

SO'LAK KO'Z YOSHI SUYUQLIGI VA SINAVIAL SUYUQLIKLARNING
BUFET SIGIMI

Savetov Qoraqul Tashanovich

dotsent

Burxonov Rustam Zulfiqor o'g'li

Annotatsiya. *Ushbu maqolada so'lak, ko'z yoshi suyuqliklari va ularning buffet sig'imi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar. *Ko'z yoshi, so'lak, bez, so'lak bezlari, jag'osti, so'lak miqdori, yeg'lash, Vingerxoets.*

Limon iste'mol qilmoqchi bo'layotganingizni tasavvur qiling. Uning qanchalik nordon ekani haqida o'ylab ko'ring. So'lak ajrala boshlaganini his qilyapsizmi? Bu so'lak bezlarining o'ziga xos xususiyatlaridan biridir. Ular mexanik tarzda ishga tushmaydi, balki miya tomonidan boshqariladi. Uch juft so'lak bezlari mavjud. Ulardan biri quloq yaqinida, biri tilostida, biri pastki jag'ostida joylashgan. So'lak bezlari so'lak miqdori va sifatini avtomatik ravishda, bevosita tartibga solish vazifasini bajaradi. Hayvonlarda so'lak oz miqdorda bo'ladi, chunki ular xom ozuqa bilan oziqlanadi.

Baliqlar so'lak bezlariga ega emas, lekin don bilan oziqlanadigan qushlarda ular yaxshi rivojlangan. Sigir ozuqani chaynaganida uning so'lak bezlari taxminan 50 litr so'lak ishlab chiqaradi. U quruq pichan bilan oziqlanganida esa ishlab chiqariladigan so'lak miqdori 190 litrgacha ortadi. Umr bo'yi inson so'lak bezlari ishlab chiqarishi mumkin bo'lgan eng ko'p so'lak miqdori 23 600 litrni tashkil qiladi. So'lak bezlarining har biri o'ziga xos vazifani bajaradi.

Eng kattasi bo'lgan quloq yoni bezi so'lakning sersuvligini ta'minlaydi. So'lakning asosiy vazifasi chaynalgan ovqatni namlashdir. Jag'osti bezi ovqatni "sirg'anchiq" qiladigan turli xil so'laklarni ishlab chiqaradi. Qaysi so'lak bezlari ko'proq so'lak ishlab chiqarishi iste'mol qilayotgan ovqatimizga bog'liq. Agar namlanishi kerak bo'lmagan suvli olmani tatib ko'rsak, jag'osti bezi ishlaydi. Ammo quruq pechenye iste'mol qilsak, quloq yonidagi bez ishga tushib, ko'p miqdorda suyuq so'lakni hosil qiladi. Inson so'lagida amilaza fermenti mavjud. Amilaza kraxmal molekulalarini dekstringa, so'ngra glyukozaga parchalaydi.

"Nega faqat odamlar ko'zyosh qiladi: Ko'z yoshlari ortidagi sirlar" nomli kitob muallifi Ad Vingerxoetsning (Ad Vingerhoets) aytishicha, yig'lashning ikki omili bor: ovozning qayg'uli tus olishi (vocal distress) va ko'zyosh chiqishi. O'z bezovtaligini yoki qayerdaligini bildirish uchun go'daklar ham, hayvonlarning bolalari ham iztirob signallaridan foydalanishadi. Shu bilan birga, vokal iztirob natijasida paydo bo'ladigan ovoz boshqa ovchilarga ham qo'l kelishi mumkin. Odam bolasining yoshligi hayvonlarga qaraganda uzoqroq davom etadi. Shu sababli inson qiynalayotganini ko'rsatish uchun vokal ovozdan tashqari ko'z yosh qilishni ham rivojlantirgan bo'lishi mumkin.

Yig'laganda miyaga hissiyot signallari yetib boradi va miya ko'z yosh chiqarishga buyruq beradi. Doktor Vingerxoetsning takidalashicha, yosh o'tishi bilan odam yig'lashi mumkin

bo'lgan sabablar o'zgaradi. Yosh bolalar va go'daklar og'riqdan yig'laydi, yoshi katta odamlar esa og'riqdan yig'lamaydi. Voyaga yetganda, odamning hamdardlik hissiyotlari shakllanadi va boshqalar qiynalayotganini ko'rsa, yig'lashi mumkin. Misol uchun, jamoasining yutug'idan, yaxshi ijro etilgan roldan paydo bo'ladigan kuchli ijobiy hissiyot yig'lashga sabab bo'lishi mumkin. Ammo doktor Vingerxoetsning fikriga ko'ra, voyaga yetganlarda ro'y beradigan yig'ining ikkita asosiy sababi bor. Birinchisi - chorasizlik va kuchsizlik bo'lsa, ikkinchisi ajralish va yo'qotishdir.

“Pittsburgh” universiteti professori Lauren Bylsma (Lauren Bylsma) so'zlariga ko'ra, oldindan yig'laydigan vaziyat bo'lishini aniqlashning iloji bo'lsa, hissiy reaksiyani chegaralash mumkin.

- Agar yomon yakunli uchrashuv kutilayotgan bo'lsa, oldindan hissiyotlar bilan ishlash kerak. “Ozgina yig'lab olsa ham bo'ladi”, - deydi doktor Bylsma.
- Bunda eng yomon senariyni xayoldan o'tkazib, shu vaziyatda nima qilishni rejalashtirib olish lozim.

- Hissiyotli suhbat qilishdan tiyilib, uni nazorat qilish va faktlar aytilishi kerak.

AGAR KO'ZDAN YOSH CHIQISHNI BOSHLASA...

Ko'pincha kutilmagan ziddiyat yoki xursandchilik yig'lashni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday holatda qilinishi kerak bo'lgan harakatlar:

- Til bilan hissiy "tugma"ni bosish: Vashingtondagi “Body Language” instituti xodimi Janine Driverning (Janine Driver) aytilishicha, tanglayni til bilan bosish yig'lashni to'xtatadi.
- Yuzadagi muskullarni bo'shatish: “Agar odam qayg'uga tushsa, yuzadagi muskullar tortiladi. O'sha muskullarni bo'shatish kelayotgan yoshni to'xtatishi mumkin”, - deydi Janine Driver.
- Chuqur nafas olish: murabbiy Tereza Nguyen (Theresa Nguyen) so'zlariga ko'ra, to'rt sekund davomida burun orqali chuqur nafas olish kerak va nafasni og'izni to'la ochmagan holda sekin, sakkiz sekund davomida chiqarish yordam berishi mumkin.
- “Bosh barmoq va ko'rsatkich barmoq orasidagi terini chimchilash orqali ham yig'lashni to'xtatish mumkin”, - deydi Driver.

Ko'z yosh yo'llari ko'z yosh apparatining yosh oqib chiqadigan qismi bo'lib, u ko'z yosh nuqtalari va naychalari, ko'z yosh xaltasi-saccus lacrimalis va ko'z yosh burun yo'li-ductus nasolacrimalisdan iborat. Odatiy holatda Krauze bezchalari sekret ajratadi va ishlab chiqarilgan yosh shox parda va kon'yunktivani namlaydi. Yig'laganda esa asosiy ko'z yosh bezi ham ishlaydi, natijada ko'z yoshi suyuqligi ko'z ichiga sig'may tashqariga oqib chiqadi va qalqigan yosh tomchilari paydo bo'ladi. Ko'z yoshning tarkibini 98% qismi suv, qolgan 2% ini esa tuz, bakteriotsid ferment-lizotsim, oqsil moddalar tashkil etadi. Ishlab chiqarilgan ko'z yoshi ko'z yorig'ining tashqi burchagidan ichki burchagiga oqib keladi. Bu yerda qovoqlar qirrasidagi ko'z yosh kanallariga, keyin ko'z yosh xaltasi ga yig'ilib(burun suyagining ustida, teri tagida joylashgan), u yerdan suyak ichidagi yosh burun kanaliga, undan burunning pastki chig'anog'iga tushadi. Oddiy, hayajonsiz holatda bu yerda parlanib ketadi va aksincha kuchli hayajon bo'lganda ko'z yoshi ko'p miqdorda ishlab chiqariladi, natijada burundan ko'z yoshi oqib tushadi.

So‘lak ko‘z yoshi suyuqligi va sinavial suyuqliklarining bufet sig‘imi. Bu masalaga qiyin javob berishim mumkin, chunki har bir insoniyatning suyuqliklarga qanday reaksiyasi bo‘lingani o‘zgara olishi mumkin. Bazisida suyuqliklar so‘lak ko‘zning yoshi suyuqligini oshirishi mumkin, shuningdek, sinavial suyuqliklari bufet sig‘imiga yol qo‘shishi mumkin. Chunki suyuqlik yallig‘lanishni oshiradi va sinov kanalining shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Bufet sig‘imi esa sinovnik suyuqlar bilan bog‘liq bo‘lib, ovoz kamayishiga, quloq kasalliklari, xom ashqarya, juftlarsimonlik va sinov ovozlari bilan belgilanishi mumkin. Bufet suyuqliklari yallig‘lanish bo‘yicha kasalliklarga sabab bo‘lib chiqishi mumkin va virus infeksiyalari orqali o‘shirlarga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mamadaliyeva Z.R., Saidmurodova Z., "Mikroelementlarning inson arganizmidagi roli" Samarqand-2016 yil 132 bet.
2. R.A.Sabirova -t.f.d, prof, "Biologik kimyo" Toshkent "Ijod-print" 2020 yil. 187-bet.
3. R.A.Sobirova, "Tibbiy biokimyo" Toshkent 'Ijod-print' 2020 yil.N.M.Yuldashev Toshkent-2016, 201-bet.
- 4.<https://zamin.uz/uz/hayot-tarzi/44087-kuz-eshi-sabablari-nimadan-iborat-va-uni-qanday-tuhtatish-mumkin.html>