

СИНАТ

САЛОМАТЛИК

ойлик илмий-оммабop, безакли журнал

3/2020

*«Наврўзинг – янги кун,
янги давронинг муборак,
жонажон Ўзбекистоним!»*

БУ СОНДА:

**Шахсий гигиена –
саломатликнинг
биринчи шarti**

**Силни юқтирмаслик
чоралари**

**Узоқ умр кўриш
учун...**

**Ҳомиладорликда
камқонлик**

**Олтин ва
кумуш фойдалари**

- Президентимиз томонидан илгари сурилган беш ташаббус моҳият жиҳатдан ёшларимизнинг маънавиятини юксалтириш ва жисмоний баркамоллигини таъминлашга йўналтирилган. Муҳими, ҳар бир йигит-қизнинг нурли келажагини яратиш учун барча билимларни ўзлаштириш зарур, бунга эса биз педагоглар ҳам албатта масъулмиз, - дейди Тошкент давлат аграр университети катта ўқитувчиси Улфатой АБДУЛЛАЕВА.

ҲАР КУНИНГ ЎЛСИН НАВРЎЗ...



Ўзбекистон халқ ёзувчиси,
Давлат мукофоти лауреати
Муҳаммад Али билан суҳбат.



- Ҳар фаслнинг ўз зийнати бор. Айниқса, баҳор ўзининг ажиб сурури ва байрамлари билан бошқа фасллардан ажралиб туради. Ўзингиз ҳам асарларингизда, хусусан, "Улуғ салтанат" роман-эпопеясида Наврўз байрамларини, сумалак сайилларини қизиқарли таърифлагансиз. Айтинг-чи, Наврўз аслида қандай байрам?



- Наврўзни бир сўз билан айтсак, у – Табиат ва инсон байрами. Табиат билан Инсон уйғунлашиб кетганининг ёрқин тажассуми. Кеча борлиқ қиш кўрғонида гўёки диққинафас бўлиб ҳаприқаётган эди, бугун тоғлардан сарин шабада эсди, кўнгилларнинг қатлари очилди, таъблар равшан бўлди, бойчечак бош кўтариб чиқди, қурт-қумирсқалар ўрмалаб қолди, деҳқон ҳўкизининг шохини мойлаб, далага отланди...

- Негадир, элимиз ҳамisha Наврўзни ўзгача бир соғинч ва интиқлик билан кўтиб олади. Бунинг сирини нимада?

- Инсон табиатан кенгликка мойил, унинг туйғуларига булутли қорамтир осмон, замҳарир совуқлар, торлиқ, уйда қамалиб ўтиришлар сира-сира ёқмайди. У кенгликларга интилади. Этибор беринг: нечун болалар Наврўз бўлиши биланок варраклар учуришга тушадилар? Улар варрак учирмайдилар, балки унинг билан бирга ўзлари



парвоз қиладилар, ўзларини ҳар икки маънода осмонда сезишиб қийқириб куладилар, хурсанд бўладилар.

- Бу байрамнинг келиб чиқиш тарихи ҳақида ҳам қисқача маълумот бериб ўтсангиз...

- Наврўз тарихини минг йиллар билан ўлчайдилар. Бу ҳақда сўз кетганда машҳур бобомиз Абу Райҳон Берунийнинг "Қадимги халқлардан қолган ёдгорликлар", "Ат-тафҳим", "Қонуни Маъсудий", улуғ шоир ва олим Умар Хайёмнинг "Наврўзнома" асарларини ёдга олиш ўринли. Фирдавсийнинг "Шоҳнома" асарида ёзилишича, Наврўз байрами афсонавий эроний подшо Жамшид замонида расман ўтказилган байрамлардан биридир. Берунийнинг қайд этишича, Жамшид тўғрисидаги бир ривоят жуда машҳур бўлган экан. Унга кўра, Жамшид ўзига бир арава ясаб олибди, кейин жинлар ва шайтонлар уни кўтариб осмон-фалакка учтирдилар, бир кунда Дунбованд тоғидан Бобилга етказибдилар. Одамлар бундан ҳайратга тушиб, шу кунни ҳайит деб атабдилар.

Берунийнинг сўзларига кўра, афсунгарлар шундай деганлар экан: "Наврўз куни тонг отганда биров гап гапиришдан аввал уч қошиқ асал ялаб, уч бўлак (хушбўй) мум тутатса, бу кўп касалликларга шифо бўлади."

Умар Хаёминг "Наврўзнома" асарида ҳам бу байрам кечдо Жамшид номи билан боғланади. Байрам 21 мартдан бошланиб олти кун давомида нишонланади. Албатта, байрамни нишонлаш Қуёшнинг йиллик ҳаракатига асосланган. Ҳаким ат-Термизий, Маҳмуд Қошғарий каби алломалар асарларида ҳам Наврўз ҳақида маълумотлар келтирилади.

- Халқимиз орасида «Ҳамал кирди — амал кирди», дея айтиладиган нақлнинг Наврўзи олам билан қандай боғлиқлиги бор?

- Юқорида айтилди, деҳқон далага чиқади деб. Наврўзда кун билан тун тенглашади. Ерлардан ҳарорат кўтарилга бошлади, киш ичи ухлаб ётган тупроқ уйғонади, бошқача айтсак, ерда дунёга яна меҳр уйғонади, жонланади: Ер этилади, энди унга уруғ сочиш мумкин, уруғ унинг чиқади, шубҳасиз, ҳосил беради. Бир сўз билан дейилса, борлик, тирик мавжудот, ҳайвонот, наботот олами барча-барчаси "тирикчилик" ташвишида ўз-ўзидан ҳаракатга тушиб қолади. Бунинг бари Наврўз шарофати.

- Байрам билан боғлиқ миллий қадриятларимиз, урф-одатларимиз киши ҳаётида қандай аҳамиятга эга?

- Наврўз қадриятлари ҳам ўзига ўхшаган табиий, уни биров ўйлаб чиқармаган, одатга айлантирмаган. Уларнинг бари халқимиз руҳидан келиб чиққан-да. Наврўз кунлари кексаларни зиёрат қилиш, уларнинг ҳолидан хабар олиш, беморларни албатта бориб кўриш, руҳини кўтариш лозим, Наврўз аҳамиятини болаларимизга англатиш ҳам жуда

муҳим. Наврўзда аввал бир-бири билан урушиб, тескари бўлиб қолган кишилар, кўришиб ярашганлар. Ҳатто айрим одамлар, фалончи билан орамизда бекорга дилхирачилик ўтди-да, ярашиб олиш учун энди Наврўзни қутишга тўғри келади, деб афсусланар эканлар. Наврўз кунлари подшолар жангларини тўхтатганлар, ҳамма ерда ўтганлар руҳини шод этиб, тиливатлар туширилган, қабристонларни зиёрат қилиб, ободонлаштириш ишлари олиб борилган, ариқлар тозаланган, йўллар тузатишган... Буларнинг бари ота-боболаримиздан меҳор бўлиб келаётган бебаҳо қадриятларимиз. Улар бизга инсон руҳини кўтариш, кўнгилларни бутун қилиш учун керак.

- Барча замонларда Наврўз орқали халқнинг маънавий дунёси намойиш этилган, турмуш тарзи, орзу-ўйлари, гўзалликлари, нафосатга бўлган муносабатлари ифодаланган. Ота-боболаримиз, буви-момоларимиз Наврўзда ранг-баранг маросимлар ўтказишган. Бу маросимлар бизгача асл ҳолида сақланиб қолганими? Сиз машҳур адиб ва тарихчи олим сифатида уларнинг қайсылари нуқтилиб бораётганидан ташвишдасиз? Шу ўринда болалик даврингиздаги Наврўз байрами ҳам эслаб, байрамнинг бугунги кун қиёфаси билан солиштирганингизда ҳаёлингиздан нималар кечади?

- Мен сизга айтсам, Наврўз қадриятларининг қарийб барчаси, шўқрлар бўлсинки, тўлиқ сақланиб келинмоқда. Бу халқимизнинг ўз ўтмишига бўлган ҳурмати, садоқати, иродасининг мустаҳкамлиги аломатидир, бу халқ ҳамиша ўз қадриятларини асраб-авайлаб келади. Мисол учун, Соҳибқирон Амир Темур замонини олайлик. Шуни айтиш керакки, Амир Темур бобомиз ўзлари бош бўлиб ўйларни, байрамларни ўтказишни жуда яхши кўрарди. Ҳар Наврўзда Соҳибқирон бошчилигида Самарқанд халқи шаҳарнинг шарқи-шимолида ястанган хушманзара Кониғилга оқиб чиқарди. Хилма-хил таомлар пишириларди, халқ ўйинлари ўтказиларди, кураш, улоқ ўйинлари бўлиб ўтарди, кўчқор, хўроз жанглари кўп одамларни жалб этарди. Бир сўз билан айтганда, халқ ҳордиқ чиқарарди.

Менинг болалик вақтимдаги Наврўз байрамига келсак, жавобимдан ҳайрон қолсангиз керак. Ҳа, пайтлар Наврўз байрами мутлақо ўтказилмас эди, десам ишонасизми? Ҳа, ўтказилмасди! Наврўз ҳайитларга қўшилиб диний байрамга чиқарилган, таъқиқланган, халқимиз руҳан эзиб ташланган, майиб қилган эди.

Фақат ўша кунлари оталаримиз, қишлоқда одамларни йиғиб, эртага қабристонга чиқамиз, "дарвешона" (хайрия маросими) бўлади, дейишарди (Наврўзнинг номи ҳам айтилмади!), ош пиширилди, ободончилик ишларидан сўнг, ўтганлар руҳига тиливатлар қилиб қайтиларди. Кўриниб турибдики, у кунларни бугунги қиёслаш асло мумкин эмас.

- Наврӯз байрамида ўтказиладиган миллий халқ ўйинларининг киши саломатлигига, кайфиятига, руҳиятига қандай таъсири бор? Уларни неча йиллардан бери авлоддан авлодларга ўтиб келаётганига қандай ҳикмат яширинган?

- Халқ ўйинлари кўнгиллардан губорларни кеткизадиган, кайфиятни кўтарадиган, руҳиятини яшнатадиган қудратга эга, илдиэлари узоқларга кетади. Болалар ўйинлари алоҳида, катталар ўйинлари эса бошқача. Улар халқнинг кучини, ишончини, иродасини мустаҳкамлашга хизмат қилади. Улар томирда тепиб турган қондай ҳеч қачон тўхтаб қолмайди, унутилмайди. Бир ўхшатиш келиб қолди: Наврӯз байрами бамисли балоғат ёшига етаётган бетимсол гўзал қиздай: унга ҳеч қандай бўёқнинг, безакнинг, ортиқча ҳашамнинг ҳожати, кераклиги йўқ. Ўзи шу туришида гўзал. Наврӯз ҳам шундоқ, соддалиги, табиийлиги билан гўзал. У инсонга, нафақат инсонга, бутун табиатга соғлом руҳ, хушқайфият бахш этади. Бундан ҳаммаимиз баҳра оламиз. Бу бизга Аллоҳнинг инъоми. Бизнинг эртадан умидимиз борлигини, келажакка ишончимиз катталигини исботловчи нодир ҳодиса! Бунинг қадрига етишимиз керак.

- Бу шукӯҳли айёмнинг дилни руҳлантириб, қувват берувчи, сеҳрли таъмга эга таом ва егуликлари ҳам бор. Айниқса, барчамиз сумалак сайлини интиқлик билан кутамиз. Улар ҳақида ҳам ўз фикр-мулоҳазаларингизни билдириб ўтсангиз...

- Наврӯз байрамига турфаранг таомлар пиширилади. Бундоқ қараганда, одамга кўп нарса керакмас, бир коса овқат билан қорни тўяди. Лекин Наврӯзга бир дунё таом тайёрланади. Бу ҳам Наврӯзнинг шукӯҳи, табиатнинг кўрки, халқнинг бойлигидир. Кўк сомса, кўк чучвара... ва албатта сумалак! Наврӯз таомлари пиширилишида ҳам халқимизнинг бой тажрибасини кўрамиз. Бир жиҳат: дунёда овқатлар асосан уч хил усулда – қовуриб, қайнатиб, димлаб пиширилади. Палов эса мана шу уч жараёни ўз ичига олади. Сумалак-чи, бир кеча-кундуз қайнатилади! Менинчга, бир кун қайнатиб пишириладиган овқат бошқа халқларда бўлмаса керак. Яна бошқа жиҳати: уларни тайёрлаш гашти, завқи бошқача-да! Сумалак ўчоги ёниб турганда, қозон бошида айтилган қўшиқлар, нақллар, эртақлар, лапарлар, ҳазил-мутўйба кўмилган лаҳзалар... Халқнинг руҳи худди шунинг ўзидир.

- Сухбатимиз сўнггида юртдошларимизга байрам табригингизни йўлласангиз...

Байрам табригимни улўғ Алишер Навоийнинг шуб сатри билан ифода этмоқчиман:

Ҳар тунунг "Қадр" айлабон,
ҳар кунинг ўлсун "Наврӯз"!

Камола АҲМЕДОВА
суҳбатлашди.

Уйда қўлланг

БУЙРАК ХАСТАЛИКЛАРИДА АСАЛЛИ МУОЛАЖАЛАР

Нефроцирроз (бириктирувчи тўқима ўсиб, буйракни бутунлай қоплаб кетиши ва унинг каттиқлашиб, бужмайб қолиши) касаллигида 250 г жайдари нўхат долларини кукун холига келтириб, тенг миқдордардаги асал билан аралаштирилади. Доривордан 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал овқатланишдан ярим соат олдин истеъмол қилинади.

Буйрак оғриқларини тўхтатишда 100 г майдаланган еркаламбир, 2 ошқошиқ қуришиб майдаланган қушторон (девзабон, спориш) ўти, 5 ошқошиқ асал устига 1 л қизил мусаллас қуйилади, 2-3 кун дамланиб, сўнгра паст оловда қайнаш даражасига етказилгач, оловдан олиб, 2 соат ўралган ҳолда дам едирилади. Докадан сузилиб, кунига 3 маҳал 50 г дан овқатланишдан ярим соат олдин ичилади.

Нефрит (буйракнинг яллиғланиш касаллиги) бўлганда тенг миқдорда янги тайёрланган сельдерей шарбати асал билан аралаштирилади. Доривордан 2 ошқошиқдан кунига 2-3 марта овқатланишдан ярим соат олдин ичилади.

Болалар кечаси ўрнини **ҳўллаб** қўядиган бўлсалар, уларга ётишдан олдин асал бериш лозим кўрилади. Асал нафақат болага тинчлантирувчи, қувват бағишловчи бўлибгина қолмасдан, балки киши танасида суюқликни тутиб туриш хусусиятига ҳам эга.

Етилиб пишган наъматакнинг қоқи меваларидан 15 донаси уруғи олинганидан сўнг 500 мл сувда энгил алангада 15 дақиқа қайнатилади, сўнгра уни ўраб 1-2 соат давомида дам едирилади. Доривор ичилиши олдиндан ярим стаканига бир чой қошиқ асал аралаштирилиб, кунига 3 маҳал истеъмол қилинади.

Қовуқнинг бўшлигида 1 чой қошиқ янги тайёрланган пиёз ва олма шарбат шунча миқдорда асал билан аралаштирилади, овқатланишдан ярим соат олдин истеъмол қилинади.

Цистит (қовуққа турли инфекциялар тушиши сабабли унинг яллиғланиши), шунингдек, сийдик ажралишининг қийинлашиши, қовуқда оғриқ туришида 200 мл сувга 1 ош қошиқ асал, 10 г қайин пўстлоғи ва 10 г баргизуб солиб аралаштирилади. Чорак соат мобайнида суст оловда қайнатилади. Кейин совитиб, сузиб олинади. Доривор илиқ ҳолда ҳўллаб ичилади.

Нашрга тайёрловчи:
Нигора ТўЛАГАНОВА.

ШАХСИЙ ГИГИЕНА – САЛОМАТЛИКНИНГ ЭНГ БИРИНЧИ ШАРТИ

Маълумки, коронавирус пандемияси дунё мамлакатлари аҳолиси учун жиддий хавф туғдириб, минглаб-миллионлаб кишиларнинг ўлимига сабаб бўлмоқда. Юртимизда ҳам шу йилнинг 15 март куни коронавирусга чалинган ilk бемор аниқланди. Утган муддат ичида давлатимиз томонидан яратилган қулайликлар ва шифокорларнинг фидокорона саъий-ҳаракатлари туфайли гарчи жуда кўплаб беморлар коронавирусдан соғаяётган бўлсалар-да, бундан кейин ҳар бир кишининг шахсий гигиена қоидаларига қатъий амал қилиши орқалигина бу хасталикнинг олдини олиш мумкинлиги мутахассислар томонидан қайта-қайта таъкидланмоқда.

Демак, гигиена масаласига эътибор эндиликда ҳар қачонгидан кўра мўҳимроқдир. Соҳа мутахассислари бу борада ўз фикр-мулоҳазаларини билдирадilar.

ВИРУСЛАРДАН ХИМОЯЛАНИНГ

Шахноза САИДОВА,
тиббиёт фанлари номзоди,
олий тоифали терапевт:

Авалло қўлларни совун билан ювиш лозим. Чунки киши мудом қўллари ёрдамида юмуш бажаради. Шу жараёнда атрофдаги буюмларни ушлайди, ваҳоланки айрим буюмлар вируслар билан зарарланган бўлиши мумкин.

Қўллар совунлаб ювилганда унинг терисига ўрнашиб қолган вируслар йўқолади.

Совун касаллик тарқатувчи ҳар қандай микроорганизмларни қирришда зарур восита. Шундай экан, касаллик юқмаслиги учун доимо қўллар тоза бўлиши керак. Айниқса:

- овқатланишдан олдин;
- ҳожатхонадан чиққандан сўнг;
- йўталган, аксирган ва бурунни қокқан вақтда;
- "қир"кийимларни ушлаган ва ювган пайтда;
- уй хайвонларига тегинганда;
- хонани тозалалаб, ахлатни ташлаб келганда;
- инфекция юқтирган оила аъзосига гамажўрлик қилганда.

Бизнинг вужудимиз нафақат ўпка, балки тери орқали ҳам нафас олади. Шу боис тери тозалани катта аҳамиятга эга. Имкон даражасида ҳар куни душ қабул қилиш лозим.

Ҳафтада бир марта ҳаммомда чўмилиш янада яхши. Бу терини ҳар хил бактерия, микроблардан тозалашга ёрдам беради.

Оила аъзоларининг ҳар бири ўз соҳига, тиш чўткаси, тароғи ва совунига эга бўлиши керак. Чойшабларни ҳафтада бир марта ювиб, дазموллаб,

алмаштириб туриш лозим. Хоналарни тез-тез шамоллатиб туриш, ошхона асбоб-анжомларни тоза ва озода тутишга ҳаракат қилган маъқул.

ҚўЛНИ ҚАНДАЙ ЮВСА, ТўҒРИ БўЛАДИ?

Аллаберган БАЙЖАНОВ,
тиббиёт фанлари доктори,
гепатолог:

Бугунги кунга келиб "қўлларни ювиш" глобал миқёсда оммалашди. Ювилмаган қўллар инсон организмига жуда кўп вирусли касалликларни (масалан пневмония, гепатит, грипп ва ўткир респиратор инфекциялар каби хатарли дардларни) олиб киради.

Тиббий манбаларда таъкидланишича, "ифлос қўллар" билан юриш Осиё ҳамда Африкада болалар ўртасида кузатилаётган юқори ўлим даражаси сабабчисидир.

ЮНИСЕФ маълумотларига кўра ҳар йили "ифлос қўллар хасталиги" дея номланувчи диарея (ич киетиши) туфайли минглаб болалар дунёдан кўз юмар экан. Шундай экан, тоза қўллар барчани энг жиддий хавф-хатарлардан сақлаб қолади.

Ёлда тутинг, тоза қўл терисида микроблар ўн дақиқа ичида нобуд бўлади. Агар қўл ифлос бўлса, микроблар 95 фоиз ҳолатларда тирик қолади, бунинг устига, фаоллик билан кўпаяди. Қўлни 2 мартадан совунлаб ювиш керак. Биринчи марта совунлаганда, қўл терисидаги микроблар ювилиб кетади, иккинчисида эса, теридан очилган тешикчалардан ҳам микроблар чиқиб кетади.

Хўш, қўлни қандай ювса, тўғри бўлади?

- қўл ювиш жараёни камида 30 сония давом этиши лозим;



- сув иссиқ бўлиши керак эмас, сиз терининг химоя қатламини ювиб юборасиз, бу эса қўлингизга шикаст етказиши мумкин;

- асосий эътиборни бармоқлар оралиғи ва тирноқлар остига қаратинг, у ерда доимо микроблар кўп бўлади;

- нафақат қафтларни, балки билаларни ҳам ювиш;

- қўлни оқар сув тағида ювгач, юмшоқ сочиқда яхшилаб артинг.

- бактериялар илиқ ва нам муҳитда кўпаяди, сочиқни илоҳи борича тез-тез алмаштиринг.

БОЛАЛАРНИ ОЗОДА ЮРИШГА ОДАТЛАНТИРИНГ

Шахзода ТУРСИМЕТОВА,
Тошкент шаҳар Олмасор тумани
18-Оилавий поликлиникаси
бош шифокори:

Оилада кичкинтойларни озодаликка ўргатиш, эрталаб туриб юз-қўлларни ювиш, кўчадан ўйнаб келиб, дастурхонга ўтириш олдиндан қўлларни совунлаб ювишга одатлантириш орқали уларнинг соғлом турмуш кечиришини қаролатилган бўламан.

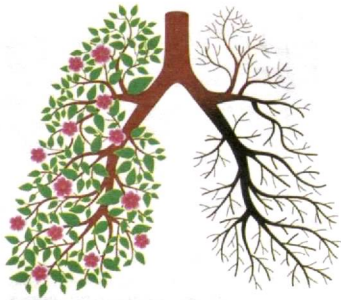
Бола шунинг унутмаслиги керакки, юзни ҳар куни тозалаб ювиш жуда фойдали ҳисобланиб, бу қўзни ҳам турли инфекциялардан асрайди.

Боланинг ич кийими тоза бўлиши, ҳар куни ёки кунора пайпоқни алмаштириб туриши шахсий гигиенада жуда муҳим. Катталар бола овқатландиган ошхона, дарс қилиш жойи, ўхлайдиган ўрни тоза бўлишига эътибор беришлари керак.

Уйкуга ётишдан олдин боланинг ички кийимини алмаштириш лозим. Қолаверса, боларнинг ҳар бирининг тиш чўткаси алоҳида бўлишини таъминлаш, бировнинг соҳигага артимаслигини тушунтириш ҳам ота-она зиммасидаги масъулият сирасига киради.

Шахсий гигиенага оид тадбирларни, айниқса, оила аъзоларидан бирор киши оғриганда қатъий амалга ошириш талаб этилади, акс ҳолда, касаллик атрофдагиларга, хусусан, болаларга тез юқиши мумкин.

Қамола АҲМЕДОВА
езиб олди.



СИЛНИ ЮҚТИРМАСЛИК ЧОРАЛАРИ

Силни қўзғатувчи Кох таёқчалари табиийки ҳавода кўп тарқалади. Шундай экан, нега кўпчилик бу касаллик билан оғримайди, деган савол туғилиши мумкин. Агар организм бақувват бўлиб касалликни енга олса, касаллик қўзғатувчи микроблар нобуд бўлади ва киши силга чалинмайди.

Муҳими шундаки, сил касаллигининг олдини олишда аввало ҳар бир инсон соғлом турмуш тарзига риоя қилиши, зарарли одатлардан холи бўлиши, тўғри овқатланиши ҳамда инфекциянинг (микробларнинг) тарқалишига йўл қўймаслиги зарур. Бунинг учун бемор ва унга қаровчи кишилар санитария ва гигиена қоидаларига қаттиқ риоя қилишлари шарт.

Бемор бор оилада касаллик бошқаларга ва теварак-атрофдаги кишиларга юқмаслиги учун айрим тавсияларга амал қилиш керак бўлади.

Масалан:

- бемор ётган ўйдан диван, гилам, шолча, ортиқча стол-стул, хуллас бемор учун унчалик зарур бўлмаган нарсаларнинг ҳаммасини олиб чиқиш керак, чунки уларга чанг тушади ва уйни озода тутишни қийинлаштиради;
- хонани ҳар кун и эрталаб яхшилаб тозалаш, полларини ювиш, буюмларнинг чангини нам мато билан артиш лозим;
- ўйни ҳафтада бир марта обдон тозаланг, ўйдаги ҳамма нарсаларни, беморнинг кўрпа-ёстиқларини, кийим-бошини ҳам ташқарига чиқариб қуёш нурида 2-3 соат қуритиш ва чангини қоқиб уйга олиб кириш керак. Пол, қаравот, стол, стул, эшик ва ойналарни иссиқ сувда совунлаб ювинг;

- кишда кунда бир неча марта ойнани очиб ўйни шамоллатиш, ёзда эса, ойнага, докадан парда тутиш, у доимо очик туриши лозим;

- ўйда тамаки чекиш мутлақо ярамайди;

- беморнинг идиш-товогини, бемор овқатлангандан кейин ҳар гал 15-20 дақиқа қайнатиб ювиш керак;

- беморнинг дастрўмоли, сочиқ, чойшаби, ички кийимларини алоҳида сақлаб, ишқорли сувда қайнатиб ювиш ва қуригандан сўнг яхшилаб дазмоллаш керак;

- беморнинг идиш-товогидан, сочиғидан, дастрўмолидан, ички ва устки кийимларидан, кўрпа-ёстиғидан фойдаланиш мутлақо ярамайди;

- бемор шифохонага ётқизилганидан сўнг ёки санаторийга кетганидан кейин, у ётган ўйдаги нарсалар дезинфекция қилинади;

- беморнинг озодаликка риоя қилиши касаллик микроблари тарқалишининг олдини олишда муҳим роль ўйнайди;

- бемор махсус чўнтак туфдонига туфлаши, балғам ташлаши лозим, бундай туфдон чўнтақда олиб юриш учун қулай, арзон бўлади;

- туфдонни бўшатиш олдидан ичига 5 фоизли хлорамин эритмаси қуйиб фақат ҳожатхонага тўкилади, сўнг туфдон яна хлорамин эритмаси билан яхшилаб чайилади, агар ҳожатхона чуқур бўлмаса, тупук-балғамдаги микроблар тарқалмаслиги учун туф-

дон бўшатилма махсус идишда 2 фоизли ишқорли сувда бир соат қайнатилади, сўнгра қайнаган сув ҳожатхонага тўкилади;

- бемор йўталганда ва акса урганда оғзини рўмолча, сочиқ билан ёки чап қўлининг орқаси билан тўсиши лозим;

- бемор ҳар гал овқатланиш олдидан ва ҳожатдан сўнг қўлларини яхшилаб совунлаб ювиши зарур;

- беморга қаровчи кишилар ҳам озодалик қоидаларига қаттиқ риоя қилишлари зарур.

Сил оғир касаллик бўлсада, агар бемор кунт билан даволанса, касаллик батамом тузалади.

Баъзи беморлар шифокорга кеч мурожаат қилдилар, натижада касаллик авж олиб сурункали шаклга ўтади ва даволаш қийинлашади. Шундай экан, ушбу хасталикка қарши курашиш ва унинг олдини олишга ҳар бир киши ўзини масъул ҳисобламоғи шарт ҳамда вақтида шифокорга мурожаат қилиши шарт.

Шоиستا САИДОВА,
мутахассис.



КУН ТАРТИБИГА РИОЯ ЭТИЛСА

**(кўп йиллар дард кўрмай
яшаш мумкин)**

Кексалар организмда бирваракайига кўплаб патологик ўзгаришлар, бир қанча касалликлар - атеросклероз, артериал гипертония, қандли диабет, аденома, артроз, анемия, ошқозон-ичак дардлари сингарилар пайдо бўлади.

Кун тартибига амал қилишмаганда уларнинг тўқималар биоэнергетикаси бузилади, қонда холестерин триглицеринлар кўпайиб, липид модда алмашинуви издан чиқади. Мия нейронлари 10-20 фоизга, нефронлар 30-50 фоизга, альвеолалар 40-47 фоизга камайиб, баъзан атрофияга учраши ҳам мумкин. Шунингдек кексаларда ички таносил безлари, мушаклар, нерв тўқимаси иши сусаяди, миянинг функционал қобиляти пасаяди.

ҚОН ИВУВЧАНЛИГИ ОРТАДИ

Қон қуюқлашиши ҳам кексаларда кўп кузатилади. Бу хол юракда ва қон томирларида тромблар (қон лахталари) ҳосил бўлиши хавфини келтириб чиқаради. Қоннинг суюқлиги меъёрдагидек бўлиши учун тўғри овқатланишни йўлга қўйиш, суюқликни кўпроқ (кунига 1,5 литр миқдорда) ичиш керак.

Маслаҳат шуки, томирлар деворларидан қон яхши ўтиши ва қон ҳужайраларининг янгиланиши учун оқсилга бой маҳсулотлар (масалан сут, сутли маҳсулотлар, тухум, парранда гўшти) тановул қилинг.

Ёнғоқ таркибида минерал моддалар (кальций, магний, калий) билан бирга оқсил ҳам мавжуд. У қоннинг суюлишига ёрдам беради, бир кунда бир ҳовуч ёнғоқ мағзи истеъмол қилиш тавсия этилади. Қоннинг суюлишида пиёз ва саримсоқнинг фойдаси катта. Ҳар куни ўртача катталиқдаги пиёзнинг ярмини ёки саримсоқнинг бир бўлагини истеъмол қилинса, натижаси ижобий бўлади.

Қоннинг биокимёвий таркиби бузилганда помидор, қизил бўлғор қалампери, қовоқ, бақлажон, шолғом, коҳу (салат),

бодринг ейиш фойдали. Бундан ташқари қон қуюлганда баргли сабзавотлар, йогурт, беда, соя ёғи, капсуладаги балиқ ёғини кўп миқдорда ва тез-тез тановул қилиш ярамайди. Чунки бу маҳсулотлар таркибида витамин К мавжуд бўлиб, у қонни суюлтирувчи дорилар таъсирини камайтиради.

Қон қуюлишининг олдини олиш учун мева-сабзавотларни янгилигида истеъмол қилиш лозим. Ёғли овқатлардан воз кечиб, кўпроқ димлаб ёки бугда пиширилган таомларни еган маъқул.

УЙҚУ МЕЪЁРДА БЎЛИШИ ЗАРУР

Кечалари оромни йўқотиш аввало организмда токсинлар (заҳарлар) тўпланишига сабаб бўлади. Уйқуга қониб дам оладиганлар яхши ухломлайдиганларга нисбатан тетик ва бардам кўринишади.

Сомнолог (уйқушунос) мутахассислар фикрича, киши чап ёнбошига қараб ухласа ҳазм қилиш яхшиланиб, кўп қувват тўплаш мумкин экан. Ўнг томонга қараб ётиб ухлаш кишини тинчлантиради, ташвишлардан бироз чалғитади.

Уйқусизлик киши умрини қисқартиради, дейишади олим-

лар. Шунинг учун ҳам кексаларда уйқу қочганда шифокор билан маслаҳатлашиб, безарар уйқу келтирувчи дорилардан истеъмол қилиш мумкин. Умуман кундузи тетик юриш ва организм ҳолати яхши бўлиши учун мириқиб ухлаш чора-тадбирларини кўриш зарур.

УЗОҚ ЯШАШНИНГ СИРИ

Дунё геронтологлари таъкидлашича, узоқ яшаш учун инсон мавсумга қараб овқатланиши лозим. Масалан, қиш фаслида терининг нафас олиши қийинлашади, агар бу вақтда у тўйиб овқатланмаса танаси қувватсизланади. Кўкламда ширинликлар ва кўкатлар истеъмол қилиш фойдали. Куз ойларида шўр маҳсулотлар ва жуда ширин нарсаларни камроқ ейиш керак.

Бундан ташқари кексаларда мия фаолиятини тинимсиз ривожлантириб бориш уларни зеҳн пасайишидан сақлайди. Китоб ўқиш бош қотирмалар ечиш, тарихий ва саргузашт фильмлар томоша қилиш сингари қизикарли машғулотлар мия ҳужайралари – нейронлари фаолиятини фаоллаштиради.

Олимлар кексалик ёшида ақлий салоҳиятнинг бир неча баробарга ортишини исботлашган. Демак, бу даврда ақл-заковатни фақат фойдали ишларга сарфлаш ва кун тартибига рияз этиб яшаш орқали умрни янада узайтириш мумкин экан.

Гулшода УБАЙДУЛЛАЕВА,

1-республика тиббиёт коллежи ўқитувчиси.



ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ:

БОЛАНИНГ
БЕГОНАСИ БЎЛМАЙДИ

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Етим болалар ва ота-онасининг қарамоғидан маҳрум бўлган болаларни жойлаштиришнинг муқобил шакллари танлаш, оила институтини мустаҳкамлаш ҳамда ижтимоий етимликнинг олдини олиш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги (2019 йил, 30 сентябр) Қарори қабул қилиниши юртимизда етим ва ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган болаларни ижтимоий ҳимоялаш тизимида қатор ислохотлар кечишига замин яратди.

Қарор юзасидан халқаро амалиётда кенг жорий этилган "Тутинган ота-оналарни тайёрлаш" курслари эндиликда Ўзбекистонда ҳам фаолият олиб бормоқда. Бу тизим болани васийлик ёки ҳомийликка, фарзандликка, оилага тарбия (патронат)га олувчи, оилавий болалар уйини ташкил этиш истиагини билдирган фуқароларимизни етим ва ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган болага ғамхўрлик кўрсатишга профессионал даражада тайёрлаш учун хизмат қилади.

ТАЙЁРЛОВ КУРСЛАРИ
ВА ХАЙРЛИ МАҚСАДЛАР

Курсларни ташкил этишдан асосий мақсад қуйидагича:

- тутинган ота-оналарнинг болалар психологияси ва педагогикаси соҳасидаги билим ва амалий кўникмаларини ривожлантириш;
- уларни бола ҳуқуқ ва мажбуриятлари билан таништириш;
- тутинган ота-оналарнинг болани оилага қабул қилишга тайёрлик даражасини аниқлаш;
- болани оилага қабул қилиш шаклини танлашга ёрдам бериш;
- болани тарбиялаш ва ривожланиши билан шугулланиш жараёнида дуч келиши мумкин бўлган муаммо ва қийинчиликларни англашга кўмаклашиш.

Курслар етим болалар ва ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган болаларни тарбиялаш учун оилага тарбия (патронат)га ёки оилавий болалар уйига қабул қилаётган тутинган ота-оналар учун мўлжалланган бўлиб, машғулотларни ўз касбининг етук соҳаси мутахассислари олиб боради. Улар бўлғуси тутинган ота-оналарга ўзларининг бола тарбияси ва парваришига оид ҳуқуқий, психологик-педагогик ва тиббий билимларини оширишларига ёрдам кўрсатади.

Курсларда ўқиш жараёнида тутинган ота-оналар етим ва ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган бола-

ларни тарбиялаш, парвариш қилиш ва соғлиғини муҳофаза қилиш, уларнинг ижтимоийлашуви, таълими ҳамда ҳар томонлама ривожланиши учун қулай шароитларни яратиш билан боғлиқ ота-оналик салоҳиятини шакллантиради. Шу билан бирга, болалар психологияси ва педагогикаси соҳасидаги билим ҳамда амалий кўникмаларини ривожлантиришда ёрдамлашади.

Тайёрлов курслари орқали болани ўз оиласига олмақчи бўлган тутинган ота-оналикка номзоднинг болани оилага қабул қилишга қанчалик тайёр экани ҳам аниқланади. Хуллас, курсларда болани тутинган оилаларга бериш учун тутинган ота-оналарга ҳар томонлама ахборот ва консултантив ёрдам берилиб, амалий йўл-йўриқлар кўрсатилади.

АЁЛ НЕГА БОЛАДАН ВОЗ КЕЧАДИ?

Аҳолининг демографик сони ўсишини қўллаб-қувватлаш масаласи муҳим ижтимоий-сиёсий муаммо бўлган мамлакатларда чақалоқлардан воз кечилишини олдини олиш муаммоси билан биргалликда, қийин ҳаётий вазиятдаги аёллар орасида ҳар олдиришлар ҳолатини бартафад этиш масаласи ҳам долзарб ҳисобланади.

Ислохотлар болаларнинг "оилада яшашга бўлган ҳуқуқи"ни таъминлашга қаратилган қатор саъй-ҳаракатларни ўз ичига олади. Жумладан, юқорида айтиб ўтилган 2019 йил 30 сентябрдаги 824-сонли қарор билан тасдиқланган "2019 – 2023 йилларда Мехрибонлик уйларино ноинституционаллаштириш" дастурининг "Янги туғилган боладан воз кечмоқчи бўлган аёллар билан профилактика ишларига йўналтирилган ижтимоий ва психологик кузатув дастурларини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш" 10-бандида фарзанддан воз кечувчи аёллар билан профилактика ишларни, қийин ҳаётий вазиятларга тушиб қолган аёлларга ижтимоий ёрдам кўрсатишга қаратилган психологик-педагогик, ижтимоий-ҳуқуқий технологиялар қўлланилишини кучайтиришга ҳам алоҳида эътибор қаратилган.

Гўдаклардан воз кечилишининг олдини олиш ҳамда сифатли ва малакали ижтимоий кўмакни ташкил этиш мақсадида турли мамлакатларда ижтимоий хизматлар ривожланмоқда. Мамлакатда ижтимоий хизматларнинг ривожлантирилиши ижтимоий етимликни олдини олишга қаратилган чора-тадбирларнинг муҳим шартидир. Ижтимоий хизматлар оилавий поликлиникалар, васийлик ва

ҳомийлик органлари, ваколатли хизматлар ҳамда бошқа давлат ва нодавлат ташкилотлари билан ҳамкорликда ижтимоий хизматларнинг турли соҳалари бўйича кўмакни амалга оширадilar. Мазкур хизматларнинг асосий ғояси "болага ёрдам бериш учун унинг оиласига кўмаклашиш лозим" тамойилига асосланган.

Хизматлар турининг режалаштирилиши ижтимоий-иқтисодий, психологик муаммолардан келиб чиқаётган вазифаларга, заруриятда эса ҳомиладор аёлнинг педагогик салоҳиятига қараб йўналтирилган бўлиши лозим.

Кўмакнинг амалга оширилишида аёлнинг ҳаётий вазияти ва шароитлари инобатга олинishi керак. Аёл билан психологик чораларни амалга ошириш – уни ҳомиладорлигининг барча босқичларида қўллаб-қувватлаш бўйича олиб бориладиган чораларнинг муҳим соҳасидир.

Аёлнинг фарзандидан воз кечиш онларида турли кечинмалар, жумладан ғам-ғуссага тушиши, умидсизлик, иложсизлик, руҳий тушкунлик, виждон азоби қабилар қуршовида қолиши ҳам табиийдир. Бундай вазиятларда аёлнинг оғир руҳий ҳолатни бошдан кечириши шубҳасиздир.

Фарзандидан воз кечиш истаги бор аёллар билан ишлаган психологларнинг таъкидлашича, "бундай аёлларнинг ҳар бешинчиси ўта руҳий тушкунлик ҳолатида бўлиб, психолог билан гаплашишни истамасди", "кўпинча боладан воз кечиш истаги нафақат реал ҳаётий қийинчиликлар сабабли, балки аёлнинг ўзида ҳаётий қийинчиликларни енга олишига куч ва ғайратининг етишига ишонмаслиги сабабли ҳам юзага келади", "уни қўллаб-қувватладиган инсонни йўқлигидан боладан "қутулиш"га ҳаракат қиладилар".

Аёлларнинг "ишонадиган ҳеч кими йўқлиги, ҳеч ким ёрдам бермаслиги, муаммоларни эса бартараф этиб бўлмаслиги" билан боғлиқ руҳий кечинмалари ўз вақтида ижтимоий таъсир чораларини кўриш муҳимлигига ишорадир.

Мутахассислар тадқиқотларининг кўрсатишича, аёлнинг ҳомиладорлиги даврида узоқ давом этувчи стресс, яъни кўп асабийлашиш - муҳлатидан олдинги туғруқ хавфини кучайтиради, туғруқ жараёнининг узоқ ва оғир ўтишига, ҳомиланing эрта тушиши, шунингдек токсикознинг ҳам қийин ўтишига сабаб бўлиши мумкин.

МЕҲРИБОН ОИЛАДА ВОЯГА ЕТСА...

Мутахассисларнинг эътибор беришича "асабий, хавотирланувчан оналарнинг фарзандлари анчагина жиззаки, таъсирланувчан бўлиб, гўёки уларнинг ичидан нимадир "қийнаётганлиги" сабабли, бошқа болаларга қараганда улар кўпроқ йиғлайдилар".

Республика болалар ижтимоий мослашуви маркази мутахассислари бир қанча ҳудудларимиздаги туғруқ комплексларида чақалоқлардан воз кечиши ҳолатини ўрганишга қаратилган тадқиқотлар олиб борганлар.

Фарзандидан воз кечаётган аёллар билан ўтказилган кўпгина тадқиқотларда аниқланган далиллар, бундай аёллар билан ишлаётганда уларда ҳомиладорлик ҳолатига нисбатан ижобий муносабатнинг, шунингдек шахсий ҳиссий ҳолатига онгли

равишда муносабатда бўлиш – ҳомиланing соғлом ривожланишига таъсир қилувчи омил эканлиги ҳақидаги онгли тасаввурнинг шакллантирилиши муҳимлигини тасдиқлайди. Аёл фарзандининг соғлом туғилиши учун ҳам ўзининг руҳий соғлиғи ва ҳолатидаги ижобий кайфиятни, ҳиссий барқарорлиқни сақлаб қолишга нисбатан онгли равишда муносабатда бўлиши ва бунга интилиши зарурлигини англаши лозим.

Ақсарият "исталмаган болалар" ҳаётининг маълум қисми институционал муассасаларда ўтишини ҳамда илк болалик даврида депривация шaroитларда тарбияланишини инобатга олган ҳолда эҳти-мол мазкур омилар уларнинг шахсий ва ижтимоий ривожланиши сифатини икки ҳисса оғирлаштириб юбориши мумкин.

Боладан воз кечилишининг олдини олиш бўйича кўрилган чоралар ўз натижаларини бермасада, боланинг кейинчалик бирор меҳрибон тутинган ои-лада яшашини таъминлаш орқали унинг перинатал даврда ололмаган ҳиссий меҳр- муҳаббатнинг компенсация қилинишни умид қилиб қолиш мумкин.

Умуман қарор юзасидан қилинаётган ишлар етим болалар ва ота-онасининг қарамоғидан маҳрум бўлган болаларнинг қонуний манфаатларини ҳимоя қилиш, уларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш, шунингдек, ижтимоий етимликни камайтириш механизмларини янада такомиллаштиришга хизмат қилади.

Тутинган ота-оналарни тайёрлаш курсида ўқимокчи бўлганлар даставвал ўз ҳудудларидаги Вазирлик ва ҳомийлик органларига мурожаат қилгач, улар йўлланма асосида Меҳрибонлик уйлари ва Болалар шаҳарчалари директори номига ариза билан мурожаат қилади. Ариза уч иш кунига кўриб чиқиладу ва тегишли буйруқ билан расмийлаштирилади.

Тайёрлов курсларининг фаолияти Қорақалғистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, вилоятлар халқ таълими бошқармалари, Тошкент шаҳар халқ таълими бош бошқармаси ва давлат тарбия муассасаси – Меҳрибонлик уйлари, Болалар шаҳарчалари раҳбарияти томонидан мувофиқлаштирилади.

Дилноза ҲУСАНОВА,

Республика болалар ижтимоий

мослашуви марказининг

"Ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган

болалар муаммоларини ўрганиш"

бўлими бош мутахассиси.



Болани кўшимча овқатлантириш

САБЗАВОТЛИ БЎТҚАЛАРДАН БОШЛАМОҚ КЕРАК

Олти ойлик бўлгандан сўнг болага ҳазми энгил таомлардан оз-оздан бериш лозим. Айниқса сабзавотли бўтқалар гўдак учун жуда фойдали. Нега айнан сабзавотли таомдан бошлаш керак, дерсиз? Чунки сабзавотлар хилма-хил таркибга эга бўлган минерал тузларга бой. Улар фарзандингиз организми ривожланиши учун зарур.

Сабзавотлар таркибида витаминлар ва биостимуляторлар жуда кўп. Ишқор тузларга бой эканлиги сабабли сабзавотлар модда алмашинувиغا яхши таъсир кўрсатади, нафас олишни яхшилайти, ичаклар орқали ортиқча суюқлик чиқариб ташлашига ёрдам беради.

Ҳамма болалар ҳам сабзавотли бўтқага (умуман барча овқатларга) осонлик билан кўникмайдилар. Шундай вақтда болани мажбурламанг. Гўдагингизни кўшимча овқатланишга аста-секин, ҳар сафар эмизишдан олдин 1-2 чой қошиқдан бериб ўргатиб боринг.

Болага бериладиган сабзавотли бўтқани куйдагича тайёрлаш мумкин: пўсти артилган ва майда қилиб тўғралган турли сабзавотларни (қовоқ, картошка, сабзи, лавлагини) тенг миқдорда олиб нимтатир туз солиб



қайнатиб пиширасиз. Кейин уларни сузиб олиб майда кўзли элакдан ўтказинг. Унга пишган яримта тухум сариғини эзиб соласиз ва 1 чой қошиқ ўсимлик ёғи ёки сариёғ қўшинг. Барча масаллиқ қуюқ сметана сингари ҳолатга келгунча сабзавотлар қайнаган сувдан қўшиб бўтқа ҳолига келтиринг. Тайёр бўлган бўтқани илиқ ҳолда кичкинтойингизга едиринг.

Турли сабзавотларни (картошка, сабзини) бир хил миқдорда олиб қайнатиб пиширилади ва сувини сузиб, шу сувда манний ёрмасидан бўтқа тайёрлаш мумкин. Манний ёрмаси ўрсянка гречка, гуруч, сули (ёвнянка) ёрмаларидан солиб тайёрласангиз ҳам бўлади.

Сабзавотли бўтқалар фарзандингиз организмни витаминлар ва минерал тузлар билан тўйинтириб, иммунитетини оширади. Масалан, гречка ёрмасидан тайёрланган бўтқалар (унга мевалар, ҳам қўшилган бўлиши мумкин) ўсимлик оксигени, В гуруҳ

витаминларга ва темирга бой бўлганлиги учун камқон, тез-тез касалликка чалинувчи гўдаклар учун жуда фойдали.

Манний ёрмасидан тайёрланган бўтқа энгил ҳазмли бўлиб, юқори калорияга эга бўлганлигидан уни вазни кам гўдакларга берган маъқул.

Гуручдан тайёрланган ёки бир нечта дон маҳсулотлари мажмуасидан тайёрланган бўтқалар ичакларнинг бир меъёрда ишлаши ташминлайди. Бу бўтқаларни фарзандингизга сутка давомида икки мартадан ортиқ берманг.

Маслаҳатимиз шуки, сабзавотли бўтқаларни фақат бир маротаба истеъмол қилишга мўлжаллаб тайёрланг. Бўтқани болага қайта иситиб бериш тавсия этилмайди.

Бундан ташқари кичкинтойга сабзавот ва мева шарбатларини табиий ҳолда беринг. Консерваланган шарбатларни фақат гўдаклар учун махсус тайёрланганидан фойдаланинг.

Кўшимча овқатлар учун тайёр ҳолдаги бўтқаларни сотиб олишдан аввал ёрлиғидаги ёзувни диққат билан ўқиб чикинг, сўнг педиатр билан маслаҳатлашинг. Негаки, ҳар қандай олий сифатли бўтқа ҳам фарзандингиз учун тўғри келмаслиги мумкин.

Покиза **МАҚСУДОВА**,
мутахассис.



ДОПИНГ: У СПОРТЧИ ҲАЁТИГА ХАВФ СОЛАДИМИ?

Спортчининг машғулот ва мусобақалар натижаларини "сунъий" кўтариш мақсадида айрим дори моддаларидан, шунинг сингари баъзи бир усуллардан фойдаланиши – допингдир...

Допинг махсус тестлар ёрдамида аниқланиб, уни кўпинча спортчидан олинган таҳлил (пешоб, гоҳида қон) намуналари орқали допинг-назорат хизматининг ваколатли ходими амалга оширади. Дори-дармонларнинг қўллаб турлари спортчи учун таъқиқланган, агар улар истеъмол қилинса спортчиларнинг соғлиғи ва адолатли ўйин руҳига зиён етказиши мумкин.

Бутунжаҳон допингга қарши Агентлиги томонидан ҳар йили таъқиқланган моддаларнинг янги рўйхати тайёрланади. Агар бу моддалар (масалан стероидлар, гормонлар, диуретиклар, наркотиклар ва бошқалар) спортчи томонидан тасодифан қабул қилинган бўлса ҳам у допинг ҳисобланади.

ЭНГ "ОММАВИЙ" ГУРУҲЛАР

Анаболик андроген стероидлар сингари препаратларнинг рўйхати етарлича катта бўлиб, улар инъекция, таблетка, пластр ва бошқа кўринишларда чиқарилади. Стероидлар мушакларни кучли қилиши мумкин, бироқ уларни истеъмол қилиш соғлиқ учун жуда хавфли. Демак ҳар бир спортчи ўспиринлик ёшидаёқ бундай хавфлардан огоҳ бўлиши керак. Чунки жисмоний етилиш даврида ўсмирнинг стероидларни қабул қилиши унинг феъл-атвориغا таъсир кўрсатиши мумкин. Яъни ўсмир бундай вақтда тажовузкор, тез таъсирланувчи, вақти-вақти билан депрессияга тушиб, тез ҳаф бўладиган ва сабрсиз бўлиб қолади.

Анаболикларни назоратсиз қабул қилиш турли руҳий касалликларга, жигар етишмовчилигига, жигар ва ўпкада турли янги ўсимталарнинг пайдо бўлишига, жинсий аъзолар фаолиятининг бузилишига, юрак-қон томирлари тизимида бузилишлар рўй бериб, ҳатто артериал босимнинг ошишига олиб келиши мумкин. Бундан ташқари, анаболик стероидларни қабул қилиш натижасида эркекларда уруғ йўлларининг қисқариши, уруғ ишлаб чиқарилишининг камайиши, жинсий майлнинг сусайиши кузатилади. Аёлларда эса овозининг дағаллашуви, оёз ва баданда туқларнинг ҳаддан ошқ кўп бўлиши, ҳайз кўриш тартибининг бузилиши рўй беради.

Кейинги пайтларда анаболик стероидлар турли спорт соҳаларида: енгил ва оғир атлетика, шунингдек сузич, эшак ашиш, велосипед ва конкида учиб билан шугулланувчи спортчилар ўртасида ҳам кенг қўлланила бошланди.

Допинг воситалари орасида энг кучли таъсир этувчи соматотроп гормони, яъни ўсич гормони бўлиб, у ёрдамида мушаклар ҳажми ва кучи кўпайиб бориши, таянч-ҳаракат аъзолари (бўғимлар, пайлар, мушак пардаси, суюқлар) мустаҳкамланади, қуввати ортади. Бироқ шу воситаларни балоғатга етган одам қабул қилса қўл ва оёқлар ҳамда турли ички аъзолар қайта ўсиши юз беради. Бу эса табиий тақсимланишнинг бузилиши билан боғлиқ патологияни (юрак, буйрак, ўпка ва бошқа аъзолар томонидан) келтириб чиқариши мумкин. Ҳатто катта ёшларда акромегалия (яъни тананинг баъзи бир қисмларининг ҳаддан зиёд катталашини) касаллиги юзага келади. Айниқса тонов ва қўл панжалари катталашини кузатилади.

ЭРИТРОПОЭТИН ВА СТИМУЛЯТОРЛАР ХАВФИ

Юқори дозада қабул қилинганда эритропоэтин спортчиға энергетик фаоллик бериб, организмнинг таъсирларга чидамлилиги кескин ошади. Бироқ вақт ўтиши билан бу препарат организмда емирилишга ва қон патологиясига олиб келиши мумкин. Эритропоэтин қонни қуюқлаштиради, бу эса қон томирларнинг тромбозига ёки инфарктга сабаб бўлади. Стимуляторлар эса қабул қилинганда организм фаолиятини ёки унинг айрим тизимлари ишини кучайтиради.

Стимуллаштирувчи препаратлар марказий ва периферик асаб тизимиға таъсир қилиб, аритмия, қон босимининг ошиши, инсультни келтириб чиқариши кузатилади. Бундай воситаларнинг аксарияти шамоллашга қарши препаратлар (масалан бурун спрейлари, қулоқ ва кўз томчилари) таркибига киритилади. Шунинг учун спортчи ҳар қандай дори истеъмол қилишдан аввал унда таъқиқланган ингредидент бор-йўқлигини текшириши керак.



САЛБИЙ ЖИҲАТЛАРИ КўП...

Бугунги кунда энергетик ичимликлар истеъмоли айниқса спорт билан шугулланувчи ёшлар орасида кенг тарқалган. Аслида эса спорт билан шугулланиш вақтида уларни ичиш тавсия этилмайди. Чунки энергетик ичимликлар чанқоқни босмайди, аксинча, организмнинг сувсизланишини таъминлайди.

Мутахассис олимлар томонидан энергетиклар зарари тинмай таъқиқланган бўлсада, кўпчилик шундай ичимликка ружу қўйгани сир эмас. Аслида эса мунтазам жисмоний шугулланиш вақтида энергетик истеъмол қилиш орқали спортчи танасида бир қанча ўзгаришлар рўй беради. Масалан:

- юрак-қон томирлари ишининг бузилишлари;
- жиҳазсизлик;
- уйқусизлик;
- депрессия ва шу сингари бир қанча салбий ҳолатлар.

Унутмаслик керакки, энергетиклар таркибига кирувчи катта миқдордаги кофеин ҳудди наркотиклар сингари кишида бора-бора энергетикларга қарамликни келтириб чиқаради.

Допинг спортчининг мушакларини мустаҳкамлашда кўмаклашиши, чарқончи камайириши ва оғриқдан халос этиши мумкин. Аммо унинг саломатлик учун жиддий зарар етказишини асло унутмаслик керак! Айрим вақтларда допингдан мунтазам фойдаланиш оқибатида спортчи ҳаёти хавф остида қолган ҳолатлар ҳам кузатилганини эътироф этиш жоиз.

Антидопинг қоидалари ҳудди мусобақа қоидалари каби мақомга эга бўлиб, уларга барча спортчилар амал қилиши шарт! Демак, спортда улкан ғалабаларни қўлга киритиш таъқиқланган препаратлар истеъмоли эвазига бўлмаслиги лозим. Унутманг, спортдаги допинг - катта алдовдир. У ҳаққоний ўйин ва спорт мусобақаси руҳини йўққа чиқаради.

Раъно ИСЛОМОВА,

Республика Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Миллий антидопинг агентлиги бўлими раҳбари, кардиолог шифокор.

Нейроциркулятор дистония касаллиги нейроэндокрин тизим томонидан аъзолар фаолияти бошқарилишининг бузилиши ҳисобланиб, асосан 17-23 ёшдаги йигит қизлар ўртасида турли клиник белгилар билан намоён бўлади. Касалликни келтириб чиқарувчи сабаблар жуда кўп.



НЕЙРОЦИРКУЛЯТОР ДИСТОНИЯ ЁШЛАРДА КўП УЧРАЙДИ

Психозеомоционал зўриқиш хасталикнинг кечишини янада оғирлаштиради. Ҳозирги кунда бу хасталик уюрак-қон томир тизими касалликларининг 32-50 фоизини ташкил этмоқда.

Касалликни келтириб чиқарувчи сабаблар асосан куйидагилар:

- ўткир ва сурункали психозеомоционал зўриқиш;
- асабийлашиш;
- ўткир ва қайталанувчи бурун, томоқ ва қулоқ яллиғланишлари;
- спиртли ичимликлар ёки тамакининг организмга сурункали таъсири;
- камҳаракатлилиқ;
- гормонал бузилишлар (айниқса, ўсмирлик пайтида);
- жисмоний ва руҳий толиқиш;
- бош мия жароҳатлари.

Кузатувлар натижасига кўра, асабийлашиш, кучли ҳаяжон, психозеомоционал зўриқиш ҳолатлари кўпинча болалар, ўсмирлар ва ёшларда нейроциркулятор дистония ривожланишига туртки бераркан.

Ёшлардаги психозеомоционал зўриқишга муаммоли вазиятлар, шахсиятига тегиш (ота-она ёки тенгдошлари томонидан), дўстлари ва яқин инсонлари билан ўзаро муносабатнинг бузилиши каби ҳолатлар сабаб бўлади.

Текширувлар натижасида олий ўқув юртлари талабаларининг 20-25 фоизи шу хасталиқдан азият чекиши аниқланган. Бунинг сабаби, мактабдан фарқли ўлароқ, янги ўқув юрти талабларига кўникиш, мурак-

каб вазиятлар, бўш вақтнинг камлиги, бошқа шаҳарда ўқийдиган талабаларнинг ота-она ва яқинларидан узоқдалиги, имтиҳонлардан ўтиш вақтидаги қийинчиликлар бўлиб, албатта, талабанинг руҳий ҳолатига таъсир этишидадир.

Шунингдек, ўткир ва сурункали бурун, томоқ ва қулоқ яллиғланишлари ҳам хасталикни келтириб чиқарувчи асосий сабаблардан биридир. Чунки ушбу аъзолар анатомик жиҳатдан гипоталамус ва гипофизга яқин жойлашган бўлиб, улардаги инфекцияли ёки токсик ўзгаришлар, ўз навбатида, вегетатив нерв тизимининг юқори назоратчиси бўлмиш гипофиз ва гипоталамус фаолиятига таъсир этади.

КУНДАЛИК МУАММОЛАР ГИРДОБИДА ҚОЛМАГАН МАЪҚУЛ

Одатда, нейроциркулятор дистония асаблари "заиф" инсонларда кўп учрайди. Зеро, улар кундалик майда-чуйда муаммоларга жиддий ёндошишади, асабийлашишади. Бундай инсонлар ўзларининг жиззаси, сабрсиз эканлигини таъкидлашади, сал нарсасида жаҳл қилиб, сабабсиз йиғлашлари ҳам мумкин. Улар кўпинча кайфияти ўзгарувчан, хотираси ёмон, жисмоний ва ақлий иш қобилияти пасайганлигидан шикоят қилишади.

Шунингдек хасталикнинг ривожланишига мойиллик туғдирувчи омиллар куйидагилар:

- шахснинг руҳий ҳолатини белгилувчи сифатлари;
- ўзига нисбатан ишонсизлик, иродасизлик; қизиқишларнинг йўқлиги;
- доимий тушкун кайфиятда бўлиши;
- одамовилиқ;
- ижтимоий ва иқтисодий жиҳатдан ёмон муҳитда яшаш;
- кун тартибининг нотўғри тузилганлиги, дам олиш ва ишлашнинг бир-бирига номуносиб режалаштирилиши;
- уйкуга тўймаслик, доимий шовқин таъсири ёки ноқулай шароитда яшаш;
- кўп йиллаб меҳнат таътилисиз ишлаш;
- камҳаракатлилиқ, тунги навбатчиликларда ишлаш.

Беморларни 90-100 фоиз ҳолатда юрак соҳасидаги оғриқлар (симилловчи, сиқувчи, босувчи ёки кўкрак қафасидаги нохуш сезгилар) безовта қилади.



Баъзан оғрик бир зумда ўтиб кетса, баъзан туну кун давом этади, уйкудан айиради. Оғриklar муайян психозеомционал зўриқшдан сўнг пайдо бўлса, баъзан об-ҳаво ўзгариши, спиртли ичимликлар ичиш, уйку бузилиши оғриқни зўрайтиради.

Юрак ишемик касаллигидан фаркли ўларок, нейрорциркулятор дистония касаллигида жисмоний зўриқш оғриқнинг пайдо бўлишига сабабчи эмас, аксинча, бемор ҳаракатланганда, чалғиганда оғриқнинг тўхтаганлигини сезади. 96 фоиз ҳолатда эса беморларда юракнинг тез уриб кетиши қайд этилади. Диққат билан кузатилса, бу ҳолат бемор тинчланганда ёки ухлаганда ўтиб кетади.

Нейрорциркулятор дистония билан оғриган беморларнинг 8-10 фоизидagina юрак уриш сони 60 тадан кам бўлиши аниқланган. Бундан ташқари, беморларни ҳансираш, ҳаво етишмаслиги ҳисси безовта қиладди.

ҲАДЕБ ХАВОТИРЛАНАВЕРИШ ҲАМ ЁМОН

Бемор билан сўхбат пайтида ҳазм қилиш тизими томонидан ҳам қатор шикоятлар мавжудлигини аниқлаш мумкин. Масалан, баъзиларда иштаха пасайган бўлса, баъзиларда кўнгил айниши, қорин соҳасидаги оғриқлар, қабзият, қоринда ғуриллаш бўлади.

Шикоятларнинг қарийб ҳаммаси уларни асабийлаштириши пайтида безовта қиладди. Аммо уларни кўпроқ қийновчи ва тўлик, фаол ҳаёт тарзини кечиршига ҳалақит берувчи асосий шикоятлар тез қарчаш, иш қобилиятининг пасайганлиги, умумий ҳолсизликдир. Баъзи олимлар бу ҳолатларни инсон ўз ҳис-туйғуларига юқори баҳо бериши ва керагидан ортқ эътибор қаратиши, соғлигидан асоссиз тарзда хавотирланавериши билан боғлашади.

Юқоридаги сингари шикоятлар хилма-хил бўлиб, турли касалликларнинг белгиси бўлиши ҳам мумкин. Шунинг учун бундай шикоятлардан азият чекувчи беморларга албатта малакали тиббий ёрдам кўрсатилиши ва тўлиқ текширувлардан ўтказилиши лозим. Масалан:

- терапевт кўригидан сўнг умумий қон ва пешоб таҳлили;

- қоннинг биокимевий таҳлили;
- электрокардиография;
- велоэргометрия;
- эхокардиография;
- резцефалография.

Тор мутахассислардан невролог, психотерапевт, оториноларинголог кўриги зарур.

Агар текширувлардан сўнг нейрорциркулятор дистония ташхиси тасдиқланса, махсус режа асосида даво муолажаларини бошлаш лозим.

АВВАЛО САБАБЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШ КЕРАК

Аслида психозеомционал зўриқшга руҳий ва ижтимоий муаммолар касаллики бўлаётган ҳолларда оилада, дўстлар орасида, ишда бундай вазиятларга имкон қадар барҳам бериш, ҳамкасблар, қян инсонлар билан ўзаро муносабатларни яхшилаш даркор.

Агар қулок, томоқ, бурун аъзоларида яллиғланиш жараёни аниқланса, тегишли мутахассислар (ЛОП) томонидан даво муолажалари тавсия этилади.

Психотерапевт томонидан рўқонал психотерапия ва аўтотренинг машғулоти ра тўқазилади.

Хасталикни енгишда фитотерапия (доривор гиёҳлар билан даволаш), физиотерапия усуллари, уқалаш, игна санчиш муолажалари яхши самара беради.

Нейрорциркулятор дистония касаллигини даволашда тана ва руҳни чиниктириш, соғлом турмуш тарзи қоидаларига амал қилиш, тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик, тоза ҳавода сайр қилиш муҳим.

Инсон ўзининг руҳий ҳолати, ҳис-туйғулари, кайфияти, атрофда рўй бераётган воқеа-ҳодисаларга бўлган муносабатини назорат қила олиш қобилиятини ривожлантириши лозим.

Касаллик кўпинча ёшларда учрайди, улар эса кимнингдир маслаҳати билан даволанмоқчи бўлишади.

Лекин нейрорциркулятор дистония ташхиси қўилгач, албатта малакали тиббий ёрдам кўрсатилиши, ўз вақтида ва тўғри даво муолажалари қўлланилиши зарур.

Марҳамат ЁҚУБОВА,
невропатолог шифокор,
тиббиёт фанлари доктори.

Билиб қўйган яхши

ДАЙКОН — ЯПОН ТУРПИ

Мори Огай (Мори Ринтаро) ёзувчи, танқидчи ва таржумон, лекин асл касби шифокор. Қуйида Мори Огайнинг дайкон ҳақидаги фикрларини келтирмоқчимиз:

“Япон турпи ўзининг таркибига кўра киш фаслида, баҳор бошланишида, организмда етишмаётган витаминлар ва минерал тузалар ўрнини тўлдиршида жуда фойдали. У микробларга қарши курашувчанлик хусусиятларига эга.

Дайкон асаб тизимига яхши таъсир кўрсатиб, тинчлантирувчи сифатида, калорияси пастлиги сабабли оздирувчи сифатида, ўт ҳайдовчи хусусиятга эгаллиги сабабли буйрак ва жигарни тозаловчи сифатида фойдаланилади. Шунингдек, тиш, соч ва суюқлар соғлигини асрайди, ўзида жуда кўп микдорда кальцийни сақлайди, ошқозон-ичак тракти фаолиятини яхшилайди, иммунитетни мустаҳкамлайди”.



Япон шифокорлари дайконни қандли диабетга чалинган ва юрак хасталигидан азият чекувчиларга истеъмол қилишни тавсия қилишади. Япон турпи атеросклероз ва ревматизм касалликларининг олдини олишда ҳам самарали ҳисобланади.

Бошқа сабзавотларда мавжуд бўлмаган ўзига хос таъмига қараб, кўп таомларга ва асосан салатга қўшиб истеъмол қилинади.

Япон турпи таркибида углеводлар, ферментлар, витаминлар, эфир майлари бор. Илдимевасида 90 фоизгача сув, шунингдек, канд, бириктурувчи модда, унинг фитонцид ва бактериясид хусусиятларини белгилувчи олтингургуртли моддалар, кислоталар, натрий тузи, калий, кальций, магний, фосфор, темир, анинокислоталар кўплиги аниқланган.

Дилбар АЛИМЖАНОВА,
Самарқанд давлат чет тиллар
институтини катта ўқитувчи.
Гули САТТОРОВА, талаба.

Узоқ умр кўриш учун

(серҳаракат ва фаол бўлмоқ зарур)



Улфатой АБДУЛЛАЕВА,
Тошкент давлат аграр университетининг катта ўқитувчиси.

Абу Али ибн Сино узоқ умр кўриш хусусида фикр юритиб, феъл-атворнинг юмшоқ, вазмин бўлиши, ўз вақтида овқатланиш, озода юриш ва танани ортиқча нарсалардан тозалаб туриш, ҳафтада ҳаммомга тушиш қондасига амал қилиш, қадди-қоматни тўғри тутиш, бурун орқали нафас олиш, кийимнинг танага мослиги, жисмоний ва руҳий ҳаракатларнинг бир-бирига уйғунлиги, вақтида дам олишга алоҳида эътибор бериш зарурлигини ўқтирган. Буюк табибнинг бундан минг йиллар олдин айтган фикрлари бугунги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаган.

Жисмоний ҳаракат инсон танасидаги турли аъзо ва тизимлар

ҳаётий фаоллигини зга солади. Ҳаракатдан сўнг ўпка вентиляцияси ошади, қон айланиши яхшиланади, бўғимлар фаолияти меъёрлашади.

Танани, барча бўғимларни, ҳатто бармоқларни ҳам доимий ҳаракат қилдириб туришнинг фойдаси бекиёс экан. Олимлар бармоқлар ички аъзолар ва бош мия билан боғлиқлигини исботлаб беришган. Улар тавсиясига кўра, ҳар кун бармоқлар чиниқтириб турилса, кўпгина аъзоларнинг соғайиши ва мустаҳкамланиши кузатилади, яъни:

- бош бармоқ машқ орқали ҳаракатлантирилса мия фаолиятини яхшилаб, иродани мустаҳкамлайди;

- чиниқтириб борилган кўрсаткич бармоқ ошқозон ишини меъёрлаштириб, овқат ҳазм қилишни тезлаштиради;

- ўрта бармоқ юқори қон босимини тушириб, ичак фаолиятини яхшилайдди;

- номсиз бармоқ жигар фаолиятини оширади;

- жимжилоқ эса юрак фаолиятини яхшилаш билан бирга руҳий зўриқишнинг олдини олади.

Бармоқларни чиниқтириш учун аввало чап қўл бош бармоғи бўғинларини ўнг қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари билан 5-7 дақиқа босиб, чўзиб тортилади. Бош бармоқдаги учта жуфт нукта-

лар орқа томони ва қафт томонидан босиб чиқилади. Кейин чап кўлингиз билан ўнг қўл бармоқлари босиб чиқилади. Бу машқни кунига 1-2 марта бажариш керак.

Одам яланг оёқ юрганда (тупроқли йўлда) оёқ остидаги нуқталарга ердаги майда тошлар қадалиб, интенсив уқаланади. Бунда ер ва одам организми ўртасида зарядлар алмашинуви юзага келиб, организмга маълум даражада шифобахш таъсир кўрсатади ва химоя функциясини оширади. Бунинг учун ялангёёқ (тупроқли йўлда) 45 дақиқа юриш, оёқни совуқроқ сувда ювиш, оёқ қуригандан кейин пайпоқ кийиб то оёқ исигунча юриш лозим. Қишда оёқни иссиқ тутиш, ёзда эса тупроқли йўлда ялангёёқ юришнинг фойдаси катта.

Серҳаракат кишилар ҳар доим соғлом ва бақувват бўладилар. Кўпроқ пийда юришга ҳаракат қилинг, энгил жисмоний меҳнат билан шугулланинг, ухлашдан олдин тоза ҳавода камид 30 дақиқа сайр қилишни унутманг, дейишди мутахассислар. Илиқ сувли ванна қабул қилиб, яхши шамоллатилган хонада 7-8 соат мириқиб ухлаган кишининг танаси билан бирга руҳи ҳам ором олади, асаблари мустаҳкам бўлади.

Ҳаракат турларидан энг самарали усулларидан бири югуриш бўлиб, у кишини бақувват, чидамли қилади, оёқ мушакларини ривожлантиради, юракни машқ қилдиради, нафас тизимини яхшилайди. Аста-секин югуринг, айнан

КАМҚОНЛИК ҲОМИЛАДОРЛИКДА ХАВФЛИ



Камқонлик (анемия) организмда қизил қон таначалари ёки улардаги гемоглобин миқдорининг камайиши бўлиб, сабаблари турличадир. Кўпинча бу касаллик танадаги баъзи витаминлар, фолат кислота, витамин В12, В6, С, РР, биоэлементлар (айниқса, темир) етишмаслигидан келиб чиқади.

Касаллик бошланишида аёллар ўзларини жуда нохуш сезадилар. Улар бир қанча белгиларга қараб камқонликни аниқлашлари мумкин. Масалан:

- бош оғриши, бош айланиши;
- кўз олди қоронғилашуви;
- юрганда ҳансираш ва тез чарчаш;
- юракнинг гупиллаб уриши;
- оғиз четларининг бичилиши;
- тери қуруқлашиши;
- товон ва қўл терисининг ёрилиши, тирноқларнинг этга ботиб, синувчан бўлиши;
- сочининг кўп тўкилиши;
- таъм ва ҳид билишнинг ўзгариши;
- хотира пасайиши;
- иш қобилияти сусайиб, иш таҳа йўқолиши;
- қувватсизлик.

Бемор аёлларда темир етишмаслигига олиб келувчи сабаблар кўп. Яъни онанинг ҳомиладорлик ва эмизиш лаврида камқон бўли-

ши, боланинг чала ёки кам вазн билан туғилиши, кўкрак сuti билан боқилмаганлиги, сурункали касалликка чалиниши, гижжалар бўлиши, пала-партиш овқатланиш кабилар. Болаларда камқонликни келтириб чиқарувчи сабаблардан бири онанинг ҳомиладорлик даврида камқон бўлишидир. Камқонликка дучор бўлган болаларнинг жисмоний ва ақлий ривожланиши пасаяди.

Темир моддаси ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида она қонидан йўлдош орқали ҳомилага ўтиб, унинг тўқималарида тўпланиши тиббиётда аниқланган. Бола туғилгач, дастлабки тўрт ой мобайнида темир моддаси унга кўкрак suti билан ўтади. Ана шу йўл билан танада жамғарилган темир умрнинг охиригача инсонга хизмат қилади.

Тана ўзида мавжуд бўлган темирнинг бир қисмини узлуксиз равишда йўқотиб туради. Масалан, аёлларда фақат ҳайз кўриш

давомида йўқотиладиган темирнинг ўзи 4-16 мг ни ташкил этади. Бундан ташқари, организмдаги сийдик ва тер орқали ҳам темир ажралади.

Сурункали қон йўқотишдан келиб чиқадиган камқонлик аёлларда кўп учрайди. Аиниқса, ҳайз кўриш чўзилиб кетганда, бола олдирганда, туғруқда, бачадон ва туҳумдон касалликлари туфайли қон кетиши оқибатида анемия пайдо бўлади.

Туғиш ёшидаги ва ҳомиладор аёлларнинг камқонликка кўп чалиниш сабабларидан бири фарзанд кўришлар оралиғидаги масофа яқинлигидадир.

Ҳомиладорлик пайтида организмнинг темир моддасига эҳтиёжи ҳар доимгидан юқори бўлади.

Ўшт, жигар, тил сингари ҳайвон маҳсулотларидаги элементлар танага тез сўрилади. Ўсимлик маҳсулотларида темир кўп бўлса-да, сўрилиши қийин кечади. Улар мол ва қўй гўшти билан бирга ейилса, жараён фаоллашади.

Таркибида витамин С кўп бўлган мева-сабзавотлар ва ловия, нўхат ҳамда мош истеъмол қилиш ҳам фойдали.

Аиниқса, гўшт ва балиқда танага осон сўриладиган темир моддаси сероб. Агар улар бошқа маҳсулотлар билан қўшиб ейилса, темирнинг организмга сўрилиши тезлашади.

Унутманг, овқатланиш пайтида чай ичишса, темир моддасининг танага сингиши камаяди.

Чанқасангиз, ичимликни овқатдан олдин ёки 1 соат кейин ичган маъқул.

Зоҳида ҒУЛОМОВА,
мутахассис.

шу вақтда бутун қон айланиш тизими иштирок этади, энг аввало, кишининг қора жигари (талоқ)да организмдаги бутун қоннинг тахминан ўндан бир қисми тўплангани маълум. Югурган вақтимизда қора жигар мушакларининг рефлектор қисқариши натижасида тўпланган қон томирларга сўрилиб, умумий қон айланишга қўшилиб кетади.

Қонни фақат юракнинг ўзи айлантрибгина қолмай, бунда диафрагма, сон-бел мушаклари ҳам иштирок этади. Бу мушакларнинг

зўриқиши ва бўшашиши, аиниқса, югураётган вақтда қоннинг веналарга бўйлаб пастдан юқорига – юракка томон оқишини таъминлаб беради. Югуриш юрак тизимимиз фаолиятига ижобий таъсир қилади.

Жисмоний ҳаракатларнинг яна бир тури – сувда сузиш ҳисобланиб, у ўпкаларнинг энг яхши гимнастикасидир. Чунки сузувчи кишининг нафас олиши сув босимининг таъсири остида, қуруқликдагига қараганда кучлироқ юклама билан ишлайди. Яъни ўпка

кўпроқ кислородга тўйинади.

Сувдаги фаол ҳаракатлар қон айланишини, овқат ҳазм қилинишини ва асаб тизими ишини анча яхшилайти. Асаб касалликларида сув терапиясининг фойда бериши қадимдан маълум.

Узоқ умр кўрганларнинг ҳаёт тарзида жисмоний фаол ҳаракатлар асосий ўрин эгаллаганлигини алоҳида таъкидлаш жоиз. Демак ҳар бир ёшдаги кишининг чинакам камолотида жисмоний ҳаракатнинг ўрни чексиз.

ЭМИЗИШНИ ТЎХТАТИШ ҚОИДАЛАРИ



Бола ўсиб 1,5-2 ёш бўлганда уни кўкракдан ажратиш ҳақида қадимги Шарқ табобатида шундай дейилган:
“Гўдак суддан бошқа нарсани хоҳласа секин-асталик билан сут ўрнини босувчи ва чайнаш қийин бўлмаган овқат турларини беришни бошлаш мумкин. Қорнини жуда тўйдириб юбормаслик керак. Болани чўмилиртгандан ва баданига мой суртгандан кейин таом бериш фойдалидир. Овқатлан-тиришга ўтилгач болага асал беринг, бу унинг овқат ейишга бўлган истагини орттиради. Эмизish тўхтатилганда шўрва ва энгил ҳазм бўладиган овқатлар берилади. Кўкракдан ажратиш босқичма-босқич амалга оширилиши керак”.

Оналар шунини унутмасликлар кераки, болани кўкракдан ажратиш бирданига тўхтатилса, агар бола бунга тайёр бўлмаса, у ҳолда гўдак феълида инжиқликлар келиб чиқади.

Демак, кўкрак билан эмизishни тўхтатишни секин-аста бошлаш керак. Масалан унга қўшимча овқат беришни тахминан олти ойликдан бошлаб, бу вақтда эмизishлар сонини аста-секин камайтирган маъқул.

Кўкракдан ажратишни кундузги эмизishни тўхтатишдан бошлаган яхши, масалан, болани кундузи эмизмасдан ухлагаша ўргатинг. Йиғлаётган вақтда болани яхши гаплар айтиб тинчлантиринг.

Бола кўкракдан бутунлай ажралган (ва унга ўрганган) бўлса унда эрталабки эмизishни олиб ташлаш керак. Кечки эмизish охириг босқич бўлиб, бир неча ой давом этиши мумкин.

Айрим ёш оналар гўдакни барвақт кўкракдан ажратишга уринадилар. Аслида эса кўкрак сuti болани турли хасталиклардан асрайди. Бу судта гўдак ҳаёти учун ғоят зарур озиқ моддалар ва витаминлар мавжуд бўлиб, улар бола вужудига осон сингади ва тўлиқ ҳазм бўла-

ди. Бундан ташқари она сутида турли касалликлардан сақловчи моддалар – антителалар ва ферментлар бор. Кўкрак сuti таркибидаги углеводлар озиқлик хусусиятидан ташқари, ичакларда микробларни ўсишига йўл қўймайди, судтаги кальций ва фосфор тузлари эса бола скелетининг тўғри шаклланиши ҳамда яхши ривожланиши учун ғоят муҳим. Кўкрак сuti бола тана-сида ҳар хил хасталикларга қарши бир умрга етгулик иммунитет ҳосил қилади. Демак фарзандини соғлом ва бақувват бўлиб вояга етишини истаган ҳар бир она уни узоқ вақт кўкрак сuti билан боқиши керак.

Оналарга маслаҳат шуки, болани кўкракдан ажратмоқчи экансиз, бу жараёнинг янада қулай ва хавфсиз бўлиши учун айрим тартиб-қоидаларга риоя этинг. Яъни бола кўкракдан ажратилгандан кейин у билан кўпроқ жисмоний ва психологик алоқада бўлиб туринг. Масалан:

- фарзандингизни кун давомида бир неча бор силаб-сийпаланг;
- тез-тез бағрингизга босинг, эркаланг;
- тиззангизга ўтқазиб, эртақ-хикоячалар айтиб беринг;

- бола билан биргаликда расмий китобларни томоша қилинг;
- фарзандингиз ёқтирадиган ўйин-машғулотларни бир неча бор такрорланг.

Ёдда тутинг, бола касал бўлган вақтда эмизishдан ажратишни бошламаслик керак. Бу ҳол унга ёмон таъсир қилиши мумкин.

Эмлашлардан кейин организм заифлашади ва иммун тизими химояга муҳтож бўлади, бундай вақтда ҳам кўкракдан ажратишга шошилманг.

Бола кўкракни эмизishни қўсаб инжиқланса, уни бошқа машғулотларга қалғитиш керак.

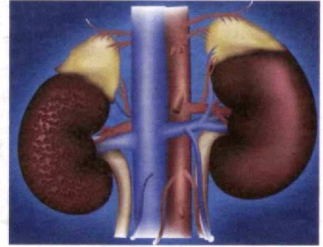
Она болани эмизishни тўхтатса, кўкраги сут билан тўлиб, оғирлашади. Кўкрак тўлганда энг қисқа вақт ичида мунтазам равишда соғиб (қўл билан ёки сутни соғиб олувчи насос билан) олишга ҳаракат қилинг. Бу иш энгиллашиши ҳиссиёти пайдо бўлгунча бажарилади.

Болани кўкракдан ажратишда оиладаги яқинлар бола ва онага ёрдам беришлари зарур.

Аслида болани кўкракдан ажратиш учун йилнинг салқин ойларини танлаган маъқул. Чунки жазирама ёз ойда диарея (ич кетиш) ва бошқа юқумли касалликлар кўп учрайди, бундай вақтда кўкракдан ажратилаётган боланинг саломатлиги ёмонлашиши мумкин.

Райҳон МУДАРИСОВА,
болалар шифокори.

КЕКСАЛАРДА СУРУНКАЛИ БУЙРАК ЕТИШМОВЧИЛИГИ



**Кекса ёшларда учрай-
диган сурункали буйрак
етишмовчилигининг асосан
учта синдромлари бир-бири-
дан фарқланади.**

НЕВРОЛОГИК СИНДРОМ

Касаллик ривожланиб бораётганда дастлаб ҳолсизлик, уйқучанлик, чарчаш, иштаҳанинг пасайиши, бефарқлик аломатлари юзага чиқади. Бу симптомлар кучайганда титраш, полинейропатия ҳолатлари рўй бериб, бемор шовкинли (ёки хириллаб) нафас олади.

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИК СИНДРОМ

Кўнгил айниши, иштаҳа йўқолиши, озиб кетиш ва тез-тез ич кетиши билан намоён бўладиган ушбу синдромда уремик захарлар (сийдик кислота) организмда тўпланиб қолади ва бадан қичиши, бурун ёки ошқозон-ичакдан қон кетиши ҳамда тери остига қон қўйилиши юзага келади.

СЕРОЗ-БЎҒИМ СИНДРОМ

Бунда оғиздан пешоб ҳиди келиб туради, беморнинг тили қуруқ ва малла ранг караш билан қопланган бўлади.

Беморларда инфекцияга мойиллик ортади, айниқса пнев-

мония (зотилжам) кучайиб, у буйрақлар фаолиятини ёмонлаштиради.

Буйрак етишмовчилиги авж олганда махсус даво тадбирлари олиб борилади. Бунда организмнинг захарланишини камайтириш, буйрак шикастланишини бартараф этиш ва беморнинг ички ҳолатини яхшилаш амалга оширилади.

Гипертонияга қарши дори-дармонларни қўллаш касалликни энгиллаштиришга қўмаклашади. Беморларда иммунитет пасайиши муносабати билан инфекцияни асоратлар (зотилжам, сийдик йўллари инфекцияси) қузатилса нефротоксик таъсири бўлган антибиотиклар қўлланади.

Сурункали буйрак етишмовчилигининг охириги босқичида беморнинг ёши ва жисмоний – руҳий ҳолати ҳисобга олиниб, буйрақдан ташқари қонни тозаловчи гемодиализ усули қўлланади.

Ёши ўта борган ҳар бир киши буйрак шомоллашларини ўз вақтида даволаши керак. Уй шароитида ўзича муолажа қилиш касалликни баттар оғирлаштиради.

Беморлар аччиқ таомлар, зирворлар ва шўр нарсаларни ис-

теъмол қилишдан ўзларини тийишлари керак.

Касалликни даволаш кечиктирилса буйрак фаолияти кескин бузилиб, киши ногирон бўлиб қолиши мумкин.

Буйрак хасталиги бор одам парҳезга аҳамият бериши лозим, акс ҳолда секин-аста буйрақларнинг фаолияти ёмонлашади. Мутахассислар томонидан буйрак касалликлари билан оғриган одамларга махсус парҳез белгиланган.

Бемор таомномасига суюқроқ чой, сут, қаймоқ, мева шарбатлари, сут маҳсулотлари, сабзавотли шўрвалар, сабзавот-кўкатлар (редиска, селдерей, исмалок, қизил қарамдан ташқари), аччиқ бўлмаган қайлани киритиш мумкин.

Буйраги касал беморларга қуйидагилар тавсия этилмайди:

- нўхат, ловия;
- шовул кислотасига бой кўкатлар (шовул, исмалок, петрушка ва бошқалар);
- эфир мойларига бой маҳсулотлар (хом пиёз, саримсоқ, укроп);
- туз, гўшт, балик, товуқ гўшти, қўзигорин қайнатмалари;
- спиртли ичимликлар, пиво;
- тузланган, дудланган, консерва қилинган маҳсулотлар;
- аччиқ зирворлар.

Булардан ташқари, парҳез билан даволашда энгил овқатланиш кунлари ҳам тайинланади. Унутмаслик керакки, буйрак хасталиклари бошланишида бемор кунт билан даволанса буткул соғаяди, шунда саломатликка хавф сولувчи буйрак етишмовчилигини бартараф этиш мумкин.

Зоҳида РИЗАЕВА,
мутахассис.

Г. УМАРОВА

ХОНАКИ ГУЛЛАР... ДАВОЛАЙДИ!

Соғлом яшашни истаган шунга яраша ҳаракат ҳам қилиши керак. Бу борада маслаҳатларимиз қуйидагича.

Депрессияга йўл қўйманг, акс ҳолда кўп қувват йўқотиб, танангиз заифлашади, оқибатда хасталиклар сизга ҳужум қилиши мумкин.

Уйингизда доимо хонаки гуллар бўлсин, улар шифобахшлик хусусиятига эгадир.

Унутманг, айрим хонаки гуллар юрак фаолиятининг яхшила-нишига хизмат қилса, бошқалар нафас олиш тизимининг меъёрда ишлашига қўмаклашади.

ҚАЛБЛАРДА ЖЎШҚИНЛИК, БИЛИМЛАР САРИ ИНТИЛУВЧАНЛИК ВА ЯРАТИШ ИШҚИ МУЖАССАМ...

Баҳор ён-атрофга сепини ёйди.

Қиру адирлар яшилликка бурканди. Бу фаслни орзиқиб кутган юраклар шодон. Чеҳраларда эртанги кунларга ишонч ҳисси балқиб, муъжизалар яратиш иштиёқи ҳар қалбни изланишга ўндайди. Муҳими, ҳар жойда яратувчилик ишларини кўриб, кўнгилларда ҳаётга муҳаббат барқ уради. Айниқса ёшлар дилидаги шод-хуррамликлар куйидаги суратлар мазмунида яққол акс этади.



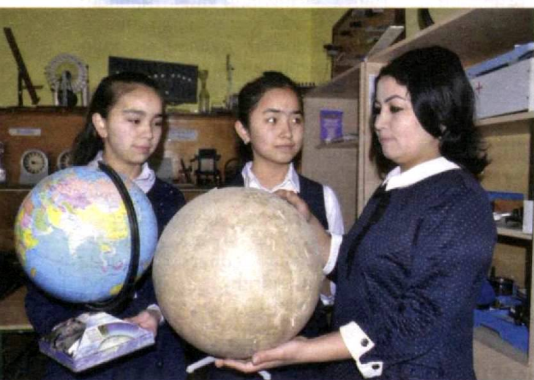
● Гуллар ичра танҳоман!



● Дунёда не сир бор, билки дугонам,
Барчаси шу китобларда жамулжам!



● Компьютерлар ва биз...



● Дарахт экиб кўпайтиринг, болаларим.

● Олам шундоққина кафтимизда турибди.



● Биз энди катта спортга чиқамиз.



● Ижод лаҳзалари...



● Миллий анъаналаримизни қадрлашимиз керак.



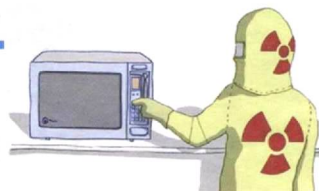
● Голиблик нашидасини сураимиз.



● Шахмат ақлни чархлайди, зеҳн ва тафаккурни янада ўткирлаштиради.

Соҳибжон САЙФУЛЛАЕВ фотолавҳалари.

ЭЛЕКТР АСБОБЛАР... НУРЛАНТИРАДИ!



Турмушимизни электрсиз тасаввур этиш мушкул. Ҳар бир юмушимизда у яқин кўмакчи вазифасини бажаради. Қараб-сизки, электр асбоб билан ҳар ишни осонгина адо этамиз. Лекин танганинг иккинчи томони ҳам бор. Қун бўйи ишлаб турган электр асбоблар таратаётган нур саломатлигимизга маълум даражада зиён ҳам келтиради.

Айтайлик, **телевизор** ишлаётганда магнит майдон кўрсаткичи 2 микроТеслага етади. Ундан узоклашгач, яъни ён томонидан 1,2 метр масофа хавфсиз ҳисобланади.

Электр плитаси эса 30 сантиметргача бўлган масофада 0,4-4 микроТесла кучланишли майдон ҳосил қила олади.

Кир ювиш машинасининг бошқариш пулти атрофида магнит майдон 10 микроТеслага ча боради. Унинг ён тарафидан ярим метр масофада 0,7 микроТесла нурлиши мавжуд.

Чангюткич ишлаётганда электромагнит нурланиш кўрсаткичи 100 микроТеслага етади.

Микротўлқинли печ магнит майдон ҳосил қилувчи кучли манбалардан биридир. Лекин вақт ўтгани сари печнинг химоя даражаси пасайиши ва электромагнит майдоннинг бир қисми ташқарига сизиб (айниқса печ эшигининг пастки ўнг бурчагидан) чиқиши мумкин. Масалан, турли хил механик зарарланишлар туфайли печ эшигининг четки қисмларида микротирқишлар пайдо бўлади. Шундай ҳавога келиб қолган микротўлқинли печнинг химоя тизими ҳолатини текширтириш керак.

Аслида микротўлқинли печлар ҳосил қилаётган магнит

майдон кучланганлиги 1 метр масофада ҳам 0,5 микроТесладан кам эмас. Шу боис печни ишга туширгандан сўнг ундан камда 1,5 метр узокликда бўлиш керак. Шунда электромагнит майдон сизга зарар етказма олмайди.

Ишламаётган, лекин розеткага уланган қурилма ҳам нурланиш ҳосил қилиши мумкин. Ўзгарувчан ток симлардан ўтиб, электромагнит майдон пайдо қилади. Сим қанча узун бўлса, майдон кучи ҳам шунча ошади.

Ётоқхонада электромагнит нурланиш манбалари сони иложи борича кам бўлиши лозим. Чунки уйку вақтида инсон организмимиз химояси пасаяди. Кароватни ҳам девордан бир неча сантиметр масофада ва розеткалардан узокроқ жойлаштириш керак.

Умуман, электр жиҳозларининг саломатлигимизга зиён етказмаслиги учун куйидаги маслҳатларни ёдда тутган маъқул:

- дам олиш хонасида радиотелефон ва компьютер турмаслиги керак;
- кароватларнинг остидан кабель ва бошқа симларни ўтказманг;
- телевизорнинг қизил лампа-си ўчирилган бўлиши зарур;

- компьютер ва микротўлқинли печ учун ташқарига қараган деворни танланг;
- барча электр жиҳозларни (масалан электр чойнак, печ, кир ювиш машинаси, микротўлқинли печ сингариларни) бирваракайига ишлатманг;
- соч қуритгичлар (фенлар) ҳам кучли электромайдонга эга, улар ишлаётганда нур тарқатиши 3 см масофанинг ўзида 2000 микроТеслага етади, шундай экан бу асбобдан камроқ фойдаланган маъқул;
- музлатгич эшигини узок вақт очиб турманг, иссиқ ҳаво киргани учун музлатгич кучаниб ишлайди, нурланиш ортади. Керракли маҳсулотни олгач, дарров ёнинг;
- компьютерда ишлаётганда стол устига кактус ўсимлигини қўйинг, у маълум даражадаги нурни ўзига сингдириб атрофга тарқалишига йўл қўймайди;
- болалар ва ҳомилдор аёллар электр асбоблар ишлаётган жойга яқин турмасликлари лозим.

Хонадондаги электр жиҳозлар ҳосил қилаётган электр майдонини мутахассислар кўмагида ўлчаб турсангиз, уларнинг саломатлигингиз учун хавфли ёки хавфсиз эканидан огоҳ бўласиз ва бундай жиҳозлар ўрнини ўзгартиришингиз мумкин. Унутмангки, жиҳознинг қуввати қанча кам бўлса, у ҳосил қиладиган майдон кучланиши ҳам шунча паст бўлади.

Электр асбоблар харид қилаётиб, маҳсулот сертификатига жиҳоз халқаро санитария меъёрига жавоб бериши ҳақидаги белгиларга эътибор беринг.

Шоҳсанам АБДИНАБИЕВА,
Қарши муҳандислик иқтисодиёти институтининг "Энергетика" факультети талабаси.





КЎКЛАМДА НЕГА ҲОЛСИЗЛАНАМИЗ?

Организмда зарур витаминлар етишмаслиги одамнинг жисмоний ва руҳий ҳолатига салбий таъсир кўрсатади, ҳатто бу жараёнда турли хасталиклар ҳам пайдо бўлади.

Қишдан толиқиб чиққан тана ҳолсизланади, бўшашиди, шундай вақтда витамин танқислиги айниқса яққол сезилиб қолади.

Витамин С танқислигида тоғай ва суюқ тўқималари тузилмаси бузилади, қон томилар деворининг ўзгарувчанлиги ортади, зангила (цинга) касаллиги рўй беради.

В гуруҳдаги витаминлар етишмаганида киши камқонликка учрайди, иш қобилияти пасаяди, иштаҳаси йўқолади.

Витамин А кам бўлган ҳолларда тери қуруқшаб, соч тўкилади.

Тананинг витамин Е га бўлган талаби қондирилмаса, жинсий безлар ва мушак фаолияти сусая боради.

Витамин К озайганида турли аъзолардан қон оқиши ҳоллари рўй беради, хусусан бурун ва милк тез-тез қонайдиган бўлиб қолади.

Баъзан ичак микроорга­низмлари томонидан организмда витаминлар синтез қилиниши сусаяди.

Бундан ташқари, витамин танқислигини келтириб чиқарувчи яна бошқа сабаблар ҳам мавжуд, Масалан:

- доим бир хил егуликлар (айниқса, рафинирланган, қурилган ва консерваланган маҳсулотлар)ни истеъмол қилиш;

- кундалик овқатланишда янги мева ва кўкатлар бўлмаслиги;

- егулик маҳсулотларни нотўғри сақлаш;

- овқат пиширганда сабзавот-

лардаги зарур витаминларнинг парчаланиб кетиши;

- ақлий ва жисмоний толиқишлар;

- ҳазм тизимидаги нуқсонлар туфайли истеъмол қилинган таомларнинг ичакларда ўзлаштирилишининг бузилиши.

Шунингдек, меъда-ичак касалликлари (гастрит, ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси) да, ҳатто гижжа касалликларида ҳам организмда витаминлар сўрилиши бузилади.

Аёлларда ҳомиладорлик ва бола эмизish даврида, шунингдек киши айрим антибиотик препаратларни узоқ вақт ичиб юрганда витамин етишмовчилиги келиб чиқади.

Витаминлар билан тўйинган тана бақувват бўлиб, касалликка камроқ чалинади. Қишда, кўк­лам чоғларида бундай витаминларга эҳтиёж кучаяди.

Гўшти ва сут қатиқли овқатлар витаминга бой кўкатлар ўрнини боса олмайди. Шундай экан, танамиздаги дармондориларга бўлган танқисликни бар­тараф этиш чора-тадбирларини кўриш лозим.

Агар киш ва баҳорнинг илк кунларида наъматак қокиси қай­натиб ичиб юрилса, организмда аскорбат кислота танқислиги рўй бермайди.

Кундалик овқатланишда витаминга бой озиқ-овқатларни танлаш ва уларни тўғри истеъмол қилиш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Ошқўкларни кўп харид қилманг, чунки улар бир кундан кўп

сақланса таркибидаги витамин С нинг 40-60 фоизи йўқолади.

Картошка ва сабзавотлар совуқ сувга солиб пиширилса, таркибидаги витаминларнинг 30 фоизи нобуд бўлади. Агар қай­наб турган сувга солсангиз витаминлари тўла сақланади.

Ўсимликлар-исмалоқ, салат-коху, шовулни қайнатиб ё қовурсангиз идиш қопқоғини албатта ёпинг, акс ҳолда таркибидаги витаминларнинг кўп қисми йўқолиб кетади.

Сабзавот маҳсулотларини зангламайдиган металл ёки чўян қозонларда пиширсангиз таркибидаги витаминлар парчаланмайди.

Витаминларга бой баҳорий кўкатлар турли касалликларда дармондори сифатида тавсия этилади.

Қандли диабетни бор, семир­иб кетган ва заиф кишиларга кўкатларни сарёғда қовуриб бериш мақсадга мувофиқ.

Кўк­лам кўкатлари таомларга қўшиб истеъмол қилинса, организм фаолияти яхшиланади, моддалар алмашинуви меъ­рга келади, вужудга куч-қувват оқиб киради.

Гулчеҳра УМАРОВА,
доришунос.



БОЛАЛАР САЛОМАТЛИГИ ДОИМИЙ ЭЪТИБОРДА

Бола саломатлиги оила қувончидир. Ота-оналар хотиржамлигини таъминлаш ва болаларнинг саломатлигини сақлаш борасида бугунги кунда Тошкент Педиатрия тиббиёт институти клиникасида барча зурурий шароитлар яратилган.

Клиника 340 ўринга мўлжалланган бўлиб, 3 ойликдан 18 ёшгача бўлган болалар қабул қилинади. Умумий хирургия, Урология, Травматология, Соматика, Кардиохирургия, Пульмонология, Кардиоревматология, Неврология, Дерматология ва Қизлар гинекологияси бўлимларида касалликларга ташхис қўйиш ва даволашнинг замонавий тиббий усуллари қўлланилмоқда.

Ҳар янгиликнинг мазмун моҳияти таққослашда тўла намоён бўлади. Шу жиҳатдан қараганда клиникага авваллари бир йилда 7 мингга яқин беморлар мурожаат қилган бўлсалар, кейинги бир йил мобайнида 150 мингдан ортиқ бемор мурожаат қилиб тиббий муолажа олган. Шошилиш тиббий хизмат бўлимида кечаю кундуз мутахассислар навбатчилиги ташкил этилган бўлиб, бир кунда 450 дан ортиқ мурожаатлар бўлади.

Клиниканинг барча бўлимларида жарроҳлик блоклари ишлаб турибди. У ерда даволанаётган беморларнинг режали ва шошилиш жарроҳликлари амалга оширилади. Ҳар бир соҳа жарроҳлиги бўйича зарурий тиббий аппаратлар ва малакали мутахассислар ишлаб турибди. Давлат томонидан тиббиётга таъминот даражаси оширилганлиги сабабли, шифокорларнинг хизмати самараси кўрина бошланди. Касалликларни даволашдаги мавжуд имкониятлар ва мутахассисларнинг билими уйғунлашувида касалликларнинг камайишига эришилмоқда.

Клиника биноси қайта реконструкция қилиниб, таъмирланди ва моддий техника базаси яхшиланди. Бугунги кунда клиникага яшаш жойидан босқичма босқич йўлланма билан келган беморлар жойлаштирилиб, тўлиқ дори-дармон билан таъминланади. Бу эса соғлиқни сақлаш тизимидаги ижобий курсаткичлардан бири саналади.

Шифокорларнинг малакасини ошириш ва замонавий билимларни ўзлаштириш борасида чет мамлакатлар билан ҳамкорлик алоқалари яхши йўлга қўйилган. Шифокорларни режа асосида Россия, Санкт-Петербург, Корея, Туркия, Ҳиндистон, Германия, Италия, Америка каби ривожланган мамлакатлар тиббиёт тажрибаларини ўрганиш учун



● Шифокор-лаборант Зилола Раҳимова.

● Кардио ЭХО аппарати ёнида малакали шифокор Лобар Раҳимова.



● "Қизлар гинекологияси" бўлими мудирси Феруза Ибрагимова беморни назоратдан ўтказмоқда.

юборилмоқда. Бугунгача 180 дан ортиқ шифокорлар ривожланган мамлакатлар клиникаларида тажриба орттириб қайтганлар. Ушбу давлатлардан келган шифокорлар ҳам клиникада мураккаб жарроҳликларни шифокорлар билан бирга ўтказишди. Улар клиника мутахассислари ишларини, жарроҳлик амалиёти натижаларини ва беморларни соғайиб кетишига оид маълумотларни кўриб, ижобий баҳо беришган. Клиника қабул диагностика бўлими иш тузилмасида янги тизим жорий этилган ва кунига 200 дан ортиқ шошилиш тиббий хизматга муҳтож бўлган болаларга ёрдам кўрсатилмоқда. Қабул бўлими ишини тўғри ташкил қилиш натижасида беморларнинг кутиб қолиши 10 дақиқага қискарди.

Маълумки қизларда гинекологик касалликлар бўлсада, ўз вақтида шифокорга мурожаат этмай, дардни ўтказиб юбориш ҳолатлари кўп учрайди. Бу эса кейинчалик қизлар турмушга чиққандан сўнг салбий оқибатларга олиб келиб, бепушлик ҳолатларини келтириб чиқариш кузатилган. Республикада ягона "Қизлар гинекологияси" бўлими ушбу клиникада очилди. Бу жойда ўсмир қизларнинг гинекологик касалликлари бўйича муаммоларни ўрганилиб, даволаниш яхши йўлга қўйилган.

Бугунги кунда клиникада замонавий таъхис қўйиш ва даволаш учун Рақамли Ренгент, МСКТ текшируви, УЗД, Карди ЭХО каби барча зарурий аппаратлар ва замонавий лаборатория ишлаб турибди. Клиника ташкил этилишидан бугунги кунгача бошқичма бошқич ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан ҳамда турли грант-

лар асосида тиббий аппарататура билан таъминлаб келинмоқда.

Ихтисослаштирилган бўлимларнинг барпо этилиши, талаб даражасида асбоб-ускуналар билан жиҳозланиши эвазига жарроҳлик ва ундан кейинги асоратлар камайиши кузатилмоқда. Биринчи ёрдам кўрсатиш учун ҳамма шароит ва имкониятлар мавжуд, дори-дармонлар етарли.

Клиника шифокорлари касаллиқни даволаш билан бирга унинг олдини олиш масалалари бўйича махсус режа асосида вилоятларга, маҳаллаларга чиқиб, аҳолининг тиббий саводхонлигини ошириш борасида маслаҳатлар беришади, шунингдек тиббий кўриклар ўтказиш ҳам йўлга қўйилган.

Кейинги йилларда Республиканинг 12 та вилоятида ўтказилган пластик жарроҳлик, хирургия, отоларингология, офтальмология, травматология, кардиохирургия, педиатрия йўналишлари бўйича Хайрия акцияларида 8500 дан ортиқ бемор кўриқдан ўтказилиб, шундан 800 дан ортиқ бемор операция қилинди. Жойлардаги маҳаллий хирурглар ўтказилган акция жараёнида янги операция усулларини ўрганиб, ўзлаштириб олишга муваффақ бўлдилар.

Ота-оналар ўртасида фарзандлар соғлигини сақлаш бўйича доимий тушунтириш ишлари олиб борилади. Улар шуни унутмасликлари керакки, саломатликка болалиқдан жиддий эътиборли бўлиш келажак авлодни саломатлигини сақлашда муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Мавлуда МУҲАММАДИЕВА.



● **Офтальмология бўлимида жарроҳлик амалиёти.**

● **МСКТ аппаратида тажрибали шифокор Азамат Шарипов текширув ўтказётган пайт.**



● **Жарроҳлик амалиёти олдида. Олий тоифали анестезиолог реаниматолог Бахтиёр Газиев ва ҳамшира Гулноза Раимова.**



Лола ТУРСУНОВА,
умумамалиёт шифокори.

ПАНКРЕАТИТ ХАСТАЛИГИДА ПАРҲЕЗ

Панкреатит (ошқозон ости беzi яллиғланиши) жиддий хасталик ҳисобланиб, ўз вақтида даво чоралари кўрилмаса, хавfli асоратлар қолдириши мумкин. Шу боис асосий муолажалар билан биргаликда беморнинг парҳез тутishi хасталик кечishини бирмунча енгиллаштиради.

Касаллик хуруж қилгандан сўнг уч кун оч қолиш ва бу вақтда газланмаган минерал сув, ора-сира наъматак дамламаси ичиш керак. Очлик кунларини ўтказгач, бемор фақат қайнатилган ёки буғлаб пиширилган таомлар ейиши ва ёрмали шўрва ичиши лозим. Кейинчалик қурилган нон, қайнатилган гўшт, ёғсиз пишлоқ истеъмол қилса бўлади. Газ печига бир-икки дақиқа қўйиб, нами қочирилган хўл мева-сабзавотлар, картошка, ошқовоқ, сабзи ейиши ҳам мумкин.

Даволаниш жараёнида бемор айрим маҳсулотларни таомномадан буткул чеклаши зарур. Булар қуйидагилар:

- ёғли гўшт, балиқнинг ёғли тури;

- тузланган ва дудланган егуликлар;
- спиртли ёки газли ичимликлар;
- қандолатчилик пишириқлари;
- шоколад, аччиқ чой, қаҳва;
- балиқ икриси, қўзиқоринлар.

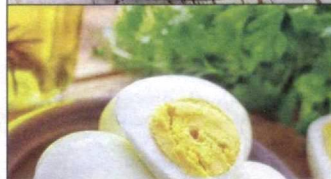
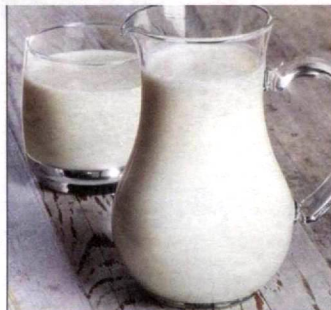
Ошқозон ости беzi дам олиши учун унинг фермент ишлаб чиқаришини сусайтирувчи антисекретор ва яллиғланишни тўхтатувчи препаратлар буюрилади. Касаллик хуруж қилмаган пайтларда шифокор буюрган фитотерапиядан фойдаланиш мумкин. Унут-маслик керакки, панкреатитда сут ва сут маҳсулотларини истеъмол қилиш тавсия этилмайди.

Панкреатит ривожланиб кетиб, бемор ҳаётига хавф солмаслиги учун қуйидагилар:

га қатъий амал қилиш буюрилади:

- юкумли касалликлардан (масалан гепатит В ва С ҳамда эпидемик паротитдан) эҳтиёт бўлинг;
- ўт пуфагидаги муаммоларни бартараф этинг, чунки бу соҳадаги яллиғланиш (холецистит) ошқозон ости безининг зўриқишига олиб келади;
- кун давомида тез-тез ва оз-оздан беш маҳал овқатланинг, овқатланишлар оралиғида чой ва шарбатлар ичганингиз маъқул;
- антибиотиклар, сульфаниламид, парацетамол, гормонал ва эстроген препаратларни шифокор билан маслаҳатлашиб, сўнг қабул қилинг;
- ўн икки бармоқ ичак касалликларига (айникса ичак яралари, дуоденит, гастродуоденитга) йўл қўйманг, чунки бундай хасталиклар ошқозон ости беzi фаолиятини издан чиқаради;
- мунтазам асабийлашишдан сақланинг;
- ич юришиб туришини таъминланг;
- парранда ва мол гўштидан енгил таомлар тайёрлаб истеъмол қилинг;
- аччиқ зирavorлар, айникса қалампир, мурч, саримсоқни овқатга қўшманг;
- доимо кам ухлаш, зўриқиб ишлаш ва етарлиқ дам олмаслик ҳам ошқозон ости беzi ишига салбий таъсир кўрсатишини унутманг.

Ҳар қандай вақтда кўкрагингиз остида жуда кучли оғриқни ҳис қилсангиз ва кўнглингиз айнаб қайт қтила бошласангиз дарҳол "Тез ёрдам"ни чақиринг. Панкреатитда дори-дармонлар ёрдам бермаса жарроҳлик усули қўлланади.



Қўшимча муолажалар

Панкреатитга чалинган беморлар даволаниш жараёнида бир неча хил гиёҳлар дамламаларини қўшимча даво сифатида қўллашлари мумкин.



Бир ошқошиқдан қуришиб, майдаланган **мармарак (шалфей)**, **далачой (зверобой)**, **тирноқгул (календула)**, **мойчечак ўтлари**, **қариқиз (лопух)** ва **қора андиз (девясил)** илдизлари аралашмасидан 1 ошқошиқ олиб 1 стакан қайнаган сувда 2 соат дамланг, докадан ўтказинг.

Кунига 3 маҳал, овқатланишдан ярим соат олдин ярим стакандан ичинг.

Бир ошқошиқ **аччиқ шувокни (полина горькая)** 1 стакан сувга солиб, 5 дақиқа қайнатинг ва 45 дақиқа дамлаб, докадан ўтказинг.

Кунига 3 маҳал, овқатланишдан 15-20 дақиқа олдин 3 ошқошиқдан ичинг.

Тўрт ошқошиқ **бўзnoch (бес-смертник)** гулларига 3 ошқошиқдан **мойчечак ва далачойни (зверобой)** аралаштиринг. Уч ошқошиқ аралашмани 1 литр сувда 20 дақиқа қайнатинг, бир-икки соат дамлаб, докадан ўтказинг.

Дамламани ярим стаандан кунига саккиз марта ичинг.

Бир ошқошиқ майдаланган **бўзnoch (бес-смертник)** гулларини 1 стакан сувда 30 дақиқа аралаштириб қайнатинг. 2 соат дам егач, докадан ўтказинг.

Илик холда дамламани кунги 3 маҳал, овқатланишдан ярим соат олдин 1/3-1/2 стакандан ичинг.

Шунингдек қорин дам бўлишини камайтириш, кўнгил айнаши ва қўшини тўхтатиш учун майдаланган **укроп уруғини** чой ўрнида дамлаб ичинг.

Ёки овқатланишдан ярим соат олдин **картошка шарбатидан** чорак стакан ичсангиз ҳам бўлади.

Гиёҳли муолажалар ўтказиш давомийлиги юзасидан албатта шифокор билан маслаҳатлашинг.

Гулчеҳра УМАРОВА.

Билиб қўйган яхши

ҚАНДЛИ ДИАБЕТДА ПАРҲЕЗ

Таомлар албатта ўсимлик ёғида пиширилиши шарт.

Мақкажўхори, кунгабоқар, зайтун ёғи фойдали бўлиб, булар нафақат қандли диабет беморлари учун, балки ёши катталарда атеросклероз ривожланишининг ҳам олдини олишда муҳим аҳамиятга эга.

Сарёғни камроқ ейиш тавсия этилади (бир кунга 10-20 г етади).

Парранда гўшти, мол гўшти ва балиқ фойдали. Лекин улар ёғсиз бўлгани яхши.

Тухумни кўнора истеъмол қилган маъқул.

Мевалар ва сабзавотларда минерал тузлар ва витаминлар кўп.

Беморларга олма, банан, айниқса олхўри ейиш кўпроқ маслаҳат берилади.

Баъзи мевалар - узум, шафтоли, ўрик, анжир, айниқса, қуруқ мевалар таркибида (майиз ва туршақда) углеводлар кўп бўлиб, қонда қанд миқдорини ошириб юбориши мумкин, шунинг учун уларни фақат шифокор руҳсати билан истеъмол қилиш керак.

Қандли диабетга чалинган беморларга махсус нонлар тавсия этилади, уларга бироз кепак қўшилган бўлади, чунки кепакда углеводлар камроқ ва тана учун зарур бўлган микроэлементлар кўп.

Қора нон секин ҳазм бўлади, у турли витаминларга бой.

Ўрик, узум ва шунга ўхшаш мевалардан тайёрланган шарбатлар тавсия этилмайди.

Беморда қон-томир касалликлари асоратлари ривожланса, айниқса, буйрак етишмовчилиги хуруж қилса, оқсилга бой махсулотлар ва тузни истеъмол қилишни чеклаш зарур.

Нигора ТўЛАГАНОВА.

ЗАМОНАВИЙ ФИЗИОТЕРАПИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ



Физик омиллар организмнинг тизимларига фол таъсир кўрсатади. Шу жиҳатдан физиотерапевтик муолажаларнинг афзалликлари кўп. **Биринчидан** бундай муолажалар анча арзон, самарали. Улар касалликларни даволаш воситаси бўлиб қолмай, балки организмни соғломлаштиради, чиниқтириб турли хасталикларнинг олдини олади. **Иккинчидан** физиотерапия муолажаларини кексалар ва ёш болаларга ҳам қўлласса бўлади, чунки бемор даво олаётганда оғриқ сезмайди. **Учинчидан** физик усуллар билан даволаш беморнинг руҳиятига ижобий таъсир кўрсатади, бу эса касаликни енгишига ижобий ёрдам беради.

Физиотерапия организмнинг касалликка қарши чидамлигини ошириш хусусиятига эга. Шу билан бирга касалликнинг зўрайиши ва асоратларининг олдини олади, махсус дори воситалари билан биргаликда қўлланилганда эса уларнинг таъсирини янада кучайтиради. Айниқса муолажалар комплекс (7-14 кун мобайнида) олиб борилса, у саломатликни тиклашга анча кўмаклашади.

ЁРУҒЛИК БИЛАН ДАВОЛАШ

Муолажанинг бу турида касалликларни даволаш ва олдини олиш мақсадида кўринмайдиган инфракизил, кўринувчи инфракизил ва ультрабинафша нурларидан кенг фойдаланилади. Ёруғлик оқимида уларнинг тўлқин узунлиги ҳар хилдир. Масалан, кўринмайдиган инфракизил нурларники 400 мкм – 760 нм, кўринувчи нурларники 760 нм – 400 нм гача, ультрабинафша нурларники 400 нм – 180 нм гача бўлади. Кўринадиган нурларнинг тўлқин узунлиги қанча кам бўлса, бу нурлар тери-га шунча чуқур кириб боради.

Ёруғлик таъсирида юборилган нурларнинг бир қисми теридан қайтарилади, бир қисми эса организмга ютилади. Улар бошқа турдаги энергияга – иссиқлик ҳамда кимёвий энергияга айланади.

Тери рецепторлари иссиқлик таъсири натижасида томирларнинг рефлектор йўл билан кенгайишига ва артериал қизаришига сабаб бўлади. Шу сабабдан инфракизил нурлари оғриқни камайтириш мақсадида қўлланилади.

Таъсир этилаётган соҳада қон айланиш, модда алмашинув жараёнлари яхшиланиб, оксидланиш жараёнлари кучаяди ва бу ҳолат теридаги патологик маҳсулотларнинг тезроқ сўрилиб кетишига олиб келади. Инфракизил нури билан таъсир тўхтатилганда эса теридаги қозариш йўқолади.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

У инсон танасида жойлашган маълум нуқталарга махсус воситалар ёрдамида таъсир кўрсатиб касалликларни даволаш мақсадида қўлланилади. Рефлексотерапевтик даво усулининг бир қанча турлари бор. Масалан:

- акупунктура (танадаги маълум бир нуқталарга игналардан фойдаланиб таъсир этиш);
- акупрессура (тери бутунлигини бузмасдан бармоқлар ёрдамида таъсирлантириш);
- микроиглотерапия (кичик ўлчамдаги игналарни нуқталарга киритиб, узоқ муддатга қолдириш);
- электропунктура (нуқталарга электр токида таъсир ўтказиш);
- фармакопунктура (нуқталарга дори воситаларини юбориб даволаш);
- лазеропунктура (нуқталарга лазер нури билан таъсир кўрсатиш).

Самарадорлик нуқтаи назардан рефлексотерапия кўпгина дори воситаларга нисбатан устунлиги билан аллақачон ўз тасдиғини топган. Бу усул билан даволашнинг ўзига хос хусусияти шундаки, у ёрдамида касалликка қарши инсон танасининг захира имкониятлари ишга туширилади. Натижада қисқа вақтда ва самарали даволашга эришилади. У кучли оғриқ қолдиради, нерв тизимининг меъёрий ишини таъминлайди ҳамда яллиғланишга қарши таъсир кўрсатади, ички аъзо ва тизимларда қон айланишини яхшилайдди, артериал ва веноз қон босимини мўътадиллаштиради, мия, юрак фаолиятини рағбатлантириб, иммунитетни кўтаради, тушкунликка қарши тинчлантирувчи таъсир кўрсатади.

Демак бу усул руҳий бузилишларда, кўз-қулоқ касалликларида, қон айланиши ва эндокрин тизим иши бузилганда, моддалар алмашинуви издан чиқиб, ҳазм қилиш аъзолари, сийдик ва жинсий йўллари касалликларида ҳамда бириктирувчи

тўқима хасталиклариди даво воситаси сифатида қўлланилади.

МАГНИТОТЕРАПИЯ, ВАКУУМЛИ МАССАЖ (УҚАЛАШ)

Магнитотерапия таъсирида тўқимада ҳарорат кўтарилади, яллиғланиш ва шиш ҳамда оғриқлар йўқолади. Бугунги кунда нафас олиш, ошқозон-ичак тизими, таянч ҳаракат аппарати ва сийдик йўллари яллиғланиш касалликлариди, жараҳатларида магнитотерапия қўлланилади. Бироқ танада метал имплантат бўлса уни ўтказиш тақиқланади.

Вакуумли массажда махсус компрессион аппарат билан тананинг турли йўналишлари бўйлаб ҳаракатлантирилади. Вакуумли массаж инсон организми аъзо ва тўқималарига рефлектор термомеханик йўллар билан таъсир кўрсатувчи муолажа бўлиб, у тўқима ва ҳужайра даражасида кўпгина биологик жараёнларни фаоллаштиради. Тери орқали нафас олиш яхшиланади ва тери тўқимаси янгиланади.

Вакуумли массажнинг асосий хусусияти шундаки, таъсир кўрсатилаяётган жойни кизартириб, ўша жойда маҳаллий қон келиши кучайтиради. Айнан шу хусусияти туфайли ҳозирда кўпчилик аёлларни ташвишга соладиган целлюлит (ёғ тўпланиши) бартараф этилади.

ЭЛЕКТРОФОРЕЗ

Организмга дори воситаларни гальванизация ёрдамида киритиш электрофорездир. Гальваник ток юборилганда дорилар тўқималарга тезроқ сингади.

Электрофорез тинчлантирувчи, оғриқсизлантирувчи, қон томирларни кенгайтирувчи, организмда моддалар алмашинувини тезлаштирувчи муолажа саналади. Яллиғланишга қарши таъсир кўрсатгани сабабли, асаб тизими, таянч-ҳаракат тизими ва гинекологик хасталикларда самарали қўлланилади.

Электрофорез муолажаси оғриқсиз кечади. Бемор энгил қизиш, санчиши сезиши мумкин.

Муолажаларини олишдан аввал албатта шифокор билан маслаҳатлашинг. Чунки бу муолажалар ҳар доим ҳам хавфсиз бўлавермайди. Баъзида физиотерапияни қўллаш тавсия этилмайди. Масалан:

- касалликларнинг авж олиш пайтида;
- ўткир босқичдаги инфекцион касалликлар даврида,
- беморнинг иситмаси чиққанда;
- қонда яллиғланиш белгилари бўлганда (лейкоцитоз ва ЭЧТ ни динамикада ошиши);
- онкологик касалликларда;
- қон кетишга мойил касалликларда;
- аёлларда ҳайз цикли пайтида.

Шунингдек антибиотиклар, сульфаниламид препаратлардан фойдаланилаётганда беморлар физиотерапия пайтида ўзларини ноҳуш сезишадди, ҳатто терилари куйиши мумкин. Инсулин ва кальций препаратлари қабул қилаётган беморларда сезгирлик жуда суст бўлиб, физиотерапия самараси камаяди. Бундан ташқари оч қоринга ёки овқатлангандан кейин дарров муолажа олиш мумкин эмас. Кекса кишилар ва ёш болаларга физиотерапия муолажаларини эҳтиёткорлик билан қўллаш маслаҳат берилади.

Умида ХОЛИҚОВА,
физиотерапевт-реабилитолог.

Сўраган эдингиз

КИАРИ АНОМАЛИЯСИНИМА?

Одамнинг орқа мияси калла суяги ичидан умуртқа каналига энса суягидаги махсус тешик (катта энса тешиги) орқали чиқади. Калла суяги бўшлиғида ушбу тешик устида ҳаракат ва мувозанатни мувофиқлаштирувчи марказий аъзо – кичик мия жойлашган.

Арнольд-Киари аномалиясида катта энса тешиги диаметрининг туғма катталашши кузатилади. Катталашган тешикка кичик миянинг пастки бўлими (кичик мия бодомча безлари) тушиб, тикилиб қолиши мумкин. Оқибатда кичик мия ва орқа миянинг ўзаро сиқилиши келиб чиқади.

Ташхис МР-томография натижаларига кўра қўйилади. Зарурат бўлганда эса энса суяги ва бўйин умуртқасининг уч ўлчамли реконструкцияси билан компьютер томография амалга оширилади.

Арнольд-Киари аномалиясида одатда куйидаги аломатлар кузатилади:

- бош айланиши ва (ёки) ликилдоқлик (бошни бурганда кучайиши мумкин);
- бир ёки иккала қулоқда шовқин (жаранг, ғовур-ғувур, хуштак, пичирлаш ва ҳоказо) бошни бурганда кучайиши мумкин;

- калла ичи босими ошиши (эрталаб кучаяди) ёки бўйин мушаклари тонусининг ошиши (энса остиди оғриқли нуқталар) билан боғлиқ бош оғриғи;

Оғирроқ ҳолатларда куйидагилар юз бериши мумкин:

- вақтинчалик кўрлик, нарсаларнинг иккита бўлиб кўриниши ёки кўриш қобилиятига оид бошқа муаммолар (бошни бурганда пайдо бўлиши мумкин);
 - ҳаракат мувофиқлигининг бузилиши;
 - юз, тана қисми, қўл-оёқлардан бирида сезувчанликнинг камайиши;
 - юз, тана қисми, қўл-оёқларнинг бирида мушакларнинг сусайиши;
 - сийишга қийналиш;
 - ҳушдан кетиш (бошни бурганда келиб чиқиши мумкин).
- Янада оғир ҳолатларда эса бош ва орқа мия инфаркти хавфи туғилиши мумкин.

Аммо бу аномалиянинг энгил даражаси соғлиққа унчалик хавф туғдирмайди.

Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ,
профессор.

Дунё олимларининг фикрича, олтин (тилла)тақинчоқлар тери касалликларига чалинганлар учун айниқса фойдали. Бу металл ҳолсизланган, тез-тез сурункали касалликларга чалинадиган кишиларга ҳам тавсия қилинади. Негаки, олтин танани қувватлантириб, беҳолликдан сақлайди.

Олтин юрак фаолиятини кучайтириб, юрак уриши тезлашганда тинчлантирувчи таъсирга эга. Шунингдек камқонликда, қон босими тушиб кетганда (гипотонияда), ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси касалликларида ва хотира пасайишида олтин безаклар тақиш ижобий наф беради.

Ҳамма нарсада меъёр бўлгани яхши. Олтиндан ясалган зеб-зийнатларни узлуксиз тақиш организмни зўриқтириб, ортиқча қувватнинг тўпланишига, бу эса кайфиятнинг ўзгаришига, масалан соч ўсишининг тўхташига, тишларнинг емирилишига, бўйрак, жигар фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин. Бундан ташқари, олтиндан ясалган заргарлик буюмларини тақиш нерв тизими ишини издан чиқариб, бу эса ўз навбатида депрессияга олиб келади. Шунингдек, тадқиқотчилар эпилепсияси бор беморларга тилла буюм тақмаслиқни маслаҳат беришади. Негаки, олимларнинг фикрича, металлнинг ялтираши ҳам касалликнинг хуруж қилишига туртки бўлиши мумкин.

Саломатлиги учун қайғурадиган ҳар бир кишига, хусусан катта шахарларда яшовчиларга олимлар кумуш тақинчоқлардан фойдаланишни тавсия этишади. Чунки бу металл организмга ҳеч қандай зиён етказмайди, аксинча фойдаси зиёдрокдир.

Ўн тўққизинчи аср охирида немис шифокори Бенъе Креде: «Кумуш ёрдамида септик инфекцияни даволаш мумкин», деган фикрни илмий исботлади. Олиб борилган тадқиқотлар натижасида кумушдан ясалган буюмда бўлма касаллигини чақирувчи микроб таёқчаси 3 кунда, стафилококк микроби 2 кунда, тиф таёқчаси эса 18 соатда нобуд бўлиши аниқланган. Бу кашфиёт ёрдамида Германия туғруқхоналарида ўша даврда авж олаётган юқумли касалликлар эпидемиясини тўхтатиш имконияти пайдо бўлди.

Абу Али ибн Сино кумушнинг хусусиятлари ҳақида шундай дейди:



ОЛТИН ВА КУМУШ ФОЙДАЛАРИ

Олтин микробларни «қирувчи» таъсирга эга. Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» асарида олтин ҳақида шундай дейди:
«Бу асл моддадир. Табиати латиф ва мўътадилдир. Олтиннинг кукуни хасталикларга даво. Агар олтин оғизда ушлаб турилса, оғизнинг ёмон ҳидларини кетказади».

«Кумуш буриштирувчан таъсирга, шунингдек, тортишиш ва қуритиш қувватига ҳам эга. Унинг қириндиси бошқа дорилар билан қўшиб ишлатилса, йирингли яраларни кетказишда фойда қилади. Агар кумушдан қилинган сурма билан кўзга сурма қўйилса, одамнинг кўриш қуввати ортади ва кўзи равшанлашади».

Улуғ табиб кумуш ёрдамида яраларни тuzатиш, бод (ревматизм), ичак тизимидаги бузилишларини даволашда кенг фойдаланган.

Яқин Шарқ, Арабистон аҳолиси қадим-қадимдан овқатни кумуш идишда сақлашга одатланган. Негаки, у ерининг иқлими жуда иссиқ. Кумуш идишда эса овқат иссиқ шароитда ҳам яхши сақланиши аниқланган.

Кумушдан ичимлик сувини зарарсизлантиришда фойдаланиш мумкин. Авваллари сувга кумуш

тангалар солиб бунга эришилган бўлса, ҳозирда бу юмуш ионлари ёрдамида электролитик усулни қўллаш орқали амалга оширилмоқда. Саноатимизда ишлаб чиқарилаётган кумуш иони билан бойитилган минерал сувлар бунинг ёрқин исботидир. Бундай маъданли сувлар юқумли касалликларга қарши киши иммунитетини ошириб, грипп эпидемиясининг олдини олишда фойдали саналади. Ошқозон-ичак муаммоларида (дисбактериоз, ичкетарда) яхши ёрдам беради.

Кумушдан ясалган тақинчоқлар, айниқса, хафаконга чалинганлар учун фойдали. Бемор кун давомида тақинчоқни бўйнига тақиб юриши, ётишдан олдин уни албатта ечиб қўйиши керак. Негаки, бу металлдан ясалган буюмларни узок вақт тақиб юрганда безовталиқ, жиззакилик, бош айланиши каби аломатлар юз бериши мумкин. Агар кумуш зирак ёки

САНО

Сано кўп йиллик ўсимлик бўлиб, гул-ларига сариқ рангли, қуёқ шингилда йиғилган барги ва мевалари доривор ҳисобланади.

Абу Али ибн Сино бу ўсимлик баргларидан тайёрланган дамлама билан подагра, бод, жигар касалликларини даволаган. Сурункали ич қотишда сано барглари дамла-масидан сурғи сифатида ҳам ишлатган.

Ўсимликнинг мева ва баргларида антрагликозидлардан-гликоалоземодин, глюкореин бўлиб, бу бирикмалар таъсирида ичак силлиқ мушакларининг ҳаракати жадаллашади.

Барглари таркибида қўйидаги фойдали моддалар мавжуд:

- биофлавоноидлар;
- органик кислоталар;
- фитостеринлар;
- полисахаридлар;
- кам миқдорда алколоидлар;
- калий, магний ва фтор макроэлементлари;
- барий, селен, стронций, мис ва руҳ ҳам учраши мумкин.

Қайси мамлакатда етиштирилганига қараб бу ўсимлик турларга бўлинади ва Искандария саноси, Италия саноси, Ҳиндистон саноси деб юритилади. Тиббиётда ўсимликнинг тўмтоқ барглисидан фойдаланилмайди, асосан икки тури (яъни найза барг сано ва ингичка баргли сано) ишлатилади.



Ўсимлик барглари япроқчалари териб олинади ва елвизак жойда қуритилади. Мевалари ҳам пишиб етилгач йиғиб олинади.

Сано барглари ва мевасидан халқ табobati ва замонавий тиббиётда кенг фойдаланилиб, ҳаб дорилар шаклида ҳам ишлаб чиқарилади. Бу препаратлар узоқ давом этадиган атоник қабзиятда ичилади.

Сано барглари секинлик билан ўт ҳайдаш хусусиятига эга бўлгани учун жигар ва ўт пуфлагининг фаолияти бузилганда ичиш тавсия қилинади. Кўпинча проктолог-шифокорлар парапроктит ва геморройда сано препаратларидан фойдаланиши маслаҳат берадилар.

Ўсимлик барглари кўплаб ич сурувчи чойлар таркибига кирди. Сано баргларида қуйидаги-ча фойдаланилади:

САНОЛИ ЧОЙ

1 чой қошиқ барглари 1/4 л қайнатиб, совутилган сувга дамланади. 24 соат давомида тиндириб қўйилгач, дамлама сиздириб олинади. Ухлашдан олдин 1 стакан ичилади. 6-8

соатдан сўнг таъсир қила бошлайди.

ҚАЙНАТМАЛИ ЧОЙ

Майдаланган барглари устига 1:10 нисбатда сув солинади ва 15 минут давомида қайнатилади. 45-60 дақиқадан сўнг сиздириб олинади ва 1 ош қошиқдан кунига уч маҳал ичилади.

ЁДДА ТУТИНГ

Санодан узоқ муддат фойдаланилса организмда керакли ва зарур тузлар миқдорининг камайишига олиб келади. Бу ҳолат организм учун хавфлидир.

Ҳомиладор ва бола эмизадиган аёлларга, ингичка ва йўғон ичакнинг ўткир яллиғланишларига учраган беморларга санодан фойдаланиш мумкин эмас.

Қорин бўшлиғи оғриқларида, меъда-ичак яраси хуружиди, кучли ич кетиши ва дармонсизликда сано барглари дамла-масидан фойдаланиш тавсия этилмайди.

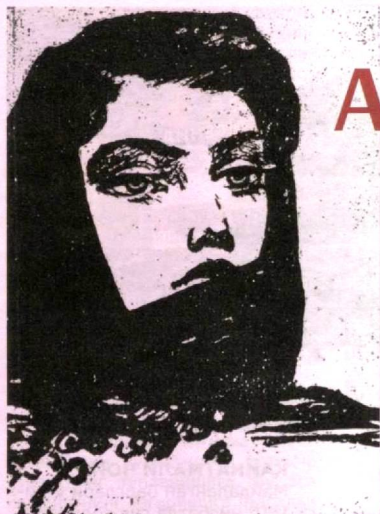
Назира ЭРГАШЕВА,
доришунос.

узук таққанингиздан кейин терининг ранги кўкимтир тус олса, бу металл сизга тўғри келмайди. Оғир касалликлардан кейинги беҳоллик даврида, стресс ва чарчоқ пайтида бу тақинчоқларни ечиб қўйган маъқул. Негаки, бундай пайтда кумуш организмдан керакли кувватни «сўриб» олади.

Шунингдек, олтин ва кумушдан ясалган тақинчоқларни баравари-га тақиш ярамайди. Чунки уларнинг организмга таъсири турлича бўлиб, одамни бўшатириши мумкин. Агар кумушдан ясалган тақинчоғингиз қорайиб кетган бўлса, бу организмга гормонлар жунбушга келганидан дарак бе-

ради. Борди-ю бунинг акси кузатилса (металл оқариб кетса) бу буйракдаги муаммолардан дарак бериши мумкин.

Нашрга тайёрловчи:
Феруза АТАЖОНОВА,
доришунос.



Айрилиқ

(Рашод Нури Гунтекиннинг
"Чолиқуши" романидан
парча)



Эртага йўлга чиқамиз.

Муниса дастлабки кунларда жуда суюнаётган эди. Лекин кечадан бери унда аллақандай маъюслик кўрина бошлади.

Гоҳо кўзларини узоқ-узоқларга тикиб олиб ўйлар, сўраган нарсаларимга парижонхотирлик билан жавоб берар эди.

- Муниса, мен билан кетгинг келмаса, майли, ташлаб кетай, - деган эдим, у апил-тапил:

- Худо кўрсатмасин, опажоним, ўзимни қудуққа ташлайман-а! - деди.

- Ака-укаларингдан ажралишингга хафамисан?

- Хафа эмасман, опажоним.

- Бўлмаса отангни кўргинг келаётгандир-да?

- Отамдан хафаман, ўнчалик яхши кўрмайман уни, опажон.

- Жуда саз, ундай бўлса, дардинг нимада?

Кўзларини ерга тикиб индамай ўтирарди, қаттиқроқ талаб қилсам бўйинига осилиб олиб ёлғондакам кула бошлади. Лекин мен бу сохта ҳушвақтликка ишонмайман. Мунисанинг ҳақиқий суюнишини билмайманми? Мен унинг тиниқ кўзларида ҳамма вақт бир қайғу, мунг борлигини кўриб юрардим. Айтгин деб ҳар қнча қистасам ҳам ҳаракатларим беҳуда кетарди.

Бугун юз берган бир ҳодиса бу қизчанинг қалбида яшириниб ётган дардни менга аён қилиб қўйди. Кечкурун Муниса анчагача йўқ бўлиб кетди. Ҳолбуки ўша дам ўзига муҳтожлигини билар, йўл тараддуси учун менга қарашиши керак эди.

Бир неча марта чақирдим. Жавоб бўлмади. Албатта, боғчада бўлса керак дедим. Деразани очиб: "Муниса! Муниса!" деб чақирдим.

Ингичка товуши билан узоқдан, Зайни ота сағанаси ёнидан: "Афандим, ҳозир бораман", деб жавоб берди.

Олдимга келганда, у ерда ёлғиз нима қилиб юрганлигини сўрадим. Жавобида шошар, бемаъни баҳоналар билан мени алдашга тиришар эди.

Юзига диққат билан қарадим. Кўзлари қип-қизил. Хиёл сўлиққан бетларида янги қуриган кўз ёшларининг излари бор. Бирдан ваҳж босди мени. У ерда нима қилганини, нега йиғлаганини айтдириш учун қаттиқ қис-

товга олдим. Билакчалари қўлларимда, юзини яшириш учун бошини солинтирган, лабларида енгил бир титроқ билан сукут қилиб турарди.

Мен уни ҳар нима қилиб бўлса ҳам гапиртиришга қарор қилган эдим. Агар ҳақиқатни мендан яширадиган бўлса, уни бу ерга ташлаб кетишимни айтдим. Ана шундан кейин тоқати туғади. Катта бир гуноҳни бўйинига олаётгандай, бошини солинтириб, уяла-уяла гапира бошлади:

- Ойим мени кўргани келган эди. Кетишимни эшитди-да... Аччиғинг келмасин, опажон.

Бу каттақон гуноҳни айтиб турганда бутун вужуди титрар, кўзлари ёшга тўлиб борар эди.

Тўшундим. Кичик, митти кўнглининг аламини мендан умид этиши мумкин бўлган даражадан ортиқроқ тўшундим.

Юзига тушган сочларини тузатдим, ёноқларини секин-секин силаб туриб, юмшоқ, босиқ товуш билан:

- Бунинг учун нега кўрқасан, нега йиғлайсан? Ойинг-ку, албатта кўрқасан-да, - дедим.

Бечора хануз ишонмас, кўрқа-писа тиккан кўзларини мендан ололмасди. Ҳамма нафрат, лаънат билан қарайдиган у хотинини яхши кўрмаганлигига мени ишонтириш учун болаларча сабаблар қидирар эди. Лекин ойисини шу қадар яхши кўрар, шу қадар жондан севардики...

- Болам, онангни яхши кўрмайдиган бўлсанг, мен сендан жуда ҳафа бўламан, дедим. Онани ҳам яхши кўрмаган борми? Югур, чоп чақириб кел. "Опам сени албатта қўришим керак деяпти" дегин. Мен сағананинг олдига бораман.

Муниса тиззаларимга осилиб этакларимни ўпди, кейин югурганича боғчага чиқиб кетди. Бу ишим жуда ёмон эҳтиётсизлик эди, биламан. Агар шу хотин билан гаплашганимни кўриб қолишса, ёмон гаплар тарқалади, балки отимни бу ерда лаънат билан тилга олишадиган бўлади. Майли, нима бўлса бўлди!

Сағананинг пастида, буталар орасида уларни анчагина кутдим. Мушטיפар хотин узоқ кетиб қолган экан. Муниса уни йўлдан қайтариб келиш учун қамишзорнинг орқасига ўтиб кетган бўлса керак.

Ниҳоят кўринишди. Она-боланинг ёнма-ён келиши шу қадар рағмин, шу қадар ҳазин бир манзара касб этган эдики... бир-бирларидан тортинаётгандай, уялаётгандай айри-айри юриб келишар, ботқоқларга ботиб қолишаётгандай жўрттага сускашлик қилишарди. Бу хотинга муҳаббат, шафқат тўла нарсалар айтишга тайёрланган эдим. Лекин, негадир, учрашганимиздан кейин бир-биримизга айтадиган сўз тополмай қолдик.

Узун бўйли, нозикдан келган бир жувон экан. Орқасида ямоқ тушган эски чодра, юз пардаси ўрнида бинафша ранг ҳарир дурра, оёқларида пошналари тушган, майишган, йиртки-ямоқ қавуш. Бировдан кўрқаётгандай қалтираётганини сезиб қолдим. Иложи

борича вазим, хаяжонсиз кўринишга тиришиб:

- Юзингизни очсангиз, - дедим.

Бир оз иккиланиб тургандан сўнг, юз пардасини кўтарди. Ниҳоятда тозалиги очиқ-ошкор кўриниб турарди. Жуда борса ўттиз-ўттиз беш ёшларда. Лекин сарғимтил чехраси шу қадар ҳорғин, толғин кўринардики...

Бундай хотинларни мен жуда бўялиб юришади, деб ўйлар эдим. Ҳолбуки юзида бўёқдан асар йўқ. менга қаттиқ таъсир қилган нарса унинг Мунисига жуда ҳам ўхшашлиги эди. Бирдан Муниса ўсган, шу ёшга келиб қолгандай туюлиб кетди... Кейин, кейин...

Болани ғайри ихтиёрий бир ҳаракат билан елкаларидан ушлаб тиззаларимга тортидим. Упкам оғир нафаслар билан тўлиб, кўзларимдан ёш чиқиб борарди. Удамга олган вазифам, катта, гоят катта вазифа эди. Бунга фақат мен қилишим, Мунисани яхши, ахлоқли аёл этиб барилашим керак. Уримнинг энг катта тасаллиси шу бўлади. Миямдан ўтаётган фикрларни у ҳам мен билан бирга кечираётгандай:

- Хоним афандим, бу кичкина кизни ўз кўлингизда вояга етказиш бахтиёрлигини толе сизга насиб қилмаган кўринади, - дедим. - Начора, дунё шунақа. Сизга айтадиган гапим шу: кўнглингиз тўқ бўлсин. Мен Мунисани бағримга олдим. Ўз қизимдай тарбия қиламан. Ҳеч бир нарсадан камситмайман.

У биринчи марта сўзлашга журъат этди.

- Биладан, кичик хоним. Муниса менга айтар эди. Гоҳида йўлим тушса келиб, кўриб кетиб турардим. Худо сиздан рози бўлсин.

- Бундан чиқди, Мунисани кўриб турган экансизда?

Митти кўлчалари билан белимини кучоқлаб турган Мунисанинг яна титрай бошлаганини сездим. Яна бир қилмиши ошкор бўлган эди. Демак, онасини яшириқча кўриб юрган экан. Сўнгра яна ҳам қайғули томони шуки, мендан яшириқча кўришаётганини онасига айтиб қўйишдан уяларин.

- Бу ерда қолганимизда-ю, болани ҳамма вақт сизга кўрсатиб турар эдим, - дедим. - Афсуски эртага Б... га жўнайман. У ердан қаёққа кетишим ҳали маълум эмас. Кўнглингизни тўқ тутаверинг, хоним афанди. Қизингизга она бўламан деб албатта айтмайман. Чунки онанинг ўрнини ҳеч ким ва ҳеч нарса босолмайди. Фақат яхшигина онаси бўлиб қолишга ҳаракат қиламан.

Пастликдаги қамишзорда бировнинг шитирлаб юрганини кўрдик. У меннинг ўқувчим Жаъфар Оганинг отаси эди. Чукур ботқоқликда бир бегона ўрдакни овлаб юрарди.

Мунисанинг ойиси бирдан саросимага тушиб қолди.

- Кета қолай, айланай хоним, мен сиз билан кўришмасин, - деди.

Бу сўзлар бечора хотиннинг қалби нақадар нозик эканлигини кўрсатарди. Мен бунга ахволдан, ўзини тутишимдан, юзидаги маънолардан ҳам фаҳмлаган эдим. Дастлабки тахминим тўри эди. Муниса қалбининг ҳам юзи каби чиройлилиги ва киборлигини бахтсиз онасидан олган экан. Бояқиш хотиннинг мени гап-сўздан сақлаш учун тушган саросимаси менда чукур таассурот қолдирди. Унда яхши ҳислар қолдирмасдан ажралолмас эдим. Ғийбатларга парво қилмаслигини кўрсатиш учун:

- Нега мунча шовшасиз? Яна пича туринг, ахир, - дедим.

Бечора хотин самимий миннатдорчилик билан кўзларимга қарар, уларни ўпгиси келиб лаблари титрар эди. Лекин менга теголмас, тегишга журъат қилолмас эди.

Кейинг довул йиққан терак ўзгага ўтирдик, Мунисани ўртамызга олдик.Энди гап навбати унга келган

эди. Бояқиш хотин саргузаштини менга айтса кўнгли бир оз бўйабдигандай куйиб-пишиб гапирар, шундай чиройли, мароми сўзлар эдики...

Бу хотиннинг оддий, лекин қайғули бир саргузашти бор экан. У Истамбулда Румэликовода туғилибди. Кичиккина амал эгаси бўлган отаси билан онаси бирин-кетин вафот қилишдан аввал, уни Боқирқўйда кибор бир оилага асранди қилиб беришибди. Уйдаги кичик болалар билан бирга ўсган, ахири вояга етиб кичик хоним даражасига эришган. Ўн беш-ўн олти ёшларга етганда яхши-яхши жойлардан оғиз солувчилар бўлса-да, у ҳеч бирига кўнмаган, ҳаммасига баҳона топган. Чунки унинг кўнгул берган кишиси бўлган. У хонадоннинг кичик беи бўлиб, ўша вақтлар ҳарбий мактабда ўқир, мўйловлари энди-энди сабза ура бошлаган ёш йигитча экан. Шундай бўлса-да, ораларида ака-укалик ипи борлиги сабабли, ундан умидвор бўлолмаган. Аммо ҳафта бошларида унинг юзини кўришни, овозини эшитишни ўша кезларда бахт деб ҳисоблаган.

Ўша пайтда хўжаси Б... вилоят молия бўлимининг мудирлигига тайинлангани учун ҳарбий мактабда ўқиётган ўғлини Истамбулда ёлғиз қолдириб, оиласини бутун ашқал-дашқаллари билан шу ерга кўчириб келган.

Б... да ёш мактаб талабасини кўрмай ўтказган тўрт ойи уни тўрт йиллик айрилик қадар сарғайтирган ва ёз каникулларини ота-онаси олдиде ўтказгани келганда...

Кўп ўтмасдан сир фош бўлган - уй хўжаси, уй бекаси, уларнинг қизлари - ҳаммаси бирдигана бу муштипарга ҳужум қилишган-у, уни уйда қолдиришни хоҳлашмай бу ерга яқин қишлоқларнинг биридаги бир қари кампир ихтиёрига юборишган. Мунисанинг тўрт ёшида дифтериадан ўлган онаси шу ерда туғилган экан. Бир болалик хотинни ким ҳам олар эди? Ахири у йиғлаб-сиқтаб бир қари ўрмончиға тегишга рози бўлган. Дастлабки пайтларда чурк деган овоз чиқармай, тақдирга тан беролмай юрибди. Лекин эри мана шу Зайнилар қишлоғига келиб ўрнашгандан сўнг уни чидаб бўлмайдиган жуда қаттиқ хафахонлик эза бошлабди. Кўрсатиб уйда ўтириб ҳасрат чекар, кундан-кунга сўлиб борар экан.

Бечора хотин шу сўзларни айтиб турганда ўзини яна ўша оғир коронилик ичида кўраётгандай кўзларига, вужудига ҳорғинлик чўка борди.

Ана шу кунларда қароқчиларни қувлаб қишлоққа бир жандарма отряди келибди. Қамишзорнинг у томонига чодир ёйиб икки-уч ҳафта турган аскарларнинг ёш офицери уни таъқиб қила бошлаган. Хотин ҳам шайтон васвасасига учиб, эри билан боласини ташлаган-у, ўша офицер билан қочиб кетган...

Бу оддий хикоя менга жуда таъсир қилди, лекин сабабини ўзим ҳам билмайман. Кеч кириб келмоқда эди. Мунисани онаси билан холи қолдириб, ўзим мактаб томонга юриб кетдим. Бир-бирини ҳеч маҳал кўришмаслиги мумкин бўлган бу икки инсоннинг балки бир-бирига айтадиган гаплари бордир. Ёки меннинг олдимида хоҳлаганларича кучоқлашиб йиғлашолмас, кўнгилларида балки ҳижрон яраси қолай!

Мозор тошлари устидан ҳатлаб мактабимга қайтар эканман, юрагимдан эзилиб ўйлайман: "Муниса, мен сени дунёда ҳеч кимнинг йўқлиги, ёп-ёлғизлигинг учун севар, сенга ҳар доим ачиниб келар эдим. Мана энди сенга рашк қила бошладим! Сенга ғариб, ҳароб бир хотинни, ҳар нима бўлганда ҳам сенга она бўлган бир онани қизганяпман. Сен туғилиб ўсган ерлардан айрилган экансан, кўзларингда она нигоҳининг хотирасини, лабларингда она ёшларининг таъминини олиб кетасан!"

Мирзаалон ИСМОИЛИЙ
таржима қилган.

Витамин С яллиғланишларга қарши



Организмда моддалар алмашинуви ва оқсиллар ўзлаштирилишини меъёрий ҳолда сақлаб туриш учун витамин С (аскорбат кислота) жуда муҳим аҳамиятга эга.

Бу витамин сабзавот ва меваларда, хусусан кўк чучук қалампир, қизил қалампир, смородина (қорағат), қулупнай, лимон, кўк пиёз, помидор ва карамда анча миқдорда мавжуд.

Наъматак қоқиси витамин С манбаи ҳисобланиб, у қиш ва кўкламда жуда қадрланади. 10-12 соат тиндириб қўйилган наъматак қайнатмасида (1 стакан қайноқ сувга 1 ош қошиқ наъматак солинади) организмнинг бир кеча-кундузги эҳтиёжини қондирадиган миқдорда витамин С бўлади.

Витамин С етишмаган ҳолларда организмда қуйидаги клиник белгилар қузатилади:

- ланжлик, тез чарчаш, уйқучанлик;
- бош айланиши;
- лаб, қулоқ, бурун ва тирноқлар кўқариши;
- милк яраланиб салга қонаши;
- оғиздан бадбўй ҳид келиши;
- тишлар қимирлаб қолиши;
- баданга тошмалар тошиши;
- меъда-ичак фаолияти бузилиши;
- тоғай ва суюқ тўқималари структураси бузилади;
- лавша (цинга) касаллиги юзага келади.
- юқумли касалликларга мойиллик.

Озиқ-овқат маҳсулотлари узок сақланганда ёки нотўғри пиширилганда таркибидаги витаминлар камаяди. Масалан, ошкўк бир кун турса, таркибидаги аскорбат кислотанинг 40-60 фоизи йўқолади. Сувга солиб қўйилганда ҳам ар-

чилган сабзавотдаги витамин С тез парчаланиб кетади.

Маҳсулотларни сақлаш давомида уларнинг таркибидаги витамин С қуйидаги миқдорда йўқолади:

- олма уч ой сақланганда 16 фоиз, олти ой сақланганда 25 фоиз;
- лимон 10 ой сақланса 30 фоизгача;
- картошка арчилганда 16-22 фоиз;
- картошка пиширилганда 80 фоиз;
- карам қайнатилганда 20-50 фоиз;
- баргли сабзавотлар (исмалок, салат, шовул) қопқоқсиз идишда қайнатилганда 70 фоиз;
- баргли сабзавотли қопқоқли идишда қайнатилганда 8-12 фоиз;
- сабзавотли шўрва қайта иситилганда 30 фоиз.

Таом тайёр бўлишдан олдин картошка ва сабзавотлар қайнаб турган сувга солинса, улардаги витамин С сақланиб қолади.

Маҳсулотнинг 100 грамида қанча миллиграмм витамин С борлиги қуйидаги рўйхатда ифодаланган:

- Карам – 40
- Гулкарам – 75
- Булғор қалампери – 125
- Қизил булғор қалампери – 250
- Еркалампир (хрен) – 110-200
- Лимон – 50
- Қизил қорағат (қизил смородина) – 40
- Қора қорағат (қора смородина) – 250
- Янги картошка – 25
- Помидор пастаси – 25
- Шовул – 60
- Мандарин – 30
- Малина – 25
- Исмалок – 30
- Наъматак – 1500
- Олма – 30
- Редиска – 50

Витамин С сувда яхши эрийди ва унинг бир кунлик миқдори катталар учун 60-100 миллиграммни ташкил этади. Айниқса йилнинг салқин ойларида бу витамин ажойиб антиоксидант ҳисобланиб, шамоллаш хасталиқларининг олдини олади.

Севара ҒОЗИБОВА,
доришунос.



Инсоннинг тана аъзолари фаолияти маълум тартибга кўра бошқарилади. Агар бирортасининг иши издан чиқса у бошқа аъзолар фаолиятига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Масалан кўриш қобилияти йўқолса гавда (юриш-туриш) ҳолати ўзгаради ёки мияга зиён етса хотира сусаяди. Аслида эса хотиранинг ўзи ажойиб бир мўъжиза саналади.

НИМАНИ КЎПРОҚ ЁДДА САҚЛАЙМИЗ?

Инсон умри давомида ҳар куни беҳисоб микдорда, масалан, туғма қадаш, қўл ювиш ва шу каби оддий одатларга амал қилади. Аммо, айтайлик, китоб ўқиётганингизда кимдир сиздан унинг мазмунини сўраб қолса-чи? Албатта, китобнинг мазмунини гапириб бериш оддий одатга кирмайди, лекин, бошқа томондан қараганда, унда ҳам оддий одатга ўхшашиқ йўқ эмас. Чунки оддий одатларда биз муайян элементларни маълум бир тартибда жойлаштиришга ўрганганмиз. Китобнинг мазмунини гапириб беришда ҳам шундай йўл тутамиз.

Айрим руҳшуносларнинг фикрига кўра, ҳар қандай таълим (бу ҳам хотирани англатади) оддий одатларнинг кенг бирикмасидир. Аммо, таълим жараёни ва хотирлашда қайсидир элементларни шунчаки такрорлаш ёки ўрганиш билан одатлар ўз-ўзидан шаклланмайди. Бунинг учун вазиятга таъсир қилиб, кўнгил билан ўқиш, ахшироқ хотирлашга ёрдамлашувчи бошқа омиллардан ҳам фойдалана билиш керак.

Биринчиси, ўқиш иштиёқи ёки сабаб ва майл.

Иккинчиси, ўрганаётган нарсани тушуниш.

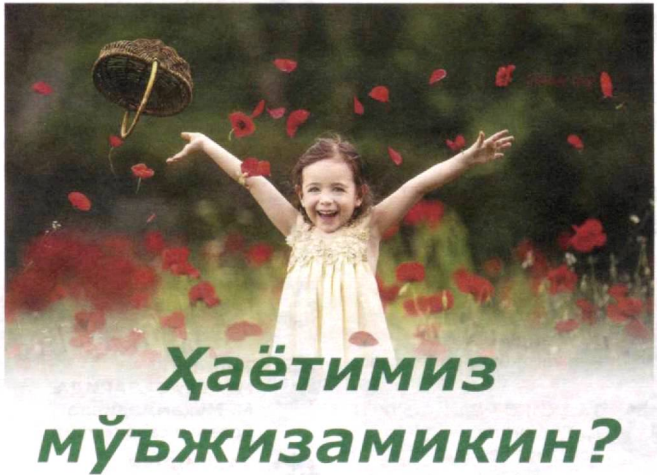
Масалан, ўқиётган шеърингизнинг мазмунини тушунангиз, уни тезда ёд оласиз ва узоқ вақтга унутмайсиз.

УЛКАН "ФОТОАРХИВ"

Дунёда бирорта ҳам одам хотирасида қанча нарса сақланишини билмайди. Сиз кўзингизни юмиб, ҳаётингиз мобайнида кўрган-кечирганларингизнинг барчасини эслашга уриниб кўринг.

Таннинг одамларингиз, кўрган уйлар, кўчалар, нарсалар, ўрганган сўзлар ва рақамлар... Эслайдиган нарсаларингизнинг охири кўринмапаяпти, шундайми?

Миямизда кўриш маркази бўлиб, у худди улкан фотоархивдек



минглаб чехраларни ўзида жамлайди. Биз бугунгача эслаб қолишдек мўъжиза қандай рўй беришини билмаймиз. Аммо бу жараён объектларга мувофиқ тарзда рўй бериши маълум. Ана шу тартибга асосан ўрнатилган бўлимлардан бири бошқа бўлимларга таъсир қилмасдан, шикастланган ёки ўчириб ташланиши мумкин.

Мия шикастланса ёки қон қуюлса, инсондаги хотира захирасининг айрим қисмлари ўчиб кетади. Натижада инсон, масалан, сўзлардан фойдаланишни унутади, лекин рақамлардан фойдалана олади. Баъзи одамларда кексалик туфайли ёки миянинг жароҳатланishi натижасида хотира заифлашиб, билган нарсаларининг тасвири унута бошлайди. Лекин уларни қўл билан ушлаб нумалигини эслайди, демек инсон шуури фақат кўриш хотирасига боғланиб қолмаган.

Мияда эшитганларни ёдда сақловчи марказ бўлиб, унда худди компьютер файллари ва фонотекадаги каби хотирамиздаги барча овозлар жамланган бўлади.

Инсон қаттиқ руҳий изтиробдан амнезияга дучор бўлганда, байришуурий тарзда эшлашни истамаган муайян нарсаларни унутади. Аммо дарддан соғайиб кетган, унутилган нарсалар яна тикланиб, хотира аввалги ҳолатига қайтади.

ТАНА ҲАРОРАТИ ҲАР ХИЛ ЭКАН...

Биз бошқа жойга кўчиб ўтганимизда атрофимиздаги ҳаво ҳароратининг ўзгарганлигини сезамиз, лекин бу ўзгариш танамиз ҳаро-

ратига таъсир қилмайди, зеро, биз "гомойотермик", яъни барча сутэмизувчилар каби иссиққонлилар турига мансубмиз.

Лекин, "фойкилотермик", яъни совуққонли жонзотлар – ҳашаротлар, илонлар, тошбақа, балиқлар танаси ташқи муҳит ҳароратига қараб ўзгариб туради.

Қизиги шундаки, ҳайвонларнинг тана ҳарорати бир-бирдан кескин фарқ қилади. Масалан филларда тана ҳарорати 35 даража, майда қушларда – 43 даража, маймун, от, каламуш, сичқонда – 35-38 даража, йирик шохли моллар, қўй-эчкилар, ит, мушук, қўёнда – 34-39 даража, қурка, гоз, ўрдак, бойқушда – 40-41 даража, товук, каптар ва бошқа майда қушларда – 42-43 даража бўлади.

Ҳайвонлар ҳам инсон каби ўз тана ҳолатини меъёрда тутиш учун ортиқча ҳароратдан халос бўлиши керак. Терламайдиган жониворлар бунга нафас олиш орқали эришади. Шунинг учун ҳам кун иссиқ пайтида итлар тилини чиқариб, ҳарсиллаб нафас олади.

Инсоннинг тана ҳарорати, меъёрӣ ҳолатда 37 С даража эканлиги маълум. Бу даражанинг бироз кўтарилиши ёки камайishi ҳам меъёр ҳисобланади. Масалан, эрталаб соат 4 да танамиз ҳарорати анча пасайган бўлади. Овқатланиш жараёнида эса бироз кўтарилади.

Нашрга тайёрловчи:
Дониёр БЕРДИЕВ,
Самарқанд ветеринария
тиббиёт институту
талабаси.

- 1** **АЙЁМ ШУКУҶИ**
Мухаммад Али
Ҳар тунинг кадр айлабон...
- 3** **БУГУННИНГ ГАПИ**
К. Аҳмедова
Шахсий гигиена - саломатликнинг энг биринчи шарт
- 4** **24-МАРТ - ЖАҲОН СИЛГА ҚАРШИ КУРАШ КУНИ**
Ш. Саидова
Силни юқтирмаслик чоралари
- 5** **ГЕРОНТОЛОГИЯ**
Г. Убайдуллаева
Кун тартибига риоя этилса
- 6** **ТАДҚИҚОТ ВА ИСЛОҲОТ**
Д. Хусанова
Боланинг бегонаси бўлмайд
- 8** **ОНАЛАР ЭЪТИБОРИГА**
П. Мақсудова
Қўшимча овқатлантириш
- 9** **СЎРАГАН ЭДИНГИЗ**
Р. Исломова
Допинг - хавфлими?
- 10** **МУТАХАССИС**
ОГОҲЛАНТИРАДИ
М. Ёқубова
Нейроциркулятор дистония
- 11** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Д. Алимжанова,
Г. Саттарова
Дайкон - япон турли
- 12** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
У. Абдуллаева
Узоқ умр кўриш учун
- 13** **АЁЛ САЛОМАТЛИГИ**
З. Ғуломова
Камқонлик ҳомилдорликда хавфли
- 14** **ОНАЛАР ЭЪТИБОРИГА**
Р. Мударисова
Эмизшни тўхтатиш қоидалари
- 15** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
З. Ризаева
Кексаларда сурункали буйрак етишмовчилиги
- 16** **СУРАТЛАРДА**
ҲАЁТ НАФАСИ
С. Сайфуллаев
Қалбларда жўшқинлик
- 18** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Ш. Абдинабиева
Электр асбоблар нурлантиради
- 19** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Г. Умарова
Нега ҳолсизланамиз?
- 20** **ТИББИЁТ**
МУАССАСАЛАРИДА
М. Мухаммадиева
Болалар саломатлиги
- 22** **ТАВСИЯЛАР**
Л. Турсунова
Панкреатитда парҳез
- 23** **УЙДА ҚЎЛЛАНГ**
Г. Умарова
Қўшимча муолажалар
- 24** **СОҒЛОМ ТУРМУШ**
У. Ҳолиқова
Физиотерапия ва...
- 25** **СЎРАГАН ЭДИНГИЗ**
А. Фозилов
Киари аномалияси
- 26** **БИЛИБ ҚЎЙГАН**
Ф. Атажонова
Олтин ва кумуш фойдалари
- 27** **ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ**
Н. Эргашева
Сано
- 28** **ЖАҲОН АДАБИЁТИДАН**
Р.Н. Гунтекин
Айрилик
- 30** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
С. Ғозибоева
Витамин С
- 31** **СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ**
Д. Бердиев
Ҳаётимиз мўъжизамикин?



ойлик, илмий-оммабоп беақли журнал
(1990 йилдан чиқа бошлаган)

3/2020

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

Бош муҳаррир:
Баҳром АЛМАТОВ

Таҳрир хайъати:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Дамин АСАДОВ
Саиджалол БАҲРОМОВ
Гулчехра ЖАМИЛОВА
(бош муҳаррир ўринбосари)
Ҳолидjon КОМИЛОВ
Мавлуда МУҲАММАДИЕВА
(масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ
(илмий маслаҳатчи)
Ахрор ЯРКУЛОВ
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@mail.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:
13. 05. 2020 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ. Тираж: 1500 та.
Баҳоси келишилган нархда.
Буюртма: № 1289

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

● Мақолаларни Г. Жамилова,
А. Фозилов, М. Мухаммадиева,
К. Аҳмедовлар 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.



САВРИНЖОН

Савринжон (безвременник осенний), яъни туркум номи юнонча kolchis – Қора денгиз бўйидаги Қадимий Колхида номи билан боғлиқ. Қадимий маълумотга кўра, ўсимлик дастлаб ўша жойдан топилган. Ўрта асрларда савринжонни ҳазил тариқасида “ўғли отасидан аввал” деб аташган, чунки ўсимлик кузда гуллаб, эрта баҳорда барглари пайдо бўлгач, кўсаги етилган.



Ўзбекистонда Оқ савринжон ва Сариқ савринжон ўсади. Ҳар иккисидан ҳам, алкалоидлари каби колхицин, колхамин, регелин, лутеин каби ўнлаб моддалар ажратиблинади.

Савринжон туганак пиёзи - доривор маҳсулот.

Чиройли савринжон (Б.великолепный) Кавказ тоғларининг ўрмон четларида ва тоғ бағирларида ўсади.

Кузги савринжон (Б.осенний) Украинанинг ғарбий туманларида, Белорусия ва Латвияда ўсади.

Тиббиётда икки турининг ҳам туганак пиёзи ишлатилади.

САВРИНЖОН ТУГАНАК ПИЁЗИ

Туганак пиёзи таркибида алкалоидлар (колхицин, колхамин, специозин ва б.), гликоалкалоидлар, флавоноидлар (апигенин ва б.), қандлар, фитостеринлар ва бошқа бирикмалар мавжуд. Колхамин (омаин) таблетка ва суртма ҳолида тери раки ва суррункали лейкоз касалликларини даволашда қўлланилади.

Колхамин суртма ҳолида тери ракин даволашда тавсия этилган, колхицин эса ўсимлик селекциясида полиплоид навлар етиштиришда қўлланилади.



Абдуғаффор ЖАББОРОВ,
биология фанлари номзоди, доцент.
Тошкент фармацевтика институти.

Исмалоқ, Момоқаймоқ ва Ялпиз фойдалари



ИСМАЛОҚ

Исмалоқ таркибида кальций, магний, темир, фосфор, калий ва кўплаб витаминлар бор. Бу ўсимлик камқонлик ва рахит касалликларини даволашда, шунингдек парҳез овқат ва сервитаминли неъмат сифатида истеъмол этиш тавсия этилади.

Ибн Сино исмалоқ баргидан тайёрланган дамламани қабзият ва йўталга қарши, балғам кўчирувчи ва сафро ҳайдовчи восита сифатида қўллаган. Ич яхши юришмайдиган ва қорин дам бўлиб турадиган ҳаҳалларда 10 г миқдордаги исмалоқ баргларини бир пиёла сувда қайнатиб ичиб туриладиган бўлса, ичаклар иши анча равланшиб, қорин дам бўлиши камаяди. Исмалоқ барглари анемияда, гастритда, энтероколит билан оғриганда, сувдаги тиндирмаси эса невротик ҳолатларда, томоқ ва ўпка касалликларини даволашда ишлатилади.

1 ош қошиқ янги узиб олинган исмалоқ баргларига 200 мл сув солиб 10 дақиқа қайнатилади. 1 соат тиндирилади, докадан сузиб олиб, 50 мл дан кунига 4 маҳал ичиш учун буюрилади.



МОМОҚАЙМОҚ (Қоқиўт)

Момоқаймоқ таркибида аспаргин, холин, органик кислоталар, кальций ва калий тузлари, ёғлар, шилимшиқ модда, смола ва каротиноидлар, В1, В2 ва С витаминлари бўлиб, у организмда моддалар алмашувини яхшилайти, иштаҳа очади, ўт ҳайдовчи хусусиятга эга.

Момоқаймоқ иштаҳа очувчи, ҳазми яхшиловчи, қабзиятда, қандли диабетда, сариқ касаллигида, жигар, ўт қопи ва ўт йўллари шомлаганда, қон босими ошганда, буйрак ва сийдик йўли шомлаганда доривор сифатида халқ табобатида қўлланилади. Шунингдек, у бавосилни даволашда ҳам тавсия этилади. Бундай дамлама билан тиш ва томоқ оғриганда оғиз чайқаш, баргини майдалаб узум сиркасига қўшиб сўгалларни кетказиш мумкин.



ЯЛПИЗ

Ялпиз таркибида эфир мойлари, органик кислота-лар, фловонидлар, каротин, глюкоза ва бошқа шифобахш моддалар мавжуд. Абу Али ибн Сино ялпиз ҳақида шундай дейди:

“У барча истеъмол қилинувчи кўкатлар орасида энг латифидир. Ялпиз арпа уни билан қўшиб бош оғриғига қарши пешонага қўйиб боғланади. Ширасини асал суви билан аралаштириб оғриган қулоққа томизилади. Ялпиз меъдани мустаҳкамлайди, овқат сингишига ёрдам қилади. Сарик касаллигида ҳам фойдали”. Халқ табобати амалиётида ялпизнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмаси тиш оғриғи, оғиз қуриши, милк яллиғланишини даволашда тавсия қилинади. Шунингдек бу кўкат зирavor сифатида жағ-жағ, исмалоқ, кўк пиёз, газанда, йўнғичқа ўтларига қўшиб, сўнг чучвара ва сомсалар тайёрлаб истеъмол қилинади. Бундай таомлар кишига дармон бағишлайди, организмни юқумли касалликлардан муҳофаза этади.

Дониёр ҲАМДАМОВ,
биолог.