашга рухсат олиш учун.

Кўзларингизнинг соғлиғи – умумий соғлиғингизнинг ифодасидир. Ўз вақтида олиб борилган текширувлар натижасида диабет, юқори қон босими, айрим ҳолатларда ҳатто ОИТС аниқланиши мумкин. Нима бўлганда ҳам, касалликлар қанча эрта аниқланса, даволаниш самарасига ва муваффақиятига умид шунча кўп бўлади.

Кўз ўткирлигини мунтазам текширтириш шарт. Агар кўриш билан у ёки бу муаммолар бўлмаса, у ҳолда ёш билан боғлиқ тарзда кўриш қобилиятини маълум бир даврларда назорат қилиш лозим:

- туғилгандан сўнг;
- 6 ойликда;
- 3 ёшда;
- мактабга чиқиш олдидан ва мактаб даврида ҳар йили;

Ёдингизда бўлсин!

Баъзи дорилар кўриш қобилиятига салбий таъсир қилиши мумкин. Шунинг учун шифокорингизга албатта қандай препаратларни қабул қилаётганингизни айтинг, яхшииси, унутмаслик ва чалкаштирмаслик учун номларини, миқдорини қозғозга ёзиб олинг.

Кўз ўткирлигини қачон текширтириш керак?

- 19 ёшдан 64 ёшгача бўлган даврда ҳар 2 йилда;
- 65 ёшдан сўнг ҳар йили.

Бу муддатлар тахминий, уларга кўриш билан ҳеч қандай муаммолар бўлмаган пайтда амал қилинади. Мабодо, кўриш ўткирлигида бирон камчиликлар пайдо бўлса, шифокорнинг ўзи қабулига тез-тез келиб туришни тавсия этади.

Одатда, кўриш билан боғлиқ муаммолари ва шикоятлари бўлмаган ёшларда наслий хатарлар бўлмайди, уларга ҳар 3-5 йилда шифокор кўригидан ўтиш етарли.

40-64 ёшлар орасидаги кишиларга кўз ўткирлигини ҳар 2-4 йилда текширтириб туриш маслаҳат берилади. 64 ёшдан кейин кўришни текширтириш учун ҳар йили ёки икки йилда шифокор ҳузурига борилади. Кишиларнинг офтальмолог қабулига келиши уларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ, шунинг учун шифокорингиз тавсияларига қулоқ солинг. Унинг маслаҳатларига, кўрсатмаларига сўзсиз амал қилинг.

Агар соғлигингизга ёш билан боғлиқ ёки наслий касалликлар хавф солса, у ҳолда кўзингизни тез-тез текширтириб туришингиз шарт.

Агар кўз касаллигига мойиллик йўқлигига ишончингиз комил бўлмаса, шифокор билан маслаҳатлашинг. Ёши катта кишиларда, шунингдек, диабет ва белгилари кўзда намоён бўладиган бошқа касалликлар билан оғриган беморларда хатар кўпроқ бўлади. Бундан ташқари, кўп йиллар олдин кўзга етган жароҳатлар ёки наслий касалликлар вақт ўтгани сайин кучаяди.

Кўз ўткирлиги қандай текширилади?

Кўз ўткирлигини текшириш учун турли тестлардан – узоқни кўра олиш кўз ўткирлигини кўпинча Головин-Сивцев жадвалидан (офтальмологлар С.С. Головин ва Д.А. Сивцев номи билан аталган) фойдаланилади. Жадвал 12 та горизонтал ҳарфлар қаторидан ташкил топган. Унинг юқори қисми-

да энг йирик ҳарфлар жойлаштирилган. Ҳар бир қаторда ҳарфлар маълум қоидаларга асосан ўлчами кичрайиб боради. Жадвал деворга илинади, мижоз эса 5 метр узоқликдаги масофада туради.

Ҳозирда осма жадвал ўрнига белгиларнинг электрон проекти қўлланилмоқда. Чунки мижозлар жадвалга кўп қараганларидан уни деярли ёдлаб олганлар. Электрон проект ҳарф ёки белгиларни экранда кўрсатади. Мижоз, яъни сиз ҳар бир қатордаги ҳарфларни ўқишингиз керак. Агар юқоридан 10-қатордаги ҳамма ҳарфларни фарқлай олсангиз, унда сизнинг кўз ўткирлигингиз 1,0, яъни кўришингиз меъёрида. Агар мижоз ҳарфларни фақат 9-қатордагисини кўрса, (10-қаторни кўрмайди), у ҳолда кўриш ўткирлиги 0,9, агар 8-қатордан бошлаб кўрса – 0,8 ва ҳоказо.

Аввал ҳар бир кўзнинг кўриш ўткирлиги алоҳида-алоҳида белгиланади (бир кўз кўраётганда иккинчиси беркитиб турилади). Сўнг бирданига иккала кўз билан кўриш ўткирлиги текширилади. Агар мижоз жадвалдаги ёки объектдаги энг йирик ҳарфларни фарқлай олмаса, шифокор кўриш ўткирлигини текшириш учун бошқа техникаларни қўллайди.

Баъзан ҳарфлар ўрнида оптотип деб номланадиган махсус белгилардан фойдаланилади. Оптотиплар турли томонларга ўгирилган (масалан, Ш ўгирилиб Е га айлантирилади), ҳалқасининг бир ери узилган, учи турли томонларга қараган ҳарфлардир. Мижоз ўқишни билмаса ёки текширув унинг она тилида олиб борилмаган тақдирда оптотиплар шифокор ва мижоз учун вазиятни анча юмшатади. Мижоздан кўрсатилган белгини идентификациялаш, ҳарфлар учи қайси томонга йўналганини айтиб бериш талаб қилинади (масалан, Ш нинг учлари қаерга қараган?). Кичик ёшдаги болаларнинг кўз ўткирлиги текширилганда ҳайвонлар, ўйинчоқлар ва бошқа болаларбоп расмлардан фойдаланилади. Текширувдан олдин болани иложи бўлса, жадвалга

яқин олиб келиш, унга асосий объектларни кўрсатиш, номларини тўғри айтиш керак. Чунки бола кўраётган нарсасининг номини ҳамиша ҳам билавермайди (масалан, куш билан самолётни, балиқ билан қайиқни ва бошқаларни чалкаштириши мумкин).

Яқинни кўра олишни текшираётганда унча катта бўлмаган жадвалдан фойдаланилади, унда бир нечта матн хатбошилари бўлади. Ҳар бир хатбоши турли ўлчамдаги ҳарфлардан терилган. Матн 33-35 см масофа оралиғида туради. Кўриши меъёрида бўлган мижоз матнни ўқий олади.

Агар текширув натижасида кўриш ўткирлигини 1,0 дан паст деб баҳоланса (кўриш ўткирлиги меъёри 1,0 га тенг), у ҳолда шифокор офтальмолог кўришнинг пасайиши сабабларини тадқиқ этади – мижознинг рефракциясини текширади.

Ҳозир кўришга бағишланган кўплаб сайтларда кўз ўткирлигини текширадиган тестларни юклаб олиш тавсия қилинмоқда. Масалан, Сивцев-Головин жадвалини юклаб, принтердан чиқариш ва деворга осиб, маълум масофадан ҳарфларни ўқиш мумкин. Одатда, бу ҳаммага бирдек қизиқ бўлса керак, аммо бу икки сабабга кўра фойда бермайди:

биринчидан, уй шароитида кўз ўткирлигини текшириш қўпол, чунки текширув олиб бориш учун мўлжалланган ҳамма шароитларни уйда ярата олмайсиз (ёруғлик, белгилар контрасти ва ҳоказолар);

иккинчидан, кўриш ўткирлигини аниқладингиз ҳам дейлик, қайси кучдаги кўзойнакни тақиш лозимлигини ўзингиз мустақил белгилай олмайсиз. Фақат шифокоргина рефракциянгизни кўриб (синов кўзойнак тўпламидан ёки махсус мосламалардан фойдаланиб) аниқлайди. У белгилаган кучдаги кўзойнак ёки контакт линзалар сизнинг кўриш сифатингизни оширади. Шунинг учун вақтингизни ҳам, кучингизни ҳам беҳудага сарфламанг.

Мижоз рефракция-
сини текшириш – кўриш
ўткирлигини юқори да-
ражагача кўтариш учун

Рефракцияни текшириш нима?

мижозга кўришни коррекция қиладиган кўзойнакли линзанинг оптик кучини аниқлаш. Рефракцион хато-лар ёруғлик нури тўр пардада аниқ жамланмай, унинг ёни ва атрофида ёйилганда содир бўлади. Рефракция кўзойнак тақадиган ёки контакт линзадан фойдалана-диган мијознинг жадвалдаги ўнинчи қаторни кўрмаган вазиятларда текширилади. Шу билан бирга, периферик кўришни текшириб кўриш учун кўриш майдони ҳам тек-ширилади. Кўриш майдони – нигоҳ маълум йўналиш-га қаратилганда кўринадиган ҳамма соҳадир. Кўриш майдони марказида жойлашган объектлар ҳаммасидан аниқ, периферияда эса ёмон кўринадди. Агар шифо-корда мијоз рангларни тўғри аниқлай олмаяпти деган шубҳа бўлса ёки гап маълум касбга, ишга кириш ҳақи-да кетса, мијознинг рангларни қандай ҳис этишини тек-ширадиган тестлар ўтказилади. Шу тариқа рангларни ажратолмаслик касаллиги (дальтонизм) аниқланади. Дальтонизм – тўр парда ёки кўриш нерви касаллиги, бу касаллик наслий бўлиши ҳам мумкин. Дальтонизмни аниқлашда махсус жадваллардан тузилган тестлар ўтказилади. Кўряпсизки, кўришни текшириш етарлича мураккаб жараён экан, шунинг учун вақтингизни кет-казмай, мустақил нима бўлаётганини аниқлайман деб ўзингизга уринманг. Кўзингизни, кўриш қобилятингиз-ни фақат шифокор-офтальмолог ҳузурида мунтазам текширтириб тулинг. Кўришингизда бирон ўзгаришни, қандайдир вазиятларда кўзингизда ноқулайлик (узоқ-ни яхши кўрмайдиган, тасвирни аниқлай олмайдиган, китобни ўзингиздан узоқ ёки жуда яқин тутиб ўқиётган, ипни нинага ўтказишга қийналаётган бўлсангиз) сез-сангиз, дарҳол шифокорга мурожаат қилинг.

Кўзойнаклар тарихи ҳақида

Замонавий кўзойнаклар жисмоний камчилик эмас, бу – ҳашам. Уларнинг ди-

зайни иложи борица такрорланмайдиган, ўзига хос ёки ўта олифтанамо бўлишига ҳаракат қилишмоқда. Ким учундир кўзойнаклар ўқимишлилик, зиёилик белгиси, яна кимгадир иши ва лавозимини билдиради, шу билан бирга, кўзойнаклар ҳаётий зарур инструмент ҳамдир.

Кўзойнаклар – қимматбаҳо моделлардан тортиб оддий, арзон гардишлиларигача – бугунги ҳаётимизга кенг кириб келди, уларни катталар ҳам, кичик ёшдаги болалар ҳам тақишади.

Кўзни қуёш нуридан сақлайдиган кўзойнаклар аллақачон бозорни эгаллаган, ҳеч биримиз усиз дам олишга боришни тасаввур қилолмаймиз. Кўзойнаклардан турли мақсадларда кенг фойдаланамиз-у, аммо бу миттигина шоҳ асар намунасининг тарихи ҳаёлимизга келмайди.

Оғиздан-оғизга ўтиб келаётган ҳикоя, афсона шаклидаги маълумотлар қадимда кўпчилик учун янгиликлар, билим манбаи, асоси бўлган ва ёзувнинг пайдо бўлишига туртки бўлган. Ёзма маълумотлар бевосита ва билвосита алмашинувга имконият берган, ёзув инсоният тараққиётининг қувватли импульси бўлди. Сўзсиз, ҳозир ҳам бизнинг замондошларимиз билим олиш учун ўқишни, ёзишни билишлари, саводхон бўлишлари шарт.

Қадимги даврларда кўришни коррекциялайдиган буюмлардан фойдаланилмаган. Аммо мустақил тарзда белгиларни ўқий олмаганлар шогирдлари, хизматкорлари ёки қуллари ёрдамидан фойдаланганлари маълум. Буюк олим, сиёсатчи ва ёзувчи Цицерон (эрамыздан олдинги 106-43 йиллар) кўриш ўткирлиги ёмонлашганидан шикоят қилган. Қадимги замонларда ёзиш, матнни ўқиш учун махсус силлиқланган шиша мунчоқлар ёки шарчалар ичига сув тўлдирилган, булар ҳарф ва белгиларни катталаштириб кўрсатган, аммо ўқишда бундай

«ихтиролар»нинг ёрдами у қадар кўп бўлмаган. Араб олими Ибн ал-Хайтам (965-1039 йиллар) ўзининг «Линзалар хазинаси» китобида кўзга ёрдам бериши учун силлиқланган оптик линзаларни ишлатишни таклиф қилган биринчи киши бўлди.

Араб олимнинг бу фикри кўп асрлардан кейин, тахминан 1240 йиллардан сўнг, Ибн ал-Хайтам иши араб тилидан таржима қилинган қўллаб-қувватланди ва Европа руҳонийлари томонидан қабул қилинди. Кўп китоб ўқийдиган, билимларини кенгайтирадиган, диний китоблардан нусха олиб кўпайтирадиган (асосан руҳонийлар)лар кўз ўткирлигининг пасайганидан шикоят қилганлар, уларнинг ўқий олмаслиги ҳақиқатан ҳалокат эди. Руҳонийлар кварцдан ёки тоғ биллуридан ўқиш учун дастлабки тошни ясадилар. Бу тошлар асоси силлиқ яримсферали қавариқ бўлиб, уни ҳарфларни катталаштириши учун ҳужжат устига қўйганлар. Тошни ҳар бир сатр устида юргизиш керак бўлгани учун у катта ёшдаги, кекса руҳонийларга қийинчилик туғдирган. Матнни ўқиб бўлган, ўзлари ёзган матн устидан ҳам юргизишларига тўғри келган.

Катталаштириб кўрсатувчи шу каби линзалар учун яримқимматбаҳо берилл тоши материал бўлди, Beryll немис тилидан таржима қилинганда кўзойнак деган маънони билдиради. Ундан ўқишда фойдаланишган. Линза ёрдамида катталаштириш тамойили такомиллаштирилди ва Рожер Бэкон (1214–1294 йиллар) томонидан илмий нуқтаи назардан ўрганилди.

XIII аср охирига келиб ўқиш учун мўлжалланган тошни қайта ишлашнинг мураккаб жараёни анча соддалашди: линзаларнинг ўлчами кичиклаштирилди, улар янада силлиқлашди ва атрофига ҳошия қўйилди, кейинчалик ҳошияга линзани кўз олдида бевосита туриши учун ёғоч ўрнатиш имконияти ҳам пайдо бўлди. Шундан кейин ўқиш осонлашди, чунки кўриш майдони кенгайди ва тасвир ўлчамлари катталашди, бошқа предметларни ҳам кўздан кечириш имкони юзага келди.

Линзалар монокль учун фойдаланилар экан (бир кўзга тутиладиган кўзойнак ёки дурбин), ҳар иккала кўз тасвирни яхши кўриши учун унинг конструкцияси (қурилиши)ни ўзгартириш ғояси пайдо бўлди. Диаметри 3 сантиметр бўлган иккита линза ушлаб турувчи мослама (ҳозирги замонавий кўзойнак гардиши)га ўрнатилди ва бир-бирига уланди. Шу тариқа ибтидоий кўзойнак пайдо бўлди.

Янги ихтиро катта амалдорлар, масалан, доминик руҳонийлари томонидан ҳам юқори баҳоланди. Руҳоний Жордано да Ртвальто 1305 йилда ёзган ўз қайдларида кўзойнакнинг яратилиши сўнгги 20 йил ичидаги энг муҳим ва зурурий ихтиролардан бири бўлди, деб тан олган эди. Ўша даврда энг зўр кўзойнак Муранода ишлаб чиқарила бошланди, уни машҳур шишадамгарчилик устахоналарида ясашди. Муранолик уддабурулар шишанинг қадрини яхши билишган ва линзани нима учун силлиқлаш зарурлигини тушунишган. 1300 йиллардан бошлаб Мурано устахоналарида ясалган кўзойнак узоқ йиллар давомида юқори сифат намунаси бўлиб хизмат қилди. У даврларда ишлаб чиқарилган ҳар қандай кўзойнак ҳашамат белгиси эди, уни фақат бадавлат кишилар тақиши мумкин бўлган.

Дастлабки кўзойнакларда шишалар бир-бирига тола билан бириккан, кейинроқ металлдан, ёғочдан ёки шохдан гардиш ишланди, гардиш нимадан ишланмасин, моҳияти битта – ҳар бир кўз кўриши учун мўлжалланган иккита шишани битта гардиш орқали ўзаро бириктириш керак эди. Илк кўзойнаклар юзда турмас, уларни, албатта, кўз олдида ушлаб туриш керак бўлган. Бу тамойил кўп йиллар давомида сақланиб қолди. Доимий ишлатиладиган ашё мунтазам мукаммаллаштирилади. Шунингдек, кўзойнак ҳам XIV аср иккинчи ярмига келиб металл, ёғоч, суяк ёки шохдан қилинган гардишини қулайроқ қилиб ясай бошладилар, шишалар ўзаро ингичка сим билан эмас, қайриладиган «кронштейн» (девор ёки колонкага маҳкамланадиган токча) – қаншар ёрда-

мида бириктирилди. Бу қурилма анча барқарор бўлиб, дизайн учун ўзгартириш имкониятларини яртар эди. Бундан ташқари, кўзойнакни энди қўл билан ушлаб туришга ҳожат қолмади, иккита шиша ўртасидаги бириктирув ноқулайлик туғдирмайдиган бўлди: у қаншарда туриши учун кўзойнак махсус қайта ишланган тери ёрдамида бириктирилди. Кўзойнак ерга тушиб, шишаси синмаслиги учун эса (у вақтда ҳали қулоқ ортига кийдириладиган қисми ихтиро қилинмаган) унга занжир улаб қўйилди. Шундай қилиб, кўзойнакни сақлаш варианты ўйлаб топилди. Ахир кўзойнаклар жуда қиммат ва у жуда мураккаб усулда тайёрланар эди-да! Кўзойнак шишаси синиб қолса, кўзини алмаштириш қийин бўлган.

XVI ва XVII асрларда кўзойнаклар Испанияда кенг тарқалди. Кўзойнак инсоннинг жамиятдаги ўрнини ва бадавлатлигини билдирган. Иккинчидан, кўзойнак тақишга имкони бўлганлар алоҳида ажралиб турарди. Европанинг бошқа давлатларида эса вазият бироз бошқачароқ тус олди: у ерда кўзойнаклар ёшни ифодалади, айниқса, кўзойнакдан ёши катта эркеклар кўпроқ фойдалана бошладилар.

XV асрда муҳим ўзгаришлар содир бўлди: унга қадар кўзойнак шишаси фақат жамлаб бериш (плюс) хусусиятига эга эди, кейин яқинни яхши кўрадиганлар учун кўришни коррекциялаш мақсадида сочувчи шиша (минус) линзали кўзойнаклар ишлаб чиқарила бошланди. Ўша вақтлардаги кўзойнакларга таъриф берилганда «бурунда ўтирган» ибораси ишлатилади. Аммо XV асрдан XVI асргача бўлган даврда қулоғимизга ғалати эшитиладиган «қалпоқли кўзойнаклар» модели пайдо бўлди ва фойдаланилди. Бу кўзойнакларда шиша оддий металл қурилмага шундай жойлаштирилдики, натижада шиша деярли кўзнинг рўпарасида турди. Бунда қўл ишлатилмас, бурунда ҳам гардиш изи қолмасди. Кўзойнакнинг тушиб кетиши ва синиши хавфи камайди.

Ўша даврларда кашф этилган қайчисимон кўзойнаклар тарихи ҳам қизиқарли. Қайчисимон кўзойнакни юзда ушлаб туриш зарур эди, ундан эркакларга қараганда аёллар кўпроқ фойдаланишди. Кўзойнак-қайчиларга худди елпиғич-ўйинчоқдек муносабатда бўлинади, бу аёлларнинг ўзига ишончини оширадди.

Кўзойнакларнинг эстетик кўриниши у қадар катта аҳамиятга эга бўлмасада, аёл барибир аёллигича қолаверади. Бундан ташқари, аёллар алоҳида жамият қатламига мансублигини билдириш мақсадида кўзойнакни эркакларга нисбатан кам ишлатишган. Қалпоққа маҳкамланган кўзойнаклар эса ташқи кўринишни ва шляпанинг кўринишини бузарди.

Юқорида айтилганидек, монокль – нозик, яхши силлиқланган ўқиш учун мосланган бир тош эди. Иккинчи шишани олиб ва иккинчи кўз билан қараш ўрнига, кишилар қулайлик, услубни афзал билдилар, монокль дастлабки мақсадидан узоқлашиб, урфга кирди. Аввалига линзани кўз олдида тутиб туришган бўлса, XVI асрдан бошлаб юз юқорисида ва юқори қовоқ ўртасида ушлаб туриш урф бўлди. 1800 йиллардан бошлаб замонавий монокль анча катталашди. У қадар сезилмайдиган шишали диск эркаклар учун ҳашамат, давлатмандлик, олий маълумотлилиқ ва юқори табақага мансубликни ифодалади. Илк моноклларни ишатишда қўл банд бўларди, бу эса юқори табақага мансуб ишламайдиганларнинг алоҳида белгисини намойиш этиш эди. Вақти келиб монокллар соддалашди, улар занжирланган ёки занжирсиз ингичка гардишли линзанинг катта қисмини ташкил қилди. Бу ғоя XV асрда Италияга кириб келди, бу ерда ёғочдан ишланган гардишга боғич бойлашди ва қулоқ ортига маҳкамлашди. Аёлларнинг моноклдан фойдаланиши уларнинг боши очиқлиги белгиси бўлди. Машҳур романнавис Жорж Санд бир қаватли монокл билан нотаниш эркаклар даврасидан ўтганда уларни ҳайратга солган ва таажжублантирган эди.

Аср охирига келиб занжирли монокль ҳарбийлар ва амалдорлар орасида кенг тарқалди. Уни худди қимматбаҳо шляпа ёки қўлқоп каби яхши кўринишга эга бўлиш учун олиб юришган (ундан фойдаланганда юзни бузиб кўрсатган бўлса ҳам). Ўша вақтда моноклдан фойдаланилганда кўз атрофида ажинлар тез шаклланган. Агар ўша моноклдан фойдаланадиган киши бирон даврада имижини кўрсатиши учун керак бўлмай қолса, уни чўнтакка солган, чўнтак четида фақат моноклга уланган занжири кўринган. Шляпага уланган «пешона кўзойнак»лардан ҳам шундай фойдаланилди. Кейин уни бурун устига қўндиришди, лекин барибир қулоқ ортига маҳкамлаш ғояси пайдо бўлмагунча юзда мустаҳкам туриш усулини топишолмади. Кўзойнаклар металлдан бўлгани учун металл ҳалқача ясаб бошга кийиш ғояси ҳам бўлди. Фақат 1797 йилга келибгина мустаҳкамлашнинг иккинчи ғояси таклиф этилди. Оптик Dudley Adams қулоқ ортига ўтказгич ясашни айтди. У, шунингдек, иккала кўз қорачиқлари ўртасидаги масофани ҳисобга олган биринчи киши бўлди. Қорачиқлар ҳисобга олинганда кўзойнакларнинг қулайлиги янада ортар эди. XVIII асрдан бошлаб бугунги кунгача фойдаланаётганимиз кўзойнаклар кундалик турмуш тарзига кирди. Уларни ухлаш учун кўзойнаклар дейишарди, чунки қулоқ ортига ўтказилган кўзойнаклар киши ухлаганда ҳам, бошини энгаштирганда ҳам тушиб кетмасди. Орадан кўп вақт ўтмай турлича усулларда мукаммалаштирилган, ҳақиқатан юзда маҳкам турган мослама юқори босим сабаб юзага келадиган бош оғриқларини тўхтатгани маълум бўлди. Кўзойнаклар тараққиёти бугун ҳам давом этмоқда. Эндиликда кўзойнакнинг шакли эмас, уларни қандай материалдан ишлаб чиқариш масалалари устида бош қотиришмоқда. Кўзойнаклар кўришга ёрдам бериш билан бирга XX аср ўрталаридан бошлаб аксессуар ролини ҳам ўйнай бошлади.

38-қоида**ЯНГИ КЎЗОЙНАКЛАР СОҒЛИҚ УЧУН
ФОЙДАЛИ**

Кўриш қобилиятидаги ҳар қандай ўзгариш (яхши томонга, ёмон томонга) кўзойнакларни алмаштиришни талаб қилади. Агар танланган кўзойнакни тақиш кўришда ноқулайлик пайдо қилса, кўзингизни толиқтириб қўймай дарҳол алмаштинг. Гардиш шакли ўзгарган ва тирналган линзаларни ҳам тақиш ярамайди. Кўзойнагингизда қулай ва яхши кўраётганингизни кузатинг. Узоқни кўриш учун мўлжалланган кўзойнак кейинчалик кўришнинг ёмонлашишига олиб келади деган фикр ҳалигача бор. Аввалгидек ҳисоблашларича, кўзойнак тақиш ташқи кўринишни бузадиган жисмоний камчилик эмиш. Йўқ, бундай вазиятда «Мен ҳамма нарсани яхши кўряпман» деган ҳақиқат олдинга чиқади ва кўзойнак тақиш муҳокама қилинмайди. Бунда ҳамма нарсани яхши кўраётган кишининг ўз яқинларини таниш-танимаслиги (юз ифодасини фарқлай олмаслик), автоҳалокатга учраши (нафақат ўзингнинг, балки кўриши ёмон бўлгани учун бошқа бегуноҳларнинг ҳаётини хавфга қўясан), тез толиқиши (бутун кучинг бирон нарсани кўришга кетади) энди бошқа масала.

Сифатли ва яхши гардишни сотиб олишнинг имконияти бўлмаган вақтлар ўтиб кетди. Бугун кўришда ҳеч қандай камчилиги бўлмаган кишилар ҳам ўз имиждарини ўзгартириш учун ўз услубларига мос гардишларни танлашмоқда. Демак, «Кўзойнак менга ярашмаяпти» деган гап танқидга муҳтож эмас.

Шундай қилиб, биз сиз билан кўриш қобилиятини текширтириш учун бордик ва меъёридан қанча ўзгарганини кўрдик, шифокор сизга узоқни кўриш учун кўзойнак ёзиб берди. Узоқни кўриш учун кўзойнак ўз отидан келиб чиқиб, анча масофа наридаги буюмларни, яъни телевизор кўраётганда, доскадан кўчириб ёзаётганда,

театрда спектакль томошасида, кўргазмаларда тақилади. Лекин узоқни кўришга мўлжалланган кўзойнаклар яқин масофадаги ишлар қилаётган чоғда – компьютерда ишлаётганда, китоб ёки газета ўқиётганда олиб қўйилади.

Олдиниға гардишни танлаймиз. Гардиш енгил, қулай ва юзингизга мос тушиши керак. Қулоққа ёки қаншарга босим бермаслиги, гардиши ва четлари кўриш майдонини чегараламаслиги лозим, бошқача айтганда, кўзойнак таққанда унинг гардишини кўрмаслигингиз керак. Металл ёки пластик гардишлисини танлайсизми – бу сизнинг ихтиёрингиз. Қоидасига кўра, оптикаларда гардиш танлашга ёрдам берадиган тажрибали ходимлар ишлайди, улар сиз гардиш танлаб бўлганингиздан сўнг ойнасини танлашга ёрдам беришади.

Хўш, кўзойнакни танлаб бўдингиз. Аввалиға таққанингизда ҳамма нарсаяхши кўринади, кейин аллақандай ҳис пайдо бўлади: ё кўзингиз яхши кўрмайди ёки бўлмаса, кўзойнак негадир яхши тушмайди. Ҳар иккала ҳолатдаги вазиятингиз шубҳа-гумонга боришингизга асос бўлади. Олдин офтальмологга учрашинг ва текширувдан ўтинг. Шунда нима учун кўзойнак таққанингизда ўзгариш бўлганини биласиз.

Агар кўришингиз ҳақиқатан ёмонлашган бўлса, ўзингизча бунга қарши курашаман деган бемаъни хаёлга борманг, озгина тақсам кўзим ўрганади, ўтиб кетади деманг. Ўтиб кетишини пойлаб, кўзни толиқтирасиз, шунинг учун кўзингизга мос тушмаган кўзойнакни зинҳор тақманг.

Агар шифокор текширувдан сўнг яна олдинги рецептни ёзиб берса, демак, ҳамма гап кўзойнақда экан. Кўзойнак деформацияланган, тирналган (агар ойнаси билан стол устига қўйилса), ойна устида чанг, хира из бўлиб, нур тарқатиши кучайган. Бу ҳолатларда биз кўзойнакларнинг ўз-ўзидан тўғриланишини кутмасдан, янгисини харид қилишга шошиламиз.

Яна бир марта эслатиб ўтаман: кўзи билан боғлиқ ҳеч қандай муаммолари ёки наслий омиллар хатари

бўлмаган ёшлар ҳар 3-5 йилда текширувлардан ўтишлари етарли. Агар бирон муаммо бўлса, у ҳолда зудлик билан шифокорга учрашиш ва сабабини аниқлаб, бар-тароф этишга ҳаракат қилиш зарур.

39-қоида

ЯҚИННИ ЯХШИ КЎРА ОЛМАСЛИК ҚАРИЛИК АЛОМАТИ ЭМАС

Яқинни яхши кўра олмайдиган кишилар 50 см дан узоққа қараганларида тинч ҳолатдаги аккомадацияда тасвир тўр пардада аниқ фокусланмайди, чунки бунга кўзнинг оптик кучи етмайди, яъни кўз ички зўриқишларсиз тасвирни кўролмайди. Кўз гавҳари йиллар давомида зичлашиб боргани сабаб қайишқоқлиги камаяди, илгаригидек ўз оғувчанлигини ўзгартиролмайди, бу ҳолат матнни ўқишда кўзойнак тақишга эҳтиёж туғдиради.

40 ёшдан ўтган кишилар ихтиёрсиз равишда содир этадиган ва кенг тарқалган яна бир хатолик: ажойиб кунларнинг бирида биз кўлимиз билан ўқиётган китобимизни ўз-ўзидан нарироқ итараётганимизни ёки бошимиз ҳолатини ўзгартираётганимизни сезиб қоламиз, яъни бошимизни матндан узоқлаштирамиз ёки матнни кўзимизга яқин олиб келамиз ёки бўлмаса, негадир ёруғлик етишмаётгандек бўлади. Бу шифокорга кўринишимиз учун жиддий сабаб бўла олади. Демак, яқинни кўриш учун дастлабкиси ҳам, сўнгиси ҳам бўлмаган кўзойнак танлашимиз керак. Ёш катталашгани сари кўз мушаклари заифлашади, уларга плус шишали кўзойнаклар ёрдамга келади. Илгарилари бундай ўзгаришлар қарилик белгиси ҳисобланар ва айнан қарилик билан боғланарди. Кексалик-да деб кўпчилик рецепт олиш ишини кейинга суради ёки кўзойнак тақишга кўрсатма олган тақдирда ҳам бир парча қоғозни чўнтакка соладилару, кўзойнак олиб тақиш ва кўришни яхшилаш ўрнига ҳаммасини унутадилар, қўядилар. Шу ерда сизни бироз ранжитаман, ҳам хотиржам қиламан: кўриш яхшилан-

майди – бу бир, кўриш қобилияти вақтида муолажа қилинса, ҳозиргидан ёмонлашмайдию, аммо аввалгидан яхшиланмайди ҳам! Бундан хафа бўлиш керак эмас. Бу ёш билан боғлиқ табиий ўзгаришлар, худди йил мавсумларида табиат ўзгарганидек. Ахир кузда дарахтлар сарғайиб тўкилганида хафа бўлиш ҳеч кимнинг хаёлига келмайди-ку! Биз юксак ишбилармонлик даврида яшаяпмиз, паспортда кўрсатилган ёш кўрсаткичларимиз бугунги ижтимоий ҳаётда аҳамиятсиз. Бундан анча йиллар олдин 50 ёшга кирган бувиларимиз нафақага чиқиб, фарзандлари ва набиралари учун тикиб, тўқиб ўтиришарди. Ҳозир замондошларимиз 50 ёшда ҳам ёш, кўркам кўринади, улар куч-қувватга тўла, ғайратли, ўз услубига эга, қолаверса, ярашган гардишли кўзойнак уларнинг ҳуснига фақат ҳусн қўшиб, кўркамлик, савлат бағишлайди. Эркакларимиз-чи, 50-55 ёшдаги оталаримиз, акаларимизни кузатинг, услубларини ўзгартиришларини кўринг. Бундан кўрқиш керак эмас, ўқиётганингизда кўзойнакни доим алмаштиришингиз шарт эмас, бир жуфт кўзойнак олинг, биттасида узоқ ва оралиқни кўрасиз, иккинчисида эса яқинни. Кўзойнаклар қиммат бўлгани боис, бифокаль кўзойнаклардан фойдалансангиз ҳам бўлади, улар ҳозир анча мукамал ишланган, матн ўқигингиз келса узоқни кўришга мўлжалланган кўзойнакни ечиб ўтирмайсиз. Агар компьютердан фойдаланмоқчи бўлсангиз, кўзойнак фақат газета ўқишга керак бўлса, камида ҳар беш йилда алмаштириш мумкинлигини ҳисобга олиб, қулай кўзойнак олинг.

Мабодо яқинни кўриш учун кўзонак тақишдан қочсангиз, кичик кўнгилсизликлар бошланади – бош айланади, сўнг кўзда оғриқ туради, кўз, қовоқ қизаради, кўз ичи босими ортади. Шунинг учун, ўйлашимча, иккита олтин қоидани эсингизда сақлаб қолинг:

- кўзойнакка эҳтиёж бўлган пайтда кўзойнакни тақинг;
- ўқиганда ёки ишлаганда яқин масофада ноқулайлик ҳис этганингиз замоноқ кўзойнак кучини ўзгартиринг.

Қуёшдан ҳимояловчи кўзойнаклар тарихи

Инсон кўзининг ўта ёруғ нурга табиий сезувчанлиги қорачиқларининг

торайиши билан белгиланади, кўз қисилади. Қадимги давр олими Плиний ўз ёзма ишларида маълум қилганидек, император Нерон гладиаторлар жанги пайтида кўзини қуёш нуридан ҳимоялаш мақсадида силлиқланган зумрад тошини ишлатган экан.

Тарихий манбаларнинг гувоҳлик беришича, илк қуёшдан ҳимояловчи кўзойнаклар тахминан 1200 йилларда шарқий Арктикада ишланган экан. Эскимослар кит мўйлови ёки ҳайвонлар суягини гардиш қилиб, гардишга терини торганлар ва мустаҳкамлаш учун бошларига боғлаганлар. Бу саёҳат ёки ов вақтида кўзни оладиган кучли ёруғликдан сақлаган.

Араб солномачиси Ибн ал-Хайтам (965 – 1039 йиллар) шундай ёзади: «Агар кўз ўта ёруғ нурга қараса, бундан кўз шикастланиши мумкин. Агар кузатувчи қуёшга қараса, кейин бошқа нарсага яхши қарай олмай қолади, чунки кўзи қуёш нури таъсирида тиниб кетади».

Тахминан ўн бешинчи юз йилликдан одамлар қуёш нуридан ҳимоялайдиган кўзойнакларни тақишни бошлаганлар. Оптик кўзойнаклар тадқиқотчиси Альберт фон Пфугк тарихни ўрганиб, қадимда кўк шишали кўзойнакларга қараганда яшил шишали кўзойнаклардан кўпроқ фойдаланишган деган хулосага келди.

XVIII асрдан бошлаб қуёшдан ҳимояловчи кўзойнаклар кенг фойдаланилди ва бу оммага маъқул келди. 1752 йилда Жеймс Эйскоу кўк ва яшил рангдаги шишали кўзойнакларни қайта ишлади. Бизнинг кунгача турли – яшил, кўк, сариқ ва қизил шишали кўзойнаклар етиб келган. Фақат Хитойдагина кўзойнакларнинг кўпгина намуналари сақланиб қолган, уларнинг ҳар бири санъат асари ҳисобланади.

Кўзойнакнинг ён томонидан кўзга ёруғлик тушмаслиги учун кўзойнак гардишларида терилардан ва матодан

фойдаланишган, 1797 йилдан бошлаб эса инглиз Ричардсон ён томонга қўшимча қўйилма – яшил рангдаги шишани ўрнатди. Кўзойнакнинг бу кўриниши оммага маъқул келди ва XIX асрнинг ўрталарига қадар мамнуният билан кенг фойдаланилди.

Георг Бартиш ўзининг «Ophtharmo-douleia» (Дрезден, 1583 йил) китобида яшил шишани кўришни яхшилаш учун мўлжалланган буюм сифатида таърифлайди. Людвиг Бем (1811 – 1869 йиллар) оғриган кўзларга яшил рангдаги шишали кўзойнак тақишни тавсия қилган. У кобальт оксиди шишани кўк ранга бўяб, нур интенсивлигини юмшатишга хизмат қилади деб ҳисоблаган.

Дастлабки ҳақиқий қуёшдан ҳимояловчи кўзойнаклар савдога «Fieuzal», «Hallauer», «Euphos», «Enixantos» номи билан чиқарилган. Кейинроқ, аниқроғи XIX асрнинг иккинчи ярмида швейцариялик шифокор-офтальмолог Альберт Фогт (1879 – 1943 йиллар) ультрабинафша нурларининг, айниқса, кўринмайдиган спектрнинг инсон кўзига зарарли таъсирини топди. Шундан сўнг ультрабинафша нурларини ушлаб қоладиган шиша устида қайта ишлаш бошланиб, XX асрнинг 20 йилларига қадар давом этди. Физик олим Ханс Гартингер (1868 – 1951 йиллар) инсон кўзига қуёш нурининг физиологик таъсирини бешта гуруҳга ажратди:

- узун тўлқинли (1300 нм) инфрақизил нурлар кўзнинг ташқи қисмларини зарарлайди;
- қисқа тўлқинли (1300 нм ва 760 нм оралиғидаги) инфрақизил нурлар ўта интенсив ёруғликда рангдор пардани, кўз гавҳарини ва тўр пардани шикастлайди;
- кўринадиган ёруғлик (760 нм ва 400 нм оралиғидаги) интенсивлиги юқори бўлганда кўзни қамаштиради ва ҳамма нарсани қизил рангда кўришни келтириб чиқаради;
- узун тўлқинли (400 нм ва 314 нм оралиғидаги) ультрабинафша нурлари жиддий шикастлар келтирмайди;
- қисқа тўлқинли (314 нм ва ундан паст нм даги) ультрабинафша нурлари конъюнктив ва шох парданинг шикастланишига олиб келиши мумкин.

Поляризация учун хизмат қиладиган (ёруғликнинг кутбланиши) кўзойнак савдога Иккинчи жаҳон уришидан бир оз олдин кириб келди. Кўпгина тадқиқотлардан сўнг немис ихтирочиси Эрвин Кеземан 1937 йилда дастлабки поляризация учун хизмат қиладиган фильтрни қилди. У ёруғликни ютадиган бўёқларни молекуляр тартибда коллоид пардаларда сақлаб қолди. Молекула параллел жойлаштирилгандан сўнг поляризацияландиган парда иккита шиша пластинаси ўртасига тортилди. Ўтган асрнинг 60 йилларидан бошлаб Polaroid Corporation компанияси бозорга поляризацияланган кўзойнакларни киритди ва улар ҳамон юқори даражада фойдаланиб келинмоқда.

XX асрнинг бошларида Шотт фирмаси Umbral маркази остида қуёшдан ҳимояловчи кўзойнакларни 25 фоиз, 50 фоиз, 65 фоиз ва 80 фоиз хиралаштириб (қоронғилаштириб) чиқарди. Bausch&Lomb; Lomb компанияси 1930 йилдан бошлаб қуёшдан ҳимояловчи кўзойнаклар туркумини ишлаб чиқарди, жумладан, 1934 йилда ҳозиргача машҳур бўлган капалак моделини яратди. 1937 йилнинг март ойидан Bausch & Lomb; Lomb компаниясидан ҳозир ҳамма биладиган Ray Ban номини олган хиралаштирилган кўзойнаклар ишлаб чиқарувчи тармоғи ажралиб чиқди.

Иккинчи жаҳон уриши тугагандан сўнг кўзойнак ишлаб чиқариш кескин равишда ўсди ва 50 йилларда юқори чўққига чиқди. Ўша даврдан бошлаб тадқиқотчилар қуёшдан кўзни тўла ҳимоя қилиш учун фақат сифатлисини тақиш керак деб қанча кўп таъкидлашмасин, кўзойнаклар нафақат машҳур оптик фирмалар томонидан, балки бошқа кўплаб компаниялар томонидан ҳам ишлаб чиқарила бошланди. Кейинроқ бориб гардишлар дизайнига ҳам ўзгартиришлар киритилди, улар турли рангларда, турли қалинликда ишланди, қолаверса, кўзойнак линзаларининг ҳам ранги ўзгарди. Улар яримниқоб шаклида – хирадан тортиб, бутунлай қора,

оч қора тусга кирди. Оч тусдагиларни ҳатто иншоот ичида ҳам тақса бўлади. 1986 йилдан бошлаб ультрабинафшани фильтрловчи юқори сифатли пластик ишланди ва савдога киритилди, унинг физик ва оптик хусуситларига кўра ҳамон ўзгартиришлар киритилмоқда. Яримакрилли линзалар ёки минераллардан ишланган шишалар ранг берилган ҳолда

ҳам, шаффоф бўлганлари ҳам ишлаб чиқарилмоқда. Агар қуёшдан ҳимояловчи кўзойнакнинг яхши ва сифатлисини сотиб олишни истасак, ёдимизда сақлашимиз керак: яхши кўзойнаклар 400 нм ва ундан паст узунликдаги (UV-A, UV-B ва UV-C) нурларнинг ўтишидан ҳимоя қилади, шунингдек, 400 ва 470 нанометр оралиғидаги спектрнинг кўк қисмини камайтиради.

Қизиқарли далил

ХIII асрда Хитойда қуёшдан ҳимояловчи кўзойнак тақийнинг бошқача анъанаси бўлган – кўзойнакларни судьялар судлаш жараёнида тақийшган. Улар қорайтирилган шишадан ясалган, судья иш жараёнида қора кўзойнакни таққан, шунда унинг кўз ифодасини судланаётган ёки гувоҳлар кўришмаган. Судьянинг кўзи кўринмаган, лекин унинг ўзи ҳаммани кўрган!

40-қоида ҚУЁШДАН ҲИМОЯ ҚИЛАДИГАН КЎЗОЙНАКЛАР ФОЙДАЛИМИ ЁКИ ШУНЧАКИ УРФ?

Қуёшдан тарқаладиган ультрабинафша нурлари кўз пардасининг шикастланишига олиб келиши мумкин, ҳатто кўпгина касалликларга сабаб бўлади. Унинг миқдори ҳавони ифлослантирувчилар таъсирида кўпаяди. Кўзни тозалаш учун ҳам қуёшдан ҳимояладиган кўзойнак керак. Кўзойнак кўзга кирадиагнини ультрабинафша нурларини камида 99 фоизга тўхтатади.

Ҳамма қуёшдан ғимоя қилувчи кўзойнаклар кучига кўра қуйидаги категорияларга ажратилади:

- 0 категорияси – бу шаффоф, тиниқ ёки енгил тус берилган шиша (ёруғлик ўтказувчанлиги 100 фоиз);
- 1-категория – енгил тус берилган шиша (ёруғлик ўтказувчанлиги 80 фоиз);
- 2-категория – ўртача тус берилган шиша (ёруғлик ўтказувчанлиги 43 фоиз);
- 3-категория – кучли тус берилган шиша (ёруғлик ўтказувчанлиги 18 фоиз);
- 4-категория – кучли тус берилган шиша (ёруғлик ўтказувчанлиги 8 фоиз).

Ҳозирда хамелеон деб аталадиган замонавий кўзойнакни тақиш урф бўлди. Бу кўзойнаклар ёруғлик даражасига қараб қораяди. Фототроп қуёшдан ғимояловчи бу кўзойнакнинг икки тури мавжуд. Биринчиси секин аста қораяди ва очаради, иккинчи тури эса тез қораяди ва тез очаради.

Яхши ва сифатли қуёшдан ғимоялайдиган кўзойнакларга қандай талаблар қўйилади? Биринчидан, улар 380 нанометргача узунликда бўлган ёруғлик нурларини ютиши керак. Албатта, бу талаб хамелеон кўзойнакларига ҳам тааллуқли. Шуни ёдда тутиш керакки, ҳар қандай қорайтирилган кўзойнак қуёш нуридан автоматик ғимоя қилавермайди, агар уларда ультрабинафша нурланишдан ғимоялаш бўлмаса, у ҳолда бундай кўзойнакни тақиш билан соғлигимизга катта зарар етказган бўламиз. Сифатсиз қора шиша ортида кўз қорачиғи кенгайди ва ультрабинафша нурлари кўзга яна ҳам кўпроқ ўтади, оқибатда кўз гавҳари ва тўр пардага шикаст етади.

Қуёшда кўп юришга тўғри келадиган касб эгалари (курувчилар, далада ишлайдиганлар ва ҳоказолар) ён томонлама ғимоялайдиган кўзойнакни тақишлари зарур, шунда кулоққа тақадиган ён қисмидан кўзга кўп ёруғлик тушмайди, унинг гардиши қулай бўлиши керак. Никел гардишли кўзойнакларни тақишдан қочиш керак,

чунки улар осон деформацияга учрайди, яъни шакли ўзгаради, иккинчидан, кўпинча терида аллергик реакцияларни келтириб чиқаради.

Шишанинг ҳамма туси ҳам кўзингизни қуёш нуридан ва кўз тинишидан сақлайвермайди. Урфга кирган оч ҳаворанг шиша қуёшдан ҳимояланиш мақсади учун умуман ярамайди. Диоптрияли қуёшдан ҳимоялайдиган кўзойнакка буюртма бераётганда (узоқни кўриш ёки яқинни кўришни коррекция қилувчи) синиш коэффициенти юқори бўлган линзалардан фойдаланиш тавсия этилади, чунки бундай кўзойнак максимал ҳимояланишни таъминлайди. Контакт линза тақадиганлар эса гардишни диққат билан тўғри танлай билишлари лозим: линза қуёшдан, ультрабинафша, шунингдек, шамол билан кирувчи чанг ва ифлослардан сақлай олиши шарт.

Кўзойнаклар ёруғликнинг кўринадиган қисмидан ва кўринмас ультрабинафша ҳамда инфрақизил нурларидан асраши лозим. Ультрабинафша нурланиш ер юзасида шуълаланади ва кучаяди. Ультрабинафша нурларининг кучи йил фасллари, кунга боғлиқ тарзда ўзгаради, шунингдек, ўзгарувчанлик жуғрофий кенглик ва денгиз сатҳидан қанча баландликда бўлишига ҳам боғлиқ. Ҳар 1000 метр баландликда УБ нурлари кучи тахминан 15 фоизга кучаяди. Қуёш чарақлаб турган об-ҳаво шароитида УБ нурлари булутли кун ёки тутунга тўла осмон бўлган шаҳарлардан кўра кучлироқ.

Шундай қилиб маълум бўлдики, конъюнктив, шох парда ва кўз гавҳари ультрабинафша нурлари таъсири остида ўзгариши мумкин экан. Юқори интенсивликдаги нурланиш қуйидаги кўз касалликларини пайдо қилади:

Қизиқарли далил

Сўзсиз кинофильмлар ишланган даврларда кино юлдузлар қуёшдан ҳимояловчи кўзойнакни мамнуният билан тақишган, қолаверса, кўзойнак суратга олиш майдонида ёрқин чироқлардан ва қуёш нурларидан кўзларини ҳимоя қилган.

- кўз шиллиқ пардасининг яллиғланиши (конъюнктивит);
- «қорнинг кўз олиши» (фотокератит);
- шох парданинг хиралашиши ёки ундаги дистрофик касалликлар, масалан, птеригиумнинг ривожланиши;
- катарактанинг ривожланиши;
- тўр парданинг ультрабинафша нурларидан шикастланиши.

Юқорида саналган ўзгаришлар кўз учун хавфли, улар пайдо бўлиши билан дарҳол офтальмологга учрашиш керак. Халқимиз айтганидек, ҳар қандай касалликни даволашдан кўра унинг олдини олган афзал. Шунинг учун фақат сифатли куёшдан ҳимоя қиладиган кўзойнаклардан фойдаланинг.

Қизиқарли далил

Қор ультрабинафша нурларини қорнинг кирланганлик даражасига кўра 50 фоиздан 85 фоизгача акслантиради, қумда эса тахминан 15 фоиз, сувда 5 фоиз аксланади.

Бу сув омборлари ёнида, соҳилда, қорли ҳудудларда ҳам қора кўзойнак тақиш шарт деганидир.

Деярли ҳамма замонавий линзалар ультрабинафша нурларидан ҳимоялаш хусусиятига эга бўлсада, линза таққан тақдирда ҳам барибир кўзойнак тақиш шарт! Линза фақат кўзнинг бирор қисмини ҳимоя қилади, қовоқ ва конъюнктив эса ҳимоясиз қола-

веради. Кўзойнак тақмаслик ёки арзон, қалбаки кўзойнакларни тақиш кўз учун ўта хавфли. Шунинг учун кўзойнакларни фақат оптикадан сифатлисини харид қилинг. Ахир соғлиғингиз ҳамма нарсадан устун!

41-қоида РУҲИЯТИНГИЗНИ АСРАНГИ

Кўпинча мижозлар ўзларининг кўз касалликларини оғир руҳий ҳолатлари билан боғлайдилар. Оғир руҳий кечинма, тушкунлик узоқни яхши кўролмасликнинг кучайишига сабаб бўлганини ўз оғизларидан эшитиб қоламиз. Оғир қайғу, алам чекканларидан сўнг кўзларида катаракта пайдо бўлганини тан оладилар.

Кўпинча шундай ибора юради: «Йиғлайверганимдан кўзимда ёш қуриди», мижоз кўп йиғлаган пайтидан бошлаб кўриш қобилиятининг ёмонлашганини сезади. Орқа увеитнинг ривожланишини кучайтирадиган вазият кўпинча турмуш ўртоғининг ўлими ёки ажримлар, ҳатто кам аҳамиятли бўлган стресслар, яъни ўқишдаги имтиҳон олдидан бўладиган ҳаяжон касалликнинг бошланишига ёки чуқурлашишига қўшимча сабаб бўлиши мумкин. Шунингдек, ички агрессия босими ҳам аутоиммун жараёнларининг ривожланишига «туртки» беради, яъни организм ўзига ўзи қарши курашишни бошлаган жараёнда кўз касалликлари юзага кела бошлайди.

Увеитга психосоматик касаллик сифатида ҳам қараш мумкин, узоқ пайт стресс ҳолатида юриш организмдаги захираларнинг тугашига олиб келади. Мижоз қизишиш, депрессия ва аутоагрессия охир-оқибат бирон нимага дучор қилиши билан бирга бутун организмнинг ҳимояланиш хусусияти ҳам издан чиқишини билиши керак. Мижоз низоли вазиятларда ўзини бошқаролмаслиги мумкин, лекин жиддий вазиятларда ўзини босиб хотиржам тутмаса, оқибатда увеит ривожланади. Шунинг учун психолог ёки психотерапевтга касаллик энди-энди бошланганида муурожаат қилинади. Унинг ёрдамида вазият юмшатилади ва даволаниш муваффақиятли ўтади.

Мижозларимнинг бу борадаги тажрибалари битилган мактубларини сизга ҳам ҳавола этмоқчиман.

«Ёшим 57 да, мен мактабда дарс бераман. 1988 йилдан буён увеитдан қийналаман. Шамоллаш туфайли чап кўзим шишасимон таначасининг аҳволи жуда ёмонлашганда кўзим ўткирлиги пасайди. Мен жарроҳлик амалиётини ўтказдиришга қарор қилдим – кўзимдаги шишасимон таначанинг бир қисмини алмаштиришди. Кейинроқ кўз гавҳари хиралашгани сабаб яна жарроҳлик амалиёти ўтказилди, хиралашган кўз гавҳари сунъий кўз гавҳарига алмаштирилди. Натижада яллиғланишдан тўр парда ва кўз ўткирлигига масъул соҳа шикастланди. Шундан сўнг кўзим ўз функцияларини аниқ бажаролмай қолди. Яхши кўролмаслигим туфайли севган ишимдан бўшашга тўғри келди.

Нафақага чиққанимдан кейин чуқур депрессияга тушдим ва психологга мурожаат қилдим. Психолог билан ишлаш яна пайдо бўлиб безовта қилишни бошлаган чуқур қайғуларим сабабини топишга ёрдам берди, энг муҳими, ўз касаллигимни тушуниш ва кўришга ёрдам берди. Содир бўлаётган воқеликларни қандай бўлса шундайлигича қабул қилишни ўрганганимдан сўнг ўнг кўзим фаолиятини кучайтирдим, касал бўлгунча ўнг кўзим яхши кўрмас эди. Кейин яхши кўра бошлади. Мен чап кўзим ҳаётни қабул қилишни ўрганишга сабаб бўлганидан ва касаллик бошлангунча унча яхши кўрмаган ўнг кўзимдан ҳам миннатдорман.

Хўш, бу ёмон касалликнинг бошланишига нима туртки бўлди экан? 1988 йилда мен жиддий автоҳалокатга учрадим, кўзда яллиғланиш жараёни ўшандан бошланди, лекин шифокорлар буни орадан уч йил ўтгачина топишган. Унгача ўтган уч йил ичида мен эрим билан турмуш қурган кунимизнинг ўзидаёқ ажрашдим (бу жуда катта қайғу эди мен учун). Ҳозир увеит сабаб бу ҳолатга яна тушдим, лекин психолог суҳбатларидан сўнг ҳаётимда яна янги босқич бошланди. К.М.»

Кўряпсизми, кўнгилдаги кучли изтироблар, стресс ҳолати, кўнгил қолишлар, хафагарчиликлар ҳақиқатан

кўз касалликлари ўтишини чуқурлаштиради, аммо бундай ҳолатларда умидни сўндирмаслик ва қўл силтаб қўйиш ярамайди – одам муваффақиятларга эришиш учун ўз устида ишлаши керак.

Яна бир мижозимнинг бошидан ўтганлари билан таънинг:

«Менинг ёшим 35 да, увеитдан азият чекаман. Иккала кўзимнинг шишасимон таначаси хиралашган, кўз гавҳарим 10 фоиздан ортиқ кўрмайди. Мен шишасимон таначани алмаштириш бўйича жарроҳлик амалиётини ўтказдим, энди навбатдаги жарроҳлик амалиёти катаракта бўйича ўтади. Кўзимдаги жиддий ўзгаришлар мени ногиронлар қаторига қўшиб қўйди. Боз устига ҳаётга бўлган қизиқишим ҳам бутунлай сўнди. Бунда ҳаётий режаларим барбод бўлганида кўзимни айблайман. Севимли касбимдан айрилдим, ўзимнинг болаларим бўлмайди энди. Тушкунлик ва кўнгил қолиш нафратнинг кучайишига сабаб бўлди: мен кўзларимдан ва барбод бўлган ҳозирги ҳаётимдан нафратланаман! Психолог билан суҳбатлардан сўнг ўзимга бўлган ишонч пайдо бўлди, туйғуларимни, ҳиссиётларимни бошқардим. Ўзимни, кўзларимни, бутун оламини айблашни бас қилдим. Ҳозирги кўраётган нарсаларимдан ҳам завқланишни, қувонишни ўргандим. Ю.С.»

42-қоида | КЎЗИНГИЗ СОҒЛИҒИНИ АСРАНГ, ҚЎЛ СИЛТАМАНГ!

Кўриш қобилияти кескин пасайган инсон унга хавф солаётган вазиятни аниқ ва тўғри баҳолай олмайди, у кўпгина соҳаларда ишлай олмайди ҳам. Яқинларининг, атрофидаги кишиларнинг ёрдамига муҳтож бўлиб қолади. Буларнинг барида чидаш осон эмас ва бу кишида оғир руҳий муаммоларни, депрессияни келтириб чиқаради.

Кўриш қобилиятини йўқотиш ҳамма кишилар учун ҳаётий имкониятларни чегаралайди. Мўлжални аниқ олиши қийинлашади, адашиб қолмаслик учун фақат ўзи ўзлаштирган йўналишдагина ҳаракатлана олади, жамоатчилик транспортдан, айниқса, йўловчилар оқими кўп бўлган катта шаҳар транспортдан фойдаланиши мушкул.

Кўзи кўрмайдиган кишиларнинг ҳаётини енгиллаштириш учун нималар қилиш керак? Сўқир одам узун таёқ ёрдамида кўчада ва йўл чети йўлакларида мўлжални аниқ ола олади, таёқ ёрдамида тўсиқларнинг узоқ ва яқинлигини, жойлашиш ўрнини белгилайди. Бундан ташқари, атрофидаги кишилар сўқир одамга ҳар доим ёрдам кўрсатишга шошадилар. Махсус ўргатилган кучуклар ҳам кўзи ожиз одамга тўсиқлардан ўтишга ва йўлни топишга ёрдам беради.

Брайл шрифти – кўриш қобилияти кескин пасайган ва сўқирлар учун махсус яратилган шрифт. Шрифт франциялик Луи Брайл томонидан ишланди, Луи аслида этикдўзнинг ўғли, уч ёшлигида кўзига бигиз кириб кетиб кўриш қобилиятини йўқотган. 15 ёшга тўлганида артиллерия капитани Шарль Барьбе таклифи билан қоронғида ўқиш учун «тунги шрифт»ни ўйлаб топди. Ҳарфларни Брайл шрифтида тасвирлаш учун иккита қаторга учтадан тизилган 6 та нуқтадан фойдаланилади. Брайл шрифтининг бир хусусияти шундан иборатки, матн ўнгдан чапга қараб ёзилади. Сўнг кейинги саҳифа ўгирилиб, ёзилган матн чапдан ўнгга қараб ўқилади. Ёзаётганда нуқталар ўйиб туширилади, бармоқ учлари нуқталар устида юриб, «ҳарфлар» ўқилади. Ёзишда эса матн тескари келади. Мазкур шрифтни ўрганишдаги қийинчилик мана шунда.

Брайл шрифти кўзи ожизларга қўл келсада, унинг бир камчилиги бор: мазкур шрифтга ўгирилган китоблар бугунги китоблардан бутунлай бошқача – катта ва оғир бўлади. Бундай оғир китобларни ўзи билан олиб

юрган кўр одамни тасаввур қилиш қанчалар оғир. Кўз олдингизга келтиринг: «Уриш ва тинчлик» романини Брайл шрифтида ўқишни истаган одам қандай оғирликдаги китобни кўтаришга мажбур!

Аммо илм-фан, технология бир жойда муқим турмайди, корея мутахассислари ўзларининг янги технология соҳасидаги ихтироларини – рельеф юзали технологиядан фойдаланадиган электрон китобни таклиф этишди. Одатий компьютерлар мониторинги юзасида тасвирни бўртган ҳолда беришнинг имконияти йўқ, бу сўқир кишиларнинг яна ўз брайл шрифтидаги китобларини ўқишга мажбур қилади. Шунинг учун Seon-Keun Park, Byung-Min Woo, Sun-Hye Woo ва Jin-Sun Park корейлик мутахассислар қуйидаги концепцияни таклиф этишди: электрофаол полимерларни экран юзида қўллаш ҳисобига қурилма ўз шаклини ўзгартиради ва бўртган нуқталарни, Брайл алифбосини тасвирлашга ярайдиган рамзларни ҳосил қилади. Натижада электрон китобларни ўқиш учун компакт қурилма пайдо бўлади. Бу одатий босма китобларни ўқиш имкониятидан маҳрум бўлганлар учун жуда қулай ва енгил. Электрон китобнинг бу варианты қайта ишланиш босқичида, аммо биз умид қиламизки, яқин кунларда у миллионлаб кўзи кўрмайдиган кишиларнинг яқин дўстига айланади.

Янги технологиянинг яна бир имконияти матнни оғзаки нутққа айлантириб беради. Ҳозирда энг яхши замонавий ва классик адабиёт намуналари аудиокитоб тарзида, дискларда ёки MP3 форматида чиққан, уларни ажойиб ва иқтидорли артистлар ўқиган. Кўзи кўр кишилар учун ҳатто газета ва журнал мақолаларини ҳам аудиовариантларда териш бошланган.

Амалда ҳар қандай стол компьютерини кўриш қобилияти суст бўлган кишилар ҳам ишлаши учун мослаштириш мумкин. Интерфейс модификацияси қурилмаларида экран ёрқинлигини, ранглар гаммасини ўзгартириш, ҳарфларни катталаштириш, овозли сиг-

налларни ишга тушириш имкониятлари мавжуд. Тасвир ўлчами муаммосини эса катта монитор ўрнатиш билан ҳал этса бўлади. Лекин энг тежамкор вариант бу махсус – катталаштирадиган ойна дастурини (GipsySoft компаниясининг «Zoom+» ёки Eckard Productions компаниясининг «Zoomer») компьютерга ўрнатишдир. Бундай дастурлар экрандаги фаол ҳудудларни оддий сичқонча ҳаракати билан катталаштириш имконини беради. Компьютердан кўзи ожизлар фойдаланишлари учун эса махсус қурилма зарур. Ҳозирда бундай қурилмалар кўпгина ғарб периферий товарлар ишлаб чиқарувчилар томонидан чиқарилмоқда. Аммо уларнинг нархи ногиронлар мустақил сотиб олишлари учун жуда қимматлик қилади. Кўзи кўрмайдиганларнинг фойдаланадиган асосий қурилмалари бу брайл экранлари ва принтерларидир. Брайл экрани (шунингдек, брайл ёзма матни ҳам дейилади) матнни геркон ва полимер технологияси ёрдамида Брайл алифбосига ўгиради. Қаторлар худди резина тасма кўринишида бўлиб, уларда майда ғуддачалар, яъни Брайл шрифти пайдо бўлиб, яна йўқолади. Матн қатори клавиатура ёнига ўрнатилади ва кўрадиган одам монитorda қандай ишласа, кўр одам компьютерда худди шундай бемалол ишлайверади. Кўрлар учун мўлжалланган баъзи компьютерларнинг (масалан, Baum Elektronik компаниясининг «Давид») умуман одатий экрани йўқ; компьютер жамламасида бор-йўғи клавиатура ва брайл қатори бор. Кўрлар учун принтерлар матнни брайл шрифтида чиқаради, бунда принтер бошчаси бўртган нуқтачаларни босиб чиқаради. Шу каби кўпгина қурилмаларда икки ёқлама белгили тугмалар (одатий босиб чиқаришга ва Брайл шрифти бўйича босиб чиқаришга мўлжалланган) ва овоз функциялари қурилмаси мавжуд. Кўпгина принтерлар босиб чиқариш функциясини тугатгач, хатолик кетганда ёки янги қоғоз қўйиш керак бўлганида овоз чиқариб бу ҳақда маълум қилади. Гарчи матнни териш кўр одамга қийинчилик

туғдирмасида (клавиатурада ёзиш учун уни кўз олдида бўлиши шарт эмас), аммо ўқишда кўп ногиронлар матнни эшитиб қабул қиладиган ва сўзларда ифода этадиган нутқни аниқлаш тизимидан фойдаланадилар. Шу тариқа компьютер айтиб турилганда ёзади ва оддий овозли буйруқларни қабул қилади. Муаммо шундаки, бунинг учун юқори тизимлар қаторини таъминлайдиган анчагина қувватли қурилмалар керак бўлади.

Юқорида таъкидланганларга қўшимча қилиб ёдингизга солмоқчиман, кўзи кўрмайдиган кишилар ва яхши кўрмайдиганлар яхши эштади, яхши эслаб қолади ва тезроқ ишлайди, уларда таъсирчанлик ва ҳис этиш шунчалар кучлики, овоздан ташқи кўринишни аниқлайдилар, умумий

Қизиқарли далил

Маълумки, Григорий Распутин одамлар билан мулоқотда ўзлигини намоён қилиш мақсадида кўз ифодасини, қатъийлигини машқ қилган. Император Август эса атрофдагилар унинг кўзида илоҳий кучни илгашларини орзу қилган.

рангини идрок этадилар. Услуг ва ранглар гаммаси бўйича мукамал асарлар яратадиган кўр модельерлар бор, кўр мусиқачилар ва қўшиқчилар бутун қалбини мусиқа ва қўшиққа бахш этган ва ўзимизга, дунёга бошқача кўз билан қарашга ундаган. Орамизда ҳеч ким ҳаётида кўриш қобилиятини, бу олам гўзалликларидан баҳра олишдек буюк неъматни йўқотишни истамайди, инсон олам қанчалар ноҳақликларга, тўсиқ ва ғовларга тўла бўлмасин, ҳаммасини ўз кўзи билан кўришни хоҳлайди. Баҳорнинг яшиллигидан, кузнинг тилла рангидан, қорнинг шаффофлигию, ёзнинг чиройли гулларида кўзи қувнайди ва асосийси, дилбандининг жилмайишини, ота-онаси юзидаги хотиржамликни кўриб кўнгли тоғдек кўтарилади.

ХОТИМА

Биз ҳаммамиз деярли бир-биримизнинг оғриқларимизни, азобларимизни, қўрқувларимизни эшитишимиз мумкин бўлган даражадаги аҳоли зич яшайдиган шаҳарларда, марказларда истиқомат қиламиз. Кўрлик, сўқирлик ҳаммамизда бор. Қисман, ўзимизнинг майда икир-чикирларимизга, муаммоларимизга ўралашиб ҳақиқий ҳаётни кўрмаймиз ёки энг муҳим нарсани – ўзимиз ва ўзгаларнинг ҳаётини қадрлашни унутиб қўямиз. Мен муаллиф сифатида ушбу китобда кўриш қобилиятини қандай сақлаш мумкинлиги ҳақида баён қилишга ҳаракат қилдим. Қалб сўқирлигидан қандай қочиш – бу энди умуман бошқа бир фаннинг предмети.

Хотима ўрнида буюк донишманд Лао-Цзи айтган доно ўғитни сиз китобхонларга келтириб ўтмоқчиман: «Соғ-саломат юрган пайтингизда бошга кулфат тушган вақтда қандай чораларни кўриш кераклиги ҳақида ўйланг, чунки кулфат аҳамиятсиз нарсалардан бошланади».

Тиббий-оммабон нашр

СОҒЛОМ КЎЗЛАР УЧУН 36 ВА ЯНА 6 ҚОИДА

Муҳаррир
Маъмура ҚУТЛИЕВА

Мусахҳих
Мадина МАҲМУДОВА

Бадий муҳаррир
Уйғун СОЛИҲОВ

Компьютерда саҳифаловчи
Суннат МУСАМЕДОВ

Техник муҳаррир
Сурайё АҲМЕДОВА

Лицензия рақами: АИ № 252, 2014 йил 02.10 да берилган.

Босишга 02.06.2015 й.да рухсат этилди.

Бичими 84x108 1\32.

Босма табағи 4.0. Шартли босма табағи 6.72.

Гарнитура «Arial + Baltica Uz». Офсет қоғоз.

Адади 5000 нусха. Буюртма № 122.

Баҳоси келишилган нархда.

«Янги аср авлоди» нашриётида тайёрланди.

100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:

Нашр бўлими — 278-30-52; Маркетинг бўлими — 128-78-43

факс — 273-00-14; e-mail: yangiasravlodi@mail.ru

**«Янги аср авлоди» НММ «Саломатлик кутубхонаси»
рукнида қуйидаги янги китобларни нашр этди:**

«Узоқ умр қоидалари»

84x108 1/32, 88 бет, юмшоқ муқова

Ҳар бир инсон ўзига яраша бир олам. Унинг ўй-ке-
чинмалари, турмуш тарзи, қарашлари, феъл-атво-
ри, юриш-туриши жамулжамликда УМРни ташкил
қилади. Ўша умрни мазмунли ўтказиш баробарида
узоқроқ давом этиши ҳам қайсидир жиҳатдан ўзи-
мизга боғлиқ. Мазкур китобда узоқ умр кўрувчилар
ҳаёти билан танишиш асносида узоқ умр кўришда
ҳар биримиз учун фойдали бўлиши мумкин қоида-
лар баён этилади.

«Умуртқа: мўъжизани асранг»

84x108 1/32, 136 бет, юмшоқ муқова

Одам танасида умуртқанинг аҳамиятини ортиқ-
ча баҳолаш ҳам, камайтириб кўрсатиш ҳам мумкин
эмас. Буни худди нафас олишнинг биз учун аҳамия-
ти ҳақида беҳуда тортишишга қиёслаш мумкин.
Умуртқа — асосий таянч, тик юриш, ҳаракатчанлик
ва мувозанат гарови, шунингдек, соғлом ҳаёт кечи-
ришимиз негизи. Айнан у одамнинг куч-қуввати ва
чидамлилигини, ички аъзолари меъёрида ишлашини
белгилаб беради. Умуртқани ҳаёт ичида ҳаёт дейиш
мумкин. Мазкур китобда умуртқа ҳақида батафсил
маълумотлар келтирилиб, уни соғломлаштириш ма-
салалари атрофлича баён қилинган.