

SIHAT

S A L O M A T L I K

ойлик илмий-оммабоп, безакли журнал

1/2020

Шифокорларнинг жамиятдаги ўрни ва мақоми кучайтириш, халқимиз ўртасида уларга нисбатан ҳурматни ошириш, ушбу касб эгалари учун муносиб меҳнат шароити яратиш ва даромадини кўпайтириш бўйича амалий чора-тадбирлар кўришимиз даркор.

Ўзбекистон Республикаси Президенти
Шавкат Мирзиёевнинг
Олий Мажлисга Мурожаатномасидан

БУ СОНДА:

**Гайморит -
асорати хавфли**

**Остеомада
жарроҳлик
зарурми?**

**Эркаклар
бепуштлиги**

**Ўзингизни севинг,
кўп яшайсиз**

**Сут безларидаги
«тугунча»**



КОРОНАВИРУС: ВАҲИМАГА АСОС ЙЎҚ



Баҳром АЛМАТОВ,
Республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги
Санитария-эпидемиологик осовийшталлиги агентлиги
директори.

Бутунжаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан ҳозирги кунда Хитойда аҳоли ўртасида “Коронавирус” туркумига кирувчи вирус юқиши натижасида келиб чиққан зотилжам (пневмония) касаллиги пайдо бўлгани ва тарқалаётгани эълон қилинмоқда.

Шифокорлар беморларда аънавий зотилжам, фақат унинг нисбатан оғир шакли кузатилганини қайд этишган. Вирус келтириб чиқарган касаллик ҳозирда Таиланд, Япония, Жанубий Корея, АҚШ, Гонконг, Тайван, Макао, Филиппин, Австралия давлатларида ҳам рўйхатга олинаётганилиги айтилмоқда.

Уханда пайдо бўлган вирус коронавирусларнинг еттинчи тури бўлиб, у ҳозирги кунда дунёнинг кўплаб лабораторияларида ўрганилмоқда. Олимларнинг изланишлари натижасида касаллик кўзгатувчиси топиладган бўлиб, ушбу вирусга “2019-nCoV” номи берилди. Ушбу вирус ташқи муҳит таъсирига ва зарарсизлантирувчи воситаларга нисбатан чидамли. Ҳозирча ушбу касалликни даволаш учун махсус дори воситалари йўқлиги сабабли, бошқа вирусларга қарши қўлланиладиган воситалардан фойдаланилмоқда.

ВИРУС ОДАМДАН-ОДАМГА ЮҚАДИ

Коронавирус инфекциясининг асосан ҳайвонлардан юқиши тахмин қилинган эди. Ухан шаҳрида ўтказилган эпидемиологик суриштирув натижаларига кўра, айрим касалланган беморлар маҳаллий денгиз махсулотлари савдо бозорларида ишлаганилиги маълум бўлган.

Кунни кеча Хитой соғлиқни сақлаш давлат кўмитаси янги вирус одамдан одамга юқишини тасдиқлади. Негаки, маълумотларга кўра 15 нафарга яқин тиббиёт ходими ҳам мазкур хасталикни юктириб олган.

Муқоамизда:

Эркалар бепуштлигини келтириб чиқараётган омиларни бартараф этиш учун аввало ўғил болалар ўртасида ўткир юқумли хасталикларнинг олдини олиш ва ўсимир йигитларнинг репродуктив саломатлигини янада яхшилашга алоҳида эътибор қаратиш зарур, - дейди Тошкент шаҳридаги “Healthful diagnostics” тиббиёт муассасасининг бош шифокори, олий тоифали уролог-андролог Ҳасан Жўраев. (19-саҳифадаги мақолани ўқинг.)

Касалликни хасталанганлар билан мулоқотда юктириб олиш мумкин. Шу боис вирус тарқалишини олди олиш учун Осиё давлатлари аэропортларида йўловчилар текширилмоқда. Австралия, Бангладеш, Непал, Сингапур ва АҚШ аэропортларида назорат кучайтирилди. Ўзбекистонда ҳам чегара назорати кучайтирилди.

Касаллик вирус хаво-томчи ва маъийш мулоқатда бемор одамдан соғлом одамга тўғридан-тўғри мулоқат пайтида, аксирганда, бемор ётган хонада узоқ вақт қолиш давомида, бемор фойдаланган идиш-товуқдан зарарсизлантирилмасдан фойдаланганда юқиши мумкин.

КАСАЛЛИК БЕЛГИЛАРИ

Беморларда умумий ҳолсизлик, тумов, йўтал, бош оғриши, томоқда оғрик, тана ҳароратининг ортиши, бронхит, зотилжам кузатилмоқда. Мутахассисларнинг хулосасига кўра, коронавирус келтириб чиқарган касалликнинг грипп касаллигидан фарқи шундаки, ушбу касаллик асоратлар билан ўтиши ва ўлим билан тугаши эҳтимол юқори, чунки ҳозирги кунда ушбу вирусга қарши одамларда ҳимоя қобилияти (иммунитети) ривожланмаган ва бу ҳолат дунё халқлари ўртасида пандемияга олиб келиши мумкин.

ПРОФИЛАКТИКА ИШЛАРИ ҚИЗҒИН

Вирус ҳудудинизга кириб келмаслиги учун Соғлиқни сақлаш

вазирлиги ва Санитария-эпидемиологик осовийшталлиги агентлиги томонидан қуйидаги чора-тадбирлар амалга оширилмоқда:

- давлат чегараси кесишган жойлардаги Санитария-карантин пунктларида ўтаётган йўловчиларни сифатли тиббий-санитария кўригидан ўтказишга алоҳида эътибор қаратилмоқда;

- пневмония ва бошқа ўткир респиратор касалликлари аломатлари билан аниқланган беморларни алоҳидалаш ва шифохоналарга ётқизиш чоралари кўрилмоқда;

- грипп, ўри ва пневмония касалликларига гумон қилинган беморларни шифохоналарга ётқизиш учун даволаш-профилактика муассасаларини тайёрғарлигини таъминлаш, беморларни даволаш учун дори-дармонлар ва дезинфекцион моддалар захираси яратилди;

- Хитой Халқ Республикасидан келаётган йўловчилар орасида грипп касаллигининг оғир турларига, ўри ва пневмония касалликларига гумон қилинган беморлар аниқланганда лаборатория таъхиси учун намуналар олиш ташкил этилмоқда;

- мутахассислар томонидан учувчилар, борт ва темир йўл кузатувчиларининг билим савиясини ошириш мақсадида грипп, ўри ва ўткир пневмония касалликларининг клиникаси, лаборатория таъхисини, профилактик ва эпидемияга қарши чора-тадбирлари тўғрисида тушунтириш ишлари ўтказилмоқда.

Бундан ташқари, Республика Вирусология илмий текшириш институти интенсив терапия бўлимида коронавирусуға гумон қилинган беморларни қабул қилиш учун махсус бокс тайёрлаб қўйилди. Республикадаги аэропорт ва темир вокзаллари санитария карантин пунктларида ушбу касалликка гумон қилинган бемор аниқланса, уни дарҳол изоляторга изоляция қилиш, коронавирусуға лаборатор тахлилини ўтказиш учун намуна олиш тартиби белгилаб қўйилган.



ОЗИҚ-ОВҚАТ ХАВФСИЗЛИГИ:

ТАОМЛАР СИФАТИ ВА ФОЙДАЛИЛИГИ МУҲИМ

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, бутун дунё бўйича ортиқча вазн ва унинг асоратларидан азият чекиш ҳолатларига айнан нотўғри овқатланиш сабаб бўлаётган экан. Аслида тўғри овқатланиш ўзи нима? Асосийси, озиқ-овқат хавфсизлигига қай даражада эътибор қаратишимиз лозим? Овқатланиш борасида нотўғри ҳаракатларимиз қандай оқibatларга олиб келади? Қуйида соҳа мутахассислари худди шу хусусда фикр юритадилар.



ЗАРАРЛИ МОДДАЛАРИ ХАСТАЛИКЛАРГА БОШ САБАБЧИ

Анатолий ХУДАЙБЕРГАНОВ,

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг овқатланиш гигиенаси бўйича бош мутахассиси, ЖССТ Европа Бюросининг овқатланиш муаммолари бўйича миллий координатори, тиббиёт фанлари доктори, профессор:

Соғлом овқатланиш маданиятини юксалтириш аҳоли саломатлигини сақлашда жуда муҳим саналади. Дунё миқёсида ўтказилган тажрибаларда инсон саломатлигини белгиловчи омилларнинг 50 фоизи унинг овқатланиши ва ҳаёт тарзига, 20 фоизи наслга ва 10 фоизи тиббий хизмат сифатига боғлиқ эканлиги исботланди. Демак, инсоннинг яшаш тарзи унинг саломатлигида асосий ўрин тутаяди. Қадимги тиббий манбаларда ҳам бу ҳақда алоҳида таъкидланган.

Истеъмол қилинаётган озиқ-овқатлар сони кундан-кунга ортиб бормоқда. Савдо дўконларида маҳсулотлар тури шунчалик кўпки, гоҳида киши қай бирини танлашни билмай, ихтиланиб қолади. Шундай вақтда киши ўзи учун кўп фойда келтирадиган табиий ноз-неъматларни танлашни билмоғи керак. Сабзавотлар ва мевалар, дағал ундан тайёрланган нон маҳсулотлари, дуккаклилар, ёрмалар ва сут маҳсулотлари шулар жумласидан.

Озиқ-овқат маҳсулотларини харид қилишда сифатига эътибор бериш, мувофиқлик сертификатини текшириш лозим. Қўлбولا усудла тайёрланган ва ноқонуний сотилаётган маҳсулотлардан эҳтиёт бўлган

маъқул. Савдо дўконларидан қадоқланган маҳсулотларни харид қилиш чоғида аввал таркибини диққат билан ўрганиб чиқинг. Одатда, таъм берувчи моддалар ва консервантлар кўпинча рангли ичимликлар, ширинликлар ва колбаса маҳсулотларини тайёрлаш жараёнида қўлланилади.

Ҳар хил колбасалар, ширинликлар ҳамда газланган ичимликлар фақат байрамларда истеъмол қилинса организмга зарари камроқ бўлади. Чунки уларда консервантлар, яъни турли қўшимчалар мавжуд бўлиб, мейридан ошиб кетганда саломатликка хавф туғдиради.

Ўзбекистонда болалар саломатлигини муҳофаза қилиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан бир қанча озиқ-овқат маҳсулотларига сунъий бўёқлар, айрим консервантлар қўшилиши чегараланган. Бу миллий қончилигимиз орқали ҳам алоҳида назорат қилинади. Масалан, Ўзбекистон Республикаси "Техник жиҳатдан тартибга солиш тўғрисидаги" Қонунининг 9 моддасида «Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги техник жиҳатдан тартибга солиш соҳасидаги, маҳсулотлар, ишлар ва хизматларнинг хавфсизлигига доир, уларда инсон ҳаёти ва соғлиғи учун зарарли бўлган моддалар, касаллик туғдирувчи организмларнинг мавжудлиги, касаллик ташувчиларнинг кириб келиши ёки тарқалишининг олдини олиш, тиббиёт учун мўлжалланган буюмлар, тиббий техника ва дори воситаларини ишлаб чиқариш ҳамда қўллаш бўйича мажбурий талабларга тааллуқли ишларнинг бажарилишини ташкил этади ва таъминлайди» дейилган. Шу тўғрисида мутасадди ташкилотларнинг келгуси авлодлар саломатлиги учун жавобгорлиги талаб этилади. Хусусан айрим тадбиркорлар томонидан яхна ичимликлар таркибида қўллаётган хавфли консервантдан фойдаланишига чек қўйилганлиги, болалар маҳсулотлари таркибига ирсий ўзгартirilган (ГМО) маҳсулотларни киритиш таъқиқланиши шундай чора-тадбирлардан ҳисобланиб, бу орқали болалар ўртасида кўпгина юқумли бўлмаган хасталикларнинг олдини олиш имкони яратилаётганини айтиш жоиз.



ОВҚАТЛАНИШ МАДАНИЯТИ ТАНЛАБ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШДА НАМОЁН БЎЛАДИ

Ибодулла АБДУЛЛАЕВ,

Тошкент тиббиёт академияси Урганч филиали
Жамоат саломатлиги ва умумий гигиена кафедраси
профессори, тиббиёт фанлари доктори.

Ўтмишдаги тиб билимдонлари ўз асарларида овқатланиш масаласига жиддий ёндашишган. Абу Али ибн Сино "Уржуза" асарига тўғри овқатланиш тартиблари ҳақида фикр юритган. Аҳмад Дониш тўғри овқатланган киши 120 йил яшаши мумкинлигини қайд этади. Ҳинд мутафаккири Махатма Ганди эса 1000 хил хасталикнинг 999 тасини тўғри овқатланиш орқали даволаса бўлади, дея таъкидлаган.

Бу ҳикматлар бежизга айтилмаган. Чунки кўплаб касалликлар нотўғри овқатланиш оқибатида келиб чиқади. Айниқса пала-партиш ва меъеридан ортиқ овқатланиш, гўшти, ёғли, хамирли, калорияси кўп таомлардан мунтазам истеъмол қилиш нохуш оқибатларга олиб келмоқда.

Мутахассислар тавсияларига кўра кунлик энергия қийматининг 10-15 фоизи оқсиллар, 30-35 фоизи ёғлар, 50 фоизи углеводлар ҳисобига таъминланса мақсадга мувофиқ бўлади. Бошқоки дон маҳсулотлари, картошка, нон ва нон маҳсулотлари, сабзавотлар, мевалар ва кўклатлар, шунингдек сабзи, турп, шолғом, оқ ва қизил лавлаги, мевалардан эса тут ва жийдани мунтазам истеъмол қилиш ўнлаб касалликларнинг олдини олиши аниқланган. Бундан ташқари, сут ва сут маҳсулотлари, гўшт ва гўшт маҳсулотлари, парранда, балик, тухум ва дуккакдилар ҳам организм саломатлигига фойда келтиради.

Таъкидлаш жоизки, овқатланиш маданияти ҳар бир кишининг озиқ-овқатлари танлаб, муҳими саломатлиги учун фойда келтиришини билиб истеъмол қилишида кўринади. Шундай экан, дуч келган егуликни пала-партиш истеъмол қилавериш эмас, балки организмни зарур витаминлар ва минераллар билан таъминлайдиган маҳсулотларни кундалик таомномага киритиш масаласига аҳамият қаратишимиз лозим. Ўз туپроғимизда униб-ўсган, офтобимиз нурида етилиб пишган сабзавот ва мевалар ана шундай витаминларга бойдир. Қолаверса аждоқларимиз ҳам оддий овқатланиш тамойилларига амал қилишган, таомларни ўзлари етиштирган маҳсулотлардан қайнатиб, бугда ёки оловда пиширишган.

Ёшлар овқатланишига бугунги кунда ижтимоий муаммо сифатида қаралмоқда. Чунки мактаб, коллеж ёки институтга шошаётган ўсмирлар аксарият ҳолларда кўча-кўйда пишириб сотилаётган егуликлардан истеъмол қилишади. Бундай егуликларнинг сифати ва тўйимлиги, айниқса фойдалилиги талабга жавоб бермаслиги аён. Мунтазам кўча таомларидан шоша-пиша еб кетавериш туфайли болалар организми зарур витаминлар билан таъминланмасдан қолади. Бу эса ёшлар ўртасида камқонлик ва бошқа турли касалликлар пайдо бўлишига олиб келаётганлиги ўта ташвишланарли ҳолдир.

Абу Али Ибн Сино ўз асарларида "Кимки соғлом яшамоқчи экан, у аввало овқатланиш тартибига, таомнинг сифатига миқдорига ва қай даражада хазм бўлишига эътиборини қаратиши керак" деб бежизга айтиб ўтмаганлар.



БОЛАЛАР ТАОМНОМАСИНИ ТЎҒРИ БЕЛГИЛАШ ЗАРУР

Гули ШАЙКОВА,

Тошкент тиббиёт академияси "Болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси кафедраси профессори, тиббиёт фанлари доктори:

Ўсиш даврида болаларнинг мушак ва суяклари қатталашини, моддалар алмашинуви қучайиши кузатилади, шунингдек уларда эндокрин, юрак-қон томир, бosh мия иши фаоллашади.

Организмнинг тўлиқ етилиши ва шаклланиши рўй бераётган мураккаб жараёнда болалар таомномасига оқсил, углевод, минерал моддалар ва витаминларга бой бўлган тўлақонли озиқ-овқатларни киритиш керак. Тухум, гўшт, балик ва гречиха оқсилга бой, сут ва сутли маҳсулотлар (творог, йогурт) бўлса янада яхши. Шунингдек куруқ мевалар – туршак, бодом, ёнғоқ сингарилар ўсаётган организм фаолияти учун жуда фойдали.

Куннинг биринчи ярмида бола организми кўп энергия сарфлайди, шунинг учун нонушта етарли даражада қувватга эга бўлгани маъқул. Нонушта бир кунда сарфланадиган энергия қийматининг 25 фоизини ташкил этиши ва албатта иссиқ овқат, творогли, тухумли, гўшти, дуккакли таомлардан иборат бўлиши лозим. Тўшлик овқатлар ҳажми жиҳатдан кўпроқ ва қуввати ҳам ошиқроқ бўлиб бир кунлик энергиянинг 30-35 фоизини ташкил этиши керак. Кечки овқат эса кунлик энергия қийматининг 20 фоизини ташкил этади ва камиде икки-уч хил таомдан (масалан, творогли, сабзавотли, ёрмали ва бошқа кўринишдаги иссиқ овқатлар, кейин эса сут, кисель ёки қатикдан) иборат бўлиши мумкин.

Дунёдаги етакчи илмий марказларда олиб борилган кузатувларда ҳайвон ёғидан ва юқори сифатли ўн маҳсулотларидан тайёрланган таомлар ҳамда ширинликларни меъеридан ортиқ тановул қилиш, овқатла-

**Сабзавотлар микроэ-
лемент ва витаминлар
манбаи ҳисобланган-
лиги бос, бола овқат
рационининг 50 фоизи
янги сабзавот ва мевалар
иборат бўлиши
зарур.**



ниш тартиби ва ритмига амал қилмаслик кўплаб касалликларга олиб келиши тасдиқланмоқда. Чунки улар қонда холестерин (ёғсимон заррачалар) миқдорининг ошиши, қон босими кўтарилиши, миокард инфаркти, бош миёга қон қўйилиши ёки ишемик инсульт (бош миёга ва бўйин томирларида ёғлар тўпланиб қолиши оқибатида унда қон айланисининг ўткир бузилиши), қандли диабетга мойиллик туғилишининг асосий сабабларидан бири ҳисобланади.



ОКСИЛЛАР ОРГИНИЗМ УЧУН ҚИММАТЛИ

Илхом ОТАЖОНОВ,
тўхтаётган фанлари номзоди, диетолог:

Қунлик рационимизда доим оқсиллар, клетчаткалар, ўсимлик ёғлари бўлиши шарт. Айниқса оқсиллар организмнинг меърий фаолияти учун жуда-жуда зарур. Ёғсиз мол гўшти, товуқ, қурқа, қуён гўшларида, балик, сут ва дон маҳсулотлари ҳамда қўзиқоринларда оқсил кўп. Шунингдек, таркиби клетчаткага бой бўлган сабзаётларни хомлигича ейиш, таом ёки салатлар тайёрлаб истеъмол қилиш тавсия қилинади. Маълумки, клетчатка йирик тортилган ун ва макарон ҳамда дон маҳсулотларида кўп, улар овқатнинг яхши ҳазм бўлишини таъминлайди, ичаклар фаолиятига ҳам ижобий таъсир қилади.

Истеъмолдаги ҳайвон ёғларини камайтириб, ўсимлик ёғларини кўпайтириш лозим. Миёга узок вақт давомида яхши ишлаши ва теримиз ёш кўриниши учун кун давомида 2 ошқошиқ ўсимлик ёғи (масалан зайтун, кунгабоқар, қовоқ, зигир ёғларидан бирортаси) истеъмол қилинса яхши.

Олий навли ундан тайёрланган барча маҳсулотлар: нон, пирожное, торт, печене, газли ичимликлар, қолбаса-сосиска, фаст-фудлар, ёғда кўп қовурилган ёғли таомлар, оқ гуруч, картошка, шакар, маргарин ва шунга ўхшаш маҳсулотлар таомномага чекланган миқдорда киритилиши керак. Чунки улардаги углеводлар организмда биокимёвий йўл орқали захира ёғларига айланади, кўпинча семизлик хасталигига олиб келади.

Сиз пицца ейишни ёқтирасизми? Марҳамат, пицца истеъмол қилверинг. Аммо хамирига этибор беринг, уни жавдар (ёки 2-навли) ундан қилиб, хамирини оқшалаштириб, товуқ гўшти қиймаси солиб. Пишлоқнинг ёғсизини танлаб қўшинг. Шундай қилиб, нафақат пицца тайёрлашда, балки овқатлар пиширишда ўзгаришлар киритишга, яъни масалликларнинг фойдалиларини танлаб қўшишга ҳаракат қилинг. Бу нарса ҳам танангиздаги ортиқча вазн камайишига, ҳам соғлигингиз мустаҳкам бўлишига замин яратлади.

Овқат тайёрлаш тартибига ҳам амал қилинг, беҳатарлигини таъминланг, пиширишда керагидан ортиқча қовурманг, акс ҳолда витамин ва фаол моддалари ўз хусусиятини йўқотади. Таомларни кўпроқ қайнатиб, бугда тайёрланг. Бу ҳам овқатнинг хавфсизлигини таъминлайди ҳамда фойдалилик хусусиятини оширади.

Қамола АХМЕДОВА уюштирди.

Билди қўйган яхши

ЕР НОКИ - ТОПИНАМБУР

Топинамбур таркибида одам организми учун фойдали инулин моддасидан ташқари, фрукто-олигосахаридлар, фруктоза, кремний, темир, рух, магний, калий, марганец, фосфор, кальций ҳамда илдииз меваларида оқсиллар, пектин, аминокислоталар, органик ва ёғ кислоталари борлиги аниқланган. Витамин С, В1, В2 миқдори картошка, сабзи ва лавлагига қараганда топинамбурда уч марта кўп. Бу ўсимликнинг ер тағидаги илдиизмеваси мазали ва фойдали ҳисобланиб, қувватлиги жиҳатдан картошка билан бемалол тенглаша олади.

Топинамбур (ер ноки) таркибидаги инулин моддаси гидролизланганда қандли диабет билан оғриган кишилар учун зарарсиз фруктозага айланади. Инулин меъда-ичак йўлига тушгач хлорид кислота ва ферментлар таъсирида парчаланаяди, сўнг қонга ўтади. Парчаланмай қолган оз миқдордаги инулин эса ичаклар орқали ўтаётганда организмга керак бўлмаган оғир металллар, холестерин кристаллари, тўйинган ёғлар, ҳар хил кимёвий токсик моддаларни ўзи билан олиб чиқиб кетади.

Қандли диабет, склероз, гипертония, камқонлик, гастрит, ичак яраси, полиартрит, панкреатит хасталикларини даволашда қўшимча муолажа сифатида топинамбур дамламасидан фойдаланиш мумкин. Бу учун унинг ер устки қисми (пояси ва барги) сояда қуритилади. Майдалаб, 1 ошқошиқ барг ва пояси 1 стакан қайноқ сувда дамланади. Совуғач, қунига 4 маҳал ярим стакандан икки ҳафта давомида ичилади.

Овқатланишдан олдин топинамбурнинг хом мевасидан 2-3 дона еб турилса, камқонликка фойда қилади.

Қуйганда, экзема ва псориазда картошканинги ширасига хамир қориб, зарарланган жойларига ёпилади.

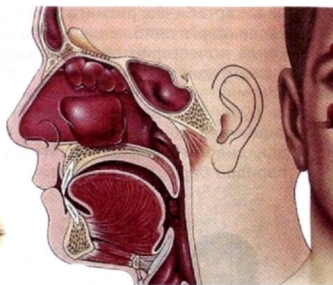
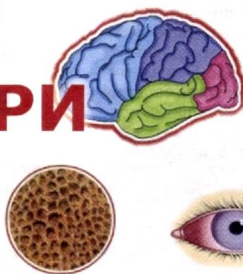
Подагга ва артритда қайнатилган ер ноки иссиқлигича касалланган жойга секин-аста суртилади.

Артрит, трофик яра, қон-томирлар фаолияти бузилишида бир ҳовуч топинамбур барглари ярим челақ сувда беш дақиқа қайнатилади сўнг сузилади ва ванна сувига қўшилади. 8-10 мартаба 15 дақиқадан шу сувда ванна қабул қилинса оғриқлар енгиллашади. Унутманг, ер нокидан фойдаланилаётганда унинг тозаллигига аҳамият беринг. Илдиизмева ва баргларида қайнатма, дамлама, шарбат тайёрлашда белгиланган миқдорга қатъий амал қилиш зарур.



Гулноза ПАРМОНОВА,
мутахассис.

ГАЙМОРИТ АСОРАТЛАРИ



Юз ва бош соҳасида, бурун ҳамда кўз атрофида ўзида ҳаво ушлаб турувчи бир нечта, аниқроғи 8 та бўшлиқ ёки синуслар бўлади. Булар – юқори жағ (гаймор), пешона, галвирсимон лабиринт ва асосий бўшлиқлардир.

Бурун бажарадиган бир қанча физиологик вазифалар (нафас олиш, ҳид билиш, товушга оҳанг бериш, ҳимоя) мавжуд, айримларини ён бўшлиқлар ҳам бажаради. Шулар билан бир қаторда синуслар кўз хонасини илитувчи, мия тўқимасига ёстиқча ёки амортизатор (жароҳатлар олганда) ҳамда калла вазнини энгиллаштирувчи вазифаларни ҳам бажаради. Демак, бурун ён бўшлиқлари инсон ҳаётида ўта муҳим аҳамиятга эга аъзолардир.

Инсон ҳар куни минглаб микроб ёки вирусларга тўқнаш келади. Биз нафас оладиган ҳавонинг аксарият қисмида бўладиган микроб агентлари турлича хасталикларни келтириб чиқариш хусусиятга эга. Бурун ён бўшлиқлари яллиғланиши синуситдир. Юқори жағ бўшлиғи касалланиши эса гайморит аломати ҳисобланади.

Гаймор бўшлиғи ҳажми жиҳатдан барча бўшлиқлардан бирмунча катта бўлиб, нисбатан қолган барча бўшлиқлардан пастроқда ва юзароқда жойлашади. Унинг табиий тешиги ноқулай жойлашган ва пасти девори юқори жағ тишлари билан яқин бўлганлиги сабабли, кариесли



жараёнлар ҳам гайморит хасталигини юзага келтириши мумкин.

Гайморит юқори жағ ёки гаймор бўшлигининг яллиғланиш жараёни бўлиб, микроб ёки вируслар келтириб чиқарувчи омиллар (совқотиш, иммун ҳолатининг пасайиши, тишлар кариеси, бурундан нафас олишининг қийинлиги ва бошқалар) бунга сабаб бўлади.

Гайморит ўткир (8 ҳафтагача давом этади) ёки сурункали бўлиши мумкин. Бурундан нафас ололмастик, йиринг келиши, ҳид билишининг бузилиши, жағдаги оғрик, айрим ҳолларда юз соҳасидаги шиш, бош оғриғи, тана ҳарорати кўтариллиши, дармонсизлик, қонтаҳлилидаги ўзгаришлар касаллик белгиларидир.

Гайморитга чалинган беморнинг юқори жағ соҳаси босиб кўрилганда оғрийдир. Қон таҳлилида лейкоцитлар миқдори ошганлиги сезилади. Бурундан йирингли шиллиқ ажралади (гриппда эса бундай ажралма фақат сувга ўхшаш оқ рангда бўлади).

Гайморит хасталигининг 2 ойдан кўп давом этиши сурункали тус олганини билдиради. Сурункали гайморитнинг бир қанча (масалан катарал, йирингли, полипли, кистали, йиринг-полип-кистал, атрофик-некротик, одонтоген ва аралаш) турлари бор.

Ўткир гайморитнинг ўз вақтида даволанмаслиги ёки нотўғри даволаниши кўп ҳолларда сурункали турга ўтишининг асосий сабабидир.

Гайморит хасталигини ташхислашда, дастлаб беморнинг шикоятини ва касаллик ривож-

ланишини ўрганиш, бурун ичини синчиклаб кўриб, атрофини пай-пайлаш, компьютерли томография текширувчини қўллаш, пункция қилиш амалга оширилади.

Касаллик консерватив, яъни дори-дармонлар билан ёки оператив даволанади. Ўткир гайморитлар одатда консерватив (антибиотиклар, бурун томчилари, физиотерапевтик муолажалар, бурунни Проец усулида ювиш, пункция қилиш орқали) даволанади. Агарда гайморит кўзга ёки мияга асорат берса, операция қилиш лозим бўлади.

Сурункали гайморитларнинг катарал ҳамда йирингли турлари консерватив, қолган барча турлари оператив (эндоскопик микрожарроҳлик) тарзида даволанади.

Гайморит профилактикаси организмни чиниктириш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиш, совқотишдан эҳтиётланиш, бурундан нафас олиш қийинлигини ўз вақтида бартараф этишдан иборат. Шунингдек, бемор юқори жағ тишлари соғломлигига ҳам эътибор бериши керак.

Холида ЗОКИРОВА,
мутахассис.



КАСАЛЛИК БОШЛАНИШИДА ҚЎЛЛАНГ

Оддий тумов анча пайтгача давом этса, албатта гайморит келиб чиқиши учун имкон яратади. Шунинг учун ҳам йилнинг салқин фаслларида совуқ сув ичмаслик ва совқотишдан сақланиш лозим.

Ҳаво нам кунлари нафақат оёқни, балки бошни ҳам иссиқ тутинг.

Гайморит хасталигининг олдини олиш учун бир қанча маслаҳатларга амал қилиш лозим. Яъни,

- қаттиқ совуққотишдан сақланинг;
- тиш касалликларини ўз вақтида даволатинг;
- бурун тўсиғи қийшайишни бартараф этинг;
- кундалик бадантарбия машқларини доимо бажаринг;
- ҳаво совуган пайтларда имкон қадар бурундан нафас олинг;
- тумовга ўз вақтида даво чораларини кўринг.

Гайморит энди бошла-наётган пайтда сиз ўй шароитида қуйидаги муолажаларни бажарсангиз бўлади:

Товани қиздириб, ичига 2-3 ош қошиқ микродола гуруч ёки бугдой солиб аралаштиринг.

Донлар қаттиқ исигач, икки қаватли сурп халтачага солинг ва гаймор бўшлиғи устига қўйиб туринг.

Муолажани кўнига икки-уч марта бажарсангиз кифоя.

Сувда иккита тухумни қайнатинг. Тухумлар пишгач, иссиқ ҳолида буруннинг ҳар иккала ён соҳаларида думалатинг. Бу муолажани тухумлар совигунича бажаринг.

Муолажа кўнига икки марта даво амалга оширилади.

Қуритилган мойчечак, ялпиз ва тоғрайхондан 1 ошошиқдан олиб сувга солинг ва паст оловда 5 дақиқа қайнатинг.

Сўнг бошингизга катта сочиқни ёпиб, қайнатмани қайта-қайта ҳидланг. Бурун шиллиқ қавати куймаслиғи учун тез нафас олманг. Муолажа вақти – 10 дақиқа.

Бутун картошкани юшавгунича пўсти билан сувда пиширинг, идишга олиб, иссиқ ҳолида бурун атрофи-га қўйинг.

Бурун соҳасининг териси куйиб қизармаслиғи учун картошкани узоқ вақт босиб турманг, аксинча, енгилгина думалатганинги маъқул.

Гайморитни тузатишда яллиғланишга қарши ва томирларни торайтирувчи дорилар ёрдам беради. Шундайлардан бири эмулсия ҳолидаги “санорин” дориси бўлиб, уни кўнига уч маҳалдан ҳар бурун йўлига 3-4 томчидан томизасиз.

Агар гайморит тумовга қўшилиб бошланган бўлса, 0,05 ёки 0,1 фоизли “нафтизин” эритмасидан фойдаланинг. Бу дори бурун шиллиқ пардаси яллиғланишини йўқотиб, томирларни торайтиришда ёрдам беради.

Моҳидил СОЛИЕВА,
доришунос.

ОСТЕОХОНДРОЗДА ДАВО УСУЛЛАРИ

Уқалаш (массаж) ва даво машқлари бўйин, елка соҳасида қон айланишини яхшилайти, мушаклар тонусини меъёрлаштиради. Бунда айниқса остеохондроз касаллиги анча енгил кечади ва беморни у даражада безовта қилмайди.

Физиотерапевтик усуллар (яъни, электрофорез, ультратовуш, Бернер токлари, индуктометрия, прафинли аппликация) бемор учун жуда фойдали. Муолажалар поликлиникалар шароитида ҳам амалга оширилади, бу эса беморга анча қўл келади. Агар даво усуллари беморга наф бермаса, масалан, бемор бош миёсида қон айланиши бузилган ҳолларда, орқа миёя қислиши, қўл-оёқлар фалажланишида жарроҳлик амалиёти қўлланилади.

Даволаниш чоғида беморлар айрим қоидаларга амал қилишлари зарур. Масалан ўтириб ишлайдиган кишилар ҳар икки соат оралиғида ўринларидан туриб, енгил машқларни бажаришлари, умурткани ҳаракатга келтирувчи ҳаракатлар қилишлари лозим.

Бемор оғир юк кўтаришдан сақланиши, агар бунга зарурат туғилса дам олиб, юкни ерга қўйганда гавдани тик тутиб, сўнг аста-секин манзилга етиб олиши керак. Маслаҳат шуки, ухлайдиган ўрнингиз жуда уюмошқ бўлмасин, тахта қаровотда ётганингиз маъқул, тўшак каттарок, бир қават бўлса янада яхши.

Остеохондрозни даволаш ҳаракатни кўпайтириш билан биргалликда олиб борилса, наф беради. Серҳаркат бўлинг, машқларни шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда бажаринг, чунки айрим машқлар билиб-билмай бажарилса, тесқари натижа беришиям мумкин.

Ўй шароитида ўзингизга қулай турник ясаб олинг ва тез-тез унга тортилиб туринг (агар турник бўлмаса ҳовлингиздаги дарахт шохига тортилсангиз ҳам бўлади). Бу бўйин умуртқаларини чўзиш имконини беради.

Эрталаб ўрндан туртишдан аввал обдон керишнг, гавдангизни шундай чўзингки, умуртқаларингиз тортилаётганини ҳис этинг, кейин аста-секин ўрндан турсангиз бўлади.

Қалтис ҳаракат қилишдан, оғир жисмонийишни бажаришдан, елви-зақда ўтиришдан ва турли инфекцион касалликларга чалиниб қолишдан ўзингизни асранг.

Дилдора АБДУЛЛАЕВА.

АЛЛЕРГИЯДА ОВҚАТЛАНИШ ТАРТИБИ

Аллергияга мойил ёш болаларга қўшимча овқатни, агар улар сунъий озиклантирилаётган бўлса фақат 4 ойликдан ошганларидан сўнг, кўкрак сuti билан озиклантирилаётган ҳолларда эса фақат 6 ойликдан ошганларидан сўнг бериш керак. Гўдак таомномасига янги маҳсулотни кичик миқдорда (чорак ёки ярим чойқошиқ) киритишдан бошлаш лозим.

Бола 18 ойлик бўлмагунча унга аллергия қўзғатиш мумкин бўлган маҳсулотлар (шоколад, помидор, қулупнай, цитрус мевалар, киви, ананас, манго) бермаслик керак. Таркибида бўёқ ва консервантлар бўлган маҳсулотларни ҳам чеклаш лозим.

Таркибида катта миқдорда оқсил бўлган маҳсулотлар (тухум, ёнғоқ, сут, дуккаклилар) кўпроқ аллергия қўзғайди. Болалар организми кўпинча асал ва цитрус меваларга ҳам аллергия реакция билан жавоб қайтаради.

Болалар учун аллергия қўзғатадиган ва жуда фойдали озик-овқат маҳсулоти бўтқа ҳисобланиб, уни гречиха, сули, гуруч, маккажўхори, бугдой ёрмаларидан тайёрлаш мумкин. Манний бўтқаси бу рўйхатга кирмайди.



Бўтқани сувда ёки сабзавотли бульонда, сут қўшмасдан тайёрлаш керак. Оз миқдорда зайтун ёки ўсимлик мойи қўшиш мумкин. Шунингдек, аллергия қўзғаш хусусияти паст бўлган сабзавот, мева ва гўшт истеъмол қилишга ҳам рухсат берилади. Унутманг, болаларга мазали таъмага эга бўлган таомлар ёқади. Шу сабабли, тайёрланаётган бўтқаларни мазали қилиб пиширишга эътибор қаратиш лозим.

Озик-овқат маҳсулотларини аллергия қўзғаш хусусиятига қараб саралаш зарур. Масалан: сигир сuti, балик, денгиз маҳсулотлари, икра, тухум, цитруслар, ёнғоқлар, асал, қўзиқоринлар, қулупнай, малина, земляника, ежевика, ананас, қовун, хурмо, қора смородина, шоколад, қахва, какао, хантал, томатларни аллергия қўзғаш хусусияти юқори бўлган маҳсулотлар рўйхатига киритиш мумкин.

Аллергия қўзғаш хусусияти ўртача (масалан қизил смородина, картошка, нўхат, қуён гўшти, шафтоли, ўрик, яшил қалампир, маккажўхори)ни аллергияси бор болалар эҳтиёткорлик билан истеъмол қилганлари маъқул. Аллергия қўзғаш хусусияти паст (яъни, кабачки, патиссон, шолғом, ошқовоқ, олма, банан, оқ смородина, олхўри, тарвуз, кўй гўшти, бодринг) маҳсулотлар эса овқат билан бирга истеъмол қилинади.

Маиший аллергия ҳам борки, болаларда уни уй чанги таркибидаги моддалар (ҳайвонлар жуни, микроскопик моғор ва бошқа турдаги замбурўғ споралари, ҳашаротлар ҳаёт фаолиятининг қолдиқлари) қўзғайди. Асосий аллергия уй канаси бўлиб, матрас ва ёстиқлардан топилади. Шу сабабли, баъзида (айниқса аллергия белгилари пайдо бўл-



са) матрас ва ёстиқларни кимёвий тозалашга бериб туриш фойдалан холи бўлмайди.

Тумов, кўп аксириш, кўз ачишиши, кўздан ёш оқиши, йўтал маиший аллергия аломатлари ҳисобланади. Унинг олдини олиш учун аввало чанг тўпланиши мумкин бўлган жойларни камайтириш лозим. Яъни ҳайвон жуни бор нарсалар, деворлардаги гилаларни олиб ташлаш, пардаларнинг ўрнига жалюзи ўрнатиш, юмшоқ мебелдаги матоли қопламани чармли қопламага алмаштириш керак.

Боланинг юмшоқ ўйинчоқлар билан ухлаш одати бўлса, уларни мунтазам ювиб туриш лозим. Бола ухлайдиган хонага уй ҳайвонларини киритмаслик зарур. Кам аллергияли чойшаб жиҳозлари, масалан патли, момиқли, пахтали ёстик, матрас ва кўрпаларни синтетикаларига, яъни полиэстердан тайёрланганига алмаштириш лозим, улар кўп марта ювиш учун мўлжалланган бўлади.

Ҳар куни намли тозалаш, ҳафтада икки марта чангютич билан тозалаш ўтказинг. Ҳавони тозаловчи ва намлигини оширувчи маиший қурилмалардан фойдаланиш мумкин. Кичкинагина чанг уюмида ҳам миллионлаб турли хил микроблар борлигини унутманг.

Қамола САУРОВА,
мутахассис.

КЎЗГА ШИФО НЕЪМАТЛАР



Кўз яллиғланишида **мой-чечак** гулидан (дорихоналарда бор) тайёрланган дамлама сузилиб, сувига кўз ювилади. Бунинг учун 2 ошқошиқ мой-чечак гули 1 стакан қайноқ сувда 1 соат дамланади.

Арпабодиён (анис) бир қатор хасталиклар қаторида кўзларга ҳам даво экан. Агар бир пиёла гиёҳ устига тенг миқдорда сув куйиб, дам едирилса ва илиқ ҳолида шарбати билан кўз ювилса, унинг кўриш ўткирлиги ортади, катаракта (хиралашиши) ривожланмайди.

Кўз нурини ошириш учун таркибида **А дармондориси** бўлган табиий неъматларни истеъмол қилиш лозим. Бу витамин ҳайвон маҳсулотлари, денгиз балиқлари, сариёғ, тухум сариғида кўп миқдорда бўлади.

Таркибида кўзга қувват бўладиган **А дармондориси** сабзида ҳам сероб. Витамин А нинг унуми бўлган каротин моддаси (одам организмида витамин А га айланади), кўкпиёз, шивит, петрушка, сельдерей, райхон, кўзикулоқ (шовул), сарсабил каби ошқўк ва зирavorлар таркибида мўл-кўл.

Мол ё қўй **жигаридан** пиширилган таомлар наҳорда ейилса, натижаси самарали бўлади.

Кўриш хусусияти заифлашганда **наъматак** гулларида дамлама тайёрлаб, кўзни ювиб туриш лозим.

Кўзнинг кўриш хусусияти пасайганда янги тухум бутунлигича сувда пиширилиб, пўчоқдан тозаланади ва тенг иккига бўлинади. Сариги ажратилиб, иссиқ бўшлиқли **тухум оқи** кўзга тегизилмасдан қовоқлар атрофига қўйилади.

Кекса кишилар **қовоқдан** тайёрланган таомлар истеъмол қилиб туришса, кўз равshanлиги ошади.

Кўриш аъзоларининг янада равshan тортиши ва чангларга қарши ҳимоя қувватини ошириш мақсадида **булоқ, чашма, жилга** сувларига юзни 2-3 марта 3-4 сония давомида ботириб олиш ёҳуд кафтлар билан юзни ювиш ижобий натижаларни беради.

Икки ошқошиқ сархил ёки қуришиб майдаланган **баргизуб** барги 1 чойнак қайноқ сувда 2 соат дамланади. Сузиб олинб, кўз ювилса, безовталикларнинг олди олинади.

Қорағат (смородина) ўсимлиги мевасини истеъмол қилиш сунъий ёруғликда ишлаганда содир бўладиган кўз тиниши, чарчоқни қолдириб, кўриш қувватини оширади.

Кўз ўта нозик аъзо. Уни даволашда жуда эҳтиёткор бўлиш лозим. Шунинг учун ҳар бир амални қўллашдан олдин, албатта мутахассис билан маслаҳатлашинг.

Умида Жўраева,
доришунос.

Миннатдорчилик мактуби

САҲИЙ ИНСОНЛАР БОР БЎЛСИН

Яхшилик ва мурувват ҳар бир одамдан бу дунёга мерос бўлиб қолади. Айнқса ўзгаларга қилинган саҳийлик жуда хайрли иш саналиб, унинг ажру мукофотлари улўғдир. Муборак ҳадисларда айтилишича, "саҳийлик шундай бир мевали дарахтдирки, унинг серҳосил шохлари жаннат деворлари оша кўриниб туради".

Шундай инсонлар борки, бир ўмр ўзларидан кўра ўзгаларни ўйлаб яшайдилар, бошқаларнинг роҳат-фароғати учун қўлдан келганча кўмаклашадилар. Шундайлардан бири - катта олим ва академик Саиджалол Баҳромовнинг беминнат мадади туфайли ушбу йилда "Саҳат-саломатлик" журналини ҳар ойда бепул олиб туриш имконига эга бўлдик. Қалбларимизга зиё тарқатишда ва саломатликка оид ўғитлардан ҳамиша бохабар бўлиб туришимизда ўз кўмагини аямаган бу мурувватли инсонга мустаҳкам соғлиқ, узоқ ўмр ва оилавий хотиржамлик ёр бўлишини Аллоҳдан сўраб қоламиз.

Холинисо Ҳотамжон қизи, I-гурух ногирони,
Тошкент шаҳар, Уч тепа тумани (жами 13 киши имзоси).

БУЛИМИЯ СИНДРОМИ



Баъзи одамларнинг қорни тўйиб, овқат еб бўлгандан кейинок яна овқат егиси келаверади, ҳатто кеча-ю кундуз овқат ейшни хоҳлашади. Бундай одамлар булимия (очофатлик) деб аталадиган оғир касалликка чалинган бўлишади.

Булимия синдромнинг ривожланишидан дарак берадиган асосий аломат – кетма-кет, овқат ейиш истагидир. Бу қандай содир бўлади?

Маълумки, қорин очганда бош миయాдаги очликни назорат қилиш маркази дастлаб овқат ейиш истаги пайдо бўлгани ҳақида хабар беради. Кейин ана шу талабга жавобан тегишли ички аъзолар ва тизимлар “овқатни қабул қили олишга” тайёрланади.

Ниҳоят, меъдага етарли даражада овқат тушгандан кейин тўйиш маркази ишга тушади ва овқатга бўлган эҳтиёж йўқолади. Лекин булимия синдромида ана шу аъзо ва тизимнинг иши бузилади.

Булимияга учраган одам овқатланаётиб ўзини яхши ҳис этади, овқатни еб бўлгандан сўнг сал ўтмай асаби бузила бошлайди. Айтилик, бундай хасталикка учраган бемор ким биландир иш юзасидан учрашмоқчи бўлади, лекин қорни очиб тургани учун ҳар қандай ишдан кўра энг аввало, овқат еб олишни маъқул кўради. Булимия синдромига дучор бўлганлар жуда кўп овқат ейди, лекин қорни тўйганини ҳис қилмайди.

Ебтўймаслик (булимия) билан кўп овқат ейишининг ўртасида катта фарқ бор. Масалан, одам қорни очганда кўп овқат еса ҳам барибир қорни тўяди, бошқа овқат егиси келмайди, иккинчидан, кайфияти бузилмайди, булимияда эса беморда қорин тўйганини сезмасликдан ташқари руҳий ўзгариш ҳам содир бўлади.

Булимияни даволашда парҳезшуносдан ташқари, руҳий муолажа шифокори ҳам қатнашади. Шу тарзда даволагандагина беморни “еб тўймаслик” ҳолатидан чиқариш мумкин бўлади.

Беморнинг ўзи мустақил даволанганда булимия дардидан қутулиши қийин. Бундай дардга мубтало бўлган одам бир неча ой, ҳатто бир неча йилгача даволаниши натижасида ўзини овқатдан тийиб юради, лекин эртани-кечми барибир яна овқатга ружу қўяди.

Касаллик йиллар ўтиши билан сурункали турга ўтади. Энди меъда-ичак йўллари, юрак-томир тизими, руҳиятга зарба тушади, ҳадеб овқатни кўп еявериш, ични сурадигани, тозалайдиган воситаларни қўллаш натижасида қизилўнғач касалликка чалинади. Бемор қизиб кетади, тираб-қақшайди, ҳатто ҳушидан кетиб қолиши мумкин. Овқат ейиш истаги туфайли, руҳиятида жиддий ўзгаришлар вужудга келади. У жуда ҳис-ҳаяжонли, беқарор, салга тутоқиб кетадиган, асабий бўлиб қолади.

Маслаҳат шуки, булимия синдроми энди бошланиб келаётганда одам мутахассис шифокорлар маслаҳатларига пухта амал қилиб даволаниши керак. Кундалик овқатда албатта, инсон ҳаётий фаолияти учун зарур бўлган оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва микроэлементлар бўлиши шарт.

Меъёрдаги овқатнинг фойдали, кўпининг зарарли эканини унутмаслик лозим. Вақти-вақти билан парҳез тутиш, тўғри овқатланиш ҳусусида албатта, шифокор билан маслаҳатлашиб туриш касалликнинг олдини олишда наф беради.

Муниса АБИДОВА,
мутахассис.

ҚУВВАТБАХШ ИЧИМЛИК:

ЗАРАРЛИ БОРЛИГИНИ УНУТМАНГ

Энергетик ичимлик қачон ишлаб чиқарилган?..

Бундан 50 йил аввал Японияда савдо расталарига чиқарила бошлаган бу ичимлик вақт ўтиб, Европада ҳам оммалашиб кетди. Бугунга келиб эса ёшлар орасида янада кўпроқ тарқалди. Энергетик ичимликнинг юзлаб-минглаб янги брендлари пайдо бўлмоқда.

Айтилишича, гўеки ичимликдан озгина тотиб кўрган киши беҳад кучга тўлиб, ҳар ишни бемалол бажара оладиган қувватга эга бўларкан. Аслида эса соҳа мутахассис олимлари энергетик суюкликнинг таъсир кучида сохталик борлигини таъкидлашмоқда. Текиришлардан сўнг аниқланганки, энергетик ичимликка қўшилган катта микдордаги кофеин, таурин ва глюкуронолакто организмнинг ички қувватини оз фурсатда ишга солади, шунда истемолчи ўз танасига куч-қудрат оқиб келаяётганини ҳис этади, кейин эса аксинча ҳолат рўй беради. Яъни бирданига чарчоқни сезиш, уйқу элтиши, бош оғриги, кайфият тушиб кетиши, ҳатто юрак тез уриб қон босими кўтарилиши мумкин.

Айрим мамлакатларда аксарият ёшлар энергетикларни спиртли ичимликларга қўшиб ичишади. Америкалик талаба ёшлар орасида алькогол ва энергетикни қўшиб ичиш оқибатида захарланишлар жуда кўп кузатилган. Аянчлиси, истемолчи ёшлар ичимлик ичганларидан сўнг майда жиноятчиликлар ва зўравонликларни хайикмасдан бажарадиган бўлишга, ҳатто улар орасида суицидга мойиллик орта борган.

Бундан ташқари, “қувватбахш” саналаётган ичимликка ружу қўйиш оқибатида жигар, буйрак, юрак ва асаб касалликларига чалиниш ҳолатлари ҳам кузатиляпти. Шу сабабли эндиликда Туркия, Франция, Норвегия ва Американинг бир қатор штатларида энергетик ичимликларни истемол қилиш ман этилган.

Гулҳаё ФАХРИДДИНОВА
тайёрлади.

БОШ АЙЛАНИШИ

Бош айланиши асосан кекса ёшларда учрайдиган ҳолат. Олтими ёшдан ошганларнинг қарийб учдан бир қисми шифокор кўригига келганда бош айланишидан шикоят қиладилар.

Кексалардаги бош айланиши хавфли ҳолатларга ва ҳатто жа-роҳатланиш, узоқ муддат битадиган суяк синишларига олиб келиши мумкин.

Бош айланиши кўпинча бир қанча сабабларга кўра, масалан вестибуляр аппарат ишидаги бузилишлар, марказий асаб тизими, шунингдек умуртқа погонаси бўйин ва кўкрак бўлимларининг касалликлари, қон айланишининг издан чиқиши, руҳий ҳамда психоген хасталиклар туфайли келиб чиқади.

Бош айланиши бир неча сониядан то бир неча дақиқалар ва ҳатто соатларгача қўзилиши мумкин. Сурункали бош айланиши эса бир неча кун ва ҳафталар давом этади.

Беморни бош айланиши билан бирга мигреноз бош оғриғи, ёруғлик ва шовқинга ўта сезувчанлик, бўйин соҳасидаги оғриқ, эшитиш пасайиши, қулоқ шовқини, тахикардия, ҳушдан кетиш, гипотония (қон босимининг пасайиши), аритмия ҳам безовта қилади.

Баъзан бош айланиши ўз-ўзидан ёки тана ҳолатининг ўзгариши (масалан аргимчок учиши, гир айланиш сингарилар), бошни айлантириш, эшитув йўлидаги босим ўзгариши натижасида ҳам рўй беради.

Мутахассислар бош айланишининг бир неча асосий турларини ажратадилар.

Хавфсиз пароксизмал бош айланиши вестибуляр аппарат (мувозанат аъзоси) бузилишидир. Бунда бош айланиши давомийлиги 20 сониядан ошмайди.

Хавфсиз пароксизмал бош айланиши одатда кўнгил айнаши, қушиш, тер босиши, хавотир ҳисси билан бирга кечади ва кўпроқ кекса беморларда кузатилади.

Меньер касаллиги туфайли бош айланишлари. Меньер касаллиги ички қулоқ касаллигидир. Бош айланишлари эшитишнинг пасайиши, қулоқдаги шовқин билан ифодаланади.

Меньер касаллиги туфайли бош айланиши кўпроқ 40-60 ёшдаги эркекларда учрайди.

Вестибуляр характерга эга бўлмаган бош айланиши бир қанча омиллар келтириб чиқаради. Масалан:

- гипотония (қон босимининг пасайиши);



- гипертония (қон босимининг ошиши);
- юрак ритмининг бузилиши;
- руҳий касалликлар;
- дори воситалари ва гиёҳванд моддалар билан заҳарланиш.

Психоген бош айланиши одатда кучли руҳий стресс натижасидир. Одатда беморлар депрессив бузилишлардан азият чекишади. Бундай турдаги бош айланиши асосан 30-40 ёшдаги аёллар ва 40-50 ёшдаги эркекларда учрайди.

Бош айланишини даволаш учун аввало унинг сабабини аниқлаш муҳим. Шундан сўнг бош айланишини келтириб чиқараётган касалликни даволаш лозим.

Унутмаслик керакки, даволаш амалиётида синтетик дори воситалардан ташқари, табиий (дори-вор ўсимликлар) воситаларни ҳам қўллаш фойда беради.

Ирода ХОЛМЕДОВА,
педагог.

Билиб қўйган яхши

ТЕЗ СОҒАЙИШ УЧУН...

Ингарилари шифокорлар кучли шамоллаган ёки грипп билан оғриган кишиларга қимирламай ётишни буюришар эди. Бугунги кунда эса ҳатто жарроҳликни ўтказган беморларни ҳам операциядан 2-3 кун ўтгач тургазиб юборишади. Инфаркт билан оғриган беморлар олдинги пайтларда олти ҳафта ётишлари зураж эди, эндиликда бир неча кундан сўнг улар уйга кетишлари мумкин. Бунинг сабаби шундаки, олимлар муложа ва дори-дармон ҳаракатининг ўрнини босолмаслигини исботладилар.

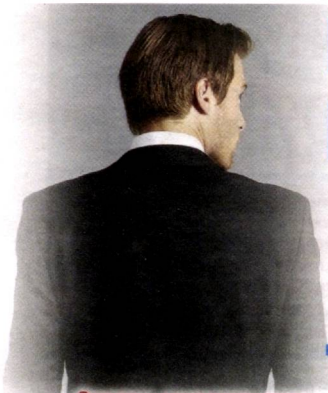
Ҳаракат қилиш туфайли одам бақувват бўлади, кайфияти кўтарилади, организмдаги барча тизимлар иши яхшиланади.

Чет эллик шифокор Ричард Эшер "Ўринда ётиш хавфли" деган мақоласида узоқ ётган беморда пневмония бошланиши, томирларда тикинлар, буйракларда тошлар пайдо бўлиши, суякларда кальций камайиши ва беморнинг тушқунликка тушишини исботлаб берди.

Инглиз олимларининг фикрича, касаллик зўрайган даврда, иситма банд бўлиб киши холсизланганда албатта ўрин-кўрпа қилиб ётиши керак, лекин шунда ҳам узоқ ётиб қолмаган маъқул. Хуруж ўтиб кетгандан кейин ўриндан туриб вақти-вақти билан аста-секин пиёда юриши лозим. Бу тузалиш томон қўйилган муҳим қадам бўлади.

Гулчехра УМАРОВА.

ПРОСТАТИТ ПРОФИЛАКТИКАСИ



Простатит (простата безининг яллиғланиши) кўпинча сийдик чиқариш каналига тушган инфекциялар қон орқали простата безига ўтиши натижасида келиб чиқади. Қаттиқ совуққотиш, зах жойда ўтириш, камҳаракатлилик ҳам аксарият ҳолларда простатитни келтириб чиқаради.

Оралиқ соҳасида ачишиш бўлиши, сийгандан кейин бироз суюклик ажралиши, тез-тез ҳолсизланиш простатит ривожланаётганини билдиради.

Простатитнинг клиник кечиши беморларда турлича бўлиши мумкин, шунинг учун тўғри таъхисни фақат мутахассис шифокор қўя олади. Касаллик кечишига қараб, даво муолажалари ҳам ўзига хосдир.

Бемордан сўраб-суриштирилганда, баъзида касалликнинг кўзғалиши, баъзида асоратлар юзага келиши, баъзида эса унинг яширин кечаётгани маълум бўлади. Шу сабабли шифокор бемор шикоятига алоҳида эътибор қаратади ва шундан сўнг хулоса чиқаради ҳамда зарур муолажани тайинлайди.

Умуман эса, муолажалар урогенитал микрофлора аниқлагандан кейин амалга оширилади.

Билиш муҳимки, простатитни даволаш учун антибиотикни тўғри танлаш керак, унинг миқдори ва даволаш схемаси ҳар бир бемор учун индивидуал тайинланади. Инфекциядан қутулиш билангина простатитни даволаб бўлмайди. Муолажа даврида простата безида қон димланишини ҳам бартараф этиш керак бўлади.

Даволаш натижасида узоқ вақтли ремиссияга (сурункали касалликнинг тинч даврига) эришилган тақдирда ҳам, профилактик тарзда шифокор кўригидан ўтиб туриш чунки касаллик кўзғалганда буни сезмаслигини мумкин.

Маслаҳат шуки:

- Касалликнинг олдини олиш учун ўзингизни жисмонан чинқиринг.
- Жинсий ҳаёт тарзини меъёрлаштинг.
- Даволаниш давомида спиртли ичимликларни истемол қилманг.
- Тананинг совқотиши қисқа вақт давомида бўлса ҳам касалликни авж олдириши мумкинлигини унутманг.
- Жисмоний меҳнат ва спорт (лекин, сузиш ва велоспортдан ташқари) простатитни даволашга ижобий таъсир кўрсатади.

Зираворли озиқ-овқатлар (саримсоқ, пиёз, мурч, гармдори қўшилган ёки дудланган таомлар) простатит авж олишига (кўзғалишига) олиб келади. Сирка,

лимон, қарам, тузланган бодринг, помидор бундан мустасно.

Сурункали ич қотиши туфайли простата безида қон айланиши бузилади, бу эса касалликни даволашга салбий таъсир кўрсатади. Ўз вақтида аниқланган касаллик энгил даволанади, шифокорингиз тавсиясига ремиссия вақтида ҳам риоя қилинг.

Простата безини массаж қилиш простатитни даволашда ўзига хос ва керакли муолажа ҳисобланади. Унутмаслик керакки, даво ҳамма вақт ҳам касалликдан тўлиқ қутулишга олиб келмайди, лекин муолажадан сўнг беморнинг умумий аҳволи яхшиланади ва асоратлар хавфи камаёди.

Бир йилда икки марта мунтазам тиббий кўриқдан ўтиб туриш лозим. Бундай кўриқлар натижасида эрта ташхислаш ва махсус даво турларини барвақт қўллаш имкони яратилади.

Қандай касаллик бўлишидан қатъий назар, соғлом турмуш тарзига амал қилиш дарддан тез ва самарали қутулиш гарови ҳисобланади.

Дониёр АБДУМАННОПОВ,
мутахассис.

Маслаҳат

ТУЗ – ТОЗАЛАЙДИ

Оддий ош тузи эритилган сувда бурун ва томоқни чайиш шамоллашини тузалишини тезлаштиради. Тузнинг қирланган буюмларни тозалаш хусусияти ҳам мавжуд.

Чарм буюмлардаги ҳар хил доғлар туз билан ишқаланса дарров кетади. Машина ойналари шўр сувга намланган латта билан артилса ичкараси терламайди.

Юмшоқ мебеллардаги эски доғларни йўқотиш учун чўткага докани ўраб тузли сувда намланг ва доғ теккан жойни артинг.

Хира тортган гилам устига туз сепиб чиқинг, сўнг озорқ сув пурқаб бир неча соат қолдириг. Кейин туз қолдиқларини супурги билан супиринг.

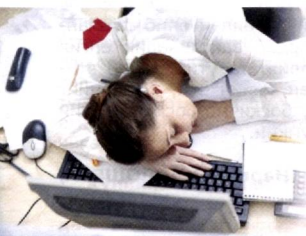
Мамлакат ХЎЖАМОВА тайёрлади.



ЖАҲЛ ЧИҚСА... СОҒЛИҚ ҲАМ, АҚЛ ҲАМ КЕТАДИ

Янги Жанубий Уэльс университетидида олиб борилган тадқиқот натижаларига кўра музокаралар пайти томонларда ўзаро келишимчилик пайдо бўлсаю, норози томон салбий ҳис-туйғусини ошқор этмасдан, ичиға ютса соғлиқ учун катта хатар келиб чиқаркан. Бу ҳол инсоннинг руҳий барқарорлигини издан чиқариб, ақлини ҳам "ўт-маслаштириб" қўяди.

Тадқиқотларда 204 нафар талаба иштирок этди. Кўнгиллилар 20 дақиқа давомида он-лайн-мулоқат олиб боришди. Тадқиқотчилар мулоқот (музокара) чоғида алоқадор шахсдан қарама-қарши тарафнинг асабиги тегадиган зиддиятли фикр билдиришни сўрашади. Бундан мақсад кўнгиллиларга ғазаб қандай таъсир кўрсатишни аниқлаш эди. "Ғаразли мақсад" сари ҳаракат қилган тадқиқот иштирокчиси рақиб томонга турли айбларни тўнкаб, уларга "наст баҳо" берди. Жаҳлни жиловлан иштирокчиларнинг ақлий салоҳиятини пайсатирмаган бўлса ҳам, ҳар ҳолда уларнинг фикрини жамлашига ҳалақит бериб, диққат-эйтиборини чалғитди. Бу ҳолат қайсидир маънода уларнинг соғлиғига ҳам салбий таъсир кўрсатди.



СУРУНКАЛИ ЧАРЧОҚ СИН- ДРОМИГА ҚАРШИ...

Олимлар сурункали чарчоқ синдромига қарши курашишда самарали усулни

таклиф этишмоқда.

Сурункали чарчоқ синдроми аломатларига кучли ҳорғинлик, диққатни жамлолмаслик, хотиранинг сусайиши, уйқунинг бузилиши ҳамда бўғим ва мушаклардаги оғриқни киритиш мумкин.

Улар ўтказган таҳлилга кўра, ушбу синдромдан қийналаётган одамларга юкломани секин-аста ошириб борувчи машғулот ҳамда юриш-туришга оид терапия (ўз аҳволига бўлган қарашнинг ўзгариши) ёрдам беради.

Олимларнинг фикрича, мувозанатлаштирилмаган ҳиссий-ақлий зўриқиш, жисоний фаоллик мавжуд бўлмаганда ушбу синдромнинг ривожланишига замин яратеди.

ШОВҚИН КАСАЛЛИК ХАВФИНИ ОШИРАДИ

Шовқин-сурон инсоннинг асабини эговлаши билан бир

қаторда унда турли хасталикларнинг келиб чиқишига ҳам сабаб бўлади, - дейишмоқда АҚШнинг Мичиган университети олимлари.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида, кучли шовқин қон босими кескин ошиб кетишига сабаб бўлиши аниқланди.

Шовқиннинг ҳар 10 децибелга ортиши қон босимининг 2 мм. симоб устуни даражасида кўтарилишига олиб келади, бу эса юрак коронар (тож) томирлари хасталикларига мойилликни 5 фоизга, инсулт - миёга қон қуйилиш дардига йўлиқиш хавфини 10 фоизга ошириши мумкинлигини олимлар эътироф этишди.



НОНУШТАНИ ҲЕЧ КИМГА БЕРМАНГ

Осака университети олимлари фикрича, киши ҳар қанча шошиб турса ҳам эрталаб албатта нонушта қилиши лозим экан!

Баъзи инсонларда одат тусига айлиниб қолган нонушта қилмаслик ҳолати бошқаларга қараганда инсулт (айниқса, геморрагик инсулт) ва юрак хасталикларига йўл очиб берад экан.

Олимларнинг таъкидлашича қон босими эрталаблари юқори даражада бўлади. Овқатлангандан кейин эса унинг меъёрлашгани кузатилади.



ХОТИРАНИ ЯХШИЛОВЧИ ЎСИМЛИК

Ньюкасл (Британия) университети тадқиқотчилари фикрича, **розмарин ўсимлиги** таркибидиға эфир мойи хотирани яхшилашга ёрдам берадкан.

Тажрибада иштирокчиларнинг ярми розмарин ҳиди уфуриб турган хонада, қолган ярми эса оддий хонада ўтиришди. Буни қарангки, розмарин ҳиди анкиган хонада бўлганларнинг воқеа-ҳодисаларни эслашига оид тест натижалари оддий хонада бўлганлардан кўра 60-75 фоиз юқори чиқди.

Розмаринни ҳидалаган кишилар қонида хотирага таъсир кўрсатувчи 1,8-цинеол концентрацияси ошган.

Нашрга тайёрловчи:
Садоқат СОБИРОВА, педагог.

ОСТЕОМАДА ЖАРРОҲЛИК ЗАРУРМИ?



Ҳужайраларнинг нотўғри бўлинишидан ҳосил бўлувчи остеома ўсмалари барча суяк тўқималарида учраши мумкин. Асосан бош соҳасида кузатилади.

Кичик ҳажмдаги остеома беморни безовта қилмайди, оғриқ деярли кузатилмайди. Лекин у катталашган сари жойлашган ўрнига қараб, бошнинг катталашган соҳасида оғриқ ва шиш юзага келади.

Остеомалар мияни эзиб қўйиши, бурун бўшлиғига яқин жойда жойлашган бўлса, нафас йўлларини беркитиши мумкин.

Кўпинча атмосферанинг ифлосланиши, концентроген таомлар (қаттиқ қовурилган, чала пишган овқатлар, фаст-фудлар) остеомалар пайдо бўлишига сабабчидир. Бошдан олинган жароҳатлар ҳам орадан йиллар ўтгач безовта қилувчи остеомага олиб келиши мумкин. Шу сабабли ҳам беморларнинг аксарияти ўсма катталашиб, юқори даражаларга ўтганидан кейин мурожаат қилишади, ўз навбатида бу даволанишни қийинлаштиради.

Аниқ таъхис қўйиш учун бош ичи рентген ёки компьютер томографиясида текширилади. Олинган натижа остеома таъхисини тасдиқласа, аввало ўсимтанинг ҳажми ва ўрнига аҳамият берилади. 1-2 сантиметрли остеомалар операция қилинмай, ой ёки йиллаб кузатилади.

Агар остеоманинг ҳажми 3 сантиметр ва ундан катта бўлса, фақат хирургик йўл билан олиб ташланади. Жарроҳлик амалиётидан кейин оғир неврологик асоратлар кузатилмайди.

Авваллари остеомани даволаш учун икки босқичли операция амалга оширилди. Биринчи босқичда бошдаги остеома ўсмаси олиб ташланади; иккинчи босқичда эса бемор яна қайта операция столига ётқизибли, операциядан қолган бош суягидаги нуқсонлар (суякдаги тешиқ, ёриқлар) сунъий имплантат билан тўлдирилди. Ҳозирда эса бу икки босқич битта операцияда бажарилмоқда.

Илгари қўлланган икки босқичли операцияда бемор бош суягидаги ёриқлар тўлдирилгунча вақтинчалик ногиронлик гуруҳига ўтарди. Жарроҳлиқнинг янги усули эса беморнинг тузалишини осонлаштириш билан бирга, вақтни ҳам тежамоқда.

Билиш мўҳимки, ички суякнинг орасида ўсган галвирсимон остеома, бош суягининг ташқи қаватидан ўсган остеома, мининг қаттиқ пардасига

кирган остеомалар фарқланади. Улар орасида энг хавфлиси мининг қаттиқ пардасигача киргани бўлиб, вақтида олиб ташланмаса оғир оқибатларга олиб келиши мумкин.

Бошида остеома ўсимтаси бўлган, аммо у безовта қилмаётган ҳолларда ҳам беморлар хасталик ривожланишига туртки берувчи қўйидаги ҳолатлардан сақланишлари зарур:

- кучли ақлий фаолият билан шуғулланиш;
- депрессияга тушиш;
- турли кимёвий моддалар билан ишлаш;
- ҳар хил жароҳатлар олиш;
- ялғиланишлар асорати;
- чанг губорли ҳаводан нафас олиш;
- иммунитет суст бўлиши;
- мунтазам стресс ҳолатида юриш сингарилар.

Остеома жарроҳлик йўли билан олиб ташлангандан кейин ҳам бемордан вақтинчалик энгил кун тартиби ва иш фаолиятига ўтиш талаб этилади. Маълум фурсатдан кейин эса, беморнинг умумий аҳолига қараб, босқичма-босқич одатий яшаш тартибига ўтиш мумкин.

Наргиза Йўлдошева,
мутахассис.

Ҳикмат

ЛУҚМОНИ ҲАКИМ ДЕЙДИКИ...

- Луқмони ҳақимдан сўрадилар:
- Энг улугъ неъмат нима?
 - Барчага хушмуомала бўлиш.
 - Инсон учун энг катта бойлик нима?
 - Бу унинг саломатлигидир.

Меъда оғриғидан шикоят қилган беморга Луқмони ҳақим шундай маслаҳат беради:

- Овқатланганингдан сўнг ё чалқанча ёт ёки қирқ қадам пиёда юрин.

Бўй ўсишининг секинлашиши эндокрин тизими касалликларидан бири бўлиб, мия ортиги (гипофиз беши)да соматотропин гормони (СТГ) жуда оз ишлаб чиқарилиши билан боғлиқ. Бунда боланинг бўйидан ташқари бошқа аъзоларидаги ўлғайиш жараёнлари ҳам жуда суст ривожланади. Бўй ўсмаслиги аслида икки хил (пропорционал ва непропорционал) ҳолатда кечади.

Пропорционал бўй ўсмаслиги гипофизар, тиреоген, инфантин ва бош мия касалликлари (истиско, энцефалит кабилар) оқибатида келиб чиқади.

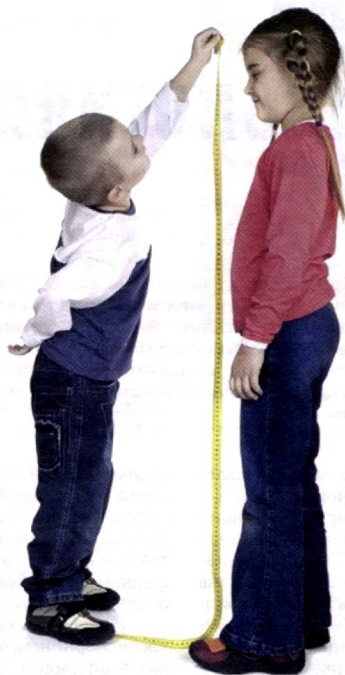
Нопропорционал паканаликда қалқонсимон без зарарланади, бунинг оқибатида келиб чиқадиган тиреоген паканаликда эса суякларнинг ва моддалар алмашинуви жараёни бузилиб, болада гап-сўзларни яхши илғай олмаслик ҳам кузатилади.

Организмдаги оксил синтези бўй ўсишига ижобий таъсир этади. Гарчи бола табиатан меъёрида туғилган бўлсада, вужудида оксил етишмаса, бу ҳолат бўй ўсмаслигини келтириб чиқаради. Шунингдек синусит, тонзиллит, ларингит, тиш қарислари ҳам суяк тўқималари ва ўсиш ҳудудига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Масалан сурункали гайморит билан оғриган боаларнинг бўйи секин ўсиши аниқланган. Негаки бурун атрофига йиғилган йирингли (стафилококкли) инфекциялар организмга тушаётган оксил ва йод моддаларини "еб" тугатади. Натижада бу зарур моддалар организмга етиб бормай, болада орттирилган паканалик келиб чиқади.

Кўпинча эндокрин, соматик, генетик ва хромосом касалликлар бола бўйи ўсишининг орқанда қолиши билан ифодаланади, оқибатда паканалик сабабини аниқлаш ҳамда тўғри даволаш учун қийинчиликлар юзага келади.

Аслида ҳаётдаги кўпгина омилар бўй ўсиши ва ривожланишига таъсир кўрсатади. Масалан, генетик омилар ва атроф-муҳит ҳолати бунда асосий роль ўйнайди. Генетик омилар аҳамиятини аниқлаш мурраккаброқ кечади, лекин атроф-муҳит билан боғлиқ паканаликка оддий ҳолатлар – сифатсиз овқатланиш, витаминлар танқислиги, жисмоний ва руҳий зўриқишлар, ўткир ва сурункали касалликлар, шунингдек иқлим ва тураржойдаги ноқулайликлар сингари омилар бўй ўсишининг секинлаштиради.

Бўй ўсмаслигининг бошқа сабаблари ҳам мавжуд. Масалан, организмда йод етишмаслиги, ота-онанинг бўйи пастлиги ёки бола организмдаги қандайдир касаллик асорати борлиги туфайли иккиламчи бўй



БҲЙ ҲСИШИ СЕКИНЛАШГАНДА

ўсмаслиги кузатилади. Бунга ташхис қўйиш учун боланинг ўсиш гормони текширилади. Панжа суяги рентген қилиниб, ҳужжатдаги ва рентген суратидаги ёшларда фарқ бор-йўқлиги ўрганилади, кейин ташхис қўйилиб даво чоралари кўрилади.

Маълумки, суякларнинг ўсишига фаол жисмоний ҳаракат ижобий таъсир кўрсатади. Демак, ёш болалар спорт тўғрақларига кўпроқ боришса, бу нарсаларнинг бўйини ўстириш чораси ҳисобланади. Шунингдек болаларга кўпроқ оксилли овқатлар бериш лозим. Ёшдақларга туҳум, твораг ва бўка оксилга бой махсулотлар ҳамда сабзавотли салатлар бериб турилса, бўй ўсиши билан боғлиқ муаммолар бўлмайди.

Бўй ўсишига кўмаклашувчи махсус машқларни уй шароитида қўллаш мумкин.

1-машқ: Қорин билан ётинг, секин ва чуқур нафас олинг, бошини иложига борица юқори кўтаринг. Кейин орқа томондаги мушакларни таранглаштирган ҳолда елкаларини кўтаринг.

Тана орқага қайрилади, қўлларга енгил таянаси, шу ҳолатда 7-12 сонна нафасни ушлаб турасиз. Сўнг аста-секин нафас чиқарасиз ва бошланғич ҳолатга қайтасиз.

2-машқ: Оёқлар елка кенглигида туради, олдинга эгилиб, ўнг қўл бармоқларини полга теккизинг. Дастлабки ҳолатга қайтгач, орқага эгилиб, чап қўл бармоқларини товонга теккизишга ҳаракат қилинг.

3-машқ: Тик турган ҳолатда ўнг оёқ тиззадан букилади ва товон чап оёқ тиззасига теккизилади. Шундай ҳолатда олдинга эгилиб, қўл бармоқларини полга теккизишга ҳаракат қилинг.

4-машқ: Қорин билан ётинг, оёқлар чўзилган, қўллар тана бўйлаб узатилган, бош ва елка ҳолатларини букмасдан полдан озроқ кўтаринг, оёқларни қўллар билан қучоқланг.

Машқларни 15-20 мартадан такрорлаш лозим. Ушбу машқлар нафақат бўйни ўстиришга, балки қоматни тўғри ва чиройли шакллантиришга ҳам ёрдам беради.

Марҳабо АББОСХҲЖАЕВА,
педагог.

ДАВОЛАШДА ЮҚОРИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР – КЎМАКЧИ

Тиббиётдаги ислохотлар тобора кенг кўламли тус олиб, даволашда юқори сифат ва самарадорликка эришиляпти. Кейинги йилларда хусусий тиббиёт муассасалари сони тобора ортаётганлиги маълум. Янгидан қурилаётганлари ҳам анчагина. Яқинда Пойариқ туманининг Челак шаҳрида 130 нафар беморга стационар, 100 нафарига амбулатор хизмат кўрсатадиган "Asiya medik medical center" шифо маркази қуриб фойдаланишга топширилди. 100 нафарга яқин мутахассис иш билан таъминланди...

- Кишилар соғлиғини муҳофаза қилиш асосий вазифамиз саналади. Муҳими, беморларга барча қулайлик ва шарт-шароитларни яратиб, уларни рози қилсак, ишимиз натижаси аён бўлади, шу мақсадда ёш мутахассис кадрларимизнинг малакасини оширишга ҳам киришганмиз. Шундай иш тутилса, шифо масканимизга хориждан келтирилган кўплаб замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан ёшлар ҳам бемалол ишлай оладилар, - дейди марказ директори Илҳом Шерийгитов.

Биз директор билан 3 қаватли бинони айланиб чиқиб, бу жойда даволанаётган беморлар билан суҳбатлашдик. Улардан бири – Иштихон туманининг Метан кўрғонидан келиб муолажа олаётган Маҳбуба Қосимова шундай дейди: "Барча шифокорлар бизларни меҳр билан даволашди, яхши

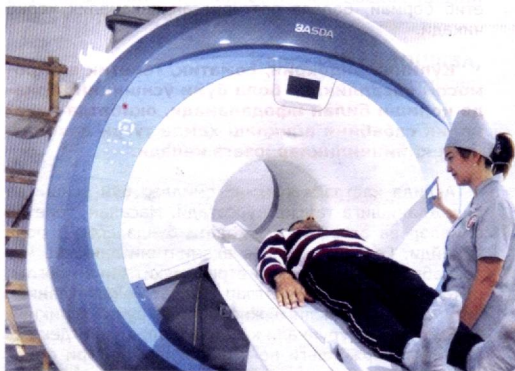
сўзлари билан дардимизга дармон бўлишди. Аиникса мени даволаган шифокор, олий тоифали невропатолог Гулчехра Маҳмудовадан миннат-дорман. Гулчехра Ҳудойбердиевна касаллигимни тезда аниқлаб, зарур даво чораларини белгилади, аҳволимни мунтазам кузатиб турди, тезда соғайиб оёққа турдим, улардан жуда-жуда мамнунман!"

Бу шифо масканида фаолият юритаётган мутахассисларнинг аксарияти катта тажриба ва маҳорат эгаларидир. Олий тоифалилардан - терапевт Садриддин Мухторов, окулист Анорбой Нурмонов, УЗИ врачлари Мансур Ҳамидов, акушер-гинеколог Бекзод Халилов, уролог Сўҳроб Назаров, анестезиолог Ҳамид Саидназаровлар беморлар қалбидан аллақачон илиқ жой эгаллаганлар. Шунингдек катта ҳамшира Чарос Турсунова ва Ситора Ней-

Марказ иш фаолиятдан:



Операция жараёни. Жарроҳлар Сўҳроб Назаров ва Алламўрод Умаровлар.



Катта ҳамшира Чарос Турсунова беморни компьютерли томография кўригидан ўтказаятган пайт.

матова, Барчин Худойбердиева сингари билимдон ҳамширалар хизматидан барча даволанувчилар хурсанд.

Тиббиёт муассасасида минглаб китобларга эга кутубхона ҳам мавжуд. Навбатчи шифокор ва ҳамширалар касалликларнинг олдини олишга оид турли суҳбат ва савол-жавоб соатларини кун ора ўтказиб боришади. Маданий ва маърифий ишлар ҳам кўнгилдагидек ташкил этилган. "Биз замонавий даво усулларини қўллаб, хасталикларни тез ва асоратсиз тузатишга эришяпмиз. Олдинда муҳим вазифаларимиз кўп. Асосийси беморларга доимий эътиборли бўлиш, уларни меҳр билан парваришlash ва касалликлар профилактикасини йўлга қўйиш орқали кишиларимиз ўртасида соғлом турмуш тарзини кундалик юмушлар қаторига киритишдир", дейди марказ директори Илҳом Шерийгитов.

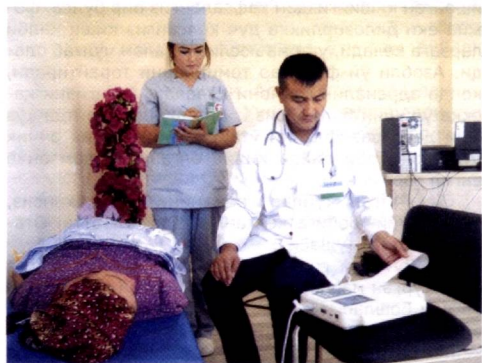
Қаҳрамон БЕРДИЕВ,
Самарқанд вилояти.



Дорихона мудири Аслам Жалилов, провизор Зулхумор Озодбековага зарур кўрсатмалар бермоқда.



Рўйхатхонада иш қизғин. Ҳамшира Ситора Неъматова доимо ҳушёр ва масъулятли.



Терапевт Садриддин Мухторов беморнинг парвариши хусусида ҳамширага тегишли маслаҳатлар бермоқда.



Шифо маркази
жамоаси аҳил ва
бирдам.

Суратлар
муаллифники.

УМР УЗОҚ БЎЛАДИ, ҚАЧОНКИ...



Хотам УМИРОВ,
профессор.

Тиббиёт соҳасига ҳам алоҳида эътибор қаратган ҳазрат Алишер Навоий бир асарига “Очлик негизда ҳикмат бор, тўқлик тагида ғафлат бор” деб ёзганлар. Психолог олимлар улуг мутафаккиримизга муқояса қилиб, “Инсон қалбини кўз ёши тозалайди” дея таъкидлашган. Уларнинг фикрича, яраланган қалбни тозаловчи ва даволоччи ёки кучли қувонч ва ҳаяжон вақтида юрак ҳолатига зарар етишидан сақловчи восита – кўз ёши экан.

Орзуларингиз амалга ошмаса, турмушдан, ишонган кишингиздан хафсалангиз пир бўлса, фоҳиа ёки дилозорликка дуч келсангиз киши қалби ларзага келади, уни маъюслик ва алам чулғаб олади. Азобли ўй-фикрлар томирларни торайтиради, қонда адреналин гормони кўпаяди, ўзингизни қаёққа уришни билмайсиз... Ана шундай пайтда кўз ёши даво вазифасини ўтайди. У қанчалик азчиқ бўлмасин, оби дийда қилиб олганида одам анча енгил тортади.

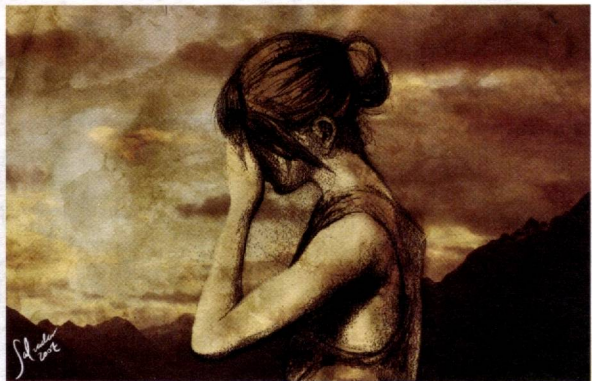
Сиз “Ўтган кунлар” романини ўқир экансиз, “Наво куйи” бобига келганингизда, албатта, Отабек ҳолатига тушасиз:

“... Дуторни созлаш учун реза куйлардангина олиб турган машоқ, Отабек кутмаган жойда “Наво”дан бошлаб юборган эди. Куйнинг бошланиши билан нақ унинг вужуди зир этиб кетгандек бўлиб кейин пиёласини бўшатди ва ихтиёрсиз равишда дуторнинг мунгли товушига берилди. Дутор товуши қандайдир ўзининг бир ҳасратини сўзлагандек, ҳижоа қилгандек бўлиб эшитилар эди. Йўқ, бу ҳасратни ўз тилидан сўзламас эди – Отабек тилидан сўзлар эди... Отабекнинг кўз ўнгига ўтган кунлари бирма-бир ўта бошладилар-да, ниҳоят “анави” хотираларни, “анави” хангомаларни ҳам кўриниш бериб ўтдилар... Дутор бу кўринишни унинг кўз ўнгига келтириб тўхтатгач, бу жоғага ўзи ҳам чидаб туролмагандек йиғлай бошлади. Дутор қуруққина йиғламас эди, балки бутун коинотни “зир” этдириб ва хаста юракларни “дир” силкитиб йиғлар эди... Отабек ортиқ чидаб туролмадида, рўмоли билан кўзини яшириб, йиғламоққа киришди... у кўз ёшларини тўхтатмоқчи бўлар эди, бироқ ҳозирги ихтиёр ўзида эмас эди – ҳамма ихтиёр дуторнинг ҳазин “Наво”сида, тоқатсиз йиғисиди эди... Дуторнинг назик торларидан, тилсимли юракларидан чиққан “Наво” куйи ўз ноласига тушунгучи Отабекдек йигитларга жуда муҳтож эди. Ўз дардини тушунган бу йигитга борган сайин дардини очиб сўзлар, йиғлаб ва инграб сўзлар эди... Эшитувчи эса ду-

нёсини унутиб йиғлар, кучини йиғиштириб йиғлар ва ҳасрату аламини кўз ёшиси билан тўқиб йиғлар эди...

Ёзувчи томонидан ўйлаб топилган бадиий тўқима таъсирида сиз дунёни тамоман унутасиз. Кўз ёшларингиз юрак ғашлигини, аламли таъшивларини ювиб кетади, халқимиз таъбири билан айтганда “кўз ёши кўнгилни эритади”. Ҳамма ҳолатларни ифода этиш қийин, лекин битта ҳақиқат аён: бадиий асардаги ўйлаб топилган ҳаёт самимий яратилгани сабабли сизга юқади, таъсирдорлик оташи зўрлиги туфайли сизнинг қалбингиздаги туғён кўзгаб, унга беҳисоб ҳарорат беради, ёндади. Қаҳрамон (асар) билан бирга йиғлайсиз. Шунинг эъзига қалбингиздаги бор доғлар, тушкунликлар, аламлар, ваҳималар, хавотирлар, изтироблар ювилиб кетади, кўнглингизни бўшатиб оласиз. Натижада томирлар кенгайди, қон ёйилиб, бемалол оқади, ҳар хил зўриқишлар пасайиб, қон босими ҳам мўътадиллашади, чарчок ўрнига куч-қудратингиз ошади.

Булоқ сувида чўмилгандан сўнг бадан қанчалик покланса, яйраса, бадиий асар туфайли қалбингиз шунчалик тозарайди, яйрайди. Келажақдаги ҳаётингиз мазмунига барака қўшади, мақсадларингизга эришмоқ йўллариди маёқ вазифасини ўтайди.



Тозалик баданнинг яшовчанлигини оширгани каби, тоза қалб ҳаётга мафтункорликни оширади, умрингиз узайишига асос беради.

Энди инсон тақдири ва ҳолатидаги қувонч ва шодлик ёшлари ҳақида мулоҳаза юритайлик.

Кўнглингиз яйраса – қўшиқ ёки куйни хиргойи қиласиз. Завқингиз ошса, хурсандчилигингиз кўпайса – эзгуликлар улашасиз, ҳаммага яхшилик қилгингиз келади, чарчоқни билмайсиз. Лекин ҳис-ҳаяжонлар кучайиб кетса, уни бошқара олмасангиз – қувонч ўлим эшигини очиб бериши мумкин.

“Қувонгандан ўлиб қолганлар” тарихда жуда кўп учрайди.

Софокл шон-шухрати авж пайти-оломон олқишлаётган вақтда ҳаётдан кўз юмган.

Пьер отаси - машҳур ёзувчи Бомаршега “Севилия сартароши” асарини ўқиб бераётганда, у қулавериб оламдан ўтган.

Демак, бундай ҳолатлар бўлмаслигига ҳам кўз ёши ёрдамга келади, яъни ортиқча завқшавқ, қалбнинг ёндирувчи оловини – зарарли ва ортиқча туйғуларини кўз ёши “ювади”, уни меъёрига келтиради, ақлни ишга солади.

З.Фрейд: “Йиғи – инсон учун зўриқиб вақтидаги энг яхши ҳимоя воситасидир... Соғ бўлиш учун йиғиланг”, – дейди.

Америкалик руҳшунос Т.Лекнер “Йиғлашдан уялманг. Агар, Парвардигор инсонга кўз ёши аталмиш неъмат берган экан, демак, улар тўкилиши керак” – дея ёзади.

Ўта ғам-ғуссали дамларда бироз кўз ёши тўкиб таскин топиш ва енгиллашиш ҳаёт синовидан ўтган ҳақиқат.

Шу сабабли қалбдаги нозик қирраларнинг уста тасвирчиси – А.Қодирий ўзи таъкидлаганидек, “Энг кучли ҳаяжон ва ҳиссиётни, ҳиссиётнинг аъло ифодасини” кўз ёши орқали беради. Кўз ёши қахрамонлар қалбдаги пўртаналарни – қайғу ва шодликларни таъсирчан ифодалайди ва ҳар бир ҳолатда (романда ўттиздан ортиқ йиғи тасвири бор) кўз ёши “детали ўқувчида ёзувчига ишонч уйғотади”, у “асарнинг худди шу жойида тасвир этилаётган аҳволга, идеяга тўғри” келади. Демак, бадий асарни мутоала қилиш, ўқиш, “Ўткан кунлар”га ўхшаш мумтоз асарларни ўқиш ва шу жараёнда тасвирланаётган ҳаётни ёзувчи, санъаткордек яратиш, кашф этиш умрингизга умр кўшади, дунёингизни бойитади, йўлингизни равшан қилиб, эзгуликка етаклайди.

Жисмоний ҳаётимиз озуқага қанча талабгор бўлса, руҳий ҳаётимиз ҳам гўзалликка шунчалик талабгордир. Бадий асардаги гўзаллик руҳан сокинлик, ўлчаб бўлмас қувонч, туганмас куч-қувват ато этади, бу вужуднинг яйрашига, кучли бўлишига сабаб бўлади. Бекорчиликдан, турли иллатлардан халос қилиб, билим нури ва гўзаллик завқи билан баркамолликка етаклайди. Руҳий осойишталик ўз-ўзидан инсонга саломатлик бахш этади.



Самарқанд нонларининг хушбўй ва хуштаъмлиги, тўйимлиги, зарур витаминларга бой эканлиги нафақат юртимиз аҳлига, балки дунёнинг кўплаб мамлакатлари халқларига ҳам маълум. Бу нонни бошқа жойда тайёрлаш мушкуллигини кўпчилигимиз биламиз. Ҳатто шу нонлар ҳақидаги ривоят бугунгача тилдан-тилга ўтиб келмоқда.

Айтишларича Самарқанднинг Галаосиё маҳалласида уста Али деган меъмор яшаган экан. У бир-бирдан гўзал иморатлар қурар экану, аммо ўзи ночор яшаркан, ҳанузгача ўзи ҳам бўйдоқ экан.

Кунлардан бир куни Али қаттиқ касалликка чалиниб ётиб қолибди. Уни қўни-қўшилари табибларга кўрсатибди, шифо тополмабди, фолбинларга фол очтирибдилар, натижа бўлмабди, қуш-ночларга қоқтирибди, тузалмабди.

Кекса бир қушноч Алини ўзи қурган баланд бинонинг устига чиқарилса, бир кеча-кундуз шу ерда ётса яхши бўлиб қолишини айтибди. Шундан сўнг Алини жўралари баланд бир то устига чиқариб қўйишади. Али у ерда кечаси ой ва юлдузларга, кундузи осмону куёшга қараб ётаверибди.

Кунлардан бир куни Боғибаланд қишлоғига ҳам, қўшни Галаосиё қишлоғига ҳам қароқчи ўғриллар бостириб келишибди. Шу қишлоқлик бир қосиб Ойсулув исмли қизини улардан яшириб то устига олиб чиқиб қўйган экан. Ярим тунда Алининг димоғига ёқимли хид кириб анча-мунча ўзини енгил сеза бошлайди. Бунинг сабаби томнинг охирида қосиб қизининг кичик қопчасидаги иссиқ нон исми экан. Қиз ўзини таништириб, “мен галаосиёлик Ойсулувман, бу нонни онам билан ёлганман, сиз ҳам еб қўринг” деб нонни ушатибди, ярмини Алига узатибди.

Али нонни егач шифо топиб, ҳамшигадек кучга тўлибди. Бундай меҳрибонликдан сўнг ҳар иккаласида бир-бирига муҳаббат пайдо бўлибди.

Уста Али ҳали қишлоқдан чиқиб кетмаган қароқчи-ўғриллар билан яккама-якка курашиб, уларни ҳайдаб чиқаради. Шундан сўнг Ойсулув билан турмуш қуради, халққа тўй қилиб берадилар.

Шундай қилиб, Галаосиё нонининг иси икки ёшни бирлаштирди. Али устанинг ўғиллари ҳозир ҳам она юрти Самарқандада чиройли бинолар қуради, Ойсулув тарбиялаган қизлар эса чиройли ва мазали нонлар пишириб, Самарқанд доврўғини тобора ошираётган эмиш.

Қахрамон БЕРДИЕВ
тайёрлади.



Шоира БУРҲОНОВА,
Наманган вилоятининг
Чортоқ туманидаги
"Шоира мед УТТ" диагностикаси
бош шифокори.

САБАБИ АНИҚЛАНСА, ДАВОЛАШ ОСОН

Кузатишларимиз шуни кўрсатадики, аксарият ҳолларда бепуштлиқ ҳайзга алоқадор нуқсонлар билан биргаликда кечади. Гормонлар фаолиятининг бузилиши кўпинча ҳайз тартибининг издан чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Баъзан эса бачадондан қон кетиши, олигоменорея (узоқ йиллар ҳайз кўрмаслик), аменорея (олти ойгача ҳайз келмаслик), кичик чанокдаги чандиқланишлар, бачадон найлари ўтказувчанлигининг бузилиши (битиб қолиши), ташқи эндометриоз сингарилар бепуштлиқни келтириб чиқаради.

Кўпинча прогестерон гормони ишлаб чиқишлигининг камайиши бепуштлиқка олиб келади. Шундай ҳол юз берганда бачадон найчалари суст ҳаракатланади, урулганган тухум хужайра бачадонга ўрнаша олмайди. Қорин атрофи ва сон-чанок соҳасидаги операциялардан кейин ҳам бепуштлиқ кузатилади.

Қиз боланинг жинсий аъзолари болаликда қаттиқ шамоллаб, буткул тузалиб кетмаган бўлса вақт ўтиши билан тухумдон найларидан спайка (битишма) лар юзага келади. Баъзан бекилган найларни очиш учун микрожарроҳлик ўтказиш (яъни най ичига дори юбориш) ҳам қор қилмайди. Шунинг учун ҳам қиз болани оналикка тайёрлашда унинг саломатлигига эътибор қаратиш муҳим. Бу борада маслаҳатларимиз шундай: ўсимлик ёшидан ўтаётган қизларга оналари ҳайз кўриш вақтида орасталликка риоя қилишларини тушунтиришлари шарт. Қиз бола сервитамин овқатлар истеъмол қилиб, дам олиш ва иш вақтини тўғри ташкил этишини ҳар бир она назорат қилиши лозим.

Қизлар ўзларини руҳан ва жисмонан зўриқтирмасликларига керак. Бундай ёшда суяклар

ри мўрт, жинсий аъзолари ўта нозик бўлганлиги боис, қалтис ҳаракатлардан сақланишлари лозим. Оғир юк кўтариш, қаттиқ шамоллаш, сурункали жисмоний иш бажариш оқибатида қиз боланинг бачадони тушиши ёки қайрилиб қолиши, томирлари кенгайиши мумкин.

Бепуштлиқни даволаш комплекс тарзда олиб борилади. Беморга психотерапия, тинчлантирувчи воситалар, транквилизаторлар, спазмолитиклар қўлланади, олтингургуртли ванна, ультратовушли даволаш амалга оширилади, баъзида бачадон найларига электр муолажаси билан таъсир кўрсатиш ҳам фойдалидир.

Бефарзанд оилаларда аёл ва эркак бараварига тиббий кўриқдан ўтказилади. Сабаблар ҳар томонлама ўрганилиб аниқлангач, муолажа белгиланади. Шифокор буюрган дори-дармонларни аёл ўз вақтида, керакли микдорда қабул қилиши шарт. Гормонал дори препаратларни аниқ вақтга кўра қабул қилинмаса даволаниш самарасиз кечади.

Шунингдек, бепушт аёл муолажа курсини олаётганида турли хил асаббужарликлардан сақланиши, спиртли ичимликлар ичидан ўзини тийиши керак.

Маслаҳат шуки, бепуштлиқдан даволаниб ҳомила-

дор бўлиши истаган аёллар куйидаги вазифаларни кунт билан адо этишлари зарур:

Ҳайз тартиби бир маромда кечиши, жинсий гормонлар иши меъёрида бўлиши зарур. Тухумдонда уруғ хужайра ўз вақтида етилиб овуляция (уруғ хужайранинг ёрилиши) рўй беришини назорат қилинг.

Эр ва хотиннинг жинсий аъзоларидан ташқари жигари, буйраги, юрак қон-томир ва эндокрин тизими соғлом бўлиши лозим.

Ички жинсий аъзоларни УТТ (УЗИ) текширувидан ўтказиб, флюорография ва бошқа лаборатор текширувларни амалга оширинг.

Аёл ва эркакнинг қонида ҳомила учун хавфли ҳисобланган инфекциялар (цитомегаловирус, герпес, токсоплазма, қизилча, уреплазма) бор-йўқлиги аниқланади.

Эру хотин ўзларида юқумли тери-таносил касалликлари (захм, сўзак, ОИТС – СПИД сингарилар) бор-йўқлигини билиш муҳим.



ЭРКАКЛАР БЕПУШТЛИГИ

Маълумки, эркак сперматозоиди (сперма таркибидаги жинсий ҳужайра) қовушиш пайтида аёлнинг бачадон найига ўтиб, у ердаги тухум ҳужайрани уруғлантиради ва шу тариха ҳомила юзага келади. Бордию эркакларда бир қанча касалликлар, масалан мояк истисқоси, крипторхизм, тепки (эпидемик паротит), варикоцеле учраб, ўз вақтида даволаб тузатилмаса кейинчалик сурункали тусга ўтади ва сперматозоидлар ишлаб чиқарилишининг бузилишига олиб келади. Бу эса ўз-ўзидан эркак бепуштлигига сабаб бўлади. Шунингдек уруғ чиқариш йўллариининг тўғма ёпиқ бўлиши ёки баъзи ёндош аъзолардаги ўсмалар натижасида уруғ йўллариининг бекилиб қолиши ҳам бепуштликни келтириб чиқаради.



Ҳасан Жўраев,
Тошкент шаҳридаги
"Healthful diagnostics" тиббиёт
муассасасининг бош шифокори,
олий тоифали уролог-андролог.

Бепуштликка олиб келувчи касалликлардан бири крипторхизм дейилиб, у бир ёки ҳар иккала уруғдон (мояк) ёрғоққа тушмай қолиши оқибатида пайдо бўлади. Аниқроқ айтганда, ҳомиладорликнинг тўққизинчи ойи иккинчи ярмида ёрғоққа тушиб жойлашадиган мояклар айрим омиллар сабабли, масалан торайиш, жароҳат ёки чандиқ борлиги каби ташқи таъсирлар туфайли бел ёки қорин соҳасида ва чов каналда тўсиққа учраб тутилиб қолади. Агар олти ойгача мояклар ёрғоққа тушмаса, оналар гўдагини дарҳол шифокорга олиб боришлари лозим. Чунки мояклар ёрғоққа тушмасдан қорин соҳасидаги юқори ҳароратда кўп муддат қолиб кетса бу ҳол кейинчалик ўғил болада сперматозоидлар ҳосил бўлишини сусайтиради.

Фарзанд кўрмасликка сабаб бўлувчи варикоцеле юзага келишида қуйидагилар муҳим роль ўйнайди:

- чап мояк венасининг чап буйрак венасига тўғри бурчак бўлиб қуйилиши;
- чап буйракда босимнинг юқори бўлиши;
- чап мояк венаси қон томирларида қопқоқ (клапан)лар етишмаслиги.

Бу касаллик 12-14 ёшли ўғил болаларда ривожлана бошлаб, 15-17 ёшларда яққол сезилади. Ўсмирларни ёрғоқнинг чап қисмида оғирлик ҳисси безовта қилади. Мутахассис шифокор варикоцелени қўлда пайпаслаш йўли билан ҳам аниқлайди. Рентгендиагностика ва ультратовуш ёрдамида янада аниқ ташхис қўйиш мумкин.

Тепки эпидемик паротит касаллиги натижасида кўп ҳолларда ўғил болаларда мояклар ўткир яллиғланиши мумкин. Бордию яллиғланиш бўлмаган ҳолларда ҳам тепкига чалинганларнинг мояк тўқималарида жиддий ўзгаришлар рўй беради ва бу ҳолат кейинчалик бепуштликка сабаб бўлиши мумкин.

Шунингдек, яна бир қанча омиллар эркаклар бепуштлигини келтириб чиқаради, масалан:

- тери-таносил касалликлари (заҳм, сўзак);
- гормонал бузилишлар;
- узоқ вақт ўсмага қарши препаратлар қабул қилиш;
- тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ичишга ружу қўйиш;
- гиёҳвандлик.

Бундан ташқари, атроф-муҳитдаги таъсирлар туфайли, яъни эркакларнинг кимёвий моддалар билан ишлаши ёки

эркаклик жинсий гормони (тестостерон) ҳосил бўлишининг камайиши ҳам бепуштлик сабаб-чисидир.

Билиш муҳимки, бепуштлиқ диагностикаси учун қуйидаги тиббий текширувлар ўтказилади:

- сперма текширилади;
- МАР – тест, гормонлар текшируви (ФСГ, пролактин, тестостерон, ЛГ);
- қон ва пешоб таҳлиллари;
- компьютерли томография;
- рангли ультратовушли доплерография;
- УТТ текшируви;
- мояклар биопсияси сингарилар.

Умуман, эркакларда сперма сифати ва ҳаракати салбий таъсир қилувчи тизимли касалликлар тиббий текширувлар орқали аниқлангач мутахассис томондан тегишли муолажалар буюрилади.



ЎЗИНГИЗНИ СЕВИНГ, ЁШАРАСИЗ

Абдурахмон Мирзаев,

Андижон давлат тиббиёт институти
“Психиатрия ва наркология” кафедрасининг доценти.

Инсон руҳияти шу қадар мураккабки, уни сўз билан таърифлаш қийин. Баъзилар ҳаётида учраган улкан муаммоларни ақл ва сабр кучи билан енгиб ўтишади. Айримлар эса кундалик майда ташвишларга дуч келса ғамга ботади, ўйлай-вериб мияси толиқади. Демак, болалигиданоқ руҳан кучли бўлиб улғайган инсонлар бор ва аксинча руҳияти заиф кишилар ҳам мавжуд.

Биринчи тоифадагилар дард келганда ўзини қўлга олади, - муолажа олса тезда тузалишига ишонади. Кейинги тоифа эгалари эса танасидан арзиманган оғриқлар туфайли ҳам ваҳимага берилишади, шифокорни қайта-қайта саволга тутади, ҳатто хавотирдан эсанкираб қолади. Бундай вақтларда руҳ тананга “ўз ҳукмини” ўтказади, қарабсизки кечаги оғриқлар кун сайин кучайиб бораверади. Беморнинг назарида бу қандайдир “бошқача” касаллик, шу боис уни ҳеч қачон даволаб бўлмайдигандек туюлади. Бундай кишилар психотерапевт кўмагига муҳтож, уларнинг танасидан аввал руҳиятини даволаш зарур. Қадимги тиб билимдонлари “Қачонки руҳ соғлом бўлса тана ҳам соғломдир” деб бежиз айтишмаган.

Ўтказилган бир тадқиқот давомида дунёдаги бадавлат кишиларнинг кўпчилигида ошқозон билан боғлиқ хасталиклар борлиги аниқланган. Қизиқ, уларнинг соғлиги доим назорат остида бўлса, танлаб-танлаб энг сара таомларни истеъмол қилишса... Хўш, у ҳолда нега шундай кўрсаткич қайд этилди? Америкалик муҳассис олимлар текширишларидан сўнг маълум бўлдики, тадқиқотда иштирок этганларнинг 70 фо-



изидаги ошқозон хасталиклари уларнинг руҳий-психологик ҳолати билан боғлиқ экан!

Билиш жоизки, танадаги

аъзолар иши онг орқали бошқарилади. Шундай экан, онгимизда (руҳиятимизда) ўрнашиб қолган салбий таассуротлар, чуқур изтироб ва қайғулар, шунингдек феълимиздаги инжиқлик, қайсарлик ва бошқа иллатлар кўпинча танамизда касалликлар келиб чиқишига асосий сабабчи бўлади. Айниқса адоғи йўқ кундалик ташвишу муаммоларни ҳал қилмоқ бўлиб ўзини аямайдиган кишилар бора-бора соғлигини бой бериб, холдан тоядилар, сўнг дардга ҳам чалинадилар. Уларга психолог ёки психотерапевт ёрдами жуда-жуда зарур.

Демак, руҳиятнинг соғлом бўлиши ўта муҳим. Бунинг учун киши ҳар қандай қалтис вазиятда ҳам ақл-иродасига таяниши, ўзини қўлга олиб сабр қилиши фойдали. Ахир ҳаёт инсонга бир мартаба берилади. Унинг ҳар бир кунини иложи борича мазмунли ва яхши кайфият билан ўтказганга не етсин. Бу борада бир нечта маслаҳатлар берамиз.

Доим табассум қилинг. Бунинг учун бирор сабаб бўлиши шарт эмас. Унутманг, меҳрли табассум атрофдагиларни сизга жалб этади. Хушчақчақ бўлиш учун эса, ҳаётингиздаги энг ёқимли тадқиқаларни эсланг.

Яхшиликларни ўйлаб, танангизни қувватлантириб, шу тарзда



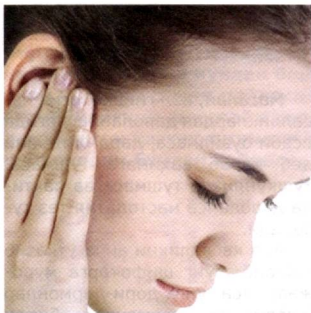
ҳаётингизни узайтиринг. Имкон қадар ҳажвий фильмлар томоша қилинг, умрингиз давомидаги энг куллиги вазиятларни тез-тез ёдга олинг.

Тоза ҳаво, қуёш чарақлаши, қушлар сайраши, табиатнинг гўзаллиги, атрофдагиларнинг хуш кайфияти... Ҳар бирига диққатингизни қаратинг ва ўзингизни энг бахтиёр одамдек ҳис этинг ва дунё гўёки сиз учун яралган!

Кийимингизни, ташқи кўри-нишингизни, иш жойингиздаги муҳитни ўзгаришдан қўрқманг. Ҳар доим янгиликлар яратинг. Кундалик муаммоларни ўта жиддий қабул қилманг. Шунчаки қараш керак. Уйингизда қулайлик яратинг. Доимо хонадонингизга кирганингизда ўзингизни эркин ҳис қилиш мумкин бўлсин.

Унутманг, оиладаги ўзаро илиқ муносабат орқали барча муаммоларга ечим топиш мумкин. Масалан катталар бир-бирининг фикрини ва шахсий қарашларини ҳурмат қилиши, оилавий низолар вужудга келганда босиқлик билан дўстона руҳда муносабат билдириши, шунингдек ҳар икки томонини ҳам тинглаб сўнг оқилонга ҳукм чиқариши лозим.

Босиқлик билан ҳар қандай зиддиятларга барҳам бериш ҳондонда улғаяётган болалар руҳиятига ижобий таъсирини ўтказмасдан қолмайди. Қарабсизки, аста-секин оилавий муносабатларда ва болалар тарбиясида ўзингиз кутгандек яхши натижаларга эришасиз.



ҚУЛОҚ ОҒИРЛАШИШИ

(сабаблари,
ривожланиши,
оқибатлари)

Эшитиш фаолиятининг бузилишига нафақат баланд товушлар, балки турли касалликлар ҳам сабаб бўлади.

Масалан:

- қандли диабет;
- сил;
- захм;
- жигар ва буйрак касалликлари;
- хафакон (гипертония);
- атеросклероз;
- менингит;
- грипп сингарилар.

Ичкикилбозлик ва кашандалик ҳам эшитиш фаолиятига ёмон таъсир кўрсатади.

Шовқин-суронли жойларда, айниқса, захарли моддалар (қўрғошин бирикмалари, симоб, маргимуш, бензол) билан узоқ вақт ишлаганда, шунингдек ҳаво босими тез-тез ўзгариб турганда ҳам қулоқ оғирлашиб қолиши мумкин.

Ғаввослар ва учувчилар кўпинча қулоқларининг оғирлашганидан шикоят қиладилар. Бу ҳол уларнинг касб фаолияти билан боғлиқ. Қулоқ сал оғирлаша бошлаши биланоқ шифокорга бориш зарур. Ақс ҳолда киши бора-бора қар бўлиб қолиш эҳтимоли кучаяди.

Баъзан ёш ўтгани сайин организмда, шунингдек, эшитув аъзоларида мураккаб ўзгаришлар содир бўлади. Кўпчилик қари-яларда қулоқ супраси юпқалашиб, ташқи қулоқ йўли тораяди, натижада товуш тўлқинлари яхши ўтмайди.

Кексаларда ноғора парда гоҳида қалинлашиб, ноғора

бўшлиғидаги суяклар ҳаракатчанлиги сусаяди. Нерв толаларида қайтарилмас ўзгаришлар содир бўлиб, эшитиш нерви фаолияти сусаяди ва бора-бора йўқолади.

Йиринг оқиши қулоқ касалликлари ичида энг кўп учрайдиган ҳолатдир. Бунга ташқи эшитув йўлига инфекция кириши, шунингдек, қашиниш ёки ҳашарот чақиши туфайли яраланиши, куйиши, совуқ уриши учли нарсалар билан қулоқни кавлаш сабаб бўлади.

Дастлаб қулоқ қичишади, кейинчалик оғриғи, эшитиш қобилияти сал пасаяди. Бу вақтда яллиғланиш жараёни бурунхалқумдан эшитиш найи орқали ноғора бўшлиғига ўтади, йиринг ҳосил бўлади ва у қулоқ пардасини тешиб, ташқи эшитув йўлидан оқиб чиқади.

Сурункали яллиғланиш ўз вақтидадаволанмаса, йирингли отитга айланиб кетади.

Бунда беморни қулоғидан доимий йиринг оқиши, эшитиш фаолиятининг пасайиши, баъзан қулоқ шанғиллаши безовта қилади.

Бемор даволанмаса, йиллар ўтгани сайин касаллик зўрайиб, яллиғланиш ноғора бўшлиғининг юқори соҳасига тарқалади, суяк деворларини эмира бошлайди. Ҳатто ўсма-лар пайдо бўлиши мумкин.

Сурункали йирингли отитда қулоқдан чиқаётган ажралма қўланса хидли бўлади.

Йирингли отит дастлаб дори-дармонлар билан даволанади. Агар касаллик ривожланиб кетган бўлса, жарроҳлик усули қўлланади. Касалликнинг ўз вақтида олди олинмаса, менингит, сепсис, ҳатто, мия тўқимаси абцесси каби асоратлар рўй бериши мумкин.

Дилфуза АЙТНИЯЗОВА,
мутахассис.

ИБН СИНО КАШНИЧ ҲАҚИДА

Қабзият қийнаганда кашнич уруғини туйиб, асал билан бирга ейиш фойда беради.

Оғиз иссиқ таомдан куйса тезда кашнич суви (шираси) билан ғарғара қилмоқ керак.

Аъзолари зирқираб оғриётган одам кашнични новот билан бирга ейиши лозим.

Қорин дам бўлганда кашнич ейилса даво бўлади.

Кашнич, сирка, гулмойи, асал ва майизга қўшиб ейилса теридаги эшакем ва куйдиргини тўзатади.

СУТ БЕЗЛАРИ КАСАЛЛИГИ

Сут безларида ҳар хил катталиқда тугунчалар ва фиброз тўқималар пайдо бўлиши билан кечадиган мастопатия одатда ёш аёлларда кўпроқ учрайди.

Маълумки, сут безлари тўқимасининг тузилиши ва фаолияти аёл кишининг ёшига, бўйида бўлишига, болани эмизишига қараб ўзгаради. Бу ўзгаришлар аввало, тухумдонлар ишлаб чиқарадиган гормонлар таъсирида рўй беради. Аёл ҳомиладор бўлганида шу гормонлар таъсирида баъсимон тўқима шишади, сут безлари катталашади. Бола туғиладиган вақтга келиб сут безларида увуз сути, кейинчалик ҳақиқий сут ишлаб чиқарилади.

Аёл кўзи ёриганидан сўнг 10-12 ойгача ва бундан ҳам кўп вақт давомида кўкрагига сут келиб туради. Ана шу муддат охирига келиб сут безлари кичраяди ва сут ишлаб чиқарилиши камаёяди.

Унутмаслик керакки, аёл боласини шу муддатда эмизмаса, сут тўпланиб қолиб кўкрак безларида оғриқ пайдо бўлади. Бу ҳолат мастит юзага келиши учун асос саналади.

Қаттиқ "тугунчалар" вақт ўтиши билан катталашади. Айниқса, бола олдиргандан кейин бу жараён тобора оғирлашади.

Тухумдонлар фаолиятининг бузилиши ҳам мастопатияни келтириб чиқаради. Натижада ҳайз кўриш тартиби ўзгаради.

Гинекологик касалликларни ўз вақтида даволатмаган аёлларнинг сут безларида мастопатия узок вақт давом этади.

Сут безларининг таранглашиб шишиши касаллик аломатидир. Баъзан бундай ўзгаришлар ҳайз кўришдан олдин сезилади. Кейинчалик бунга алоқаси йўқ вақтда ҳам пайдо бўлаверади. Кўкрак учидан рангсиз (баъзан қўнғир, кулранг, кўкимтир) ажралма чиқишига ҳеч бир аёл бепарво қарамаслиги керак.

Баъзи аёллар мастопатия билан оғриб қолсалар "менда ўсма борга ўхшайди" деб ваҳимага тушшади. Аслида мастопатиянинг ҳамма тури ҳам саратон олди касалли-

ги бўлавермайди, ammo уни ўтказиб ҳам юбориш керак эмас.

Масалан, аёл гинекологик касалликлардан даволаниш чоғида асаби бузилмаса, дардни табиий деб қараб ваҳимага тушмаса, тушқунликка тушмаса ва вақтида даволанса мастопатия тез тuzалади.

Аёл касаллики анча ўтказиб юбориб, сўнг шифокорга мурожаат этса, унга дори-дармонлар буюрилади, гормонлар билан муолажа қилинади.

Мастопатияси бор аёллар онкологик диспансер назоратида бўлиб, уч ойда бир марта сут безларини текширтириб туришлари шарт.

Сут безларининг катталашиб, қонли ажралма чиқиши, шиш устидаги тери рангининг лимон пўчоғига ўхшаши ва тугун пайдо бўлиши ёки кўкрак учининг ичкарига кириши сут безлари хавfli ўсмасининг илк аломатлари ҳисобланади. Шундай ҳолатларда дарҳол онколог (маммолог) қабулига бординг, хасталик қанча тез аниқланса, шунча тез тuzалади.

Маслаҳат шуки, ҳар бир аёл турли шамоллаш касалликларидан сақланиши керак. Мастопатияга сабаб бўлувчи қолпипит (жинсий аъзо шиллиқ пардасининг яллиғланиши), бачадон бўйни эрозияси, тухумдонлар яллиғланишини ўз вақтида даволаб тuzатиш лозим.

Кўзи ёриган аёллар болани камида бир ярим ё икки ёшгача эмизиб боққанлари маъқул. Болани сўтдан чиқариши эса шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда амалга ошириш керак.

Ёдда тутинг, ҳар бир аёл ҳайздан кейин бешинчи кундан бошлаб иккала кўкрагини қўл учлари билан пайпаслаб, қаттиқ тугунчалар бор-йўқлигини аниқлаши зарур. Агар қаттиқ тугунлар қўлга уннаса дарҳол шифокорни бундан хабардор қилиш шарт.

Зулфия ДЖАББАРОВА,
мутахассис.



Сут безлари касаллигининг олдини олиш учун тўғри парвариш олиб бориш зарурлигини ҳар бир аёл билиши муҳим. Ҳайз тамом бўлгандан кейинги бешинчи кундан бошлаб иккала кўрагини қўллари билан пайпаслаб, қаттиқ тугунлар бор-йўқлигини аниқлаётганда аёл агар қўлга уннайдиган қаттиқ тугунлар учраса, маммолог шифокорни бундан хабардор қилгани маъқул.

ТЎҒРИ ПАРВАРИШ ЗАРУР

Чўмилаётганда аёл кўкракларига совун суриб сўнг кўл юргизса, сут безларида тугунлар бор-йўқлиги сезилади. Шунингдек ечинган ҳолда қўлларини боши орқасида ушлаган ҳолда сут безларининг сўргич қисми бир текисдами ёки йўқми қараб қўйиши ва қўлтиқ ости безларини пайпаслаб кўриши шарт.

Эрталабки жисмоний тарбия, душ қабул қилиш, совуқ сувга ҳўлланган дағал сочик билан баданни артиш кўкрак безлари ишига ижобий таъсир кўрсатади.

Кўкрак безини парвариш қилишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти алоҳида. Бунда эътиборни, асосан, кўкрак қафасига ва ён атрофидаги мушакларни ривожлантиришга қаратиш керак.

Сув муолажалари, контраст (яъни, гоҳ совуқ, гоҳ иссиқ сувли) душ қабул қилинса кўкрак беzi тўқимасидаги қон ҳамда лимфа айланиши, шунингдек, моддалар алмашинув жараёнилари фаоллашади ва шу йўсинда кўкрак беzi касалликка чалинишининг олди олинади.

Косметик ниқоблардан фойдаланиш ҳам кўкрак безини парвариш қилишининг бир усулидир. Ҳозирги кунда бу усулдан кенг фойдаланиш мумкин, чунки сотувда терини озиклантирувчи турли хил кремлар кўп миқдорда мавжуд.

Аёл ҳомиладорлик пайтидан бошлаб, туққандан кейин ҳам парваришини давом эттирса, кўкрак ўз шакли ва кўркини

саклаб қолади. Билиш муҳими, баъзи аёлларда кўкрак беzi осилиб қолишининг сабабларидан бири кучли парҳез қилиш натижасида тана вазнининг тезлик билан камайиб кетишидир. Умуман олганда, оз муддатда кўп миқдорда озиш ҳам мақсадга мувофиқ эмас ва соғлиқка салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Аёлларнинг сут безларида ўзгаришлар бўлганда ёки улар қаттиқлашиб оғриганда шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда кўшимча даволарни қўллаш мумкин.

Масалан, гинекологик хасталикларни даволашда қадимги табиблар **қончўп (чистотел)** ишлатганлар. Доривор гиёҳнинг қуритилганидан 20 грамм олиниб, устига бир стакан қайнаб турган сув солинади ва совигандан сўнг доқадан ўтказилади. Кунига уч маҳал овқатдан олдин чорак стакандан ичилади.

Эман (дуб) пўстлогидан тайёрланган қайнатма кўкрак оғриғини қолдиради, ундаги яллиғланиш жараёнини тўхтатади ва мастопатия келиб чиқишига йўл қўймайди.

Майдаланган эман пўстлогидан икки ош-қошиқ олиб, устига икки литр сув солинади ва ўн

дақиқа қайнатилади. Қайнатма иссиқлигида доқадан сузилади ва илик ҳолда пахтага шимдирилиб кўкракнинг оғриқ жойларига суртилади.

Қушторон (спориш) дамламаси ҳам кўкрак безлари оғриқларини камайтиради, ундаги яллиғланишларни тузатиш хусусиятига эга.

Ўсимликнинг ер устки қисмидан дамлама тайёрлаш учун бир ошқошиқ майдалангани икки стакан қайноқ сувга аралаштирилади. Ўн дақиқа дамлаб қўйилади ва тиндирилади. Совигандан сўнг кун бўйи оз-оздан ҳар соатда ичиб турилади.

Арслонқўйруқ (пустирник) ўтидан икки ошқошиқ майдалангани бир стакан қайнаб турган сувга солиб аралаштирилади ва паст оловда ярим соат қайнатилади. Совиган қайнатмадан кунига уч маҳал бир ошқошиқдан ичиш керак. Кўкрак беzi оғриқларига бу қайнатма шифо бўлиб, шишларни йўқотади.

Мўхаббат НОРБЕКОВА,
мутахассис.



Бахти кулиб боққан...

“Боғлар яратиб, ён-атрофни кўкаламзорлаштириш, пархез гўшт етиштириш, балиқчиликни ривожлантириш борасидаги меҳнатларим ва умуман серқирра фаолиятим давомида инсонлар саломатлигини яхшилашга муносиб ҳисса қўшаётган эканман, ўзимни бахтли аёл деб ҳисобла-сам бўлади”.

(Ишбилармон Сайёрахон Усмонова суҳбатидан)

Бу аёлнинг шогирдлари кўп. Улар орасида кўплаб ёши улўғлар ҳам бор. Сабоқ беришга келганда эса Сайёрахон жой танлаб ўтирмайди: йўл-йўлакайми, иш тепасидами, ташкилот ҳудудининг чекка-чеккаларига ҳордиқ учун қўйилган ўриндиқлардами, тушунтириб кета беради.

Каерда бўлмасин, шогирдлари у айтган сўзларни берилиб тинглашади, сўнгра “Сайёрахон, сизнинг иш тажрибангиздан қанча ўргансак, бизга шунчалик фойдаси тегади” деб қўйишади.

Иш ўз устасидан кўрқади, дейишади. Бу рост. Мевали дарахтларни буташ, манзарали дарахтларга шакл бериш, қўйингчи бу сингари яратиш-яшнатиш ишларини тўла-тўқис адо этишда Сайёрахон Усмоновага тенг келадигани топилмайди. Ҳатто у ниҳолларни пайвандлашни ҳам қотиради.

Тўқсон ёш томон бардам кетаётган Сиддиқ хожи бобо ва фариштасифат Нафисахон хожи она-мизининг (илоҳо охиратлари обод бўлсин) тўртинчи фарзанди бўлмиш Сайёрахон балоғат давридаёқ ерга меҳр қўйди.

...Мақтабни тугатгандан сўнг бир неча йил ўтиб, киз ҳисобчилик бўйича таҳсил олди. 1985 йилда Тошкент вилоятининг Тошкент туманидаги “Дархон” илмий-тажриба хўжалиги ҳудудида истиқомат қилувчи Турсунбой Усмонов билан тўйлари бўлди. Доим гаштли меҳнатга ўрганган Сайёрахон орадан сал фурсат ўтиб-ўтмай хўжалик юмушлари билан таниша бошлади. У далаларни, боғ-роғларни кезаркан ниҳолларга меҳр билан боқар, она тупроқда унган хар туп гул ёки майса, барглари шамолда шитирлаётган сеҳрли дарахтлар билан сўзлашаётгандай бўларди гўё. Аслида бу жойда асосан чет эллардан келтирилган ва ўзимизда етиштирилган анвойи гуллар, манзарали дарахтлар ва буталар, сара мевали дарахтлар кўпайтирилиб, иқлимга мослаштирилар, сўнг Ўзбекистон бўйича тарқатиларди.

Қарабсизки, Сайёрахон шу жойларда иш бошларди!

Биринчи навбатда у иссиқхона ишларини пухта ўзлаштиришга киришди. Экилган гул ва ниҳол кўчатларининг баравж бўлиши учун соҳа билим-

донларининг маслаҳатларини олди, уларнинг иш тажрибаларини ўрганиб, деҳқончилик бўйича илмларини чуқурлаштирди. Сайёрахоннинг ишга жиддий киришганидан Сиддиқ хожи ота ҳам мамнун эди ва қизининг бу соҳада билимдон мутахассис бўлиб етишишига ишонарди.

Сиддиқ хожи ота адашмаган эди. Орадан оз фурсат ўтиб Сайёрахон ўзи етиштирган турфа гулларни Қозоғистон ва бошқа қўшни давлатларнинг ўнлаб шаҳарларига етказиб бера бошлади. Ўзи эса булар билан кифояланмасдан, гул ва меваларни пайванд қилишни ўргана бошлади. Бу соҳада ҳам тажрибаси ортди.

Қизикувчанлиги, фидойилиги ва янгиликлар яратишга ўчлиги уни одамларга дарров танитди. Кейин эса йиллар давомида Сайёрахон меҳнатда тобландаи, ишдаги машаққатлар уни чўчитмади, илгарилаб бораверди.

Давлатимиз раҳбари томонидан юртимизда ишбилармонларга яратилган қулай шарт-шароитлар ва улкан имкониятлар уни тобора илҳомлантирар ва катта ишларга даъват этарди. Шу орада Президентимизнинг “Балиқчилик соҳасини янада ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ва “Паррандачиликни янада ривожлантириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги Қарорлари эълон қилинди. Балиқ ва парранда маҳсулотлари ишлаб чиқариб аҳолини етарлича таъминлаш хусусида давлатимиз раҳбари томонидан қўйилган муҳим вазифалар кўпчилик ишбилармонлар сингари Сайёрахон Усмоновани ҳам шу ишга қанотлантирди. У балиқчилик ташкил этишга энг шимарди: ўртача катталикдаги ҳовуз қавлатиб атрофини бетон билан қоплатди ва ишни бошлаб юборди.

Кейинчалик аввалгисидан каттароқ ҳовуз қавлатди. Давлат атрофини бетон билан қоплатмасда-



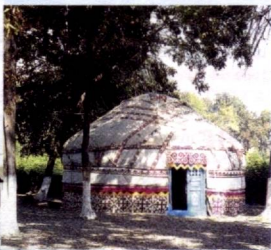
ноқ сувга тўлдирди, қарабсизки, бу ҳовузнинг ба-ликлари аввалгисидан тезроқ етилди. Орадан уч йил ўтар-ўтмас балиқлар истемолга тайёр бўлди. Пулланса хўжалик ҳам, ўзига ҳам қутилган да-ромад келарди. Аммо бунга шошилмади. Ўйланди, изланди, маслаҳатлашди ва ниҳоят "балиқлар пи-ширилиб, хўрандаларга тақдим этилса фойдаси кўпроқ бўлади" деган фикрда тўхтади.

Дарҳол хўжалик ҳудудиди Сайёрахон таклифи билан "Эко туризм" маскани барпо этилиб, ўнга яқин ўтовлар, ёзги шийпончалар барпо этилди. Унинг очилиш маросимида испанияликлар ҳам иштирок этишди. Улар завқ бўзал манзараларни суратга туширишди.

Сайёрахон бирор янгиликка қўл уришдан бурун отаси Сиддик хожи бобонинг "иш бошлашингдан аввал давлатга, кейин ўзингга қанча фойда кели-шини ўйла" деган сўзларига қатъий амал қилади. Оиладаги барча фарзандлар отанинг бу ҳикматла-рини ишда қўллаб, бугунгача ҳурматда юришлари-нинг сабаби шу.

Балиқчиликни ривожлантириш ҳақида қанча бош қотирмасин, Сайёрахон товۇқчилик, курка-чиликни ҳам ёдидан чиқармади. Буни қарангки, унинг эндиликда парваришлагётган товۇқлари мингтадан, куркалари беш юзтадан ошиб кетган.

Тўрт йилча бурун хўжаликка бўйи 20 см кела-диган Қрим арчалари келтирилди. Сайёрахон 500 түп ниҳолни сотиб олди. Ҳар ким бу арчаларни



ўзича экиб ўзича парваришлай бошлади: бири бўзга, бири докага ўради. Баъзилар олган ҳаф-таларидаёқ қовжиратиб қўйдилар. Сайёрахон эса бозордан райхон кўчатлари келтирди-да, доира шаклида ҳар түп арча атрофига экиб қикди. Қа-рабсизки, райхонлар кўчатлардан тез бўй чўзиб, уларни жазирамада "паноҳларига" олдилар. Нат-ижада бир донаси ҳам дардга чалинмай кўкарди.

Ҳозирда ўша арчаларнинг бўйи 1,5 метрдан ошиб, кўплаб ҳиебонларни безамоқда. Бундан ташқари, қисқа фурсат ичида энг "инжиқ" ҳисо-бланган лимон кўчатларидан 10 минг түпини тай-ёрлади. Минг түп мушқибанбар (жаннат гули ҳам дейилади) кўчатидан ўстириб, ҳаридорларга етқа-зиб берди.

Сайёрахоннинг ташаббуси билан мамлақати-мизнинг кўплаб истироҳатгоҳлари, қир-адирлари, боғ-роғ хўжаликларига мевали, манзарали дарах-тлар, анвойи гуллар кўчатлари, йўлқаларга киши дилига ором бахш этувчи кўм-кўк майса чимлари етказиб берилмоқда. Булар эса сайлга келганлар кўнглини чоғ этиб саломатликларини тиклашда фоят аҳамиятлидир.

Сиддик хожи ота шундай қизи борлигидан ғу-рурланиб қўяди. Баъзан кўзлари нам тортиб ўзи ҳам сезмаган ҳолда пичирлайди:

- Қанийди, қизимнинг бу ишларини онаизори ҳам кўрганида эди...

Сайёрахонни саволга тутамиз:

- Шунча ташаббусларни амалга оширишингиз-да маслаҳат берган устозларингиз бўлганми?

- Албатта. Менинг ҳам раҳбарларим, ҳам устоз-ларим кўп. "Ўрмон хўжалиги" кўмитасининг раиси ходимларига меҳрибон, доим ёрдам қўлини чўза-диган киши бўлиб, ишлаган кишиларнинг қадрига етардилар. Ҳар қандай янгиликлар, ташаббуслар-га жиддий ёндошиб ташаббускорларни рағбатлан-тирардилар. Хўжалигимиз директори ҳам бевосита раҳбарим, ташаббусларимда биринчи маслаҳат-гўйим бўлганлар. Шу икки устозим бўлмаганида мен парвоз қилолмасдим. Баъзан қанийди ҳамма ерда ҳам шундай меҳрибонлар кўп бўлса, деб ўй-лайман.

Дунёда инсон нима учун яшайди? Эзгу ишлар қилиб, ўзи ҳаёт кечираётган макону маскани яшнатиш ва ортидан ёруғ излар қолдириш учун эмасми?! Албатта шундай. Яхшиликнинг йўли узун деганлари аслида яхши ишлар қилгувчининг умри узунлигига бир ўхшатиш сифатида айтилган бўл-са ажаб эмас. Сайёрахон Усмонова ҳам юртимиз гўшаларини чаманзорга айлантиришга, эл дастур-хонини тўкин-сочин қилишга ўзининг салмоқли ҳиссасини қўшаётган ишбилармон аёллардан бири сифатида ардоқлидир.

Умр зарварақларини эзгуликлари билан бе-за-таётган ажойиб ишбилармон, фидойи аёл Сайёра-хон Усмонованинг яратувчилик ишлари ҳақида ҳар қанча ибратли гаплар айтсак арзийди.

Мурод ПАРПИХЎЖАЕВ,

факрий журналист, Тошкент вилояти.





СУЛИ БРОНХЛАРНИ МУСТАҲКАМЛАЙДИ



Қаҳвамайдалагичда 1 ошқошиқ сули донларини туйинг.

Кечкурун термосга солиб устига 1 стакан қайнаган сув қўйинг, эрталабгача турсин. Чорак стакандан кунига овқатланишдан олдин чой ўрнида ичиб туринг. Бу дамлама фақат меъда касалликларига эмас, балки бўғимларда йиғилган тузни кетказишда ҳам фойда беради.

Бронхитни даволаш учун 1 кг сули донларини ювиб, кастрюлга солинг, устига 2 литр сув қўйинг. Қайнаб чиқай деганда, оловни паст қилиб 2 соат қайнатинг, сузинг. Сули қайнаган сув одамни бақувват қилади, бронхларни мустаҳкамлашга ёрдам беради, ўпкадан ортиқча шиллиқни чиқариб юборади.

Қайнатилган сулини докага солиб сиқинг, устига битта лимонни сиқинг, 1 ошқошиқ алёз сувини қўшинг, 1 ошқошиқ асал солиб, яхшилаб аралаштиринг. Ҳар куни ухлашдан олдин ярим стакандан ичинг.



ХОЛЕСТЕРИНГА ҚАРШИ...

Қондаги холестерин миқдорини камайтириш учун синалган бир усулдан фойдаланишингиз мумкин.

Бешта саримсоқ бўлагини эзиб, устига қайнатиб совутилган сув қўйинг, бир кун турсин. Сўнг докадан сўзиб, идишга солинг, оғзини ёпиб совутгичга қўйинг.

Дори тайёрлаш учун 1 ошқошиқ дамламани 1 стакан сутга ёки қаттиққа қўшиб аралаштиринг, ҳаммасини кечаси ичинг.

Бир неча ҳафта шу хилда даволансангиз холестерин миқдори меъёрга тушади.

ҚИЧИТҚИЎТ БИЛАН ДАВОЛАНИНГ

Атеросклерозда қичитқи (газанда) ўтини даста қилиб боғлаб, сургича шаклига келтиринг. Газандани ваннага солиб, устига қайнаган сув қўйинг, ярим соат турсин.

Шундан кейин устига сув қўйинг, сув ваннанинг ярмидан кўпрогини ташкил этсин. Кунора ярим соат давомида шундай ванна қабул қилиб туринг.

Қичитқиёт солинган ванна суви атеросклерознинг айнаи давоси.



ҚОН БОСИМИНГИЗ ПАСТ БЎЛСА

Кушқўнмас (чертополох) гиёҳинининг 1 стакан қуритилган барглари устига бир стакан сув қўйиб, ярим соат дамлаб қўйинг. Кейин сўзиб, ҳар куни 3 маҳал чорак стакандан ичиб туринг.

Узоғи билан бир ҳафта ичсангиз артериал қон босимингиз меъёрга тушади.



Гулчехра УМАРОВА, доришунос.

АЪЗОЛАР СОЗ ИШЛАШИ УЧУН



АРТРИТ ҚЙНАГАНДА

Бир чойқошиқ қуритилган қичитқийўт (газанда) устига бир стакан қайнаган сув қуйинг, 20 дақиқадан кейин сузиб, ҳар куни 3 маҳал 1 ошқошиқдан ичинг.

Лекин, қичитқийўтнинг қонни ивитиш хусусияти бор. Шунинг учун тромб ҳосил бўлишга мойил одамларнинг ичмагани яхши.

ЮЗ ТЕРИСИ СЎЛГИН БЎЛСА

Сабзидан тайёрланган малҳамни 1 ҳафтада 1-2 марта юзингизга суртинг. Бунинг учун 2-3 дона қизил сабзини майда кўзли қирғичда қириб, 1 та тухум сариғига қоринг. Ниқоб ўрнида қўлланг. 20-25 дақиқадан кейин юзингизни илиқ сувда ювинг.

Сабзи қириндисига бир неча томчи лимон сувини қўшсангиз ҳам бўлади. Зайтун ёғи қўшиб суртиб турсангиз нафақат юз териси ёшаради, балки ундаги доғ ва сепкиллар ҳам йўқолиб кетади.

ЮРАК СОЗ УРИБ ТУРСИН

Юрак уришида носозликлар бўлганда шифокор буюрган муолажаларга қўшимча равишда гиёҳтерапия ҳам ижобий наф беради. Сиз бундай вақтда икки сиқим эзилган дўлана ва бир қисм наъматак мевалари ва шунча арслонқуйруқ (пустирник) ўти устига ярим литр қайнаган сув қуйинг.

Совигандан кейин сузиб, кун давомида оз-оздан, илиқ ҳолида чой қаби ичинг. Бу дамлама юрак хасталикларига шифобахшдир.

Машқ қилдириш орқали юрак ишини янада яхшилаш мумкин. Бунинг учун ҳар куни 20-30 дақиқа шошилмай юринг. 2 дона хом тухум оқи, 1 чой қошиқ сметана ва 1 чой қошиқ асални яхшилаб аталанг. Ярим йил давомида ҳар куни эрталаб наҳорда шу аралашмадан ичиб турсангиз юрагингиз бақувват бўлади,



озикланади.

БУЙРАҚДА ҚУМ БОРМИ, У ҲОЛДА...

Ерқалампир (хрен) ва сут ёрдамида буйрақдан қумларни "ҳайдаш" мумкин. Бунинг учун 4 ошқошиқ янги қирилган хрен устига бир стакан қайнаган сут қуйилади.

Сузиб, совигандан кейин, кун бўйи ичиб турилади. Меъдан-ғизда дард бўлмаса, муолажани икки ҳафта давом эттириш мумкин.

Бир ҳафта дам олиб, яна та-крорланг.

ҚУШТИРНОҚ - ЦИСТИТГА ДАВО

1 л шisha идишни тўлдириб сули донларини солинг, устига 2 л сув қуйиб, ярим соатча қайна-тинг. Кейин сузиб, бир чимдим қуштирноқ (календула) гулини солинг, 40 дақиқа турсин.

Бир кун давомида 1 л микдор-да ичинг, муддати 1-3 ҳафта.

Қайнатма цистит хасталигидан қийналаётган беморларнинг дарддан фориг бўлишларига кўмак беради.

ПИЁЗ... ДАВОСИ СОЗ!

Томоғингиз оғрса пиёзни қирғичда қириб, докага солиб сиқинг. 1 чой қошиғига 1 чой қошиқ асал қўшиб, яхшилаб ара-лаштиринг.

Эрталаб аралашмага озроқ илиқ сув қўшиб, оғзингизни чай-инг, сўнг ғарғара қилинг. Икки ҳафтагача шу муолажани бажар-иб турсангиз, ҳар қандай томқ

оғригидан, ҳатто ангинадан ҳам халос бўлишга эришасиз.

Яна бир муолажа. Пиёзни майдалаб тўғраб икки чой қошиқ асалга аралаштиринг. Ҳар куни икки маҳал еб туринг. Кечаси эса сутга сарёғ, асал ва ичимлик содаси солиб ичинг. Шу муолажа туфайли тез кунда йўталигингиз камаяди.

ЖИГАРГА ЁРДАМ ЗАРУР

Терида доғлар пайдо бўл-са, билингки, жигарингиз яхши ишламаётган бўлади.

Сули ёрдамида жигарни тозалашга киришинг. Бунинг учун бир стакан сули донларини янчиб, устига 1 л қайнаб сову-тилган сув қуйинг, паст оловда 30 дақиқа қайнатинг. Бир ой да-вомида кунига қайнатмадан ичиб турсангиз, жигарингиз тозалана беради.

Яна бир муолажа. Жигарин-гизни тозалаш учун 1 ошқошиқ қушқўнмас (чертополох) ва 1 ошқошиқ шувоқ (полин) устига қайнаган сув қуйинг, 30 дақиқа турсин. Икки ҳафта ҳар куни эр-талаб ва кечқурун ярим стакандан ичиб туринг. Кейин 2 ҳафта дам олиб, яна тақрорланг.

Нигора ҲОТАМОВА, доришунос.





БОЛАЛИК АФСОНАЛАРИ

(Тўлепберган Қайипбергеновнинг
"Қорақалпоқнома" асаридан парчалар)

Зсимда, бир пайтлар онам икковимиз холамнинг уйига меҳмон бўлиб борганмиз. Қайтишда холам онамга каттақон тоғора совға қилган эди. Онам: "Энди мушқулим осон кўчадиган бўлди, ичида бир тандир ноннинг хамирини бирийўла қораман", деб суюна-суюна олишга олдию, бироқ тоғора унга қўшимча юк бўлди. Сабаби – пиёдамиз, йўл-йўлаккай мендек бир инжиқнинг хархашамга чидаши ва дам-бадам мени ҳам кўтариши керак. Эртакка ўлгудек қизиқмайманми, ўшанда онам мени алахситиш учун, етаклаганча эртақ бошлади. Чарқокни ҳам унутиб ҳалвиллаган кўйлагининг бир учини маҳкам ушлаб олганча, онамга эргашдим. Эртакка кўра, биз яшаётган Ер яси ва кенг. Уни баҳайбат Кўк ҳўкиз шохларида кўтариб тураркан. Толиққанда Ерни бир шоҳидан иккинчисига ўтказаркан. Ана шундан йил фасллари ўзгариб, дам ёз, дам куз, дам қиш, дам кўк-лам бўлармиш...

Эртақ тинглаб боряпман-у, ўзимча шу Кўк ҳўкиздек қудратли бўлишни орзу қилиб, онам кўтариб олай деса, рўйхуш бермай ёнларида пилдирайман. Онам дам-бадам тўхтаб, пешонамдаги терларимни артади. Гоҳо тоғорани бошига қўйиб, мени кўтаради... Мана шундай минг машаққатлар билан кун ботарга яқин овулга етиб келсак, аҳвол чаток; овул ёқасидаги Чўртанбой сойда сув лиммо-лим оқиб ётибди: Амударёнинг бирон жойидан яна уриб кетган шеклли-да. Онам андак тараддулданди: ортга қайтгани йўл олис, ёрдам сўраб қичқиргани уялади. Сабоби, бақироқ аёлларни овулимиз оқсоқоллари хуш кўришмайди. Кечиб ўтайин деса – сой чуқур. Бир пайт, онам кийимларини бошига ўради-да, тоғорани сувга солди. Унинг ниятини тушуниб, кўрққанимдан тўқайга қараб қочган эдим, онам икки хатлаб қувиб етди-да, мени даст кўтариб олиб келиб... тоғорага ўтказди. Икки қўлимни мажбуран тоғоранинг гардишига босиб, маҳкам ушлашимни буюрди ва сой сатҳида аста-секин итара бошлади. Мен ваҳимдан дағ-дағ титраб, тоғоранинг ичига қапишиб олгудек бўлиб, унинг гардишини чангалладим. Онамдан кўзларимни узмайман. Гўё онам эртақдаги Кўк ҳўкиз, ўзим ўтири-

ган тоғора эса, Кўк ҳўкиз шохларида кўтариб турган Ердек, ҳар қадамда бир чайқалиб, кўнглимда гоҳ ёз, гоҳ куз, гоҳ қиш, гоҳ кўклам ҳисси ҳосил қилади: дам титраб-қақшайман, дам терлаб-тепчийман, дам алланечук таскин-тасалли топгандек бўламан. Ваҳимани унутуш учун нариги қирғоққа қанча қолди экан, деб сойга қарайман: сой чеку чегараси йўқ осмонга ўхшайди; яна онамга қарайман: кўзлари ўрқач-ўрқач қора булутлар орасидан милтираган қўш юлдуз мисол менга жавдирайди... бир маҳал онамнинг оёқлари ерга тегди шеклли, тоғорани қўш қўллаб кўтарди-да, энтика-энтика базўр нафас олар экан: "Сере, кўрқмадингми, болам?" деб сўради.

Хавф-хатардан омон-эсон қутулганимга кўзим етиб, ботирлигим тутди. "Йўк, кўрқмадим", дедим. Бироқ овозимдаги титроқ ўзимга ҳам сезилиб турарди.

Онам бошига ўраган кўйлагининг бир учи билан юзини артаркан:

- Сездим, бир оз кўрқдинг. Бундан кейин кўрқма. Онаси ёнида экан, бола ҳеч нимадан кўрқмаслиги керак, - деди.

Онамнинг бу насиҳати хотирамга ўчмас бўлиб муҳрланди.

КўЧА БИЙИНИНГ АЙТГАНИ

Овулимиздаги бир бева аёлнинг ёлғиз ўғли бор эди. Урушқоқроқ бола эди. Бир куни ким биландир муштлашиб, бурни пачоқланиб келди. Она арзандасини тезда дўхтурга кўрсатган экан, дўхтур унга: "Ўғлингизни пучуқликдан қутқара оладиган янага йўл – тоғайлари бутун бошқа бурун қўйиш", дебди. Ким унга ўз бурнини беради? "Менинг бурним бўладими?" деб сўрабди бечора она дўхтирдан. "Яхши бўлади, ҳатто ўғлингизга бошқа бурун ўрнатилгани ҳам билинмай кетади, ҳусни ҳам бузилмайди. Бироқ ўзингиз-чи?", дебди дўхтир. Она: "Мени кўяверинг, боламни исноддан қутқарсангиз бас", дея ялиниб-ёлвориб жарроҳлик столига ётибди... болага онасининг бурни яхши битиб, ҳудди ҳеч нима кўрмагандек шифо топиб, касалхонадан қайтибди. Бироқ муштипар она

пучук бўлиб қолибди. Ўғлини тарбиялаб қаторга қўшибди. Боласи эр етиб, уйланмоқчи бўлибди. Мана шунда арзанда ўғил: "Қизлар пучук онамдан жиркани менга тегишни истамайди", деб ўйлаб, онасини уйдан ҳайдаб юборишнинг пайига тушибди. Бу аёл бир қуни менга кўрган-кечирганларини айтиб:

- Уйдан бош олиб кетардим, бироқ овулдаги кўрган-билганлар: "Сен ўз онасини уйдан ҳайдаган она безорисан", деб қизларини бермай қўйишдан кўрқаман, - деди.

Мен унга қандай маслаҳат беришни билмай ўйлаб ўтирган эдим, аёл ўз режасини айтиди:

- Киндик қоним тўкилган овул аҳли рози бўлса, мен ўғлим билан шаҳарга кўчардим, - деди.

- Бу арзандан сени шаҳарда ҳўрламайди, деб ўйлайсанми, - деб сўрадим.

- Бир гап бўлар, - деди аёл.

Орадан кўп ўтмай, улар шаҳарга кўчишди. Кейинчалик эшитсам, она бисотидаги бор дунёсини сотиб, боласига ўй олиб берибди. Ўзи яқин теварақдаги одамларнинг кирини ювиб яшайверибди. Ўғли уйланибди. Ёш оилада чақалоқ туғилибди. Келин-кўёвлар ўзларининг ота-она бўлганларидан қувона-қувона, гўдакнинг чирқиллаб йиғлашига тоқат қилиш у ёқда турсин, уни ер-кўкка ишонмай, навбатма-навбат кўлларида кўтариб парваришлай бошлабдилар. Бирок...

Ёш онанинг бола тарбиялашда тажрибасизлигини билган пучук кампир оғиз-бурнини оппоқ рўмол билан танғиб, уларнинг уйига келибди. Иш қидириб юрганини айтибди. Ёш она ундан боласига энагалик қилишни ўттирибди. Кампир рози бўлибди. Энаганинг болажонлигидан мамнун бўлган бека бир куни: "Бошқа кўчадан қатнаб юргунча, бўш турган хонага биратўласи кўчиб кела қолинг", дея ўттирибди. Кампир ҳали уларга оғиз-бурнини кўрсатмаган экан, бу ерга биратўласи кўчиб келиши мумкин эмаслигини англатиш учун рўмол остидаги бурнининг пучуқлигини таърифлабди. "Ўзингиз бегона бўлсангиз ҳам, оналик меҳрингиз ҳўрматга лойиқ экан, бундан кейин юзингизни очиб юраверинг", дебди бека. "Ундай бўлса, аввал эринг билан маслаҳатлаш-чи, қизим, агар эринг ҳам менадан жирканмаса, майли кўчиб келай", дебди.

Ёш она эри билан маслаҳатлашибди. Йигитнинг кўзларига ёш қўйилиб, хотинининг олдида бошини ҳам қилганча бор ҳақиқатини айтиб берибди. Ана шундан кейин ёш ота-она кампирнинг оёғига йиқилиб кечирин сўрабди. "Агар жони жонимизга пайванд манави жигарбандими қариб аянчи аҳволга тушган

нимизда бизларни ташлаб кетса... бундай ноинсофликни ҳеч ким кўрмасин", дейишибди.

Кампир жимгина ўтирган қўйи бир қўли билан ўғлининг, иккинчи қўли билан келинининг бошини силабди. Шу пайт уйқудан уйғониб чирқиллаб йиғлаган гўдакка учқовлон баравар талпинибди...

УЙҚУ ОЛДИДА АЙТИЛГАН ЭРТАКЛАРДАН

Бир хон қариган чоғида ўғлининг юртни қандай идора қилаётганини кўриб, бу дунёдан хотиржам кўз юмиш учун тириклигида тож-тахтини топширибди. Тахтга ўтирган кунининг эртасигаёқ ёш хоннинг иштаҳаси бўғилиб, бир hafta ўтар-ўтмас ўрнидан базўр турадиган ҳолга келибди. Ахири отасининг олдида бориб:

- Менга иштаҳа очадиган дори керак, - дебди.

- Кўнгли тусанган нарсени муҳайё қилолмаса, бу қанақаси хон бўлди! - дебди отаси ўғлидан хафа бўлиб.

Ёш хон ўйлана-ўйлана, қўшини мамлакатлардан бўлсам шундай дорини топиб келаман, деб йўлга равона бўлибди. Шаҳардан чиқаверишда терлаб-тепчиб ариқ қазийётган бир танишини кўриб қолибди-да, ундан ҳол сўрабди.

- Хон ҳазратлари, йўл бўлсин? - ажабланибди қазувчи.

- Юрт тахтига ўтирдиму овқатга иштаҳам паққос йўқолди. Ўшанга иштаҳа очадиган дори ахтариб кетяпман, - дебди хон.

- Бундай дори менда бор, - дебди ариқ қазувчи.

- Ие, бор бўлса, мени бошқа юртнинг хони олдида бош эгдириб нима қилсан, ўша дорингиз менга берди, - дебди хон.

- Майли, бераман. Бироқ уйда эди. Бориб келишга вақт зик. Манови ариқни тезроқ битирмасам бўлмайди. Экин-тикин вақти тирек кетяпти, - деб зорланибди қазувчи.

- Сен уйга бориб ўша дорини олиб келгунингча ўрнинга мен қазиб тура қолай, - деб хон отидан тушибди-да, унинг қўлидан кетмонни олибди.

Қазувчи хоннинг кетмон уришини андак қузатиб, ихлос билан ишлашига қўзи етгач, уйига кетибди.

Хон тимим билмай ариқ қазибди. Кунботарга яқин ишни битириб, пешона терини сидирганча нафас ростилаётган экан, қазувчи етиб келибди.

- Доринг қани? - деб сўрабди хон.

- Қанча олиб келишни билмадим. Ўзингиз уйга бориб, хоҳлаганингизга ола қоларсиз, - деб у хонни уйига эргаштириб борибди. Қазувчининг аёли кечки овқатга бир қозон жўхориғўжани пишириб, совутолмай хуноб бўлиб турган экан, хон очликка чидаёлмай:

- Дорингдан аввал манови гўжангдан қўйиб бермайсанми? - деб сўрабди.

Уй бекаси бир қосага гўжа қўйиб берибди. Хон: "Жудаям лаззатли экан..." деб мақтай-мақтай яна бир қоса гўжа қўйиб беришини сўрабди. Аёл дарров қўйиб берибди. Хон иккинчи қосаниям бир нон билан паққос тушириб, обдон тўйганидан кейин:

- Майли, энди мен кетай, дорингни бер, - дебди қазувчи.

Қазувчи мийғида қулиб:

- Мана дори, - дебди-да, деворга суяб қўйилган кетмонни олиб, хоннинг олдида қўйибди.

Шундагина ёш хон гап нимадалигини англаб етибди. Отасининг олдида қайтиб тож-тахтдан воз кечажагини маълум қилибди.



АСАЛ – КУЧЛИ АНТИОКСИДАНТ



Абу Али ибн Сино асалнинг бир қанча хосиятларини санаб ўтиб, шундай ёзганлар:

“Асал мизожни тозалайди, томир йўлини равон қилади, хўллик ва газакни шимдирувчи қуввати бор. Асал кўз хиралигини кетказади, уни танглай билан эзиб сўриш ва ғарғара қилиш бўғмадан халос этишга ёрдам беради, бодомча безлари яллиғланганда давоси бор, шунингдек ҳазмин яхшилайдди”.

Улуғ табиб тавсиясига кўра, айниқса ёши 45 дан улуғ бўлган кишилар асалдан тез-тез истеъмол қилиб туришлари керак. Бошқа бир табиблар фикрича, асал аъзоларни тозалайди, тикилмаларни очади, меъда-ичак деворларини хилтлардан холи қилади, фалаж, истиско, сариқ касалликларига даво бўлади. Саломатлики яхши сақлаш учун ҳар куни наҳорга асални сув билан аралштириб ичиш лозим экан.

Асални сув билан аралштириб оғиз бўшлиғи чайқаладиган бўлса, у томоқда мавжуд бўлувчи йирингли яраларни сўрибли кетишига ёрдам беради, оғиздаги жароҳат ва яраларни, шунингдек, танглай, тил, хиқилдоқ, бодомча безлари, оғиздаги иллатларни тозалайди, милк ва тишларни мустаҳкамлайди.

Асал танада моддалар алмашинувини изга солади. Юраги зафрқ бемор 1-2 ой давомида ҳар куни 1 ошқошиқ асал истеъмол қилса умумий аҳволи анча яхшиланади. Асал меъда учун ҳам жуда фойдали. Масалан меъда ярасида ҳар куни наҳорда бир чой қошиқ асал еб турилса ичаклар иши меъёрлашади.

Ўпкани балғамдан тозалашда асалнинг ҳиссаси катта. Жигар ва ўт йўллари касалликларида эса асални лимон шарбати ва зайтун мойи билан қўшиб истеъмол қилинса фойдаси бекиёс.

Бир ошқошиқ асални бир стакан илик сўтда эритиб ёки лимон шарбатига (1 та лимон сувига 2 ошқошиқ асал) қўшиб ичилса, эндигина бошланаётган шамоллаш тезда ўтиб кетади.

Тери касалликларини даволашда, жароҳатни битиришда, организм қаришининг олдини олишда асал мунтазам қўлланиб келинади. Бир стакан илик сўвда асални эритиб, кечқурун юзининг ювиб турсангиз ажинлар силлиқлашади, юз териси чиройли, жозибали бўлади.

Илоҳи бўлса, ҳар куни бир чой қошиқ асални ярим стакан илик сўвга солиб, нонуштадан 30 дақиқа олдин ичиб туриш керак. У меъда-ичак йўлидан ўтиб, зарарли бактериялар ва микробларни ўлдиради, меъда шиллик қавати ҳолатини яхшилайдди. (Сув ҳарорати 50 даражадан ортиқ бўлмасин, акс ҳолда асалнинг шифобахшлик хусусияти йўқолади).

Асал кучли антиоксидант (антиоксидловчи) ҳисобланади, у ўсмалар ривожланишига йўл қўймайди. Бактерияларга қарши курашиш хусусияти борлиги учун у тез айнайдиган маҳсулотларни консервалашда муҳим рол ўйнайди.

Бир ошқошиқ мойчечак гули 1 пиёла қайноқ сўвда 10 дақиқа дамланади. Совитиб, докдан сўзилгач, бир чой қошиқ асал қўшилади. Оғиз ичи оғриганда, томоқ безлари яллиғланганда ушбу

дамлама билан оғиз чайилади, йўғон ичак деворларининг яллиғлишида эса ҳуқна (клизма) қилинади.

Асал анор шарбати билан ичилса, бўшашган мушаклар мустаҳкамланади. Юрак касалликларида бир ошқошиқ асални кунига 2-3 марта сўт, твoрoғ ёки бошқа хил сўт маҳсулотлари билан биргаликда истеъмол қилиш даркор. Асал билан қирғичдан чиқарилган пиёз аралашмаси эрталаб ва кечқурун ейилса, паришонхотирликда наф беради.

Асал жигар учун айниқса фойдали неъмат бўлиб, ундаги глюкоген захирасини оширади. Сариқ касаллигида эрталаб ва кечқурун бир чой қошиқ асал олма шарбати билан қўшиб ичилгани маъқул.

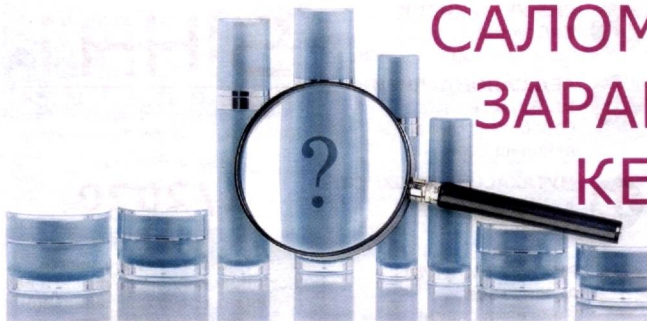
Ҳар қайси касаллик учун алоҳида асал тури танланиши лозим. Масалан, юқори нафас йўллари шамоллаганда тоғ асали, ҳазм йўллари хасталанганида чўл асали, юрак дардларида ўрмон асали, буйрак касаллигида каштан асали кўпроқ фойда қилади.

Асални сопол ёки шиша идишда, қоронғи ва салқин жойда сақлаш керак.

Неъматулла СОБИРОВ,
тажрибали УТТ врач,
Наманган шаҳридаги
“Шифобахш баҳор асали”
хусусий корxonаси раҳбари.



САЛОМАТЛИККА ЗАРАР КЕЛТИРСА...



Мутахассислар таъкидлашчи, косметика воситаларидан фойдаланиш натижасида аёллар организмга кўплаб кимёвий моддалар сингиб кетар экан. Демак, косметика воситаларини харид қилаётганда албатта унинг таркибида нималар борлигига эътибор қаратинг. Ривожланган мамлакатларда маҳсулотга махсус ёзувлар (ёки махсулот сифатига оид белгилар) қўйиш қатъий талаб этилади.

Сиз косметика воситалари таркибига қўшилаётган айрим моддалар билан таниш бўлсангиз уларни харид қилишда албатта эҳтиёткор бўлишингиз шубҳасиз. Бундай моддаларнинг организмга зарари ҳам анчагина. Масалан:

АЛЮМИНИЙ асабийлашиш, мия фаолиятининг бузилишига сабаб бўлади.

БЕНТОНИТ табиий минерали юз терисига мўлжалланган ниқобларга қўшилади. Унинг зарарчачлари киррали бўлиб, терини тирнаб юбориши мумкин. Бундан ташқари, терига ҳаво ўтказмай, уни қуритади.

КАОЛИН зарарли аралашмалардан холи эмас.

МИНЕРАЛ МОЙ ёки **ТЕХНИК МОЙ** нефтдан олинади, терида намликни ушлаб туриш мақсадида қўлланилади. Терингиз юмшоқ бўлса, силлик туюлади, ўзингизни ёшроқ ҳис қиласиз. Аммо унутмаслик лозимки, косметик мойлар нафақат намликни, балки тери орқали чиқиб кетиши керак бўлган заҳарли моддалар, карбонат ангидрид газини ҳам ушлаб қолади. Шу тарика тери касалланиб, ҳужайраларининг ўсиши секинлашади.

Техник мой қўшилган ҳар қандай маҳсулот терини қуруқ қилиб қўйиши мумкин.

ЛАНОЛИН тери сезгирлигини ошириб юборади ва ҳатто унда аллергия кўзгаши мумкин.

ЛОРАМИД ДЕЙ косметикада кўпиклантириш хусусиятига эга. Шунингдек, ёғларни кетказа олгани учун идиш-товок ювишга мўлжалланган воситалар таркибига ҳам қўшилади. Лорамид Дей кўп ҳолларда терини қичштириб аллергия кўзгаши мумкин.

ГЛИЦЕРИН сув ва ёғнинг кимёвий бирикшидан ҳосил қилиниб, кремлар ва лосьонлар таркибига қўшилади. Тадқиқотлардан маълум бўлишича, глицерин терининг қуруққашига сабаб бўлар экан.

Шунингдек, косметик воситалар таркибида **коллаген**, **липосомалар**, **pH**, **пропилен гликол**, **содиум лаурил сульфат**, **тирозин** сингари қатор моддалар борки, уларнинг инсон саломатлигига зарарли жиҳатлари кам эмас.



Демак косметик воситалардан фақат зарур пайтдагина фойдаланиш ва аксарият ҳолларда уй шароитида табиий маҳсулотлардан фойдаланилса юз териси гўзаллашади, яшнаб яшаради.

Вақти-вақти билан юзни қайнатилмаган сут билан артиб туриш юз териси ҳужайраларини биологик фаол моддалар билан озиклантириб, чирой бахш этади.

Қирғичдан ўтказилган **олмани** 1 ошқошиқ ўсимлик ёғи ҳамда 1 ошқошиқ сметана ёки сут билан аралаштириб, юзга ниқоб сифатида суртинг. Орадан 20 дақиқа ўтгач, ювиб ташланади. Бу амал ҳам юз терисини тиниқлаштиради.

1 дона **тухумининг** оқини кўпиртириб, унга 2 ошқошиқ тоза асал қўшилади. Ҳосил бўлган қоримша юзга суртилади, 10-15 дақиқадан сўнг ювиб ташланади. Бундай муолажа орқали юзга ажин тушишининг олдини олиш мумкин.

Банан сут билан яхшилаб эзиб аралаштирилади. Агар юз териси ёғли бўлса, унга бир неча томчи лимон шарбати томизилди ва юзга суртилади. 15 дақиқадан сўнг юзни сутга ботирилган пахта билан артилади. Юз териси озикланиб, соғломлашишида бу муолажанинг фойдаси катта.

Наталья ЧИБУКИНА, мутахассис, педагог.

- 1 **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
К. Ахмедова
Озиқ-овқат хавфсизлиги
- 4 **Олдини олинг**
Х. Зокирова
Гайморит асоратлари
- 5 **ТАВСИАЛАР**
М. Солиева
Касаллик бошланишида...
- 5 **ТАВСИАЛАР**
Д. Абдуллаева
Остеохондрозда даво усуллари
- 6 **РУҲИЯТ ИҚЛИМИ**
К. Саурова
Аллергияда овқатланиш тартиби
- 7 **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
У. Жўраева
Кўзга шифо неъматлар
- 8 **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Абидова
Булимия синдроми
- 9 **ОГОҲ БЎЛИНГ**
И. Холмедова
Бош айланиши
- 10 **ТАВСИАЛАР**
Д. Абдуманнопов
Простатит профилактикаси
- 11 **ЖАҲОН ТИББИЁТИДА**
С. Собирова
Жаҳл, чарчоқ, шовқин ва нонушта ҳақида
- 12 **СЎРАГАН ЭДИНГИЗ**
Н. Йўлдошева
Остеомада жарроҳлик зарурими?
- 13 **ТАВСИАЛАР**
М. Аббосхўжаева
Бўй ўсиши секинлашганда
- 14 **ШИФО МАСКАНЛАРИДА**
Қ. Бердиев
Юқори технологиялар - кўмакчи
- 16 **КИЧИК ТАДҚИҚОТ**
Ҳ. Умиров
Умр узок бўлади, қачонки...

- 17 **СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ**
Қ. Бердиев
Галаосиё нонининг иси
- 18 **АЁЛ САЛОМАТЛИГИ**
Ш. Бурхонова
Сабаби аниқланса, даволаш осон
- 19 **МУТАХАССИС ТАШХИСИ**
Ҳ. Жўраев
Эркаклар бепуштлиги
- 20 **РУҲИЯТ ИҚЛИМИ**
А. Мирзаев
Ўзингизни севинг, ёшарасиз
- 21 **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
Д. Айтниязова
Қулоқ оғирлашиши
- 22 **ОГОҲ БЎЛИНГ**
З. Джаббарова
Сут безлари касаллиги
- 23 **ТАВСИАЛАР**
М. Норбекова
Тўғри парваришласангиз...
- 24 **ЎЗ ИШНИНГ ФИДОЙИЛАРИ**
М. Парпихўжаев
Бахти кулиб боққан...
- 26 **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Г. Умарова
Сули бронхларни мустаҳкамлайди
- 27 **СИНАЛГАН ДАВОЛАР**
Н. Хотамова
Аъзолар соз ишлаши учун
- 28 **ЖАҲОН АДАБИЁТИДАН**
Т. Қайипбергенов
Болалик афсоналари
- 30 **МУТАХАССИС ТАВСИАЛАРИ**
Н. Собиров
Асал - кучли антиоксидант
- 31 **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Н. Чибукина
Саломатликка зарар келтирса



ойлик, илмий-оммабоп беэақли журнал

(1990 чиқа бошлаган)

1/2020

Муассислар:
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва
Тошкент врачлар малакасини
ошириш институти

Бош муҳаррир:
Баҳром АЛИМАТОВ

Таҳрир ҳайъати:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Дамин АСАДОВ
Саиджалоил БАҲРОМОВ
Жулҳеҳра ЖАМИЛОВА
(бош муҳаррир ўринбосари)
Ҳолидҷон КОМИЛОВ
Мавлуда МУҲАММАДИЕВА
(масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ
(илмий маслаҳатчи)
Аҳрор ЯРҚУБОВ
Равшан ҚУРБОНОВ
Суннатулло ҒАФФОРОВ

Манзилимиз:
Тошкент, 100007.
Паркент кўчаси, 51-уй.
Телефон: 71 268-17-54.
Факс: 71 268-37-08.
E-mail: sihat-salomatlik@umail.uz
www.sihat-salomatlik.zn.uz

Журнал макетини
Сарвар Маҳмудов тайёрлади.

Ўзбекистон матбуот ва ахборот
агентлигининг гувоҳномаси
№10-3691. (24.05.2016 й.)

Босмаҳонага топширилди:
31. 01. 2020 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ. Тираж: 1530 та.
Буюртма: №461.

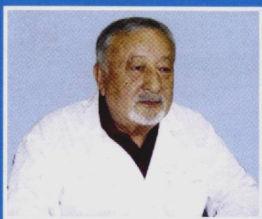
«KOLORPAK» МЧЖ
Босмаҳонасида чоп этилди.
Тошкент ш., Элбек кўчаси, 8-уй.

● Мақолаларни Г. Жамилова,
А. Фозилов, М. Муҳаммадиева,
К. Ахмедовалар нашрга
тайёрладилар.

Эслатма! Журналимиз саҳифаларида берилаётган тиббий маслаҳат ва тавсияларни ўқиган ҳар бир киши улардан фойдаланишдан аввал албатта шифокор билан маслаҳатлашгани маъқул.

Обуначилар диққатига! Журналнинг манзил бўйича вақтида етказиб берилиши учун обунани расмийлаштирган ташкилот жавоб беради.

ШИРИН СЎЗ ҲАМ МАЛҲАМ ЭКАН...



- Шифокорларнинг ўз устида ишлаши, билим ва тажрибасини ошириб бориши кун тартибимиздаги зарур масала ҳисобланади, - дейди бош шифокор Насим Тўхтаевич Зуфаров.

Чирчиқнинг сўлим масканида жойлашган шифоғохдан шаҳар яққол кўзга ташланиб туради. Ён-атрофи кўкаламзор, анвойи гуллар эрта баҳордан то кеч кузгача очилиб, ажиб бўй таратади. Бу жойга келиб даволанувчилар ҳушманзара табиатга боқиб яйрайдилар, кайфиятлари кўтарилади. Замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган шифоғохда кишилар икки ҳафта давомида ўз саломатликларини тиклайдилар. Олий тоифали шифокор Насим Зуфаров раҳбарлик қилаётган ушбу баҳаво жой - "Маҳсам Чирчиқ" тиббий реабилитация маркази бугунги кунда кўпчиликнинг сеvimли шифоғохига айланган. Шифохонанинг бош ҳамшираси Муҳаббатхон Тошмуҳаммедова шундай дейди:

- Катта ҳаёт тажрибасига эга ва касбининг билимдонлари ҳисобланган тиббиёт ходимлари - Юлдуз Эгамбердиева, Гулида Собирова, Барно Ражапова, Фарух Рустамов, Луиза Жома-

лиева, Райҳон Бекмуродова, Сабоҳат Холматова, Дилфуза Ўтаева, Феруза Аҳмедовалар бу ерга келувчиларга самимий муносабатда бўлишади, тўғри ташҳис қўйиб, самарали даволашга эришадилар. Даволанувчилар уларга қарата "Сизларнинг ширин сўзларингиз дардимизга малҳам бўлмоқда" дейишмоқда. Муҳими, ўз саломатликларини тиклаб қайтаётганлар шифокорларимиздан мамнун бўлишаёпти.

82 ёшли Маматкарим ота Қаратоев, шунингдек На-

фиса Тошматова, Фотима Сартоева, Ойгул Холмуродова, Шерикбой Жармуҳаммедов, Нуржон Норматов, Рихситилла Мадиевлар ҳам сиҳатгоҳ шифокорларига ўз миннатдорчиликларини билдиришди. Умр йўлдоши билан бирга дам олаётган Мирза Алметов эса ошпазлар меҳнатидан мамнун бўлиб, Муҳаббат Ўсарова ва Заҳро Алимовалар тайёрлаётган таомлар мазали ва шифобахш эканлигини таъкидлади.

Касалликларни даволаш ва реабилитация қилишда малакали кадрлар хизмати алоҳидадир. Демак, юқори малака мавжуд экан, касбга бўлган фидойилик ишга бўлган масъулият ҳисси билан ўзaro уйғунлашади. Бу эса даволашда юқори натижага эришишни таъминлайди.

Пардабой ЭРГАШЕВ,
журналист.



● Кардиолог Барно Ражапова отахонни тиббий кўрикдан ўтказаяётган пайт.



● Шифокор Юлдуз Эгамбердиева иш устида.

АНОР



Анор мевасининг фойдали хусусиятларини ҳам-маям билвермас экан. Негаки, аксарият одамлар анорни оддий мева деб ҳисоблайди. Аммо бу хато фикр, анор фойдалилик жиҳатдан энг ноёб мева эканлиги исботланди.

Анор ёрдамида кўкрак саратонини бартараф қилиш мумкин, дейишади Огайо университетининг бир гуруҳ изланувчилари. Улар фикрича, бу мева саратон ривожланишининг олдини олувчи жуда кўп фойдали хусусиятларга эга экан.

Жиддий изланишлар мобайнида анорда эстроген синтезини блоклаш хусусияти бор бўлган моддалар мавжуд эканлиги аниқланган. У эса ўз навбатида саратон хужайраларини стимуллайди.

Олинган натижалар асо-сида саратонни даволашда қўлланадиган янги препаратлар ишлаб чиқиши мумкин. Ҳали бунга эришилгани йўқ, аммо экспертлар кўпроқ анор истеъмол қилиши тавсия этишмоқда.



- Халқ табобатида ҳам анор жуда эъзозланади. Қадимги табиблар таъкидлашича, анорнинг бир қанча шифобахш хусусиятлари мавжуд.
- Масалан:**
- анор шарбати организмдан заҳарли моддаларни ҳайдаб чиқаради;
 - мева пўстлоғининг дамламаси нафас йўллари касалликларини тузатади;
 - мева пўстининг қуритиб туйилгани тери тошмаларини йўқотади;
 - пўстлоғининг дамламаси ички аъзолар яллиғла-нишини даволайди;
 - анор гулининг дамламаси бачадондан қон кети-шида қўлланилади;
 - анор дарахти илдизи пўстлоғи қайнатмаси гиж-жани ҳайдайди;
 - мева гулининг дамламаси йўғон ичак яллиғлани-ши (колит) га даво;
 - аччиқ анор шарбати кучли пешоб ҳайдайди, то-қмоқ оғриганда ҳам шифо;
 - анор истеъмол қилиш гипертонияни даволайди.

Бундан ташқари, италиялик ва америкалик олимлар анорнинг ирсиятга таъсирини ўрганиб чиқишди. Маълум бўлишича, ҳомиладор аёллар тез-тез анор истеъмол қилишса туғилажак болада учраши мумкин бўлган юрак хасталиклари ва бош мия нуқсонларининг олди олинаркан.

Анор меваси орасидаги пардани қуритиб чойга қўшиб дамлаб ичиш эса асабларни тинчлантириб уйку-сизликдан халос бўлишга кўмаклашади.

Гулчеҳра УМАРОВА,
доришунос.