

SIHAT

S A L O M A T L I K

ойлик илмий-оммабон, безакли журнал

2/2020**БУ СОНДА:****Ижтимоий
тармоқдаги вируслар****Кексаларда
остеоартроз****Плеврит қандай
хасталик?****Асаб кучини
ошириш учун****Ҳаводаги боғ**

- Ҳаёт тобора жадаллашиб, тиббиётимизда оламшумул ўзгаришлар рўй берётган бугунги кунда инсонлар саломатлигини сақлашда янада масъулиятлироқ бўлишимизни даврнинг ўзи тақозо этмоқда. Демак, биз шифокорлар бир-дақиқа ҳам изланишдан тўхтамаслигимиз керак, - дейди Самарқанд шаҳридаги 1-оилавий поликлиника бош шифокори, олий тоифали терапевт **Нигина Аббосова**.

СОҒЛИҚҚА ХАВФ СОЛУВЧИ ИДИШ

Исроиллик шифокорлар аҳолини алюмин идишлардан мутлақо воз кечишга чақирмоқдалар. Уларнинг бу хулосага келишларига кўп йиллик тадқиқотлар сабаб бўлган. Алюмин идишларнинг хатарлари қуйидагилардан иборат экан.

Ичимлик билан ошқозонга тушган алюминнинг кичик миқдори ҳам аста-секинлик билан жигар ва буйракни ишдан чиқаради.

Металл идишларда ичимлик яхши сақланиши учун қўшиладиган консервантлар инсон ички секретор безлари фаолиятига акс таъсир кўрсатади.

Металл идишлар қопқоқлари теграсида ҳамда талай микроблар йиғилади.



МИЯ ЧАЙҚАЛИШИ ХОТИРА СУСАЙИШИГА АЛОҚАДОР

Ўсмирликда миё чайқалиши кексалик ёки ёш болаликдагига нисбатан хавфлироқ, дейишмоқда Монерал университети олимлари. Маълум бўлишича, миё жароҳатланиши ўсмирнинг ишчи хотирасига салбий таъсир кўрсатар экан. Хотиранинг бу тури нафақат қисқа муддатли маълумотларни сақлаш, балки ўқиш ва еддан ҳисоб-китоб қилиш учун ҳам масъул ҳисобланади.

Одатда миё чайқалганда биринчи навбатда миёнинг пешона қисми зарарланади. У миёнинг ижрочилик вазифаларини назорат қилади ва айнан ўсмирлик пайтида шиддат билан ривожланади.



БЕПУШТЛИККА ЯНА БИР САБАБ

Аёл ҳомиладорлик даврида спиртли ичимликлар ичса, бу кейинчалик ўғил боладаги бепуштликка сабаб бўлади, дейишмоқда даниялик тадқиқотчилар.

Орхаус университети олимлари бундан 20 йил муқаддам ҳомиладорчиликнинг 36-ҳафтасини бошдан кечириётган 12 минг аёлга оид текширувларни ўрганиб чиқишди. Шундан кейин бу аёллар дунёга келтирилган 350 нафар ўғил болалар ҳам текширувдан ўтказилди. Маълум бўлишича, уларда ота бўлиш имконияти камроқ экан.

Ҳомиладорлик даврида спиртли ичимликлар истеъмол қилиш, туғилажак ўғил боланинг репродуктив саломатлигига шу тариқа таъсир кўрсатаркан.

ИФЛОС ҲАВО ИНСУЛЬТНИ ҚЎЗГАТАР ЭКАН

АҚШнинг Браун университети олимлари ҳаво ифлосланиши insult хавфини оширади, деган хулосага келишди. Улар 9 йил мобайнида Бостондаги касалхоналардан бирига ишмек insult ташхиси билан ётқизилган. 1,7 минг нафар беморнинг ҳолатини ўрганишди. Шундан кейин улар шаҳар ва унинг атрофидаги ҳавонинг ифлосланиши ҳақидаги маълумотларни тўплашди.

Маълум бўлишича, ҳавонинг ўртача ифлосланиши қайд этилган insultнинг ривожланиши хавфи 34 фоизга ошар экан. Айниқса, ҳавога азот диоксиди чиққандан кейинги илк 12-14 соатда касаллик хавфи юқори бўлади. Маълумки, ушбу модда ишланган газлар ва иссиқлик электр станцияларидан ажралади.



КОНТАКТ ЛИНЗА ЯХШИ, ЛЕКИН...

Контакт линзалар тақиш мугуз пардада яра пайдо бўлиш хавфини 10 карра оширади, дейишмоқда америкалик мутахассислар. Шифокорлар линзадан фойдаланувчилар орасида замбуруғ касалликлари ва мугуз парда яраси кўп учраётганидан ташвишланишмоқда. Уларнинг айтишича, бу касалликлар юмшоқ контакт линзалар ишлатувчилар орасида учрапти.

Маълум бўлишича, кўпчилик линзаларни ҳафталаб, ҳатто ойлаб ечмайди ва кўзлар ҳам дам олиши кераклигини унутади. Натижада замбуруғ пайдо бўлиб, кўзнинг мугуз пардасини зарарлайди.

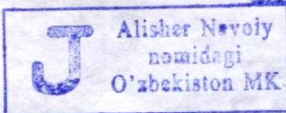
Тадқиқотчиларнинг таъкидлашича, агар касаллик ўз вақтида тўхтатиб қолинмаса, кўз саломатлигига жиддий таъсир кўрсатиши, ҳатто кўрликка сабаб бўлиши мумкин. Мугуз парданинг замбуруғли зарарланиши туфайли кўз оғрийди, ачишади, ёруғликка сезгирлик ошади. Касаллиқнинг олдини олиш учун биринчи навбатда кўз гигиенаси ва контакт линзадан фойдаланиш қоидаларига риоя қилиш, инфекциянинг илк белгилари пайдо бўлиши билан шифокорга мурожаат этиш лозим.





Бадантарбия машқлари билан мунтазам шуғулланидиган одам камдан-кам ҳолларда доволанишга муҳтож бўлади.

Абу Али ибн Сино.



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ - ЁШЛАР САЛОМАТЛИГИДА ЖУДА МУҲИМ

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш масаласига юртимизда давлат сиёсати даражасида қаралиб, эндиликда ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмоний ва интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашда стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда.

Организмни ҳар томонлама такомиллаштирадиган, кўникма ва малакаларни ёш давларига мос ҳолда ўзгартиришга қодир педагогик жараён ҳисобланган жисмоний тарбия ёшлар соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, истак ва эҳтиёжларини шакллантиришда асосий бўгин саналади.

Таълим муассасаларида жисмоний тарбияни тўғри ташкил этиш орқали яхши натижаларга эришилади. Яъни:

- ўқувчилар соғлиги мустаҳкамланади;
- гигиена қоидаларига амал қилиш кўникмалари шаклланади;
- ёшлар интилувчанлиги ва таҳсил олиш маҳорати ҳар томонлама оширилади;
- жисмоний етуклик учун шароит яратилади;
- мустаҳкам ирода, қатъий феъл-атвор, ҳаётсеварлик, эртанги кунга ишонч ва зиммадаги вазифаларни бажариш жараёнида интизомлилик хусусиятлари қарор топади.

Илм даргоҳларида тўғри ташкил этилган спорт машғулотлари тўғрисида ёшларда марказий нерв тизими иши яхшиланади, ўпка, юрак-қон томир тизимида ижобий ўзгаришлар рўй беради, қон таркиби ва модда алмашинуви меъёрга кечади.

Ўсмир ёшидагилар ўртасида спортнинг фойдалари ҳусусида кенг тушуниришлар олиб бориш зарур. Уларни катта спортга жалб этишда нафақат педагоглар, балки ота-оналар иштирокини таъминлаш ҳамда масъулиятини ошириш айниқса муҳим.

Жисмоний тарбия ёшларнинг соғлом келажакини барпо этишда ўта аҳамиятли саналади. Оддий мисол. Кундалик жисмоний машқлар мунтазам бажариб борилганда танадаги ҳаётий аъзолар ишида

қуйидаги ижобий ҳолатлар рўй беради:

- бўғимлар ва қўллар ҳаракатлантирилиши орқали уларнинг қайишқоқлиги ортади;
- ўтириб туришлар тўғрисида қорин девори ва оёқ мушаклари мустаҳкамланади;
- турникка тортилиш жараёнида елка ва орқа мушаклар ривожланади;
- қадди-қомат ростланиб, тана тетиклашади;
- ўпка кислородга тўйингани боис нафас тизими иши яхшиланади.

Демак, жисмоний тана ҳолатини ҳар томонлама яхшилаб, ҳар қандай ташқи юклагама чидамчилигини ҳам таъминлайди. Инсондаги иродавий сифатлар жисмоний тарбия билан шуғулланганда бир неча бараварга ортиси олимлар томонидан исботланган. Айниқса спорт машқларидан сўнг иш қобилияти ошади, касалликлар чекинади, узок йиллар соғлом ҳаёт кечирishiга замин яратилади. Шунинг учун жисмоний машқларни танлашда унинг ўқувчи организмни ҳар томонлама соғломлаштириш ва ҳиссий-ижобий ҳолатларни кучайтиришдаги аҳамиятини ҳисобга олиш зарур.

Зариф БЕГИМҚУЛОВ,

Ўзбекистон Республикаси

Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали "Ижтимоий фанлар" кафедраси мудири.



ИЖТИМОЙ ТАРМОҚДАГИ ВИРУСЛАР

Ҳозирги тезкор даврда мобил телефон, интернет ва смартфонлар кундалик ҳаётимизнинг ажралмас қисмига айланди. Улардан фойдаланувчилар сони тобора ортиб бормоқда. Ахир кундалик янгиликлардан хабардор бўлиш, иш излаш, учрашиш қийин бўлган дўстлар билан бемалол суҳбатлашиш, зарур маълумотларни бемалол улашиш, қолаверса, жаҳоннинг турли бурчакларидан янги дўстлар орттиришда шундай техникаларнинг имконияти чексизлигини айтмайсизми?!

Аммо уларнинг хавфлилигини ҳам асло ёддан чирмаслик керак.

Негаки, ижтимоий тармоқларда турли “вирус”лар изғиб юрибди. Иммуниетети биров паст кишилар уларни осонгина юктириб олиши ҳеч гап эмас. Бундан бошқа муаммолар ҳам мавжуд.

Соҳа мутахассислари қўйида ана шулар хусусида фикр-мулоҳаза юритадилар.

КИШИ ГИЁҲВАНД СИНГАРИ «ҚАРАМ» БЎЛАДИ

Лутфулла ТУРСУНОВ,
психология фанлари номзоди, руҳшунос:



Ижтимоий тармоқларда фойдала маълумотлардан ташқари нотўғри талқин қилинган хабарлар ҳам учрайди. Улар айниқса, ўсмирларга маънавий ва психологик жиҳатдан салбий таъсир этади. Чунки ўсмирлик ёшидагилар ахборот хуружларига осонгина “оғади”.

Ижтимоий тармоқларга қарамлик натижасида ёшларда ва ҳатто катталарда ҳам жамиятдан узоқлашиш, виртуалликка мойиллик вужудга келади.

Бир қарашда ижтимоий тармоқлар инсонларда кўникма ҳосил қилиб уларни гўёки ёлғизликдан сақлаб, маиший муаммолардан ҳимоялаётгандек бўлади. Аммо танганинг иккинчи томони ҳам бор, яъни киши бу каби “ҳассаса” суяниш баробарида ижтимоий тармоқларнинг “гиёҳвандига” айланади.

Аниқ қилиб айтганда, ижтимоий тармоқларни худди гиёҳванд моддага қиёслашимиз мумкин. У ўзига секинлик билан қарам қилиб, домига тортгач, аввал тафаккурни емиради, кейин турли муаммоларни келтириб чиқаради. Бир кузатинг-а, ижтимоий тармоқларга муккасидан кетганлар тонгни ҳам ўзи уланган тармоққа киришдан бошлаб, тунни ҳам унга кириш билан якунлайди.

Баъзи ота-оналардан фарзандларини компьютер ё мобил телефонларидан бош кўтармаслиги, ҳатто кечалари ҳам телефон билан андармон бўлишлари ҳақидаги фикрларни кўп эшитамиз. Текшириб кўрилганда, улар виртуал дунё орқали ижтимоий тармоқларга буткул шўнғиб кетган бўлади. Бу фаоллик баъзи ёшларнинг ахлоқи, даниятига ўзининг салбий таъсирини кўрсатмоқда.

Дунё олимлари хулосасига кўра, ижтимоий тармоқларга тобелик кўрқок, иродасиз, тафаккури паст одамларда кўпроқ кузатилаётган.

Ижтимоий тармоқларга боғланиб қолган ёшлар мулоқотда қийналади, одамови бўлиб қолади, дўстлашишда адашди, маҳорат билан нутқ тузиш ва уни ифода қилишни билмайди, бировга ҳамдардлик билдириш ҳақида умуман бош қотириб ўтирмайди. Натижада, ташқи дунёдан узилади. Бу ҳол албатта уларнинг келажагига хавф солади.

Демак, кўпчилик бўлиб муаммога оқилонга ечим топишимиз албатта шарт деб ўйлайман.

ГОҲО КЎР-КЎРОНА ЭРГАШИБ...

Мунира ҚАҲҲОРОВА,
республика Маънавият ва маърифат маркази бўлим бошлиғи, фалсафа фанлари доктори:

Яқиндагина ота-оналар болаларнинг компьютер ўйинларига берилиб, уларга боғланиб қолиш-



лари хавфидан чўчиб, олдини олишга ҳаракат қилган бўлсалар, ҳозирда бу хавфга ижтимоий тармоқлар ҳам қўшилди.

Аксарият ота-оналар фарзандларига кўп функцияли телефонларни олиб беришмоқда. Бу эса болаларни ижтимоий тармоқлар иҳтиёрига топшириб, тарбияга бефарқ қараш ва охир-оқибат ўзларига жабр қилиш билан баробар. Афсуски, уларнинг касрига бутун бошли жамиятга ҳам азият етиши мумкин!

Виртуал оламда инсон гўё ўзи истаган маконни яратади, ўзи истаган жараёнга кириб боради. Шунинг учун ҳам ёшларнинг ижтимоий тармоқларга қизиқиши юқори. Лекин аҳвол шу тарзда давом этса, сиёсий-ҳуқуқий маданияти тўлиқ шаклланиб улгурмаган ўғил-қизлар турли гаразли мақсадларда тарқатилаётган ахборот оқими домига тушиб қолиши ҳеч гап эмас.

Шуни алоҳида айтиб ўтиш лозимки, интернетдаги маънавий таҳдидлар, ўлим хавфи юқори бўлган ўйинларнинг кўпайиши вояга етмаганлар онгига салбий таъсир кўрсатиб, уларни фожиага ундаётган ҳолатлар учраяпти. Аслида боланинг интернетдан, ижтимоий тармоқлардан қай мақсадда фойдаланиши оилавий муҳитига, тарбиясига ҳам боғлиқ. Уйда ҳар куни уруш-жанжал бўладиган, оила аъзоларининг қўпол муносабатлари болани интернетдан ҳар хил кўнгилочар гуруҳларни излаб топишга, билиб-билмай уларга қўшилишга мажбур қилади.

Бола катталар эътиборидан четда ёлғизланиб қолганда ўзини интернет ўйинлари билан овутади. Бундай вазиятда болани эмас, ота ва онани айблаш лозим. Зеро улар оилада носоғлом муҳит вужудга келишига йўл қўймасликлари, мурғак гўдакнинг руҳиятини бузишга сабаб бўлувчи омилларни бар-тараф этмоқлари зарур..

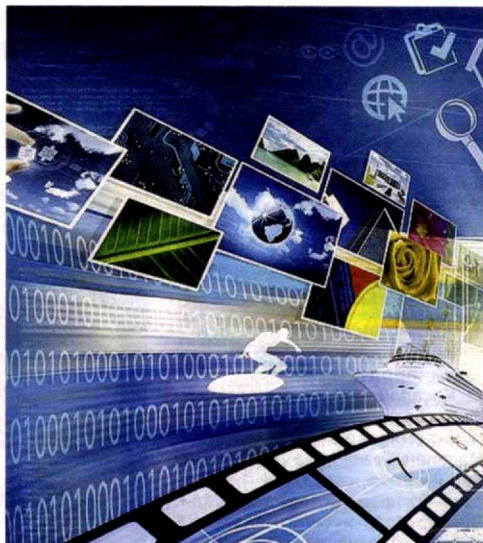
ТОБЕЛИК ҲАМ КАСАЛЛИҚДИР

Азизбек НИЗАМОВ,

Чилонзор тумани тиббиёт бирлашмаси
бош шифокори ўринбосари

Ҳаётимизнинг барча жабҳаларига инсон тафаккури маҳсули бўлган замонавий технологияларнинг шиддат билан кириб келиши кўплаб муаммоларнинг осон ечим топишида асқотаётгани бор гап. Лекин, эртанинг эгалари ҳисобланиш ёшларимизнинг интернетдаги ижтимоий тармоқларда доимий кезиб юришлари яхши эмас.

Бўш вақтларини миллий менталитетимизга хос ва мос бўлмаган ғарбона ҳаёт тарзини тарғиб этувчи турли саёз ва жангари фильм, мультфильм, шоу дастур ҳамда видеороликларни томоша қилиш, зўравонлик акс этган компьютер ўйинларини ўйнаш ҳолатлари айрим ёшларнинг таълим-тарбияси, турмуш тарзи ва маданиятига салбий таъсир қилаётгани ҳеч биримизга сир эмас.



Яқинда ўқиб қолдим, британиялик олим-биолог Арик Сигманнинг фикрича, ижтимоий тармоқлар энг аввало соғлиқка салбий таъсир кўрсатади. Чунки интернет орқали инсон реал киши билан жонли мулоқот қилишдан чекланади. Жонли инсон билан жонли мулоқотнинг камлиги эса энг аввало иммун тизимига, гормонал тизимга, артерияларнинг иши ва фикрлаш жараёнига салбий таъсир кўрсатади.

Биз бунинг узоқ келажақ билан боғлайдиган бўлсак, ижтимоий тармоқларга қарам бўлган инсонларда саратон, юрак-қон томир ва ақли заифлик хасталиклари кўпроқ учраши мумкин.

Шундай экан, ҳар нарсадан оқилона фойдаланишни, бўш вақтни ижтимоий тармоқларда эмас, китоб ўқиш, спорт машғулотларига қатнашишни тавсия қилган бўлардим. Зеро, китоб ўқиш кишининг онгу тафаккурини ривожлантиради, спорт эса ҳеч шубҳасиз, мустаҳкам соғлиқ гаровидир!

Ёдда тутинг, ижтимоий тармоқлар ичида энг хавфлиси инстаграм ҳисобланаркан. Британия Соғлиқни сақлаш ташкилоти мутаассидлари 14 ёшдан 24 ёшгача бўлган 1,5 мингга яқин ёшлар орасида ижтимоий сўровнома ўтказишганида, мунтазам инстаграмга қирадиганлар орасида депрессия ва агрессив кайфият юқори эканлиги аниқланган. Тадқиқот давомида инстаграмга кирувчи ўсмирлар доимий чарчоқ ва уйқусизлик дардидан шикоят қилганлар.

Камола АҲМЕДОВА
ёзиб олди.

Вирусли гепатит нега сариқ касаллиги деб аталади?

Жигар гепатит вируси билан зарарлангандан сўнг организмда пигмент алмашинуви издан чиқади. Оқибатда беморнинг бадани ва кўз оқи сарғаяди. Шунинг учун халқ ичида гепатит кўпинча сариқ касаллиги дейилади.

Аслида эса вирусли гепатит синдроми ҳам бемор терисининг сарғайишидир.

Касалликни қай хилдаги вируслар келтириб чиқаради?

Касалликни кўзгатадиган филтрланувчи вируслар ташқи муҳит омилларига анча чидамли. Масалан улар хона ҳароратида бир йилгача, совуқда 4-4,5 йилгача ўз фаоллигини сақлайди. Бу вируслар қуёш тифида 1-1,5 соат, қайнатилганда эса 30-40 дақиқа ичида нобуд бўлади. Вирусларни икки турга ажратиш мумкин. Биринчи турдагиси инфекция гепатитни кўзгатади, иккинчи тури қон зардобининг ўзгариши билан боғлиқ гепатитни келтириб чиқаради.

Яширин даври қанча давом этади ва касалликнинг аломатлари қандай юзага чиқади?

Вирусли гепатитнинг яширин даври уч – олти ҳафта, баъзан эса бир йилни ташкил этади. Касаллик бошланишида беморнинг дармони қуриydi, оғзи тахирлашади, жигилдони қайнаб иштаҳаси йўқолади, кўнгли айниб қайт қилади, ичи кетади ва қорни оғрийди.

Айрим ҳолларда йўтал, мушакларда оғриқ ёки тумов пайдо бўлади. Пешоб қизариб, ахлат оқимтир тусга киради. Касаллик авж олганда бадан қичишади, жигар ва талоқ катталашади, тана сарғайиши кучаяди.

Қанча вақт ичида бу касаллик сурункали турга ўтади?

Вирусли гепатитнинг ўткир тури ўз вақтида даволанмаса ёки беморнинг иммунитети пасайиб кетса касалликнинг сурункали тури ривожланади. Бу кўпинча

ВИРУСЛИ ГЕПАТИТ - ЮҚУМЛИ



олти ойдан кўпроқ муддат ичида рўй беради.

А турини юқтирган беморда вирусли гепатит қайталаниши мумкинми?

Гепатитнинг А турига (В турига ҳам) чалинган кишида бир умрга иммунитет сақланиб қолади. Шунинг учун бемор касалликнинг бу тури билан қайта оғрмайди.

Касалликнинг С турини хавфли дейишади...

Гепатит С нинг ўткир кечиши кўпинча (10-30 фоизгача) беморнинг даволанишидан сўнг соғайиши билан барҳам топади. Лекин сурункали давом этса, жиддий муолажаларни талаб қилади.

В турдаги гепатитда жигардан ташқари яна қайси аъзолар зарарланади?

Вирусли гепатитнинг В турида жигар яллиғланади. Шунинг билан бир қаторда беморга эшакемга ўхшаш тошмалар тошиши ёки унда полиартрит, гломерулонефрит ривожланиши мумкин.

Беморнинг овқатланиш тартиби қандай бўлади?

Гепатитнинг ҳар қандай турида жигарни зўриқишдан сақлов-

чи парҳез буюрилади. Яъни қовурилмаган, балки бугда димлаб ёки қайнатиб пиширилган енгил таомлар истеъмол қилиш зарур.

Қундалик суюқлик миқдори 2 литрдан ортиқроқ бўлиши керак. Таомларга туз чекланган миқдорда ишлатилади.

Гепатит билан оғриган беморлар қандай дориларни камроқ қўллашлари керак?

Антибиотиклар, диуретиклар, шунингдек, гормонал, ностероид ва яллиғланишга қарши препаратлар кўп ишлатилса, жигар ишига зиён етказиши. Айниқса, силга қарши дори воситалари узок вақт қабул қилинса, жигар фаолияти учун хавф туғдиради.

Қалқонсимон без касаллигини даволашда қўлланиладиган антиаритмик ва замбуруғларга қарши препаратлар ҳам жигар ишини ёмонлаштириши мумкин. Бундай касалликлар билан оғриган беморлар дори воситаларини қабул қилиш давомида шифокор билан маслаҳатлашиб, жигар фаолиятини яхшилайдиган препаратлардан ичишлари мақсадга мувофиқ.

Шоиства САИДОВА,
мутахассис.

БРОНХИТ: ТАНАНИ ЧИНИҚТИРИШ МУҲИМ

Бронхларнинг яллиғланиши (бронхит) юқори нафас йўларининг энг кўп учрайдиган хасталиги ҳисобланиб, ўткир ва сурункали турлари фарқланади. Кўпинча об-ҳавонинг кескин ўзгариши, иммун тизими ишининг сусайиб кетиши, зарарли одатларга (ичкиликбозлик, кашандаликка) ружу қўйиш, турли заҳарли моддалар (газ, чанг, кучли эфир мойлари)ни нафас орқали ичга ютиш каби ҳолатлар ҳалқум, ҳиқилдоқ ёки трахеяни зарарлаб, натижада бронхит бошланади.

Касалликнинг ўткир турида бемор холсизланади, мушаклари қақшайди, кўкрак соҳаси қисилиб оғрийди, унга тумов ҳам қўшилади, баъзан тана ҳарорати кўтарилиши мумкин. Мунтазам йўтал тутиб, шилимшиқ, йиринг аралаш балғам ажралади. Бронхит даволанмаса чўзилиб сурункали тусга ўтади ва ўзидан оғир асоратлар қолдиради.

Гайморит, отит ва зотилжам каби асоратлар аксарият ҳолларда бронхит қайталаши оқибатида келиб чиқади. Юрак-қон томир тизимида касаллиги бўлган ва

анча қувватдан кетган беморларда бронхит туфайли майда бронхлар ҳам зарарланади.

Касаллик ривожланганда бемор иситмаси баланд бўлади, ҳаво етишмайди, ҳансираб туради, лаби кўкаради, қув-қув йўталиб, тинка-мадори қурийди, йирингли балғам ташлаб, кўкрагида оғриқ туради. Ҳатто ўпкасида қўллаб майда пуфакчали нам, қуруқ хирллашлар эшитилади. Нафас сустлашади, томир уриши тезлашиб, юрак товуши бўғиклашади, ҳатто бронхлар девори ва атрофидаги тўқималар зарарланади. Бундай

вақтда беморларни зудлик билан касалхонага ётқизиш зарур.

Касаллик белгиларига қараб беморларга дори воситалари, витаминлар, маъданли сув, шарбат, иссиқ ванна буюрилади. Агар иситма тушавермаса, тегишли антибиотиклар ичиш тавсия этилади. Хасталик оғир асоратлар қолдириб, унга пневмония қўшилса, беморни, албатта, диспансер ҳисобига олиш ва кейинчалик муолажани давом эттириш зарур.

Бемор ётадиган хона илик, қуруқ бўлиши ва тез-тез шамоллатиб турилиши шарт. Унинг совқотишига ёки иссиқлаб кетишига йўл қўймастик зарур.

Кундалик овқатда витамин ва оксиллар (хусусан, ҳайвон оксигени) етарли бўлиши лозим.

Турли инфекцион касалликларни ўз вақтида даволаш ҳам бронхитнинг олдини олади.

Тузалгач бемор даво гимнастикаси билан шуғулланиши, сув муолажалари қабул қилиши, кечқурун уйкуга ётишдан олдин тоза ҳавода сайр қилиши фойдали.

Кундалик бадантарбия машқлари билан танани чиниқтириш – бронхитнинг олдини олишда муҳим чоралардан бири.

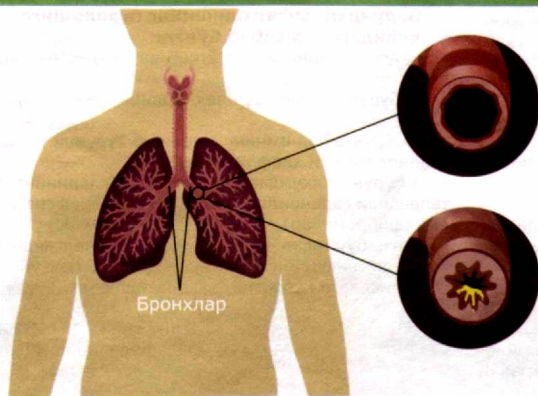
Ринит (тумов), тонзиллит (муртак безлари яллиғлаиши) билан хасталанган беморлар тезда даволанишлари шарт. Ана шундагина бу хасталиклар туфайли вужудга келадиган бронхитни бартараф этиш мумкин.

Бронхит асоратларининг олдини олиш учун беморлар қуйидагиларга амал қилишлари лозим:

- тузалгунга қадар ўриндан турмай ётиш;
- витаминли овқатлар истеъмол қилиш;
- илик ичимликлар (малина мурabbo солинган чой, аргувон (яъни липа) гули дамламаси, минерал сувлар)ни кўп ичиш;
- қайнатилган картошка бўғида нафас олиш;
- оёқни хантал (горчица) қўшилган суви ваннага солиш;
- шифобахш гиёҳлар (маврак-шалфей, мойчечак – ромашка, исирик) дамламаларидан фойдаланиш.

Буларнинг барчаси беморнинг ахволини анча энгиллаштиради. Шунингдек иммунитетнинг кучли бўлиши ҳам бронхитнинг олдини олишда муҳим аҳамиятга эга.

Дониёр АБДУМАННОПОВ,
мутахассис.





Кўпинча бурун бўшлиғидан ҳаво ўтиши қийинлашганда ёки бутунлай ўтмай қолганда, бола оғиздан нафас олишга мажбур бўлади. Узоқ муддат оғиздан нафас олиш натижасида турли касалликлар ривожланиши мумкин.

НАФАС ОЛИШГА ҚИЙНАЛСА

Бурун бўшлиғи асосан ҳимоя вазифасини бажаради, яъни турли хилдаги чанг зарралари, майда ёт жисмларни бурундаги тебранувчан киприклар ва тўқчалар “ушлаб” қолади. Бурун шиллиқ пардаси қитиқланиши натижасида аксириш юзага келиб, бу ёт жисмларнинг ташқарига чиқишига сабаб бўлади.

Маълумки, кўз ёши йўли бурун бўшлиғига очилади, шу туфайли у доимо намланиб туради ва ҳимоя вазифасини бажаради. Бурун шиллиқ қавати ўта ётган совуқ ҳаво оқимини илтиби, бурун-ҳалқумга йўналтиради. Шу боис совуқ ҳаво ҳарорати ва намлиги бир хилда туради.

Бурун бўшлиғи шиллиқ пардаси совуқ ҳаво оқимини иситибгина қолмай, балки иссиқ ҳавони организм учун керакли даражада совутиб ҳам беради. Бурун тешикларини бармоқ билан бекитиб гапирилса, товуш ўзгаради, яъни манқаланиб гапириш рўй беради.

Одатда бурундан нафас олиш ва товуш чиқариш даврида юмшоқ танглай юқорига кўтарилиб, бурун – юткинни оғиз юткинидан ажратиб туради ва чиқарилган овоз ўзгармайди. Баъзан бурундан нафас олиш бузилиши натижасида сўзлаётганда ҳавонинг бир қисми бурун бўшлиғига ўтиб манқаланиш пайдо бўлади.

Бола оғиздан нафас олишга мажбур бўлганда турли касалликлар ривожланиши мумкин.

Масалан:

- ангина (танглай муртак безлари яллиғланиши);
- фарингит (ҳалқум шиллиқ пардаси яллиғланиши);
- ларингит (ҳиқилдоқ шиллиқ пардаси яллиғланиши);
- трахеобронхит (кекирдак ва бронхлар яллиғланиши);
- диққинафастлик – астма.

Бурундан нафас олиш бузилиши оқибатида бурун ҳалқумининг ён деворларида жойлашган эшитиш найи бекилиб, у орқали ногора бўшлиғидаги босим камади ёки умуман йўқолади. Ташқи қулоқ йўлидан борадиган ҳаво босими ошиб, ички қулоқ шангиллайди ва эшитиш пасаяди.

Оғиздан нафас олганда болалар организми кислородга ёлчимайди, қоннинг оксидланиш жараёни

издан чиқади. Натижада одам тез-тез оғиздан нафас олишга мажбур бўлади, оксидланиш тезлашади. Узоқ муддат кислород етишмай турса, ёш организм яхши ривожланмайди. Беморда камқонлик, ақл ва идрок пасайиши кузатилади.

Доимий равишда тўғри нафас олмаслик оқибатида болаларда пастки жағ, кўкрак қафаси, тишларнинг меъёрда ривожланиши ва ўсиши бузилади, яъни пастки жағ осилиб қолади, тил илдиз томонга, юмшоқ танглай юқорига тортилади ва қаттиқ танглайнинг ҳажми кичиклашади.

Бемор боланинг юз соҳасида суяк тузилиши ўзгаради, оғзи очик, пастки лаб шалвираган ҳолатда бўлиб, тишлари кўриниб туради, қинғир-қийшиқ ўсади.

Бола ухлаганида танглай пардаси юқорига кўтарилади, тил илдизи, ҳиқилдоқни ёпиб турадиган тоғай ҳаракатланиб, бу ҳолат хуррак отишга сабаб бўлади. Оғиздан нафас оладиган бола яхши ухломмайди, тез-тез чўчиб уйғонади, ҳаво етмайди, алоқ-алоқ тушлар кўради, безовталанади, қўрқади, юраги тез-тез уради.

Гўдак бола бурундан ёмон нафас олганда она кўкрагини эмолмайди, чунки эмаётганида нафаси қайтиб кетади. Бир неча марта кўкракни сўриб, кейин қичқириб оғиздан чиқариб ташлайди. Натижада овқатланиш фаолияти бузилади, ичи кетади, озади.

Бурундан нафас олишнинг бузилишига қуйдагилар сабаб бўлади.

- бурун бўшлиғининг ўткир ва сурункали касалликлари;
- бурун ёндош бўшлиқларининг йирингли яллиғланиши;
- бурун бўшлиғининг тўлдириб турувчи ҳавфсиз (полипплар) ёки ҳавфли ўсимталар;
- бурун-ҳалқумдаги лимфа тўқималарининг катталашishi (аденоидлар) ёки у ердаги ҳавфсиз ўсималар (фибромалар).

Бола бурундан нафас олишга қийналганда ёки бутунлай нафас ололмай қолганда албатта уни мутахассисларга кўрсатиб, даволатиш шарт.

Райҳон МУДАРИСОВА,
болалар шифокори.

КЎКАТЛАР - МИЯ УЧУН ОЗУҚА

Кўкатлар (шивит, петрушка, сельдерей, райхон, каш-нич, исмамоқ ва шу сингарилар) мунтазам истеъмол қилин-са овқат ҳазмини энгиллаштиради, моддалар алмашину-вини яхшилайти. Кўкатларнинг бошқа ноёб хусусиятлари ҳам борлигини олимлар аниқлашди.

Америкалик диетологлар 27 йил давомида 13 минг киши устида кузатув олиб боришди. Тадқиқотдан мақсад парҳез ва ақлий фаолиятнинг бир-бирига боғлиқлигини ўрганиш эди.

Кишилардаги диққат-эътибор, фаҳм-фаросат тезкор-лиги ва эслаб қолиш салоҳиятлари кўзда тутилган ҳолда тест ўтказилди. Аниқланишича, миё учун энг яхши "озуқа" - кўкатлар экан. Айнан ушбу неъматлар таркибида вита-минлар, антиоксидантлар ва фолий кислота кўп бўлиб, бу хотиранинг пасайиши ва Альцгеймер (паришонхотирлик) хасталиги ривожланишининг олдини олишда беназир воситалардан ҳисобланади.

Абу Али ибн Сино ҳам таомларни кўкатлар билан бирга истеъмол қилиш кераклигини асарларида бежиз таъкид-ламаган.

КАРАМ – ХАВФЛИ ЎСМАЛАРГА ҚАРШИ

Инглиз олимлари мунтазам ра-вишда карам истеъмол қилиш, сут безлари саратонининг олдини олиш имкониятини бир неча баробар ошириш мумкинлигини исботлаб бердилар. Унинг таркибидаги ўзига хос моддалар, яъни индоллар аёл-лардаги гормонал ҳолатни ўзгар-тиради, ҳужайраларнинг хавфли ўсимта ҳужайраларига айланиши-дан асрайди. Шунинг учун барча хотин-қизларга кундалик овқат тар-кибига карамни киритиш тавсия қи-линади. Унинг хоҳлаган турини тан-лаб фойдаланиш мумкин.

Энг муҳими карамни хомлиги-ча ейишдир. Сабаби, карамга тер-мик ишлов (иссиқлик) берилганда унинг таркибидаги индоллар пар-чаланиб кетади.

ГАЗЛИ СУВНИНГ ЗАРАРИ

Сўнгги пайтларда кўпчилик су-рункали бўйрак касалликларидан азият чекмоқда. Америкалик ши-фокорлар бир кунда икки стакан ширин газли сув ичиш тез орада бўйрак фаолияти бузилишига сабаб бўлишини таъкидлашмоқда.

Мутахассислар бунни ширин га-зли сувларни меъёридан ортиқ ис-теъмол қилиш билан боғлашмоқда. Тиббиёт статистикасининг кўрсат-ишича, кунига икки стакан ширин газли сув ичган аёлларнинг пешо-бида 2 – 3 ойдан кейин оқсил пайдо бўлади. Бу эса ўз навбатида, бўйрак иши бузилганидан далолат беради.

Шифокорлар соғлом бўлиш учун тоза сув, кўк чой ва шакар қўшил-маган табиий шарбатлар ичишни тақкид қилади.

САБЗАВОТЛАР ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИНГ, БИРОҚ...

Хушбичим бўлиш учун нафақат спорт билан шуғул-ла-ниш ва кўпроқ сабзавотлар истеъмол қилиш, балки семиз одамлардан узокроқ юриш ҳам керак экан.

Гавая университети олимлари ортиқча вазнга эга бўл-ганлар бошқа бир кишининг қад-қоматиға салбий таъсир кўрсатиши мумкинлигини эътироф этишмоқда. Улар ўтказ-ган тадқиқот натижаларига қараганда, ўспиринларнинг вазни билан уларнинг ўртоқлари вазни ўртасида бевосита боғлиқлик мавжуд.

Олимлар қуйидаги мисолни келтиришди: бўйи 175 сан-тиметр, вазни 66,6 кило келадиган йигитча худди шу вазн ва бўйли бошқа бир бола билан дўстлашди. Кўп ўтмай унинг ўртоғи 3 килога семирди. Шундан сўнг ҳалиги йи-гитча ҳам ўзи билмаган ҳолда семира бошлади.

Хўш, нега шундай?

"Семиз дўстингиз билан овқатланишга борсангиз, сир эмаски, сиз ҳам у нимани еса, ўшани ейсиз. У семиз бўлса, сиз билан футбол майдониға бормайди. Аксинча, сиз ҳам унинг ёнидаги дивандан жой оласиз", – дейди семиришга қарши кураш ташкилот вакили Тэм Фрай.

Нашрга
тайёрловчи:
**Феруза
АТАЖОНОВА.**



Остеоартроз бўғим касалликлари ичида асосий ўринда туради ва эркакларда 40 ёшдан кейин, аёлларда эса 50 ёшдан кейин кўпроқ учрайди.

КЕКСАЛАРДА ОСТЕОАРТРОЗ



Бўғим ва бўғим атрофидаги мушак ва пай тўқималарининг, суяк тўқимасининг дистрофик ва дегенератив ўзгаришлари билан кечувчи, моддалар алмашинувида хос бўлган ҳамда кейинчалик бўғимларда деформация ривожланиши билан ҳарактерланадиган, шунингдек сурункали ривожланиб борувчи касаллик ҳисобланган остеоартрозга чалинган беморларда қуйидаги ҳолатлар юзага келади:

- бўғим юзаси ғадир-будур кўринади;
- тоғай тўқимаси аста-секин емирилади;
- бўғим юпқалашади
- бўғим юзаси бир-бирига номуносив бўлади;
- бўғим атрофидаги мушак ва пай тўқималари ўзгаради;
- суяк тўқимасида суяк зичлиги ва қаттиқлиги камаяди;
- суяк мўртлашади.

Касалликнинг келиб чиқиши кўпгина омилларга боғлиқ бўлиб, бўғимларнинг сурункали равишда функционал зўриқиши асосида шикастланишлар раққосаларда, спорт (футбол, узоқликка сакраш тури) билан шуғулланувчи кишиларда, оғир юк ташувчиларда, сартарошлар ва машинистларда кўпроқ кузатилади.

Семизлик (ортиқча вазн) ҳам тизза бўғимларининг зарарланишига олиб келади, таянч-ҳаракат тизимида туғма ва орттирилган нуқсонлар бўлиши, ирсий мойиллик, камҳаракатлик, организм сурункали касалликлари (сурункали ошқозон-ичак йўли касалликлари, камқонлик, сурункали буйрак касалликлари, оёқ вена томирлари варикоз касаллиги ва бошқалар) туфайли ҳам бу дард ривожланиши мумкин.

Гормонал дори препаратларини кўп истеъмол қилиш, организм гормонал статусининг ўзгариши (аёлларда климакс даврида), сурункали бўғим яллиғланиш касалликлари ва ёш ўтиши билан пайдо бўладиган суяк-бўғим тизимидаги физиологик ўз-

гаришлар ҳам остеоартроз сабабчилари саналади.

Касаллик дастлаб бўғимларда вақти-вақти билан оғриқ безовта қилиб туриши билан бошланади ва бу ҳолат бироз ҳаракат қилинганча ўтиб кетади. Беморлар эрталаб ўринларидан турганда, дастлабки ҳаракатдаёқ оғриқ содир бўлади, 20-50 қадам юргандан кейин оғриқлар камайиши мумкин. Кейинчалик оғриқлар кўпроқ кундуз кунлари жисмоний зўриқишда кучаяди ва доимий тус олади, беморларнинг зинапоядан кўтарилиб ёки баландликка чиқиб тушиши қийинлашади, бироз юриб оёқларида оғриқнинг зўрайишидан ўтириб дам олишга мажбур бўладилар.

Йиллар ўтиши билан тинч шароитда ҳам оғриқ безовта қилади. Бўғимлар ва бўғим атрофи бироз шишади, босиб кўрилганда зирқирайди, уларни букиш ёки ёзиш вақтида қисирлаган товус аниқланади.

Остеоартроз ривожланиб бориши туфайли бўғимлар шакли ўзгаради, оғир ҳолатларда бўғимларга суюқлик йиғилиши ҳам мумкин.

Вақтлар ўтиб, зарарланган бўғимга оғирлик тушиши ва ҳаракатда оғриқнинг кучайиши натижасида бўғимнинг ҳаракат имконияти чекланади, бўғимларни букиши ва ёзиши қийин бўлади, беморлар юришга, ўтириш ва туришга қийналади.

Бўғимларнинг зарарланишга қараб остеоартрознинг асосий кенг тарқалган клиник турлари қуйидагича фарқланади.

ЧАНОҚ-СОН-БЎҒИМЛАРИ ОСТЕОАРТРОЗИ (КОКСАРТРОЗ)

Касалликнинг кенг тарқалган ва оғир тури ҳисобланиб, бунда чанок-сон бўғими соҳасида оғриқ безовта қилади. Оғриқ туфайли беморларнинг юриши қийинлашади ва оксоқланиб юради. Агар касаллик икки томонлама бўғимларнинг зарарланиши билан кечадиган бўлса беморлар қадам ташлаши "ғоз" юриш кўринишини олади.

ТИЗЗА БЎГИМЛАРИ ОСТЕОАРТРОЗИ (ГОНАРТРОЗ)

Касаллик тарқалиш даражасига кўра иккинчи ўринни эгаллайди. Асосан аёлларда учрашига сабаб организм гормонал статусининг ўзгариши, семизлик, оёқлардаги варикозлардир. Беморларда тизза бўғимларида ва бўғимлар атрофида оғриқ безовта қилади. 30-40 фоиз беморларда тизза бўғимларининг деформацияси (қийшайиши) кузатилади.

ҚЎЛ-БАРМОҚ БЎГИМЛАРИ ОСТЕОАРТРОЗИ

Қўл бармоқларида оғриқли, тугунли (нўхат катталигича бўлган) остеофитлар ривожланиши билан кечади. Касалликнинг дастлабки ривожланиш даврида бармоқларда ачишиш, игна санчилгандек ёки чумоли юргандек оғриқли сезилар пайдо бўлади. Кейинчалик бу сезгилар йўқолиб кетади. Оғриқлар совуқда ва совуқ сув билан ишлаганда кучаяди.

УМУРТҚА ПОҒОНАСИ ОСТЕОАРТРОЗИ (СПОНДИЛОАРТРОЗ)

Касаллик умуртқа поғонасининг маълум қисмида асосан оғриқлар билан бошланади. Умуртқа поғонасининг қайси қисми зарарланишига қараб бел-думғаз, бўйин, кўкрак умуртқалари остеохондрози фарқ қилинади.

Касалликни даволашда касалликка олиб келувчи сабабларни бартараф қилиши керак. Бўғимларга тушадиган ортиқча зўриқишларни камайтириш, бунинг учун оғир юк кўтариш, узоқ муддат тик туриб ишлаш, зинапоялардан тушиб-чиқиш ва кўп юришдан тийилиш, юрганда ора-сира 5-10 дақиқа дам олиш лозим бўлади, ортиқча тана вазнини камайтиришни назорат қилиш, овқатланишда меъёрни унутмаслик керак.

КАСАЛЛИКНИ ДАВОЛАШ

Дори-дармонлар (хондропотекторлар, кальций препаратлари, яллиғланишга қарши, қон айланишини яхшиловчи дори воситалари) остеоартрознинг тузалишида ижобий наф беради. Табиий йўллар билан даволаш чораларини кўриш лозим. Даволовчи жисмоний машқларни ҳар кун бажариш фойдали. Сузиш, велосипедда сайр қилиш яхши. Бундан ташқари массаж, физиотерапевтик муолажалар, электр ёрдамида укалал, ультратовуш билан таъсир ўтказиш ва балчиқ ёрдамида даволаш усуллари қўлланади. Гелиоазротерапия (кўёш нури билан даволаш) ҳам жуда қадимдан қўлланиб келинади. Кўёш шуъаларида мавжуд бўлган ультрабинафша ва инфракизил нурлари ўз иссиқлиги билан организмда тўқима ҳужайраларига таъсир этиб қон айланишини яхшилайтиди ва артрозни даволайди.

Мурод ТОШТЕМИРОВ,
ревматолог шифокор.

ОДДИЙ МУОЛАЖАЛАР ҲАМ НАФ БЕРАДИ

Остеоартрозни даволаш учун кўпинча иссиқ муолажалардан фойдаланилади. Айниқса кечалари **иссиқлиқ ванналар** қилиш катта аҳамиятга эга.

Бодом ёғи қиздирувчи хусусиятга эга. Уни оғриётган жойларга суртиб ўқаланса оғриқни қолдиради, бўғимлар дардига ҳам даво бўлади.

Ибн Сино таъбири бўйича **кунжут ёғи** бўғимлардаги оғриқларни олади, яллиғланишга қарши таъсир қилади, қон айланишини яхшилайтиди, шишни қайтаради, тузларни эритади. Бўғимларга суртиб массаж қилиш, компресс қилиш тавсия этилади.

Седана асаб тизимини тинчлантириш баробарида организмдаги яллиғланиш жараёнларини ҳам бартараф этади. Бунинг учун эрталаб ва кечқурун 5-10 донна седана донларини қайнаган илиқ сув билан чайнамасдан ютиш лозим. Бир ҳафта давомида ушбу муолажани бажариб, сўнг бир ҳафта дам олинг. Кейин яна шу тартибда давом эттирасиз.

Карам баргларини иссиқ сувга бир дақиқа солиб қўйинг, сўнг сувини силқитиб илиқ ҳолида тиззаларга қўйиб боғланг. Бир неча соат турсин. Бу муолажа тизза бўғимларида тўпланган "туз"ни тортиб олади.

Қариқизнинг япалоқ барглари ҳам оғриган жойга қўйиб боғланса артрознинг ривожланишини тўхтатади.

Бундан ташқари **лавр япроғи** солиб дамланган чой артрозни даволашда наф бериши аниқланган.

Остеоартрознинг олдини олиш учун киши ўзини чиниқтириши, мунтазам бўғимларини ҳаракатлантириб машқ қилиб туриши, шунингдек мириқиб ухлаши, очик ҳавода сайр қилиши ҳамда витаминга бой таомлар ва мева-сабзавотлардан истеъмол қилиши лозим. Борди-ю бўғимларда оғриқ пайдо бўлса, кишилар ўзича оғриқ қолдирувчи дорилардан ичиб юрмасдан, дарҳол ревматолог мутахассис шифокорга учраб даво чораларини кўриш зарур. Акс ҳолда касаллик ривожланишда давом этади ва уни даволаш анча қийинлашади, бундан бемор ўзи кўпроқ азият чекади.

Гулчеҳра УМАРОВА,
доришунос.

ЮРАК-ҚОН ТОМИР КАСАЛЛИКЛАРИ: ХАВФЛИ ОМИЛЛАРДАН ЭҲТИЁТЛАНИНГ



Гулчехра ЖАББОРОВА,

Тошкент вилоят Оққўрғон туман тиббиёт
бирлашмасининг бош кардиологи.

**Юрак ишемик касаллигининг
ривожланишига олиб келувчи хавфли
омилларнинг 200 дан ортиқ турлари
маълум. Мутахассис олимлар фикрича,
уларнинг энг муҳимлари қуйидагича:**

- дислипидемия (қонда холестерин миқдори
ошиши),
- гипергликемия;
- артериал гипертония;
- кашандалик ва ичкиликбозлик;
- жисмоний фаолликнинг сустлиги;
- наслий ўтувчанлик;
- қон қуюқлашиши тизими патологияси;
- психоэмоционал омиллар ва ҳоказо.

Эркалар ўртасида меҳнатга лаёқатли даврдаги
ўлим кўрсаткичи сезиларли даражада юқори бўл-
са, ёши катта ва кекса ёшдаги шахслар ўртасида
жинсдан қатъий назар, бу кўрсаткич амалда бир
хилдир.

**Юрак қон-томир касалликлари
профилактикаси стратегияси
қуйидагилардан иборат:**

ПОПУЛЯЦИОН СТРАТЕГИЯ

Аҳолининг билим даражасини оширишга йўнал-
тирилган тадбирлар, инсонларга соғлом турмуш
тарзини шакллантириш ва уни амалга ошириш
шарт-шароитларини яратиш.

ЮҚОРИ ҲАВФ СТРАТЕГИЯСИ

Касалликнинг ривожланиш хавфи юқори дара-
жада бўлган шахсларни аниқлаш ва уларни кор-
рекциялаш.

Юрак қон-томир касалликлари кўпгина мамлакатларда бе-
вақт ўлим ва ногиронликнинг асосий сабаби бўлиб, тиббий
ёрдамга сарфланадиган харажатларнинг ўсишига олиб кел-
моқда. Бевақт ўлим кўрсаткичининг асосий сабаблари юрак
ишемик касалликлари, шунингдек артериал гипертония, бош
мия қон-томирлари фаолиятидаги бузилишлар ҳисобланиб, бу
шундай хасталиклар туфайли рўй берадиган ўлимнинг 90 фо-
издан ошганини ташкил этади. Айниқса узоқ йиллар мобайнида
ривожланиб боровчи атеросклероз туфайли миокард инфарк-
ти, инсульт кўпинча тўсатдан юз берадики, бунда малакали
тиббий ёрдам кўрсатишнинг имкони бўлмайди.

ИККИЛАМЧИ ПРОФИЛАКТИКА

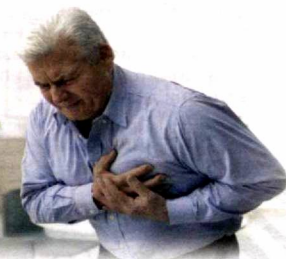
Юрак қон-томир касалликлари билан касаллан-
ган беморларни эрта аниқлаш, даволаш ва реабил-
литация қилиш.

Билиш муҳими, касалликнинг вужудга кел-
лишига туртки берадиган ташқи таъсирлар ёки
организмнинг хусусияти хавф омили дейилади.
Шундай экан, юқорида таъкидлаб ўтилган хавфли
омиллардан (яъни спиртли ичимлик ичиш, кашан-
далик, кам ҳаракатлилиқ, артериал гипертония
сингарилардан киши ўзини эҳтиётлаши керак.

Артериал гипертония (қон босими ошшини)
даволаш инфаркт, инсульт, ҳавфини камайтиради.
Бу борада табиий усуллар наф беради. Масалан:

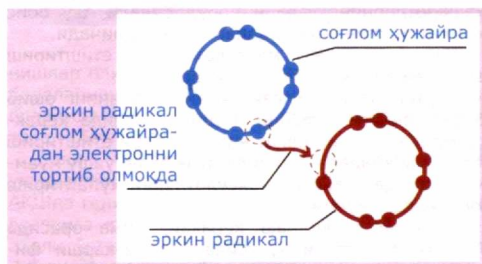
- жисмоний фаол бўлиш;
- ош тузи истеъмолини кескин камайтириш;
- қаттиқ қовурилган ёғли таомлар ўрнига ме-
ва-сабзавотларни кўпроқ истеъмол қилиш;
- таомномада ширин егуликлар миқдорини ка-
майтириш;
- тана вазнини меъёрлаштириш;
- овқатни қайнатиб ёки бугда пишириш;
- ўз вақтида ухлаш, тартибли овқатланиш,
етурлича дам олиш;
- қон босимини доимо назорат қилиб туриш.

Хуллас, соғлом турмуш тарзига риоя этиш
соғлом ҳаёт наҳдасини татиб кўришга имкон бе-
ради, бу эса ўз ўрнида юрак қон-томир хасталик-
ларининг олдини олади.



ОКСИДЛАНИШ ЖАРАЁНИ – ХАТАРЛИ

Организмда юз берадиган оксидланиш жараёни қарилликни тезлаштиради деб ҳисоблашадди, мутахассис олимлар. Бунга сабаб эркин радикалларнинг метёрдан ортиши бўлиб, улар йўлида учраган ҳамма нарсани шиддат билан оксидлаш хусусиятига эга экан. Натижада атеросклероз, юрак–қон томир, юқори нафас йўллари касалликлари, аллергия ва хавфли ўсма-лар вужудга келиши мумкин.



Аслида эркин радикаллар организмда доимо мавжуд ва улар шакллари нейтраллашда иштирок этади, кўпайиб кетган ҳолларда эса ёрдамчидан кўра осонгина "душман"га айланади.

Эркин радикалларнинг метёрдан ортишига қўйидагилар сабабчидир:

- таом тайёрлашда ишлатиладиган ярим фабрикатлар;
- озиқ-овқатларга мазали таъм ва хушбўй ҳид берувчи қўшимчалар;
- экологик ҳолат ёмонлашуви (ҳаво ифлосланиши, захарли газлар);
- нурланиб қолиш;
- кучли стресслар.

Эркин радикалларга қарши антиоксидантлар асосан витамин, минерал ва ўсимлик компонентлари бўлиб, улар кескайиш жараёнини секинлашти-ради. Овқатга антиоксидантларга бой маҳсулотлар-ни ишлатиб, қаттиқ қовурилган, узок сақланадиган маҳсулотлардан воз кечиш керак.

Антиоксидантлар – эркин радикалларга қарши курашувчи асосий моддалардир. А, Е, С витамин-лари ва селен моддаси шулар жумласига киради. Айниқса **А витамини** муҳим антиоксидант ҳисобла-нади. Агар у етишмаса, тез қариш юз бериб, юрак-қон томир хасталиклари ривожланади.

Сабзи, қовоқ, ўрик ва бошқа ўсимликлар тарки-бида А витамини сероб. Уларни ўсимлик ёғи билан қўшиб истеъмол қилиш керак, шунда яхшироқ син-гади. А витамини балиқ ёғида ҳам кўп.

Е витамини организмда фақатгина химия ва-зифасини бажармасдан, балки ортиқча ёғларни ҳам эритади. Е витамини етишмовчилигини қўллар-даги қарилек доғларидан билиш мумкин. Бундан ташқари, Е витамини организмни атеросклероздан, юрак-қон томир ва нафас йўллари касалликлари-дан асрайди.

Е витамини етишмаса, ёғ алмашинув жараёни бузилади. Бу эса юрак-қон томир тизими, мия ва бошқа аъзоларнинг зар-рарланишига олиб келади. Бу витамин қарамнинг барча тур-лари, помидор ва зайтун ёғида мавжуд. Зайтун ёғини кўп исте-моқ қилиш юрак хуружла-ридан сақлайди ва томирларни тикинлардан тозалайди.

С витамини (аскорбин кислотаси) – энг кучли антиоксидант. Ноқулай об-ҳаво шароитида яшовчи кишилар бу витаминни кўп истеъмол қилишлари керак. Айниқса, шамоллаганда, спорт билан шуғул-ланганда, жисмоний зўриқишларда, аёлларнинг ҳомиладорлик вақтида бу витаминга эҳтиёж янада ортади.

Организмда С витамини етарли бўлса, тери текис ва соғлом бўлади, қон томир деворлари зарарлан-майди, натижада атеросклерознинг ривожланиши пасаяди. Аскорбин кислотаси – лимон, наъматак, қора қарағат (смородина), сабзавотларда анчагина микдорда учрайди.

Тромбоз касаллигига мойиллиги бор кишилар С витаминининг ошиб кетишига йўл қўймасликлари керак.

Селен моддаси узум ва пишлоқ таркибида кўп. 40 ёшдан ошган аёллар ёшартириш хусусияти ва ҳаёт учун зарурий бўлган компонентларга бой бўл-гани учун пишлоқни албатта таомномага киритиш-лари керак. Селен стрессдан халос қилади.

50 ёшдан кейин селенга бой ҳисобланган балиқ еб турсангиз, ўз юрагингиз ва қон томирларингизни химия қилган бўласиз.



Гуландом АБДИНАБИЕВА,
терапевт-шифокор.



ГМО МАҲСУЛОТЛАРИ: ФОЙДАСИ КЎПМИ ЁКИ...



Кейинги йилларда ГМО (гени модификацияланган – ўзгартирилган организм) атамаси пайдо бўлди. Яъни, бунда ўсимликлар, ҳайвонлар ва барча микроорганизмларнинг ген таркиби янги сифатларга эга бўлган бегона генлар билан бойитилиб, улар ўзгача кўриниш касб этаркан.

Кўпчиликини бир савол ўйлантиради. Хўш, гени ўзгартирилган маҳсулотларни бозор пештахталарида қандай “таниб олиш” мумкин? Шу ўринда айтиш жоизки, гени ўзгартирилган маҳсулотларнинг шакли қолипга солингандек бир хилда бўлиб, улар ҳашаротлар таъсирига деярли учрамайди. Аксари яти ҳидсиз, лекин ўсти таранг, кўркем. Табиийсидан фарқи шундаки, пичоқ билан кесилса, шираси кўп ажралмайди.

Бугунги кунда озиқ-овқат дўконларида генетик ўзгартирилмаган ва биологик фаол қўшимчалари бўлмаган тайёр маҳсулотларни учратиш қийин. Ҳатто, қадоқланган айрим пишириқлар ва ширинликлар ҳам генетик чаतिшишларни “бошдан кечирган” десак хато қилмаган бўламыз.

Чет мамлакатларда эндиликда қолбаса маҳсулотлари, фаст-фуд тоамлар, турли соуслар, қуйилтирилган сут ва кетчуп сингари егуликлар таркибида ҳам генетик чаतिштирилган қўшимчалар мавжуд. Сунъий ранг, ажойиб шакл ва ғаройиб ҳидга эга бундай маҳсулотларни кўрган харидор табиий ҳолда етиштирилган ва ташқи нуқсонлардан холи бўлмаган мева-сабзавотларга қайрилиб қарамаслиги табиий ҳол.

КЎПАЙТИРИЛМОҚДА... САБАБИ НИМА?

ГМО маҳсулотлари кўпайтирилаётганлигининг сабабларини бирма-бир санаб ўтайлик.

Биринчидан, танланган организмлар жуда сермаҳсул бўлгани боис, озгина жойга экилса ҳам улардан кўп ҳосил олинади.

Иккинчидан, улар ҳар хил зараркунандаларга ўта чидамли ва ҳатто унга “ҳужум” қилган айрим ҳашаротларнинг ўзлари нобуд бўлади, шу боис қимматли кимёвий моддалар тежаб қолинади.

Учинчидан, ГМО маҳсулотларини етиштириш анча кам харажат талаб қилади.

Тўртинчидан, ер юзи аҳолиси сонининг ошиб бораётганлиги туфайли инсоният олдида керакли микдорда озиқ-овқат маҳсулотлари етиштириш масаласи кўндаланг қўйилаётган экан, ушбу муаммо ечимида трансген маҳсулотларни кўпайтириш қўл келиши мумкин.

Алоҳида таъкидлаш керакки, омма орасида ГМО маҳсулотлари ҳусусида қарама-қарши фикрлар ҳам мавжуд. Негаки, ўтказилган тажрибаларга кўра, сурункали трансген тоамлар истеъмол қилиш жониворларда айрим салбий физиологик – биокимёвий ўзгаришлар келтириб чиқаришини кўрсатди. Чунончи, ядро портлашлари туфайли юзага келган кучли нурланишлар шароитида ҳам бемалол кўпайиб яшайверадиган сичқон ва каламушлар трансген маҳсулотлар билан сурункали озиқлантириб борилса, уларнинг тана ва бош мияси ҳажми камайгани, шунингдек насл қолдириш хусусиятлари анча ёмонлашгани аниқланган.

Бундан ташқари, доимий равишда трансген маҳсулотлар истеъмол қиладиган ҳайвонлар орасида саратонга чалинганлари кўпайиб кетган. Ҳатто тажриба олиб борилган каламуш ва сичқонлар ҳар хил антибиотиклар таъсирига ўта чидамли бўлиб қолар экан.

Демак, трансген маҳсулотлар билан озиқландиган организмларда ҳар хил касалликларни антибиотиклар ёрдамида даволаш имкониятлари кескин пасайиб кетиши ҳам мумкин.

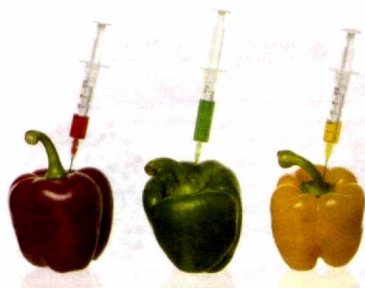
БАЪЗАН “ДОРИ” ЎРНИГА ЎТАРКАН

Япониялик генетиклар яратган янги навли гуруч қандли диабетга чалинганлар ҳам бемалол истеъмол қилишлари мумкинлиги айтилди. Қизиги шундаки, гени ўзгартирилган гуруч ейилгач, ошқозонности безида инсулин ишлаб чиқиши тезлашади.

Трансгенли эчки сутигади оқсилдан эса тромбоз касаллигига қарши ишлатиладиган дори олинган.

Замонавий тиббиётда ҳам ген инженерияси янгилликларидан унумли фойдаланилмоқда. Масалан, гени ўзгартирилган бактериялардан инсулин олиш йўлга қўйилган.

Шунингдек, инсон генини ўзгартириш орқали оғир касалликларни бартараф этиш устида изла-





нишлар олиб борилаяпти. Ҳатто ОИТСга чалинган болаларнинг ҳар тўрттадан биттаси ген терапияси ёрдамида даволанганини олимлар тажриба сифатида исботлаб беришган.

Лекин, танганинг иккинчи томони борлигини унутмаслик керак. Мабаларда келтирилишича, АҚШда гени ўзгартирилган маҳсулотлар истеъмол бозорига киритилгандан бир неча йиллар ўтиб, аҳоли ўртасида овқатдан заҳарланиш ҳолатлари 2-3 ҳиссага ортган. Соя оқили сифатини ошириш мақсадида Бразилия ёнғоғи генлари киритилгани туфайли илгари бундай ёнғоқларга аллергияси бор кишилар гени ўзгартирилган сояни истеъмол қилганларидан сўнг уларда аллергия ҳолатлари пайдо бўла бошлаган.

Умуман, фактлардан хулоса чиқариш мумкин-ки, генетик тадқиқотлар махсус лабораторияларда етук мутахассислар томонидан олиб борилиши зарур.

БОРДИУ НАЗОРАТ ҚИЛИНМАСА...

АҚШ, Бразилия, Канада, Хитой, Покистон, Ҳиндистон ва бошқа кўплаб мамлакатларда эса ГМО маҳсулотларидан озиқ-овқатлар, (шунингдек гўштли таомлар, колбасалар, нон ва ун, кондитер, сўт ва сўт маҳсулотлари, ёғлар, маргарин сингари-лар) тайёрланмоқда ва нафақат шу давлатларнинг ўз ҳудудига, балки кўп миқдорда четга ҳам чиқаришмоқда.

Америкада озиқ-овқатларнинг 70 фоизини трансген маҳсулотлар ташкил этади. Россияда истеъмол таомларининг 30-40 фоизига четдан келтирилган трансген ўсимлик навларининг мевалари, поялари, илдиз ёки барглари қўшилган.

Чет элларда етиштирилган 14 хилдаги трансген маҳсулотлар Россия шароитида истеъмол учун ишлатилмоқда.

Дунё олимлари ўзлари тўплаган маълумотларни умумлаштирган ҳолда, гени ўзгартирилган маҳсулотлар истеъмол қилинганда киши соғлиғига хавф туғдирмайди деган хулосага келишди. Масалан, кейинги чорак аср давомида олиб борилган юздан ортиқ илмий тадқиқотлар натижасида гени ўзгартирилган маҳсулотлар табиий ҳолда етиштирилган маҳсулотлар каби хавфсиз эканлиги кўрсатиб ўтилган.

Лекин масаланинг яна бир жиҳати олимларни ташвишлантиради. Яъни, ген таркибини ўзгартириш билан боғлиқ тадқиқотлар қатъий назорат қилинмаслиги (масалан антибиотиклар, пестицидлар, гербицидлар ва бошқа ҳимоячи воситалар умуман таъсир кўрсатмайдиган патоген микро- ва макроорганизм турларининг кўпайиб кетиши) кейинчалик инсоният ва жамият учун салбий оқибатларни келтириб чиқариши ҳам мумкин.

ЭҲТИЁТКОР БЎЛИШ КЕРАКМИКИН...

Тажрибанинг қандай амалга оширилиши бизни қизиқтиради, албатта. Диққат қилинг, аввало бирор хусусияти (масалан совуқ иқлим шароитида яшовчи) ўсимлик ёки ҳайвон турининг ген таркибидан керакли ген ажратиб олиниб, у бошқа бир организм геномига ўрнатилади.

Натижада совуқ урмайдиган, шунингдек ташқи кўриниши чиройли ва таъми ўзгача у ёки бу ўсимлик нави юзага келади. Мана шу усул билан оддий ертут ген тизимида Арктика шароитида яшовчи балиқ генидан ўтказилиб, унинг қаҳратон қишда ҳосил берадиган нави яратилган.

Шунингдек, аюла генлари помидорга кўчирилиб, унинг совуққа чидамли нави ихтиро қилинди.

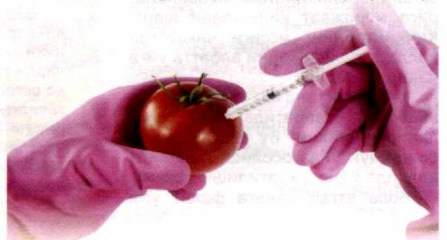
Чаён гени кўчирилган, картошкада қолорадо қўнғизидан ўзини ҳимоя қилиш хусусияти пайдо бўлган. Ана шундай генетик чатиштиришлар қишлоқ ҳўжалик экинларида қўлланилганда уларнинг табиий офатларга чидамлилиги оширилган. Бундай ўзгаришлар генетика соҳасида кейинги йилларда эришилган энг улкан ютуқлардан бири эканлигини тан олиш лозим.

Бундан кўринадики, гени ўзгартирилган маҳсулотлар халқ ҳўжалиги учун катта фойда келтираётганлиги ойнадек равшан. Лекин дунёда инсон организмидек ғоят мураккаб ва мукамал тизимнинг ўзи йўқ. Бу организм жуда узоқ даврлар мобайнида ташқи ва ички муҳит билан уйғунлашган. Унинг ўсиши, улғайиши, ривожланиши яшаши, меҳнат қилиши учун ишлатиладиган озиқ-овқат маҳсулотлари ва уларни етиштириш, истеъмол қилиш, қайта ишлаш, ўзлаштиришга жуда эҳтиёт бўлиб ёндошиш умумбиологик нозик масала ҳисобланади.

Демак, трансген маҳсулотлар устида ўтказилаётган тадқиқотлар ҳам тобора мукаммаллаштирилаётган экан, бу борадаги яратувчилар кашфиётлари келгусида инсониятга безарар хизмат қилиши лозимлигига жиддий эътибор қаратилиши шўбҳасиз.

ШОНИЁЗ ҚУРБОНОВ,

биология фанлари доктори, профессор.



ПАРВАРИШИ СОЗ БЎЛСА, СОҒАЙИШИ ТЕЗЛАШАДИ



Ҳолсизлик, бош ва томоқ оғриши, грипп ёки тумовда кўз ёшланиши ва ниҳоят тана ҳарорати кўтарилиши юқумли хасталикнинг илк аломатларидир. Сувчечак, қизилча, қизамиқ ҳам шундай белгилар билан бошланиб, дастлабки ҳафта охирида боланинг баданига майда тошма тошади. Боланинг шу учала касалликдан қай бирига чалинганини фақат шифокор аниқлайди.

Жиддий эътибор талаб этадиган хасталик – тепки (эпидемик паротит) ривожланишидан 6-7 кун олдин қулоқ ости безининг бир томони озгина шишади. Кейин шиш кенгайя бошлайди.

Эпидемик паротитга чалинганда баъзан битта қулоқ ости безида, баъзида эса иккаласида ҳам шиш кузатилади ва касаллик ривожланаётганда боланинг иссиғи кўтарилади. Бу ҳол 5-6 кун давом этади.

Бола чиниққан, бақувват, организм ҳолати мустаҳкам бўлса ҳар қандай юқумли касаллик энгилроқ кечади.

Болада юқумли касаллик белгилари пайдо бўлса ота-она дарҳол оилавий поликлиника шифокорларига мурожаат қилишлари шарт. Кичкинтойнинг иссиғи чиқаётган ҳолларда шифокорни албатта уйга чақириш зарур.

Касаллик энгил турда бўлса шифокор назоратида уйда даволаниши мумкин. Бу вақтда бемор бола учун уйда осойишта шароит, алоҳида хона ажратилиши лозим.

Бола ётган хонага фақат уни

парваришлаётган она кириши мумкин. Беморнинг идиш-товоғи, кийимлари, юз ва қўл сочиғи, кўрпа, ёстиқ жидди, чойшаби ажратиб қўйилади.

Беморни парваришлаётган киши ниқоб тутган ҳолда болага бўйрилган дорини ичириши, парҳез таомни едириши, бемор билан муносабат ўрнатаркан, албатта қўлини совунлаб ювиши керак.

Унутмаслик керакки, уй шароитида даволанишда арзimas кўринган нарсасига ҳам эътибор қаратиш

беморнинг тез ва асоратсиз соғайишига сабаб бўлади.

Болани юқумли касалликка қарши эмлатиш ва уни гигиена қоидаларига амал қилишга ўргатиш юқумли дардларнинг олдини оловчи бирдан-бир воситадир. Эмланган болага касаллик юққанда энгил ўтади.

Шунингдек, болалар озода юришса, хасталикка кам чалинади. Боғчадан ёки мактабдан уйга келгач (ҳар сафар ҳожатхонадан чиқиши билан) бола қўлини совунлаб ювиши керак. Кўчага кийиладиган, уйдаги ва тунги кийимлари тоза, мавсумга мос бўлиши лозим.

Салқин фаслларда бола энгил кийиниб кўчага чиқса, шамоллаб томоғи ёки қулоғи оғриб қолади, юқумли касалликларга тез-тез чалинади. Шундай экан оналар боланинг об-ҳавога қараб кийинишини қатъий назорат қилишлари зарур. Ҳатто боғча ва мактаб шифокори зиммасига ҳам бу борада катта масъулият юкланади.

Кўкрак сути билан боқилган бола юқумли касалликка камдан-кам чалинади. Оналарга шуни маслаҳат бериш мумкинки, ғўдагингизни кўкрак сутидан барвақт айирманг.

Боланинг иссиғи чиқса, томоғи оғирса ўзбилармонлик билан дори ичира кўрманг, бу унга ноҳўя таъсир қилиши мумкин.

Ўдак бирданига бетобланса, дарҳол шифокорга мурожаат қилишни унутманг. Уйинчоқларини ҳам тез-тез ювиб туринг.

Эрталабки бадантарбия билан шўғулланишга болани ўргатинг. Фарзандингизни ўзи қизикқан спорт тури машғулотларига қатнашишига бош-қош бўлинг. Буларнинг ҳаммаси боланинг соғлом ва бақувват бўлишига кўмаклашади.

Наргиза ЙЎЛДОШЕВА.

Билиб қўйган яхши

УЗУКНИ КАМРОҚ ТАҚИНГ...

Бармоқларга узук тақиб юриш яхши, лекин баъзан у турли касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Чунки бармоқларда ички аъзоларга алоқадор сезги нуқталари жойлашган. Узук ана шу нуқталарни таъсирлаши мумкин. Масалан, кўрсатгич бармоққа узук тақилганда остеохондроз ва радикулит ривожланиши мумкин экан. Урта бармоққа тақилган узук гипертония ва атеросклерозга олиб бориши эҳтимоли юқори. Номсиз бармоққа узук тақилса, сийдик-таносил ва эндокринологик касалликлар, шунингдек, мастопатия ривожланишига туртки беради. Жимжилоққа узук тақилса ўн икки бармоқ ичада касалликлар ривожланиши эҳтимолдан узоқ эмас.

Дилфуза АЙТНИЯЗОВА тайёрлади.

ТИШ ОҒРИҒИ ВА БРУКСИЗМ



Кўпчилик тишлари оғриганда стоматологга боришни кечиктиради. Ваҳоланки бошқа дардлар сингари тиш оғриғи ҳам ўз вақтида сабаблари аниқланиб, даволанмаса оғир оқибатларга олиб келиши мумкин. Демак, тиш хасталанса дарҳол олдини олишга ҳаракат қилиш, ўйда бўлсангиз, оғриқ қолдиришининг оддий усулларида фойдаланиб кўриш лозим.

ТЕЗ ЁРДАМ ЧОРАЛАРИ

Бир стакан қайнатилган иссиқ сувга 1 ошқошиқ туз солиб эритинг. Кейин унга стерилланган пахта ёки докани шимдириб, оғриётган жойингизга қўйинг.

Тиш оғриғида, айниқса милклар яллиғланганда гиёҳли дамламалар ҳам қўл келади. Мойчечак (ромашка) ёки мармарак (шалфей) гиёҳларидан дамлама ҳозирлаб, илиқ ҳолида тез-тез оғиз чайқалади. Дамлама тайёрлаш учун идишдаги 1 стакан қайноқ сувга 1 ошқошиқдан мойчечак ва шалфейнинг қуритилгани солиниб, 10-15 дақиқа дам едирилади.

Қуритилган дала қирқбўғини (хвой) кукун билан тишлар ювилади. Бу муолажа оғриқни қолдиради.

Эман пўстлоғи (қора дуба) таркибидаги фитонцидлар яллиғланишга қарши курашади. 1 ошқошиқ майдаланган пўстлоқни 1 стакан сувда паст оловда бироз қайнатиб, сўнг сузилади ва у би-

лан кунига 6-8 маҳал оғиз чайқилади;

Чап томондаги тишларингиз оғриётган бўлса, 3-4 дақиқа ўнг қўл кўрсаткич бармоқ тирноғини ташқи томондан босиб туринг. Агар ўнг томондаги тишлар оғирса, чап қўл кўрсаткич бармоқ тирноғини худди шу тарзда босасиз.

МИЛКЛАР ЯЛЛИҒЛАНСА, МАЛҲАМ ҚЎЙИНГ

Милкларда стоматит яралари пайдо бўлса 0,5 литр илиқ сувга 1 чой қошиқ картошка крахмали, 1 чой қошиқ шакар ва 3-4 та лимон кислотаси қўшиб эритилади. Алоҳида идишга ярим стакан қайноқ сув қўйилиб, унга крахмалли аралашма (биринчи тайёрлаб олингани) қўшилади.

Аралашма совигач унга 0,5 чой қошиқ 5 фоизли йод эритмаси солинади. шунда у оч кўк ранга киради. Стоматит қийнаганда ушбу дориворни илиқ сув билан аралаштириб, кунига 2-3 марта оғиз чайқалади.

Майдалаб, ун ҳолига келтирилган тузга тенг миқдорда асал қўшиб, аралаштиринг. Бу яллиғланган милкларингиз учун фойдали малҳам бўлади.

Милкларни мустаҳкамлаш ва оғиздаги нохуш ҳидларни йўқотиш учун 1 ошқошиқдан 1 чой қошиқ тузни стакан қайнаган сувда эритиб, эрталаб ва кечқурун оғзингизни чайинг.

СИНГАН ТИШНИ ҚУТҚАРИНГ

Бирданига синган тишни қайта тиклаш мумкин. Ўрни, тиш синигини тахминан ярим соат ичида муваффақиятли "пайвандлаш"га улгуриш керак.

Авалло синиб тушган тишни иложи борича тезроқ топинг. Уни илдиизига тегмасдан, фақат устидан ушланг. Сўнг қонни тўхтатиш керак. Бунинг учун тиш узилиб тушган жойга стерил салфеткани босиб туринг.

Кейин топилган тишни тоза сувда чайинг (крандаги хлорли сув тўғри келмайди). Зинҳор уни арта кўрманг.

Узилган тишни жойига солинг. Устидан нам докали салфеткани қўйиб, оғзингизни секин ёпинг.

Стоматолог қабулига бориб, унга ахволингизни билдиринг. Агар синган тишни жойига солишининг имкони бўлмаса (масалан, шикастланган ёш бола бўлса), уни сут ёки тупигингиз солинган идишга солиб қўйинг. Эсингизда бўлсин, қуруқ тишдаги нервлар бир дақиқада nobud бўлади!

БРУКСИЗМНИ ДАВОЛАШ МУМКИН

Баъзилар ухлаганда тишларини тақиллатади. Камдан-кам ҳоллардагина бунинг одамнинг ўзи пайқаб қолади. Ўз вақтида бунинг олдини олмасангиз, тиш эмалига зарар етиши мумкин.

Тишларни тақиллатиш бруксизм (тишларни ғижирлатиш) деган касаллик туфайли келиб чиқади. Маълум бўлишча, бундай муаммо катта ёшдаги одамларнинг қарийб 10 фоизда учраб экан.

Шифокорларнинг айтишича, нотўғри тишлам, ҳиссий зўриқиш бруксизмга сабаб бўлиши мумкин. Одамлар орасида тишини ғижирлатяптими, демак, ғижжаси бор, деган гап ҳам юради. Бироқ бу хасталикларни даволагандан кейин ҳам тишни тақиллатиш тўхтатмаса, синалган бир усулдан фойдаланиб кўринг.

Уйқуга ётишдан олдин бирорта қаттиқроқ нарсани чайнасангиз, мушакларингиз толиқиб, ўз-ўзидан тинчланади. Натижада ухлаётганингизда тишларингизни бошқа тақиллатмай қўясиз.

Ухлашдан олдин ёнғоқ, карамель ёки печенье еманг, сабзи, карам, олма ейиш мумкин.

Зайнаб Валиева,
мутахассис.

БОСИТХОН ИБН ШОШИЙ КИМ ЭДИ?

Ўтган асрнинг қирқинчи йиллари.

Уша кезларда сохта табиблар жуда кўпайиб кетгани сабабли беморларни халқ табobati усулида даволашга деярли йўл қўйилмаётганди. Тиббиёт фанлари доктори, профессор Н.И.Молчанов раҳбарлигида ҳайбат йиғилиши ҳам мазмунан шу масалага қаратилиб, Боситхон, Махсум ва Моштабиблар вакил сифатида ана шу йиғилишга табибларни синаш учун қақирилгандилар. Баҳс-мунозаралар давомида халқ табиблари турли яралар, суякларнинг ёпиқ синиши, бўғимлар чиқиши каби касалликларни даволаш бўйича ўз фикрларини баён этишади.

Мунозара сўнггида профессор Н.И.Молчанов пробиркага солинган тўқима намунасини олиб келиб, унинг нима эканлигини сўрайди. Утирганлардан садо чиқмагач, Боситхон табиб ўрнидан туриб, бу ўсма тўқимаси ҳомилалар аёллар бачадонида учрашини ва у тўфайли тўғилажак фарзанд нобуд бўлишини айтади. Шунда Н.И.Молчанов "Сиз жарроҳлик қилмасангиз, аёллар танасини очик кўрмасангиз, бу ҳақда қардан биласиз?"- дея ҳайратланиб сўрайди. Табиб бамайлихотир: "Сиз ҳақсиз, ўсма тўқимасини биринчи марта кўриб турибман. Лекин бу ҳақда бир нечис олимнинг мақоласини ўқиб, суратини кўрганман", - деб жавоб қайтаради. Профессор ўрнидан туриб йиғилишга келган халқ табибларидан шубҳа қилгани учун кеҳирим сўрайди, сўнг уларни ўз фаолиятларини давом эттиришга қаҳиради.

Боситхон ибн Зоҳидхон Шоший 1878 йилда Тошкент шаҳрида дунёга келади. Отаси Зоҳидхон ибн Муҳаммад Содиқхон Себзор даҳасида ашар, табибликда ном чиқарган инсон эди. Унга табобатда Мулла Муҳаммад Расул ҳаким ибн Мулла Худойберган ва Сиддикхўжа ҳакимлар устозлик қилишган.

Ўғли Боситхоннинг етук табиб бўлиб етишишида отаси Зоҳидхон ҳакимнинг таъсири қучли бўлган. "Қонуни Боситий" китоби муқаддимасида Боситхон табиб болалик чоғларидан сўз юритиб: "Отам мени етти ёшга кирганимдан тибга оид китобларни ўқиш билан тарбия қилган эдилар", - деб ёзади.

Ёш табиб билимларини мустаҳкамлаш ниятида Бухорога йўл олади. Энди у назарий илм эгаллаш билан чекланмай, амалиётда ҳам дадил ҳаракатлар қила бошлайди.

АМИРЛИК КУТУБХОНАСИГА "ЙЎЛ"

Ибн Сино Сомонийлар давлати ҳукмдорини даволаб, Бухородаги сарой кутубхонасидан фойдаланиш имтиёзини қўлга киритган эди. Бу ердаги муталаа жараёнлари оддий толибнинг машхур табиб бўлиб етишишида катта аҳамият касб этган. Боситхон табиб тақдирда ҳам шунга ўхшаш воқеа такрорланади. Таниқли олимнинг қизи олти ойдан бери шифо топа олмай ётганди. Боситхон қизнинг касалини аниқлаб, дардига даво топади. Эвазига амирлик кутубхонасидан фойдаланиш ҳуқуқига эга бўлади ва илк бор шу

ерда Ибн Синонинг "Тиб қонунлари" асари билан танишиб чиқади.

Ўзбек ёзувчиси Ойбек бетоб бўлиб қолгач, даволаш учун уни Москвага олиб кетадилар. Марказий касалхоналарда 4 ой даволангандан сўнг, дарди бир оз енгиллашди, лекин батамом тугалиб кетмади. Тошкентга қайтганларидан кейин адбни Боситхон табибнинг олдларига олиб боришади. Табиб дарҳол даволашни бошлаб юборади.

Касаллик ўтказиб юборилганлиги сабабли, даволаш қийин кечади, аммо анча натижа беради. Бу орада Боситхон табибнинг форс ва араб тилларини мукаммал билишини Ойбек фахрлаб қолади ва кейинчалик ёзувчининг таклифи билан Боситхон табиб 10 йилча Ўзбекистон фанлар академияси қўлэмалар институтда маслаҳатчи бўлиб ишлайди.

Боситхон табиб турли касалликларни даволашда одати бўйича оддий махсулотлардан фойдаланган. Мисол учун, ҳикичокни тузатишда нордон узумни сояда қуритиб, хавончада туйдириб, қуқунини тил тагига ташлашни тавсия қилган. Шу билан бирга касалликни келиб чиқиш сабабларини тўшунтириб, унинг олдини олиш чораларини ҳам ўргатган.

Боситхон табиб таржимонлиқни ҳам қанда қилмас, араб тилидан Букротнинг "Ар-рисолат ул-Қабрия" ("Қабрдан чиққан рисола") асарини ўзбек тилига таржима қилган эди.

"ҚОНУНИЙ БОСИТИЙ" – АСЛ ДУРДОНА

Боситхон табиб акаси Ҳомидхон билан ҳамфикрликда "Тиббий Юсуфийдан" номли асарини ёзиб қолдиради. Боситхон акаси изидан кетиб, даволаш ишларидан ташқари, илмий ижод билан ҳам машғул бўлади. Араб ва форс тилидаги баъзи асарларни ўзбек тилига ўғиради, илмий асарлар яратади.

Аввалги тиббий асарлар араб ва форс тилларида битилар эди. Атрофдаги илми кишилар даввати билан Боситхон Шоший туркий тилда табобатга оид йирик асарини "Қонуний Боситий" деб номлайди.

Боситхон табиб ўз асарини "Қонун" деб атагани учун дастлаб бу асар Ибн Сино "Қонун"нинг таржимаси ёки шарҳи экан, деган фикр тўғилади. Бироқ у бошқа баъзи бир табиблар каби оддий кўчирувчи эмас, балки қўллаб илмий асарларни муталаа қилган ҳолда, турли қарашларни қиёслаб, тартибга солиб, сўнг бу ҳақда ўз фикрини билдирган. Асарда Букрот (Гиппократ, эрализгача 460-355 йй.), Арасту (Аристотель, эрализгача 384-322 йй.), Жолинус (Гален, эрализгача 129-200 йй.), Дискурдус (Диоскорид, биринчи аср) номларини учратамиз. Ўзбек асарида Ибн Синони Мавлоно Шайх ур-Раис номи билан ҳам тилга олади. Муаллиф Собит ибн Курра (834-901 йй.), Абу Бакр ар-Розий (865-925 йй.), асарларидан ҳам фойдаланган, улардан матн парчалари келтирган.

Боситхон табибнинг невараси Тоҳирхон бува-сининг "Фавоид ул-адвийя ва мавоуд ул-ағзийя",

ТИБ ИЛМИ ЎГИТЛАРИ

Қадимги алломалар ўз асарларида тиббиёт илмига ҳам алоҳида эътибор қаратганлар. Хусусан, "Қобуснома" асарида тиб илми учун махсус фаслларда сўз юритилган, беморлар дардини аниқлашга оид бир қанча ўғитлар келтирилган.

Асардан айрим қисмларини ҳукмингизга ҳавола этамиз.

Жисм руҳсиз, руҳ жисмсиз бўлмағусидур. Агар муолажа қилмок истасанг шуни билгилки, беморнинг муолажаси икки хил бўлур. Шунинг учун табиб токи беморнинг қувватидин, мижознинг ҳолидин, иллатнинг сабабидин, беморнинг ёшидин, сўзидин ва табиатидин огоҳ бўлмагунча ҳеч қачон муолажага қўл узатмаслиги лозим.

ЗАЪФАРОНРАНГЛИ БЎЛСА, САФРО ҒОЛИБДУР

Беморни шиша ичига бавл қилдириб кўргил, бавл қилгонда сийдикнинг рангига қарағил, агар сийдик оқ бўлса ва тиник бўлмаса, у киши бир ғамдин касалдур. Агар оқ ва тиник бўлса, бир қароҳатдан касалдур.

Сийдик гуруч ранг бўлса, унда майда-майда нарсалар бўлса, ошқозон бузилиш касалидур. Агар сийдик ёддек кўринса, шшанинг тубида бир чизик кўринса, бу ўлим яқинлиги аломатидур. Заъфарон ранг бўлса, унинг касали иситма ва сафродур, қон сафро била ҳам кўшилгон бўладур. Сийдикнинг усти сариқ, таги қора бўлса, ҳужайралар йиринглашадур, бунда дори қилмағил. Сийдикнинг усти қора, шшанинг ости сариқликка, кўк рангга мойил бўлса, бемор тузалади.

Бемор алаҳласа ва сийдики қизилга мойил бўлса ёки қон аралашгон бўлса, ундан эҳтиёт бўлғил. Сийдики қора бўлиб, устида қон бўлса, бундай беморнинг яқинига бормағил, агар сийдики қора бўлиб, унда кепакдек нар-

са пайдо бўлгон бўлса ёки устида қон тургон бўлса, ул касалдан умид узғил. Сийдики сариқ бўлса, унда офтобдек бир нарса ярқираб кўринса ёки қизилга мойил сариқ бўлса, касали қондандур, бу бемордан қон олсанг тезроқ тузаладур. Сийдики сариқ бўлиб, унда оқ чизиклар кўринса, касаллик тузалиб кетадур. Сийдики кўк рангга мойил сариқ бўлса, қора жигарнинг касаллиғидур. Сийдики кўк рангга мойил оқ бўлса, унда майда кўртдек нарсалар кўринса, бувосил касалидур.

ТОМИРИ ҚАТТИҚ УРСА, ҚОН УСТҮН КЕЛУР

... Беморликнинг аломатлари турлича бўлуб улар қуйидагичадур. Агар беморни кўрғон вақтингда уни уйқуда ётгондек хаёл этсанг ва сўз айтгонда жавоб берса, аммо сени танимаса, кўзин ярим очиб яна юмаса, бу ёмон аломатдур. Агар ҳушсиз бўлса, қўлин силтаб тортиб урса ва ётгон жойида изтироб ва фиғон қилса ёмон аломатдур.

Бармоқларини тишлаб тишига қисса, бу ҳам ёмон аломатдур.

Агар бемор кўзининг оқи аввалгисига нисбатан кўпроқ оқариб кетса ва қароси бурунғидан зиёда қаро бўлса, бу ҳам ёмон аломатдур. Тилини оғзининг атрофиди айлантирса, ёмон аломатдур.

Қаттиқ-қаттиқ нафас олса бу ҳам ёмон аломатдур. Агар бемор хамиша қайт қилса ёмон аломатдур. Ранги қизил, сариқ, қаро, умуман ҳар турли рангга айланса

бу ҳам ёмон аломатдур.

Бу айтилгон аломатлар қайси беморда зоҳир бўлса, унга муолажа қилмағил, чунки фойдаси йўқдур. Қайси беморда бу аломатларни кўрмасанг, унинг тузалишига умид боғлағил.

Фасл

Шундан сўнг беморнинг томирига қўл ургил. Агар томири қаттиқ урса, билгилки, қон ғолибдур. Агар қўлининг кичик бармоғининг остидаги томири қаттиқ урмаса, яъни суст, мулоим урса, балғам ғолибдур. Агар қўлдаги катта бармоқнинг томири қаттиқ урса, бу рутубатнинг ғолиблиғидур. Агар катта бармоқнинг томири муҳолиф урса ҳам унинг майли қайси тарафга кўпроқ бўлса, ўша тарафга ҳукм қилғил.

Буни билғонингдан кейин, касаллик овқат била кифояланса, дори ва малҳам била тузаладигон бўлса, маъжусун ишлатмағил ва дори беришга журъат қилмағил. Бемор тинчлик ва оромдан тузала, қайт қилдиришга ортиқча ҳаракат қилмағил, агар иш ҳаддан ўтса, дори қилишга ва тинчлантиришга машғул бўлғил. Касални асло кўрқитмағил, касаллик ўтиб кетмасдан илгари доволағил. Қорин бандаси ва беқаноат беморга қаттиқ парҳез буюрмағилки, у қабул қилмайду. Сен унинг еган таомини йўқ қилишга ҳаракат қил.

Тиббиётнинг энг яхши нарсаси дориини ва касални билшидур. Бу илм ҳақида кўп гапирдимки, баъзи кишилар узоқ сўзлашни яхши кўрурлар.

Бундан сўнг фойдали илм – илми нужумдурки, уни ўрганишга ҳаракат қил ва бу илм кўп фойдалидур.

Нашрга тайёрловчи:
Нигора ТУЛАГАНОВА.

"Фарҳанг ал-мабсут" ёки "Истилоҳот ул-аттиббо фи-интифот ил-ахиббо", "Қонуни Боситий" китобларини чоп эттирди ва яна бир нечта асарларини нашрга тайёрлади.

Боситхон ибн Зоҳидхон Шошийнинг бой илмий мероси ҳали-ҳанузга қадар ўрганилмокда. Бундай дур-

доналарнинг ҳозирги вақтда ҳам ўз кадр-қимматини йўқотмагани бизнинг аждодларимиз билан фахрланасан бўладиган ҳақиқатдир.

Фахриддин ИБРАГИМОВ,
шарқшунос, тадқиқотчи.

ПЛЕВРИТ

Плевра - ўпка ва кўкрак бўшлиғини ўраб турадиган сероз парда бўлиб, у яллиғланганда плеврит касаллиги юзага келади. Плевритнинг қуруқ ва экссудатли (суюқлик йиғиш ҳолати) турлари фарқланади.

Қуруқ плевритда плевра пардалари қалинлашади ва ғадир-будир бўлиб қолади. Баъзи ҳолларда қуруқ плеврит сил касаллиги бошланишининг биринчи белгиси сифатида касаллик юққанидан бир неча ой ўтгач ривожланади. Қуруқ плевритга чалинган бемор нафас олганда, йўталганда, сўзлашганда оғриқ кучаяди. Баъзан қуруқ йўтал пайдо бўлади. Бемор кўпроқ соғ томони билан ётишга ҳаракат қилади. Айрим ҳолларда қуруқ плеврит бирор ҳафта ичида тузалиб кетиши ҳам мумкин. Бу беморнинг умумий ҳолатига боғлиқ. Бемор организми кучсиз бўлса ёки сурункали касалликлардан тузалмаган ҳолларда қуруқ плеврит кўпроқ давом этса, бунинг оқибатида **экссудатли плеврит** ривожланиши мумкин. Бу вақтда экссудат йиғилади, плевра қаватлари устида фибрин иплари пайдо бўлади, томирлар кенгайди, касаллик ўчоғида сезиларли чандиклар ҳосил бўлади. Экссудатли плевритда плевра пардалари орасига суюқлик тўпланиб, у тиник, баъзида қон ёки йиринг аралашган бўлади. Экссудатли плеврит ўз пайтида даволанмаса у йирингли плевритга айланиб кетиши мумкин.

Бемор экссудатли плевритнинг оғир турига чалинганда, аҳволи бирданига оғирлашади. Кўкракдаги оғриқ йўталганда, чуқур нафас олганда зўраяди. Кейинчалик тана ҳарорати кўтарилади, ҳолсизлик кузатилади. Айниқса, бемор нафас олаётганда плевра пардаларининг бир-бирига тегиши натижасида яллиғланган жойда оғриқ кучаяди.

Касаллик зўрайгани сайин кўкс оралиғидаги аъзолар соғ томонга силжийди ва нафас олиш ва қон айланиш аъзолари фаолияти бузилишига сабаб бўлади. Чунки экссудат ўпкадаги ҳавони аста-секинлик билан сиқиб, нафас олишни қийинлаштириб

қўяди ва у ўпкани зичлаштиради. Оқибатда бемор ҳаво етишмаётганидан азобланади, ҳатто кўкариб кетади. Умуман, йирингли плевритлар жуда оғир ўтади, улар баъзан қўшни аъзоларга ёрилиши ва оқма ҳосил бўлиши ҳам мумкин.

Плевритлар кўпгина касалликлар замирида келиб, беморнинг аҳволига турлича таъсир кўрсатади. Масалан, **сил плевритида** бемор қуруқ йўталади, ўпка-юрак етишмовчилиги тез-тез рўй беради. Экссудатнинг бу тури сероз ёки фибриноз шаклида ривожланиб, маълум ўринларда организмнинг захарланиши рўй беради.

Зотилжам плевритида ҳам организм захарланади. Экссудат тўпланаётганда тана ҳарорати қайта-қайта кўтарилади. Бемор шилсимлиқ аралаш балғамли йўталади, баъзан қон тупуриши мумкин. Плевритнинг зотилжамли тури йирингли-экссудатли деб ҳам аталади.

Ревматик плевритда йўтал бўлмайди, экссудат ҳам оз миқдорда тўпланади ва даволаниш натижасида тезгина сўрилиб кетади. **Ўпка инфаркти плевритида** ҳам тана ҳарорати тез-тез кўтарилиб туради. Бемор балғам аралаш йўталади, ўпка-юрак етишмовчилиги рўй беради. Гарчи йўталганда экссудат оз бўлса-да, беморнинг организми захарланади.

Ўпка ўсмаси плеврити азоб берувчи йўтал кейинчалик қисқа – бўғиқ оғир йўтал билан характерланади. Бунда тез-тез ўпка етишмовчилиги содир бўлади. Ҳатто экссудат пункциядан (шприцда тортиб олингандан) кейин ҳам жуда тез тўпланади.

Волчанка плевритида бемор йўталмайди, тана ҳарорати ҳам кўтарилмайди.

Даволаш жараёнида плевритни келтириб чиқарган асосий касалликлар (сил, зотилжам, ўпка абсцесси)нинг қандай кечаётгани ҳисобга олинади. Масалан, экссудатли плеврит сил билан боғлиқ бўлса, силга қарши дори-дармон қўлланилади.

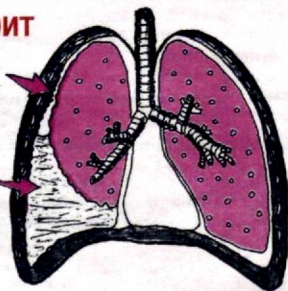
Зотилжам туфайли келиб чиққан плевритни бактерияларга қарши дорилар билан даволаш лозим. Ревматизм ёки қизил волчанка билан боғлиқ плеврит глюкокортикоидлар билан даволанади. Йирингли плевритларда мунтазам равишда йиринг олиниб, ўрнига плевра бўшлиғига йиринг олинганидан сўнг антибиотиклар юборилади.

Наима УБАЙДУЛЛАЕВА,
пульмонолог, тиббиёт фанлари номзоди.

Плеврит

Қуруқ плеврит

Экссудатли плеврит





ПУНКЦИЯ ҚИЛИНСА,

АХВОЛ ЕНГИЛЛАШАДИ

Плевритни келтириб чиқарган сабаблар турли бўлса-да, беморнинг соғайиши учун кўпинча яллиғланишга қарши дорилар, шунингдек, анальгетиклар, ўта сезгирликни камайтирувчи ва йўталга қарши дорилар қўлланади.

Суюқлик миқдори кўп бўлиб, кўкрак оралиги аъзолари четга силжиса ёки ўпка-юрак етишмовчилиги аломатлари кузатилса, плевра пункция қилиниб, экссудат суюқлиги олиб ташланади.

Суюқлик сўрила боргани сари беморга нафас олиш гимнастikasi ва организмни мустаҳкамлайдиган организм қувватини оширадиган муолажалар буюрилади.

Касаллик бошланганда, бемор ётиши керак.

Нафас олиши қийинлашганда бемор бошига бир неча ёстимқ кўйиш ёки сал қаддини кўтариб, ўтқиизи лозим.

Беморнинг овқати юқори калорияли, витаминларга бой бўлиши керак.

Плевра бўшлиғида суюқлик тўпланиши кўчайса, бемор касалхонага тезда ётқизиллади, суюқликда йиринг кўп бўлса, жарроҳлик усули қўлланилиши керак.

Плевритдан соғая бошлаган беморлар шифокор маслаҳатида кўра режали даво муолажаси билан шифо олишлари шарт.

Силга мойил экссудатли плевритга чалинган беморлар махсус

шифохоналар ёки санаторийларда даволанишлари керак.

Беморлар 1,5-2 йилгача диспансер назоратида турадилар.

Маслаҳатларимиз қуйидагича:

- Аввало орасталик ва гигиенага қатъий амал қилинг.

- Гриппни оёқда ўтказманг, чунки бу касаллик асорати плеврит келиб чиқишига имкон яратди.

- Ревматизмни ўз вақтида даволаб туринг, агар дард сурункали кечаётган бўлса, босқичма-босқич муолажа олинг.

- Силни юқтиришдан эҳтиётланнг.

- Нафас йўли касалликлари билан тез-тез оғриб турсангиз, мунтазам шифокор назоратида бўлинг.

- Экссудатли плеврит билан хасталанган беморлар гарчи аҳволлари енгил бўлса-да, махсус клиника ёки санаторийларда даволаниб туришлари лозим.

- Организмни чиниктиринг, иложи бўлса, спортнинг бирор тури билан шугулланнг.

- Эрталаб ва кечкурунлари контраст (суви гоҳ иссиқ, гоҳ совуқ бўлган) душда чўмилишга одатланнг, бунда организмнинг ички ҳимоя кучлари ортиб, совуқ ҳавога чидамли бўла борасиз.

- Плевра шамоллашларини даволашда оддий усуллар (анжир қоқисини чой ўрнида дамлаб ичиш ёки мевасини тез-тез еб туриш) ҳам фойда беради.

- Олча, тоғолча, наъматак қоқиси витамин С га бой махсуслотлар ҳисобланиб, улардан киш охирлари ҳамда кўклам бошларида дамлама ва чойлар тайёрлаб ичиб туриш керак.

- Исмалокнинг қуриган баргларидан бир чой қошиқ олиб, бир стакан сувда ўн дақиқа қайнатинг ва кунига уч маҳал ярим пиёладан ичиб туринг.

- Газли ва тутунли ҳаводан нафас олиш плевра соҳасини зарарлайди, шунинг учун бундай ҳудудлардан узоқроқ юринг.

Касалликни тузатишдан кўра олдини олиш осон, бунини унутманг.

Киши дардга чалинмаслик учун ўз соғлиғига бепарво қарамаслиги, илк аломатлар пайдо бўлиши биланоқ дарров шифокорга мурожаат қилиши лозим.

Марҳабо АББОСХЎЖАЕВА.

Маслаҳат

СЕПСИС РИВОЖЛАНМАСЛИГИ УЧУН

Сепсис (йиринглатувчи микробларнинг маҳаллий инфекция ўчоғидан қон оқимида, лимфа йўлларида, улардан эса барча тўқима ва аъзоларга тарқалишидан келиб чиқадиган умумий инфекция касаллиги) ривожланганда бемор организмда оғир турдаги захарланиш (интоксикация) рўй беради, бу вақтда иштаҳа йўқолади ва организм қувватсизланади. Шунинг учун, беморга юқори калорияли, сервтамин овқатлар бериш зарур. Тинч шароитда бўлишлари, санитария-гигиена қоидаларига риоя этишлари лозим.

Сепсиснинг олдини олиш учун қуйидаги ҳолатларга эътиборли бўлинг: очик жароҳатлар йиринглаши; юздаги ҳуснбузарлар учини оқариши ёки чипқон чиқиши; хасмол (қўл бармоғи тўқималарининг ўткир йирингли яллиғланиши) пайдо бўлиши; теридаги майда шикастлар тузулиши чўзилиши; баданнинг бирор жойи қуйиши.

Шунингдек, ревматизм, аднексит, плеврит, пиелонефрит касалликлари сурункали тусга ўтганда ҳам сепсиснинг ривожланишига имкон яратилади.

Дилфуза АЙТНИЯЗОВА, мутахассис.

Юксаклик сари

(Биология фанлари доктори, профессор Шониёз Қурбоновнинг илмий фаолиятига бир назар)

Шониёз Қурбоновнинг ёшлиги Қарши шаҳри яқинидаги Бўлмас қишлоғида ўтди. Мактабда дарслар тугаши биланок, қўрадаги қўй-эчкиларини олдига солиб "Рудак" қўли сари йўл оларди. Мол-ҳолларни суғоргач, ўт-ўланлар сероб жойларга ҳайдар, улар ўтлаётганда қўйнида олиб келган дарслик китобини ўқиб эртанги дарсларга тайёрланарди. "Қўйлар нега касал бўлади, улар қандай даволанади?" деб ўйларди у ўша кезларда. Улар яшайдиган ҳўжалик асосан чорвачиликка мослаштирилган бўлиб, биттагина мол дўхтир бор эди. У қўй-қўзилар, эчкилар, сигир, от, туяларни қўтонга қамаб, бир ўзи чўпонлар ёрдамида барчасини эмларди.

Мактабни тугатиши билан Шониёз Қурбонов Самарқанд Давлат Университетининг биология факультетига ўқишга кирди. Талабалик йилларида биология фани оламига чуқурроқ кириб борди. Қишлоғи ёнидаги "Рудак" қўлида ўрдак, ғоз, чўрак, сувбўлдуруқ ва яна бир қанча турфа рангли аjoyиб қўшлар уни ёшлигидаёқ мафтун этганди. Қўл атрофини ўраб турган тўқайзордаги турли хил ифор таратувчи қашқабеда, ёввойи сўпурги, ажриқ, беданатумшўқ, ширинмия, какра, жинжак, қаррак ва улар орасида ўсадиган турли-туман ғиёҳларнинг таровати, бир-бирларидан фарқ қилувчи рангба-ранглиги қалбини ром этганди. Айниқса қўлда сузувчи қўшлар орасида Сувбўлдуруқ уни кўпроқ қизиқтириб қолганди. Шу боис "Қарши чўли шароитида Сувбўлдуруқларнинг биоэкологик хўсусиятлари" мавзусида диплом ишини бошлади.

Қишлоғига келиб қўлдан сув ичиш учун учиб келган Сувбўлдуруқларнинг турмуш тарзини кузатди, овқатланиши, дам олиши, қайси пайтларда



саёхат истаб учизи, ҳатто ошқозонидаги ҳазм жараёнини ўрганди. Унинг изланишлари ижобий самаралар берди. Ёш, изланувчан, қизиқувчан, ўзига ўта талабчан Шониёз Қурбонов инсон организми ҳолати, айниқса хазм тизими фаолияти билан қизиқарди. "Нега қорин дам бўлади?", "Нега ич кетади?", "Ошқозон-ичак яраси келиб чиқиб сабаблари нимада?" каби кўплаб саволларга жавоб изларди. Тиббиётга оид китобларни тинмай мўталаа қиларди.

Ўқишни битиргач, Қарши Давлат Педагогика(ҳозир ҚДУ)институтининг "Зоология-физиология" кафедрасида талабаларга сабоқ берди. 1966 йилдан 1969 йилгача Тошкент Давлат Университети аспиранти бўлди. Кейинчалик академик Павлов номидаги Ленинграддаги илмий текшириш институтида "Қисқа товуш сигналларини таҳлил қилиш" мавзусида илмий иш олиб борди. Изланишлари жараёнида мия биотокларининг қисқа сигналларини таҳлил қилишдаги аҳамиятини жониворларда синовдан ўтказиб кузатди. Изланишлари натижаси устозлари томонидан юқори баҳоланди. Фан номзоди илмий даражасини олди. Шундан кейин Шониёз Қурбонов яна ўз юртига қайтди, Қаршидаги педагогика институтида талабаларга дарс бера бошлади.



Ёш олим изланишдан тўхтамасди. Илмга садоқати кучли, касбига эса ниҳоятда фидойи эди у. Иш жараёнида "Ингичка ичакда овқат ҳазм бўлишида серхаракатлиликнинг таъсири" мавзусида илмий изланишларни бошлаб юборди. Унга устозлик қилиб келган физиолог олимлар Шониёз Қурбоновнинг илмий ишлари жараёнини кузатиб боришарди. Чунки овқат ҳазми билан боғлиқ масала ниҳоятда зарур, бу масала ечимлари эса барчани қизиқтиради.

Москвадаги космонавтларнинг организми, соғлигини ўрганадиган илмий- текшириш институтидагилар ҳам ёш олимнинг илмий ишига қизиқиб қолишди. Сувда ярим ваэзсизлик, коинотда эса тўлиқ ваэзсизлик ҳолатидаги космонавтларнинг овқат ҳазми муаммосини қандай ҳал этиш мумкин? Йирик олим, академик Олег Георгиевич Газенко Шониёз Қурбоновни ўзи раҳбарлик қилаётган институтда ёзган диссертациясини ҳимоя қилишга ундади.

Коинотдаги инсон физиологияси, унинг овқат ҳазм қилиш тизими иши тўғрисида илмий изланишлар олиб бораётган Шониёз Қурбоновнинг институт журналида мавзуга оид кўплаб мақолалари чоп этилди. Илмий изланишларини муваффақиятли якунлаган Шониёз Қурбонов биология фанлари доктори илмий унвонига эга бўлди.

Олим Шониёз Қурбоновнинг илмий изланишларини ҳаётга тадбиқ этганимизда, битта ҳақиқатга амин бўламиз. У ҳам бўлса тинимсиз ҳаракат, фаоллик ва танани чиниқтириш орқали организм яхши ишлашига кўмаклашидир. Масалан велосипедда юриш, сувда сузиш, қадамлаб юриш, югуриш, футбол, волейбол, теннис, гандбол ўйинларида фаол қатнашиш инсон вужудидаги овқат ҳазм бўлиши тизимига ижобий таъсир қилади. Олим бунини шоғирдлари билан биргаликда ёзган мақолаларида, илмий рисолаларида ва қўлланмаларида катта кичикка кўп бора ўқитиб келган.

Олим иш фаолияти давомида ҳаёт пиллапояла-

ридан кўтарила борди. Университетда кўп йиллар юқори лавозимларда ишлади. Шоғирдлари сафи ҳам кенгайди. Олим Расулевич Каримов-кафедра мудири, Ёркин Шокировчи Раҳматуллаев-декан ўринбосари, Солихов Габдуллатиф-Россия фанлар академиясининг Татаристондаги Алметов шахридаги спорт-жисмоний тарбия институти доценти, Наил Хаснууддинов-Татаристоннинг Қозон шахридаги жисмоний тарбия академияси доценти олимни фахр билан "устоз" дейишади, айни вақтда эса интилувчан шоғирдлари Гулноза Бўронова ва Шоҳида Умидовалар Шониёз Қурбонов раҳбарлигида докторлик илмий иши устида изланиш олиб боришпти.

Устоз Шониёз Қурбонов "Турон фанлар академияси академиги", "Олий таълим фидойиси", "Биринчи даражали меҳнат фахрийси" сингари давлат мукофотлари билан тақдирланган. Уч юздан ошироқ ҳаётга тадбиқ этилган илмий мақолалар ва бир неча ўқув дарсликлари муаллифидир. Бугунги кунда нафакат ўзи ишлаётган илм даргоҳида, балки юртимизда ҳам фидойи олимлар сафида турган Шониёз Қурбоновга қарата биз "Илм машаққатларини енгиб, юксаклик сари борган ва нурафшон умр йўлини босиб ўтган фидойи олим сифатида танилдингиз, ҳамиша соғ-омон бўлинг, устоз!" деймиз.

Қилич АБДИНАБИЕВ,

Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси аъзоси.

Маърифиятдан:

"Сихат-саломатлик" журнаlining қадрдон муаллифлари орасида профессор Шониёз Қурбоновнинг ўрни алоҳида. Ҳатто энг долзарб муаммоларни журнал саҳифасига олиб чиққан ва журналхонлар эътиборига тушган "биринчи рақамли" муаллифимиз десак янглишмаган бўламиз.

Журналнинг ўттиз йиллик тахламларини варақласак, Шониёз Қурбоновнинг салкам элликка яқин мақолаларига кўзимиз тушади. Ҳаммаси мазмунан пишиқ-пухта, илмий асосланган, муҳими инсон саломатлигини сақлашга хизмат қилади.

Хусусан, мақолаларнинг аксарияти тўғри овқатланиш тамойилларига бағишланган. Шу ўринда бироз чекиниш қилсак. Абу Али ибн Сино минг йиллар илгари ёзган "Тиб қонунлари" ва "Уржуза" асарида овқатни танлаб ейиш, яъни фойдали таомларга эътибор қаратиш, шунингдек ейилган овқат ҳазм бўлмасдан яна овқат истеъмол қилмаслик ҳақида алоҳида уқитган. Чунки бундай қилмас танада касалликлар юзага келади, оқибатда инсон умри қисқара боради. Профессор Шониёз Қурбонов ўтмиш алломалари фикрини ижодий ривожлантирган ҳолда "тўғри овқатланиш орқали узоқ йиллар соғ-саломат яшаш ва кўп умр кўриш мумкин" деган фикрни илгари суради. Ўзи ҳам мақолаларида бундай фикрни исботлаб беради. Ўтган йиллар давомида олимнинг овқатланиш маданиятига оид китоблари ва кўплаб мақолалари журналхонларимиз томонидан севиб ўқилди, бунинг учун муаллифимиздан жуда миннатдормиз.

Профессор Шониёз Қурбонов саксон ёшни қаршилаётган эканлар. Аслида инсоннинг умри неча йил яшаган ҳал эмас, аксинча ҳаёти давомида амалга оширган эзгу ишлари билан ўлчанади. Шу жиҳатдан қараганда қадрли муаллифимиз "Сихат-саломатлик" журнали орқали юзлаб-минглаб кишиларни саломатлик сирларидан хабардор этди ва уларнинг узоқ умр кўришларига ҳисса қўшди десак ҳам бўлади. Биз профессор Шониёз Қурбоновни кўтлуг ўши билан табриқлаб, яна кўп йиллар журналимизда янги-янги ижод намуналарини чоп эттиришини истаймиз. "Асло чарчаманг, мустаҳкам саломатлик Сизни ҳеч тарк этмасин!" деб қоламиз.

ЗАРАРЛИ ОДАТДАН ҚУТУЛАМИЗ

Кашандаларнинг нафас олиш йўлларида маҳаллий иммунитет ниятда пасаяди, шунингдек ўпкадаги узоқ давом этган яллиғланиш жараёни пневмосклероз касаллигини келтириб чиқаради.

Ўз саломатлигини сақлаб қолиб, ҳаётини қутқариш учун кашанда бу зарарли одатдан воз кечиши зарур.

Қандай қилиб, дейсизми?

Нафас олиш машқлари чекишни ташлашда сизга ёрдам беради

Тамаки чекишни истаганингизда тоза ҳавога чиқинг, сўнгра охиста, давомий, чуқур нафас олиб, ўпкани ҳаво билан тўлдиршига ҳаракат қилинг.

Нафасни ушлаб туриб, имкон борича қонни кислород билан тўйинтиринг, сўнгра охиста ва тўлиқ нафас чиқаринг.

Бироз вақт ўтиб, бутун танангизга куч-қувват оқиб кирганини сеза бошлайсиз. Бу машқ сизни чекишдан чалғитади.

Нафас олиш машқини ҳар гул тақорлаганингизда қуйидаги ижобий натижаларга эришасиз:

- 20 дақиқадан сўнг сиздаги пульс ва қон босими меъёрий ҳолатга келади, қўл ва оёқларингизга иссиқ югуради;

- 8 соатдан сўнг қондаги углевод оксиди меъёрга тушади;

- 24 соатдан сўнг юрак хуружи юз бериш хавфи йўқолади;

- 48 соатдан сўнг таъм билиш ва ҳид билиш ҳисси кучаяди;

- дастлабки ҳафталардан 3 ойгача бўлган муддатда қон айланиши яхшиланади, юриш енгилашади, ўпканинг функционал имкониятлари тахминан 30 фоизга ошади;

- 1 ойдан 9 ойгача йўтал камаяди, сизнинг ўпкангиз, бутун танангиз инфекцияларга чидамли бўлади;

- 1 йилдан сўнг юрак касалликлари билан оғриш хавфи чеқувчиларга нисбатан 50 фоизга камаяди;

- 2-3 йилдан сўнг инфаркт, инсульт юзбериш хавфи худди ҳеч қачон чекмаган кишилардаги сингари камайиб боради;

- 5 йилдан сўнг онкологик касаллиқлар хавфи икки баробар камаяди;

- 10-15 йилдан сўнг ўпка раки ва бошқа чекиш билан боғлиқ онкологик касаллиқлар билан оғриш хавфи чекмайдиганлардаги билан баробар бўлиб қолади.

Тамаки таъсидан қутулишга ёрдам берадиган яна бир неча оддий, аммо самарали маслаҳатлар қуйидагилар:

- кўп чекадиган бўлсангиз, кўпроқ сув ичинг – бу токсинларни тезроқ чиқаришга ёрдам беради, буйрақлар ишини таъминлайди, сийдикдаги никотин миқдорини камайтиради;

- тамакини ярмигача чекиб бўлиб ўчиринг, охиригача чекманг,



чунки борган сари тамакининг тутини қуюқроқ ва зарарлироқ бўлиб боради;

- сигаретни оғизда ушлаб турманг, чунки ундан ажраладиган заҳарли газлар юз терисига ҳам ёмон таъсир қилади;

- спорт билан мунтазам шуғулланг;

- ялпизли сигарет чекишдан йироқ бўлинг – ялпиз баъзи заҳарли элементларнинг организмга сингишини оширади;

- тамаки тутуни захрини камайтирувчи табиий маҳсулотлар – сабзи, шолғом, саримсоқ ва апельсин кабиларин истеъмол қилинг;

- кўк чой ичинг, у бронхларни никотиндан тозалайди;

- витаминлар никотин токсинларини нейтраллаштиради. Е, С ва А витаминларини доимий равишда қабул қилинг.

Нигина АББОСОВА,
Самарқанд шаҳридаги
1-оилавий поликлиника
бош шифокори,
олий тоифали терапевт.



Шифобахш дамламалар

Хасталик бошла-наётганда шифокор муолажасига қўшимча равишда турли гиёҳлар дамламасини қабул қилиш тузалишда ижобий самара беради. Масалан ошқозон хасталиклари ичида энг кўп учровчи гастритни даволаш учун икки ошқошиқ эрмон (полин) гиёҳининг қурутилгани ярим литр қайноқ сувда ўн икки соат дамлаб қўйилади. Сўнгра икки қават донадан сузилади. Чорак стакан дамлама кунига уч маҳал овқатланишдан олдин ичиб турилади. Овқат ҳазм бўлиши яхшиланиб, оғриқлар йўқолишида бу дамлама ажойиб натижа беради.

ЖИГАРГА НАЪМАТАКЛИ ШАРБАТ

Жигарнинг ҳамма касалликларини даволашда наъматакли ичимликлар жуда фойда беради. Бир ҳовуч наъматакни бир литр сувда ўн-ўн беш дақиқа қайнатиб, сўнг ўн икки соат дамлаб қўйиш зарур. Шу муддат ичида наъматак таркибидagi фойдали витаминлар сувга ўтади, қуюқ шифобахш қайнатма тайёр бўлади.

Қайнатмани кунига уч маҳал чорак стакандан ичиб турган маъқул.

ҚУВВАТ БЕРУВЧИ ШИРЧОЙ

Шунчаки ичимлик сифатида эмас, балки дармондори ҳисобланган чой бир хасталиклар тузалишини тезлаштиради. Масалан асалли чойни совуқ кунларда шомоллаган киши ичса тезда тузалади. Бунинг учун чойнакни қайноқ сув билан чайиб, қуруқ чой, бир чой қошиқ асал ва пичоқ учиди мурчи солинг. Сўнг шакиллаб қайнаган сув қўйиб беш-олти дақиқа дамлаб қўйилади.

Новвотли чой ич бузилганда ва дармонсизланганда даво бўлади. Ширчой эса касалликдан энди тузалган одамга қувват беради. Бунинг учун қайнаб



турган сувга бир чимдим қуруқ чой солиб паст оловда икки-уч дақиқа қайнатинг. Устига иссиқ сут, бир чимдим туз солиб яна бир қайнатиб олинг. Сўнгра сариёғ ёки қаймоқ қўшиб истеъмол қиласиз.

Мабодо бирданига шамоллаб қолсангиз аччиқ чой дамланг, лимон, малина мураббоси ёки асал аралаштириб ҳар кун ичтирт-беш пиёладан ичинг ва ўраниб ётинг.

Тўмов бўлганда илик кўк чойни бурнингизга тортинг, ангинада эса аччиқ дамланган кўк чой билан томогингизни чайинг.

ЛИМОНЎТ МЎЪЖИЗАСИ

Дармонсизлик ва асабийлик ҳолатини бартараф этиш учун уй шароитида лимонўт (мелисса) дамламасини ичиб туриш мумкин. Бунинг учун икки ош қошиқ лимонўт барги устига икки стакан қайноқ сув қўйинг ва бир соат дамлаб қўйинг. Кунига уч маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади. Бу муолажа стресслар туфайли келиб чиққан бош оғриқларини қолдиради, кишига хотиржамлик бағишлаб, уйқусини яхшилайди, асабларини мулоим қилиб тинчлантиради.



Шунингдек бемор учун дам олишни тўғри ташкил қилиш, тоза ҳавода пиёда сайр қилиш, кундалик бадантарбия билан шуғулланиш, сув муолажаларидан фойдаланиш ва витаминларга бой овқатлар истеъмол қилиш фойда беради.

ГАЗАНДА ЎТ ШИФОСИ

Халқ тилида чаёнўт деб аталадиган гиёҳ замонавий тиббиётда газанда (крапива) дейилади. Абу али ибн Сино кўпгина яллиғланиш касалликлари, айнисса, бўйрак шомоллашларини шу ўт билан даволаган экан.

Газандадан қўйидагича дамлама тайёрлаш мумкин: бир ошқошиқ қурутилган гиёҳ устига бир стакан қайноқ сув қўйиб ўн дақиқа тиндирилади. Сўнгра сузиб олинади. Кунига уч маҳал бир ош қошиқдан тўрт ҳафта ичилади, шу ҳафталар ичида оғриқ сусаяди, пешоб вақтидаги ачишишлар йўқолади, хуллас бемор ахволи энгиллашади, бора-бора дард барҳам топади.

ЮРАККА ДАВО ДЎЛАНА

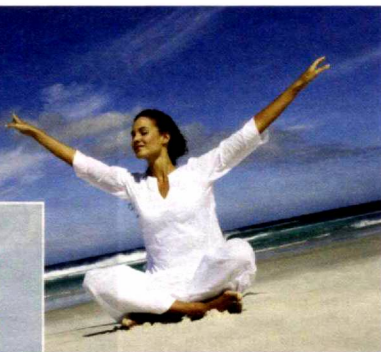
Юрак безовта қилганда икки-уч сиқим қурилган дўлана меvasини ҳавончада туяинг, сўнг ярим стакан сув қўшиб аралаштиринг ва оловда сал қиздириб олинг, қуюқ шарбат ҳосил бўлади. Кунига уч маҳал овқатланишдан олдин бир ошқошиқ истеъмол қилинади. Яна бир муолажа: дўлананинг қурилганидан икки ошқошиқ олиб бир стакан қайноқ сувда икки соат дамланади. Паст оловда қайнаш даражасига етказилади. Яна бир соат илик жойда дам едирилади. Эрталаб ва кечқурун шу дамладан ярим стакан миқдоридан ичилади. Бир ҳафталик муолажадан сўнг икки ҳафта дам оласиз, кейин яна давом эттирасиз.

Гулчехра УМАРОВА,
доришунос.

ПОЛЬ БРЭГГ:

АСАБ ҚУВВАТИНИ ОШИРИНГ

Инсоннинг кундалик ҳаёти тўлақонли кечиши учун аввало яхши кайфиятда бўлиш, кейин эса тўғри овқатланиш муҳим аҳамиятга эга. Агар таомномада организм учун зарур дармондорилар етишмаса бу албатта ҳол-аҳволимизга салбий таъсир кўрсатади. Табиий озиқ-овқатлар бундай танқислиқнинг ўрнини тўлдириши мумкин. Шу ҳақдаги маълумотлардан хабардор бўлишимиз муҳим.



“ТИРИК” ОЗУҚАЛАР ҲАВОДАЙ ЗАРУР

Кундалик таомномада сархил мева-сабзавотлар мўл-кўл бўлиши керак. Булар “тирик” озуқа ҳисобланиб, саломатлик учун кафолатдир. Чунки уларнинг таркибида организм учун муҳим барча витамин ва минераллар мавжуд. Шундай экан, соғлом яшаш учун мевалар ва сабзавотларни ҳомлигича ёки улардан салатлар тайёрлаб истеъмол қилишга одатланинг.

Қуйидаги озуқаларни эса чекланган миқдорда қабул қилинг:

- оқ қанд, шакар, музқаймоқ, пирог, печенье сингари ширинликлар;
- маринадлар, гўшти ва балиқли соуслар;
- оқ оқон, сухариклар, қовурилган жўхори;
- маргаринли маҳсулотлар;
- дудланган гўшт ёки балиқ;
- сосиска ё колбасалар;
- оқ ун ва ундан тайёрланган маҳсулотлар.

Соғлом яшаш учун кишига В гуруҳидаги витаминлар жуда зарур. Масалан, ёнғоқлар, арпа ва бугдой донлари, қўзқорин, сут ва ундан тайёрланидиган барча маҳсулотлар, турли мева ва кўкатлар, бундан ташқари мол гўшти, жигари, буйраги, мияси ва уйда боқилган

паррандалар гўшти В гуруҳи витаминларга жуда бой. Шунингдек, ундирилган майса донлари витаминлиги жиҳатдан янада қимматлидир. Унутмаслик керакки, танани турли витаминлар билан тўла таъминласак, асаб кучлари ҳар қандай ҳолатда бақувват бўлиб қолади.

КАЛЬЦИЙ ТАНҚИСЛИГИДА АСАБИЙЛИК КУЧАЯДИ

Тишларнинг мустаҳкамлиги, суюқлар бақувватлиги, мушаклар кучлиги, терининг майин ва эгилувчанлиги, шунингдек юрак уриши бир маромда бўлиб асабларнинг пўлатдек чидамли эканлиги организмизда кальций бир маромда қабул қилинаётганлиги туфайлидир. Бордию кальций танқислиги тўй берса киши тез жажли қикадиган ва ўзини идора қилолмайдиган бўлиб қолади.

Кальций етишмаслиги томир тортишиши ва юрак уришининг сустлигини келтириб чиқаради. Бундан ташқари феъл-атвор бузилиши, кайфият ўзгарувчанлиги ва бўғилиш ҳам кальций танқислигидан кейин рўй беради.

Болаларда кальций етишмаса улар тирноғини кемирадиган, қўл-оёқларини қимирлатаверадиган ва қулоқ ё бурунларини қавлайдиган бўлишади. Ута инжиқлик, сабасбиз йиғлаш одатлари ҳам болаларда кальций танқислиги борлигини билдиради. Бундай вақтда кальцийга бой озуқаларни истеъмол қилиш орқали асабларни тинчлантириш мумкин.

Бодом ва писта мағизлари, лоя ва нўхат, сабзавотларнинг кўк барглари, пишлоқлар, лавлаги ва қўй ёки эчки сутлари кальцийга энг бой ноз-неъматлар ҳисобланади.

АЪЛО КАЙФИЯТ – ЭНГ КУЧЛИ ДОРИ

Касалликларни бирданига йўқотuvi, айниқса асаб кучини дарров тикловчи дори-дармоннинг ўзи йўқ. Барча сунъий кучайтирувчи воситалар – қаҳва, аччиқ чой, тамаки, кока-кола, алкоголь ёки наркотиклар асаб кучларини сусайтириб, бора-бора қирқади. Турли ванналар, уқалашлар эса тананинг маълум жойларига таъсир қилади, асабларни биров бўшаштиради, холос.

Унутмангки, асаб кучларини бақувват сақлаш учун киши биров ҳаракат қилмоғи керак. Маслаҳат шуки, турли безовталиқлар, қўрқув ва салбий ҳис-туйғулардан қўтилиш. Ҳар кун янги эҳтиёт, имкон қадар кун ярмида биров мизғиб олинг. Ҳафтада бир кеча-кундуз (24 соат) оч юришга одатланинг. Бу вақтда кун давомида ҳеч нарса емасдан фақат сув ичиш, гоҳ-гоҳида сувга озроқ лимон шарбати ва асал қўиши мумкин.

Кундалик бадантарбия асабларни мустаҳкамлашнинг энг муҳим омиллидир. Ҳар кун илқ свда ювиниш ҳам фойдали. Чқуур нафас олинг, ўпқангизни кислород билан тўйинтиринг. Ҳис-туйғуларингизни назорат қилиб, ҳар қандай вазиятда асабларингизни таранглаштирманг.

Ҳаётдан завқланиб яшанг, атрофингиздаги чиройли ўзгаришлардан ҳайратланинг, паст товушда хиргойи қилиш ҳар қандай асабларни бўшаштириб, уларнинг ҳолатини яхшилайд. Мўхими, аъло кайфият асаблар мустаҳкамлиги учун мўъжизавий дори эканини ёдда тутинг.

Нашрга тайёрловчи:
НИГОРА ТУРСУНОВА,
валеолог.



ИММУНИТЕТНИ ТИКЛАШ ВОСИТАСИ



Замонавий усул – қонни лазерли тозалаш усули имунитетни тиклайди, қонда холестерин даражасини камайтиради, соғайиш муддатини 2-3 барабар қисқартиради. Бугунги кунда қонни лазерли нурлантириш кардиология, гинекология, хирургия ва ҳатто психиатрияда соҳаларида ҳам қўлланилмоқда. Қонни лазерли тозалаш усулининг бунчалик кенг таъсири боғлиқ.

Дастлаб тирсак устки венасига бир марталик световод киритилади ва у ерда маълум вақт қолдирилади. Муолажа давомийлиги касаллик ва лазернинг турига боғлиқ.

Кўпинча биринчи муолажадан кейинок аксарият вазиятларда тузалиш сезилади.

Муолажа учун қарши кўрсатмалар деярли йўқ, оғриқ синдроми йўқолиб, умумий аҳвол яхшиланади. Ярим соатлик муолажа мобайнида хиллардан тозаланган қон барча қон-томир йўлларида тушади, шу жараёнда ички яллиғланиш ўчоқлари камайиб, зарарсизланади. Айнан шу боис вена ичидаги қонни лазерли тозалаш усули терисиди муаммо бор беморларга кўпроқ фойда бермоқда.

Вена ичидаги қонни лазерли тозалаш имунитетни меъёрлаштиради ва инфекцияларга қарши курашини оsonлаштиради, микроциркуляция ва хужайра, аъзо ва тўқималар регенерациясини тиклайди.

Шунингдек, қонни лазерли даволаш усули яллиғланишни тўхтатиб, қон-томирларни кенгайтиради ва шу билан бирга шишларни ҳам йўқотади. Нерв ўчларини эзаётган суюқлик секин-аста сўрилади ва яллиғланишнинг иккинчи аломати – оғриқ йўқолади.

Бундан ташқари, лазерли нурланиш шикастланган тўқималарни қон билан таъминлашни яхшилайди ва уларнинг тез тикланишига ёрдам беради.

Қонни лазерли тозалаш усули кесилган жойларнинг битишини тезлаштиради, яллиғланувчи асратларга барҳам беради ҳамда операциядан сўнг доимо беморларни безовта қиладиган оғриқ ҳиссини камайтиради. Шунинг учун ҳам операциядан кейин беморга кўпинча қонни лазерли даволаш усули тайинланиши мумкин.

Кўпинча гинекологияда ҳам қонни лазерли тозалаш усули қўлланилади. Унинг ёрдамида жинсий аъзолардаги сўрункали яллиғланувчи касалликларга қарши курашса бўлади.

Дилфуза АЙТНИЯЗОВА тайёрлади.

МАҲСУЛОТЛАР... ДОРИ ЎРНИДА!



Хорижлик мутахассислар хулосасига кўра мевалар ичида резаворлари, масалан қўлупнай, маймунжон, малина, смородина, черника сингарилар энг фойдали ҳисобланиб, улар онкологик хасталикларнинг олдини олишда тенги йўқ саналаркан.

Шифобахшлиги бўйича иккинчи ўринда – витамин, минерал ва оксилларга бой бўлган ёнғоқ, хандон писта, бодом, ер ёнғоқлар қандли диабет, анемия, кўз касалликларида энг фойдали неъмат деб топилган.

Кейинги ўринда турувчи саримсоқ ва пиёз – жигар фаолиятини рағбатлантиришда, шунингдек қонни тозалаш ва имун тизимини мустаҳкамлашда аҳамияти юқори даражада экан.

Ловия, нўхат, маржумак, сули – асаб, атеросклероз ва буйрак касалликларига шифо.

Олма ва нок – юрак ишини яхшилаб, тери ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади.

Карам ва сабзини кўп истеъмол қилиш ичаклар фаолиятини рағбатлантириб, кўриш қобилятини оширади.

Балиқ инфаркт ва инсультнинг олдини олишда энг зарур неъмат эканлигини олимлар таъкидлашади.

Феруза АТАЖОНОВА, доришунос.

ҒАРОЙИБ ТҮЙ

(Гюстав Флобернинг
«Бовари хоним» романидан парча)

Тўйга таклиф қилинганлар эрталабданоқ кела бошлаган эдилар: улар қоляскаларда, икки ғилдиракли извошларда, шарабонли усти берк араваларда келишди, кўшни кишлоқ ёш-яланглари бўлса, шалдиروق араваларда қатор тизилишиб олиб, йиқилиб кетмаслик учун тўсиқларга ёпишиб олишган эди – шу қадар қаттиқ чоптиришиб келишарди улар. Бу ердан ўн миль узоқликдаги Годервили, Норманвили, Канидадан ҳам келишди. Шарль ҳам, Эмма ҳам қариндош-уруғларини қақаришган эди, улар шу чоккача оралари бўзилиб юрган ёри биродарлари билан ярашиб олишди, аллақачон борди-келдилари узилиб кетган таниш-билишларгача мактўб йўллашди.

Ўқтин-ўқтин кўча томондан қамчининг вазиллагани эшитилар, шунда дарвозалар ланг очилиб, аравалар ҳовлига қиради. Отлар гижинглаб худди зинапоё олдида чолиб келишар, улар тўхтамасданоқ жиловидан ушлашар ва арава бўшарди; меҳмонлар араванинг икки томонидан тушишар, тиззаларини уқалашар, керишишар эди. Аёлларнинг бошларида чепчик, устлариди олтин соатнинг занжирлари ялтираб турган шаҳар нусха кўйлақлар, елкаларида учи белларига чиллак қилиб боғланган елкапўшлар ёки бўлмаса яғринларида тўғнағич билан қадаб кўйилганнинг бўйинларини очик қолдирган гүлдор рўмоллар. Худди ўз оталарига табассум қилиб кийинган ва ҳамаси бу янги костюмда ўзларини ўнғайсиз ҳис этаётган, кўплари биринчи марта этик кийган ўсмир йигитлар олдида, уларнинг ҳолаваҳчасими ёки опасими, ҳар қалай, ўн тўрт-ўн олти ёшли дуркунгина бир қиз қип-қизариб, довдираб турар, унинг устига биринчи маврид учун тиктирилган ва мана бу маросим туфайли узайтирилган оқ кўлқопини кир қилиб кўйишдан қўрқаётгани кўриниб турарди. Отбоқарлар етишмас, шунинг учун оила бошлиқларининг ўзлари енглирини шимариб, отни аравадан чиқаришарди. Улар ўзларининг жамиятда тутган мавқеларига қаттиқ риоя қилган ҳолда кийинишган – бирлари фракда, бошқалари сюртукларда, учинчилари камзулда, яна баъзи бирлари калта куркаларда эдилар. Буларнинг барчаси ҳамма оила аъзоларининг ёзғоз ва эҳтиромига сазовор, фақат бирор тантанали кўнлар муносабати билан жавонлардан олинадиган асл матолардан тикилган кишилиқ кийимлар эди: меҳмонлар узун, ҳилпирлаган этакли, тик ёқали, кенг халтасимон чўнтакли сюртуклар гардиши мис хошиялари фуражка билан кийилладиган қалин мовут курткалар, орқа белига иккита тугма қадалган, бу тугмалар бир-бирига яқин бўлгани учун худди иккита кўзнини эслатиб турадиган, орқа этаги қоқ иккига бўлинган қисқа пиджаклар кийган эдилар. Баъзи бирлари (булар столнинг оёқ томонида ўтирсалар керак) ҳатто байрамларда кийилладиган, яъни қайтарма ёқаси елкагача келиб, орқа белидаги бурмаси устидан гүлдор камари паст қилиб боғланган блузкаларда келишган эди.

Краҳмаланган кўйлақ худди совутдек кўкраклариди қаппайиб турарди! Эркаклар ҳозиргина сочларини текислатганлари туфайли кўлоқлари диққайиб турарди, улар соқолларини тақир қилиб қиришган, бугун азонда туриб, ғира-шира қоронғиликда соқол қирганларнинг бурун остилари кўндалагича тимдаланган, ёноқларида бўлса



уч франк танга катталигида шилинган излар пайдо бўлган, йўл шамолда юзлар шўралаб кетган, шу туфайли кериккан кенг юзларини худди биров пушти ранг мармар билан пардозлагандек кўринарди.

Ферма билан шаҳар идорасининг оралиғи ярим милдан ошиқ бўлмагани учун ҳамма у ёққа пиёда жунашди ва ибодатхонада никоҳ ўқилгандан сўнг фермага қайтишди. Қўқатлар орасидаги сўқмоқ йўлдан кетаётган ранго-ранг, лентасимон ҳамда бир бутун кўринган бу тантанавор юриш тезда чўзилиб кетди, кейин одамлар ўзаро суҳбатларга берилишиб, айрим-айрим гуруҳларга бўлиниб кетишди. Энг олдинда жимжиммакор ленталар билан безалган гижжагини чалиб гижжакчи кетарди, унинг орқасидан келин-куёв, кейин бир тўда бўлишиб қариндошлар, ёри биродарлар, энг орқада ўт-уланларни қилиб, шўхлик билан тўс-тўполон қилиб бола-чақалар келишарди.

Эмmanın ҳаддан ташқари узун кўйлағи ерга тега, вақти-вақти билан у тўхтар, этагини кўтарарди-да, қўлқопли бармоқлари билан этағига ёпишган тиканларни аста-аста олиб ташларди, Шарль унинг қўлини бўшатиб, қўтиб турарди. Руо ота цилиндрда ва енг бармоғининг учигача тушган қора фракда, Шарльнинг онаси Бовари хонимини қўлтиқлаб келарди. Мана бу тоифадаги одамлардан нафратланадиган жаноб Бовари бўлса тўйга оддийгина харбийларча тикилган сюртукда келаверган, ҳозир ёнида кетаётган оппоққина деҳқон қизни сийқа-

си чиққан ҳушомадгўйлик билан қулдириб келмоқда. Қиз гоҳ қизариб, гоҳ ерга қараб, нима жавоб қилишини билмасди. Меҳмонлар ўз ишларидан гаплашшар, баъзилари бир-бирларига тегажқилиб қилишар, яқинлашиб келётган вақтичоглиқдан чехралари, димоғлари очилиб кетганди. Музикачи эса ҳамон чалгани чалган эди. Яхшилаб қулоқ солинса, унинг нима чалаётганини ажратиб бўларди. Гижжакчи олдирок кетиб қолганини пайкаса, нафасини ростилаш учун дарҳол тўхтаб, торлар қаттиқ чиғиллаш учун камончаларни қанифол билан ишқалар, кейин пардасини гоҳ баланд, гоҳ пастлаштириб, йўлда давом этар ва шу оҳангда оёқ ташлар эди. Узоқдан гижжак овозини эшитган қушлар ҳар томонга париллашиб учиб кетишар эди.

Арава қўядиган узун бостирма тагига столлар қўйиб, дастурхон тузашди: пиширилган тўртта биқин гўшти, олтига товук гўшtidан майда тўраб қилинган қовурма, димлаб пиширилган бузоқ гўшти, учта қовурдоқ тортилди, столнинг ўртасида бўлса, димлаб пиширилган, атрофига қолбасалар терилган ва қўзиқулқондан гарнир қилинган, чўчка боласи қўйилди... Столнинг ҳар бурчагига ароқ қўйилган графинлар терилди. Ширин сидрли ишшаларнинг қопқоғи атрофидан қуюқ кўпиклар чиқиб турарди. Қадаҳлар аллақачон тўлдириб қўйилган эди. Катта-катта лаганлардаги сариқ крем, стол салгина силкинса, димиллаб кетарди. Унинг текис юзиде келин-куёв исм-фамилияларининг бош ҳарфи майда, жижимчалли қилиб ёзилган. Ёнғоқ ҳолва ва тортларни Иветодан қақирилган қандолатчи тайёрлаган эди. У бу томонларга биринчи марта қақирилгани учун ўз хунарини кўрсатиб, одамларни қойил қолдирмоқчи бўлганди. У ўз кўли билан шундай тортиб эсладик, меҳмонлар завқланиб унга офаринлар ўқишди. Торт бутун бошли бир иншоотни эслатарди. Унинг пастки қисми – кўк картондан пешайвонли, серустун, тўрт бурчакли қаср, қасрнинг зар қоғоз олдузчалар билан безалган тоқчаларида гипсдан ишланган кичкина-кичкина ҳайкалчалар турар эди. Иккинчи қавати эса минора шаклида ясалган савой пирогидан иборат бўлиб, унинг атрофи шакар сепилган мевалар, мағиз, майиз ва апельсин тилимларидан қилинган паст-паст истеҳкомлар билан ўралганди, энг тасасида қоялар қаллашиб ётар, оралиғида қиёмдан ясалган қўллар, қўлда ёнғоқ пўчоғидан ясалган кемачалар кўринарди, майса-зор ўртасида кичкина Амур шоколаддан ясалган аргим-чоқда тебраниб турарди, аргимчоқ устунларининг тепаси юмалоқ шар ўрнига ростакан гулгунчалар билан безалганди.

Зиёфат кечгача чўзилди. Ўтиравериб чарчаган меҳмонлар ҳовлига ёки "пўкак" ўйнаш учун хирмонхонага чиқишди, яна жойларига қайтиб келишди. Зиёфат охирига бориб кўплар хуррак ота бошлади. Лекин қаҳва тортилганди ҳамма жонлибди, ашуларай айтишди, кейин эркаклар ўз кучларини синamoқ учун қадок тошларни кўтариб кўришди, қаққонликларини кўрсатишди, аравин елкага кўтаришга уриниб кўришди. Улар ўтирган ерлариде хаёсиз латифалар айтишар, хотинларини қучоқлашарди. Меҳмонлар кечга бориб тарқала бошлашди, лекин отларга ҳаддан ташқари кўп ем едирганлари тўфайли улар аравага кирмас, тепинишар, оёқларини кўтариб иргиллашар, чилвиларни узишарди, эгаларининг бири сўкинса, иккинчиси хаҳолаб қулар эди. Тун бўйи оё ёруғиде усти берк аравалар кўча чангитиб чоппишар, зовурларга ағдарилишар, шагал уюмлари устида иргиллаб тепаликлардан пастга гилдираб тушишар, аёллар бўлса арава эшигидан бош чиқариб, тизгинини тортишар эди.

Бертода қолганлар туни бўйи ошхонада ичишди. Болалар тахта қурсилар тағида ухлаб қолишди.

Келин отасидан безаме ҳазиллардан ўзини холи қилишни илтимос қилди. Шунга қарамасдан уларнинг қариндошларидан бири, балиқ сотадиган савдогар (у

тўёнага ҳам иккита камбала олиб келган эди) қулф тешигидан сув пуркамоқчи бўлиб турганида Руо ота келиб қолди ва унга куёбининг бообру одам эканлигини ва мана бу ярамас қилиқлар унга нисбатан одобсизлик эканини тушунтирмоқчи бўлди. Лекин қариндош унинг гапларига тезда тўшуна қолмади. У ўзинча Руо отанинг димоғи шишиб кетипти, деб ўйлади-ю, бурчақда бир тўда бўлиб ўтирган меҳмонларнинг олдига бориб ўтирди, бу меҳмонларга зиёфат вақтида тасодифан тузукроқ овқатлар тегмай қолувди, энди улар аравллашиб, ўй эгасининг гийбатини қилишар, ошкор бўлмаса ҳамки, унинг хонавайрон бўлишини тилашарди.

Шарлнинг онаси Бовари хоним бутун кун бўйи қурқ этмай ўтирди. Негаки, келиннинг кийим-боши, тўй зиёфати ҳақида у билан бир оғиз ҳам маслаҳатлашмади! У барвақт кетиб қолди. Унинг эри қолди-ю, Сен-Викторга сигарета учун одам юборди ва эрталабгача чекиб, горг ичимлиги ичиб ўтирди. Бу билан умрида бундай ичимликни кўрмаган уфлатларининг хўрматига сазовор бўлди.

Аския, ҳазилларга нўноқ Шарль тўйида ҳам ўзини кўрсата олмасди. Зиёфат бошланиши биланoқ меҳмонлар томонидан унга қарата айтилган ҳазил, қочириклар, тагдор гаплар, серқочирик табриклар, шамаларга ҳам у бопплаб жавоб қайтара билмасди.

Лекин эртасига эрталаб у бутунлай бошқа одам бўлиб турди. Гўёки ҳудди у ифбатини йўқотгандай эди, лекин ёш қайлиқнинг чехрасидан ҳеч нарсани пайкаб бўлмасди. Ҳаттоки, энг ашаддий фисқи фасодчи кишилар ҳам тилларини тишлаб қолишди, Эмма уларнинг ёнидан ўтаётганда, гапнинг тағига етиш учун сўқланиб тикилишди. Шарль бўлса сир саклашга уринмасди ҳам. У Эммани фахр билан хотинини дер, уни "сенсираб"гапирар, ҳар қимдан хотини унга ёқиб-ёқмаслигини сўрар, олдидан бир қадм жилмас, ҳадеб боқса бошлаб чиқаверар ва меҳмонлар ўзоқдан Шарль унинг белидан қучиб сайр қилгани, унинг дам-бадам кўкрагига энгашиб қорсаж тўрини гижим қилаётганини кўриб туришарди. Шундан икки кун кейин ёшлар Тостга жўнаб кетишди. Шарль беморларни ўзоқ ташлаб қўя олмасди, шунинг учун у Бертода ортиқ қололмади. Руо ота уларга ўз аврасини берди ва Васон-вилгача кузатиб борди. Шу ерда у кизини охириги марта ўпди, кейин аравадан тушиб орқасига қатди. Юз қадамча юргандан кейин у орқасига қаради, кетаётган аравагини қилдирагидан чиқаётган чангини кўриб оғир хўрсинди. У ўлтишсин, ўз тўйини, хотинининг биринчи ҳомиладорлигини эслади. Хотинини орқасига мингаштириб олиб, оппоқ-дала бўйлаб от чоптириб кетаётган дамларда у ҳам шод-хуррам эди. Бу ахир рожестводан сал илғирроққ эди-да, шунда қор ёққанди. Ушанда хотини бир қўли билан эрини қучиб олган, иккинчи қўлида саватчаси бор эди. Ко шахрнинг нафис тўридан тикилган чепчиғининг узун учлари шамолда хилпираб, учиб келиб оғзини бекитар эди, у орқасига ўгирилиб, хотинининг чепчиғининг зар хошияси тағидан кўриниб турган, табассумдан ёришган юзини унинг елкасига маҳкам босиб турганини кўрганди. Ҳар замон- ҳар замонда хотини бармоқларини унинг қўйнига тикиб иситарди. О, қанча йиллар ўтиб кетди ўшандан бери! Ҳозир ўғли ҳаёт бўлса ўттизга қирар эди! Чол яна орқасига ўгирилиб қаради, лекин арава кўздан ғойиб бўлган эди. Шунда унинг қалби ағалари қўчиб кетган ҳовлидек бўм-бўш туюлди. Ичкиликнинг ҳовуридан гаранг бўлган бошида ҳаяжонли хотиралар билан қайғули фикрлар аралашиб кетди. Бирдан черқовга боргиси келди. Бироқ у ерда қўнгли баттароқ бузилиб кетишидан қўрқиб, тўғри уйига кетди.

Жаноб Бовари ва Бовари хоним Тостга соат олтида етиб келишди. Қўни-қўншалар докторнинг ёш хотинини кўриш учун деразаларга югуришди. Оқсоч кампир ўзининг янги бекаси билан саломлашиб, уни қўтлади, овқат тайёр бўлмагани учун узр сўради ва ҳозирча уйни кўздан кечиришга таклиф қилди.

ВЕНАЛАР ИШИГА "КЎМАКЧИ"

Тромбофлебит хасталигида бир ош қошиқ шувок (эрмон) ни қаҳвамайдалагичдан туйинг. Устига бир литр қатиқ солиб, яхшилаб аралаштиринг.

Бир парча докани аралашмага ботириб, сал сиқинг, бор бўйича ёзиб, оғриқ веналарга қўйинг. 2-3 соат турсин.

Бир ҳафтада 2-3 марта бир ҳафта дам олиб, яна шу муолажани такрорланг, шунда веналар иши яхшиланади.

ЧАРЧОҚ БЕЗОВТА ҚИЛСА...

Сурункали толиқишдан азият чекаётган бўлсангиз, қуйидаги муолажа сизга ёрдам беради:

Беш-олти дона лавр баргини бир литр сувга солиб ярим соатча қайнатинг, сўнг уни чўмилиш учун ишлатиладиган сувга

қўшинг. Лавр барги қайнатмаси солинган сувда ювиниш барча чарчокларни йўқотиб, сизга тектик бағишлайди.

Лимон суви қўшилган сувда ювиниш ҳам юқоридаги усул сингари ижобий таъсирга эга. Бунинг учун беш дона лимонни майда тўғраб 2 л совуқ сувга солиб 2-3 соатга олиб қўйинг. Сўнгра сузиб олиб, ваннадаги сувга қўшасиз.

БЎҒИМ ОҒРИГИНИ ЙЎҚОТИНГ

Бўғимлар оғриганда 1 л илик сувда бир ҳовуч тузни эритиб, жун матони унга ботиринг.

Сўнг сиқиб қуритинг ва оғриётган бўғимларингиз устига қўйинг.

Эрталабгача турсин, қараб-сизки сизни кўпдан бери қийнаб келаётган дард - бўғимлардаги оғриқ йўқолади!

ПРОСТАТИТНИ ТУЗАТУВЧИ "ДОРИ"

Простата беzi шамоллаганда 0,5 кг тоза қоқоқ уруғини туйиб, 250 г асалга қоринг.

Ёнғокдек-ёнғокдек қилиб юмалоқланг.

Кўнига шу "дори"дан овқатланишлар оралиғида, 2-3 марта истеъмол қилинг, тузалишингиз тезлашади.

ЁШАРТИРУВЧИ ЧОЙ

Битта олмани уруғлари билан кесиб термосга солинг.

2 ошқошиқ облепиха меваси, 1 ошқошиқ ялпиз, 1 ошқошиқ қизилпойча (зверобой) солиб, устига қайнаган сув қўйинг.

Эрталабгача турсин. Сузиб, кун бўйи чой ўрнида ичиб туринг.

Нашрга тайёрловчи:
Назокат ҒУЛОМОВА.

Билиб қўйган яхши

МУОЛАЖА БЕЗАРАР, ЛЕКИН...

Замонавий ботокс усули аслида юздаги ажинларни текислаш мақсадида амалга оширилади.

Ўз терисига ботокс нинаси билан укол қилинганча, озроқ вақт (1-2 ҳафта) ўтиб кўз атрофи ва бўйиндаги майда ажинлар бутунлай йўқолади, буришиб-тиришган жойлар ўн-ўн беш йиллар илгариги ҳолига қайтади, юз териси ёшариб силқиланади.

Ботокс инъекцияси қўлланилганда сўнг 3-6 ойгача аёллар чехрасида ёшлик таровати барқ уриб туради. Агар бу инъекция бир неча маротаба қўллансагина юз терисининг ёш кўриниши янада узокроққа чўзилади.

Ботокс муолажалари кўпроқ пешонадаги тиришган жойлар, кўз атрофидаги "ғозпанжа" шаклидаги ажинлар ва бўйиндаги майда чиқиқчаларни кетказди. Лекин ажинлар жуда

чуқурлашиб кетган бўлса бу муолажа камроқ самара беради.

Айтиш жоизки, ботокс инъекциясидан фойдаланиш пластик жаррохликни қўллаб "ёшариш" га кўра анча безарар ҳисобланади.

Мутахассислар фикрича ботокс муолажасини асосан 18-65 ёшлар оралиғида қўллаш мумкин.

Ҳар бир замонавий муолажада жараёнидаги сингари ботокс олишда ҳам эҳтиёткорлик шартларини унутмаслик керак.

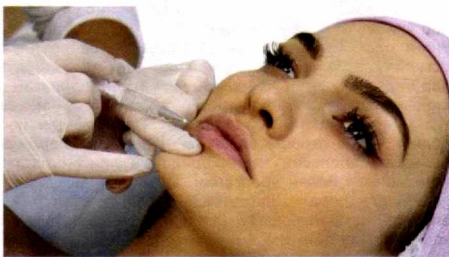
Ботоксдан бир неча кун олдин спиртли ичимликлар ичмаслик лозим.

Стресс (руҳий зўриқиш) ва аллергик ҳолатлар кузатилса ботокс муолажасини кейинга қолдирган маъқул.

Қуйидаги ҳолатларда ботокс муолажасини қўллаш таъқиқланади:

- сурункали силга чалинганда;
 - инфекцион хасталиклар (вирусли гепатит, грипп ва бошқа юқумли касалликлар) билан оғриганда;
 - асаб қўзғалувчанлиги юқори бўлганда;
 - ҳомиладорлик ва бола эмиши даврида;
 - ҳайз келиб турган кунларда;
 - 18 ёшга тўлмаганларда.
- Ботокс муолажасини ма-лакали мутахассис ўтказгани самаралидир. Чунки муолажа вақтида салгина хатога йўл қўйилса ёки инъекция белгиланган нуқтага аниқ юборилмаса яхши натижа бермайди.

Моҳидил СОЛИЕВА
тайёрлади.





МУШАКЛАР ҲАРАКАТИ СОҒЛОМЛАШТИРАР

Қадимги грек халқи тажрибасига кўра, танани ва пайларни чўзиш машқлари орқали доимий гўзаллик ва ёшликни сақлаб қолиш мумкин экан. Бўнинг учун ҳар хил томонга қараб чўзилиш усуллари нин тез-тез такрорлаш керак.

Машқлар шундай тартибда бажарилади:

Бўйинингизни тўғриланг, елкаларни эса орқага ташланг. Бўйинингизни имкон қадар юқорига чўзинг.

Қўлларингизни пастга чўзинг, ҳар бир бармоғингизни алоҳида чўзинг. Қўлни пастга чўзиш бўйин ва елкани юқорига чўзишга қарама-қарши томонга бўлиши керак. Аммо бунда елкалар пастга тушмаслигига эътибор қилинг.

Юз мушаклари билан ҳам шуғулланг. Иягингизни бироз олдинга чўзинг ва ундаги мушаклар чўзилишини ҳис қилиш учун енгил кўтаринг. Буни бажариш осон иш эмас, аммо иякдан бошлаб юз мушакларини юқорига кўтариш мумкин.

Қовоқлар мушаклари кулган каби кўтарилади. Бироз машқ қилиб, бу усулни қўлмасдан бажара оласиз. Қовоқлар кўз ярим юмилиб қолгунча кўтарилади. Энди кўзингизни иложи борича катта-

роқ очинг. Қошларни соч чизигига ҳудди қаттиқ ҳайратланган каби баланд кўтаринг.

Тананинг гормоник мувозанатини тиклаш

Ойна олдида туриб олинг, товоқлар бир-бирига тегиб турсин. Оғирлик товоқ ёстиқчаларига ташлансин, қўллар ён томондан пастга туширилади. Энди ўзингизни текшириб кўринг. Агар сиз тўғри турган бўлсангиз, кулоқ юшогидан елга бўйлаб сон чизигини тиззадан товоқ ёстиқчасига йўналтириш мумкин.

Кейинги қадамга ўтишдан олдин тўғри турганингизга ишонч ҳосил қилинг. Қомат тўғри туриши учун бироз машқ қилинг, буни яхши ўзлаштирмагунча қолган бошқа машқларни бажариш вақтини бекор кетказиш бўлади.

Тўғри турганингизга ишонч ҳосил қилгач, танангизни ҳудди иккига ажралмоқчи бўлгандек олдинга эгинг. Шу вақтнинг ўзида қорин мушакларини босинг, унинг олдинги девори билан умуртқага теккизишга ҳаракат қилинг. Эгилиш кўкрак қафасини кўтаради ва елкалар ҳам унинг ортидан эргашади. Елкалар танадан алоҳида ҳаракат қилмаслиги ва орқага кетиб қолмаслигига қаттиқ эътибор

беринг. Оёқ мушакларини сондан пастга қараб куч билан тананинг юқорига ҳаракатига қарши йўналишда чўзинг.

Тизза косачалари мушакларини машқ қилдиринг. Уларни орқага иложи борича кўпроқ чўзинг, кейин бармоқ ўчида кўтарилинг. Бошнинг юқори қисмидан оёқ бармоқларига чўзилган ҳолатда бўлади. Бу даражага етиш учун яхшигина машқ қилиш зарур.

Юз мушаклари билан бир вақтда бутун тана мушакларини машқ қилдириш қийинчилик туғдирса, токи умумий машқ қилиш даражасига етмагунча сиз юзингизни ўтирган ҳолатда қайтадан машқ қилдиришингиз мумкин. Сиз юз мушакларини чўзишни диафрагма мушакларини юқорига чўзишдан бошлашингиз зарур. Кейин елга, бўйин ва ияк мушакларини машқ қилдириш керак.

Тананинг юқори қисмини кўтариш учун текис суянчиқли креслога ўтиринг. Умуртқа поғонасининг пастки қисмини кресло суянчигига босинг, умуртқани иложи борича юқорига куч билан кўтаринг.

Умумий машқда бўлгани каби тананинг юқори қисмини бел баландлигидега ушлаб туринг, бунда қорин ва диафрагма мушакларини кўпроқ чўзишга ҳаракат қилинг. Бу ҳаракатда юқорига кўтарилган елкалар орқага тўлиқ сурилган бўлиши керак, иякни бироз олдинга суригунча ва енгилгина кўтаринг. Энди юз ва иякнинг мушакларини чўзинг.

Қовоқ мушакларини кўз томонига чўзинг, кўзнинг мушакларини эса шундай чўзинг. Буни куч билан бажаринг, аммо мушакларни кўп зўриқтирманг. Энди бу босимга қарши кўзларингизни қаттиқ юминг. Бу машқ барча юз, кўз, бўйин, бел, диафрагмада ва бошқа жойлардаги мушакларни ривожлантиради. Бу икки қаватли бағбақани, қовоқлардаги осилишни йўқотиши ва бутун юзни чўзишга хизмат қилади.

Мушаклар ҳаракати терини мустаҳкам ва силлиқ қилади, уни қайта тиклайди. Кўз остидаги ажинлар тез орада йўқолади. Юз ва бўйин чизиклари яна силлиқ ва чиройли бўлиб қолади. Буларнинг ҳаммаси инсонга соғломлаштирувчи таъсир кўрсатади, унинг ташқи кўринишини яхшилайди, кайфиятини кўтаради, ўзининг кадр-қимматини билишга ўргатади.

Нигора ТЎЛАГАНОВА.

ҚАЛБЛАРГА МЕҲР ГАВҶАРЛАРИН СОЧДИНГИЗ



Инсон гоҳо ортида қолаётган йилларга ҳаёлан назар ташлайди. "Қандай умр кечирдим, ишларим билан кимларгадир ибрат кўрсатдим-ми, қачондир кишилар мени яхши сўзлар билан ёдга олармикин?" деган саволларга жавоб ахтаради. Аслида эса ибратли ҳаёт кечирши ҳеч вақт осон бўлмаган. Етуклик сари интилган одам борки, у йўлида учраган улкан қийинчиликлар давоидан ошиб ўтишга ўзида куч топиши керак. Эгалланган чуқур билим, қобилият ва иқтидоргина кишига шундай кучни бера олади.

Тажрибали жарроҳ ва салоҳиятли раҳбар сифатида кўпчилик ичида обрў эътибор қозонган Баркамол Исоқов ҳам бугунгидек камолот чўққиларига сип-силлиқ йўллардан ўтиб келгани йўқ. Бундан ўттиз беш йиллар аввал Андижондаги тиббиёт институтини тамомлагач илк меҳнат фаолиятини бошлагани, ишлаш билан бирга тиббиёт билим маскани ўқувчиларига дарс бергани, кейинчалик талабчан устозлари изидан бориб илмий изланишлар билан банд бўлгани, жарроҳликнинг долзарб мавзуларида кўплаб рационализиаторлик тақлифлари киритгани... хуллас шуларнинг ҳамма-ҳаммаси Баркамол Исоқовнинг тиббиётнинг нурафшон йўллари томон етаклади.

Мустақиллик йиллари бошланишида тиббиёт соҳасида имкониятлар бирмунча кенгайди. Уша даврларда Баркамол Исоқов улуг устозларидан оператив лапароскопия — лапароскопик холецистэктомия усулларини кўнгил билан ўрганди. 1997 йиллардан сўнг устозлари кўмағида янги усулларни амалиётга киритди. Бу орада у ўз устида тиминисиз ишлаб, доимо малакасини ошириб бориб.

Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий марказининг Наманган филиали ташкил этилгач, Баркамол Исоқов шу масканда турли лавозимларда фаолият кўрсатди. 2005-2008 йилларда филиалга раҳбарлик қилди. "Иш ўз эгасидан қўрқад" деганларидек Баркамол Исоқов жарроҳ сифатида беморларга кўпроқ хизмат қилишни истарди. Филиалда ишлаётган йилларида жуда кўплаб жарроҳлик амалиёт-

лари ўтказди. Замонавий даволаш усулларини ўрганиб-ўзлаштирди, чет элдаги ва юртимиздаги нуфузли тиббий муассасаларда эндоскопия, хирургия, эндохирургия сингари турли йўналишларда малака ва тажрибасини ортттирди.

Наманган вилоятида лапароскопик хирургиянинг тараққиётига муносиб ҳисса қўшган Баркамол Исоқов лапароскопик тухумдон кистэктомияси, лапароскопик аппендэктомия, лапароскопик түбэктомия, аднексэктомия, қорин бўшлиғидан ёт жисмини олиш, тешилган ичак ярасини лапароскопия ёрдамида тикиш, операциядан сўнгги перитонитнинг видеолапароскопик санацияси сингари усулларни биринчи бўлиб амалиётга тадбиқ этди ва бу соҳада кўплаб шогирдлар ҳам тайёрлади. Бундан ташқари устоzi — шифокор олим Муҳаммад Ваққосов раҳбарлигида панкреатоген перитонитларда эндохирургия муолажалар, де-структив холециститларда лапароскопик холецистэктомия, интра-операция холангиография, аввал қорин бўшлиғида операция ўтказган беморларда лапароскопик холецистэктомия ва симултан эндохи-

рургик операцияларни амалиётга тадбиқ этишга ҳисса қўшди.

Таниқли олим Баркамол Исоқов айни навқирон ёшда. У ҳали тиббиёт равнақи йўлида кўплаб эзгу ишларни амалга оширишга қодир. Бунинг учун куч, билим ва тажрибаси етарли. Гоҳида у олтиши йил на-рига, яъни ўтган умр йўлига назар ташласа иш фаолияти давомидаги турли воқеа-ҳодисалар кўз ўнгидан бирма-бир ўтади. Хизмат фаолияти жараёнида аҳволи оғир беморларни ўлимдан сақлаб қолди. Уларнинг сафи кенгайгандан-кенгайиб бораверди. Бугунги кунда улар ўз халоскорлари - Баркамол Исоқовга қарата "Сиз бизни нафақат ўлим чангалидан олиб қолдингиз, балки ҳаётни қадрлашга ҳам ўргатдингиз, қалбларимизга меҳрингиз гавҳарларини сочдингиз" дейётгандек бўлади. Ҳар гал шулар ҳақда ўйлаётган, Баркамол Исоқовнинг кўнгли равшан тортади.

Васила ТУРДИБОЕВА,
Наманган вилояти.



БИЛИМДОН, ХУШФЕЪЛ ВА ЧАҚҶОН

Бир куни нотаниш аёл унга қўнғироқ қилди: - Кенжаҳон, мени эслайсизми, бир неча йил илгари оғир бетобланиб тушқунликка тушиб қолгандим. Ушанда кўнглимни кўтариб яхши гаплар айтгансиз. Мана, ҳозир соғлигим яхши, дардимни ҳам унутдим. Қийин пайтда нажоткорим бўлганингиз учун сизга раҳмат.

Кенжаҳон бу сўзлардан ҳаяжонланди, ҳамшира бўлиб ишлаётгани учун тақдирдан миннатдор бўлди. Шу лаҳзадаёқ ишига меҳри янада ортди. Аслида у бугуннинг ҳамшираси зиммасида вазифалар кўпчилигини яхши билади. Гарчи чорак асрдан бери ишлаётган бўлсада, тажрибасини бойитиш учун ҳали кўп ўқиб изланиши кераклигини чуқур ҳис этади. Избоскан тумани поликлиникасидаги ҳамкасблари Кенжаҳон Акбарованинг билимдон, хушфеъл, чаққон ҳамшира ва жамоага ажойиб етакчи эканлигидан мамнун бўлишади. Кўпчилик ёшлар уни устоз деб ҳам аташади. Бу тажрибали ҳамшира ёшларга қарата "Инсон ўз касбини чуқур ўрганиши, бунинг учун доимо изланишда бўлиши керак, шундагина соҳада ютуқларга эришади" дейди.

Мавлуда ТУРСУНОВА, Андижон вилояти.

ҲАВОДА ОЧИЛГАН ГУЛЛАР



Шундоққина осмонўпар ҳавода бунёд этилган гўзал боғ ва унда очилиб турган анвойи гуллар ҳақида ҳойнаҳой эшитмаган бўлсангиз керак. Чунки бу мўъжизанинг тарихи анча узоқ даврларга бориб тақалади.

Манбаларга кўра, эрамиздан аввалги 500-600 йилларда Бобил мамлакатини бошқарган подшоҳ Навуходоносор II Мидия давлати ҳукмдори билан биргаликда рақибга қарши жанг олиб боради ва ғалаба қозонгач иккиси иттифок тузадилар ҳамда унинг қизи Амтитисга уйланади.

Тоғлар орасида жойлашган ям-яшил Мидидада вояга етган Амтитис чанг-тўзонли ва сершовқин Бобилда яшашни ёқтирмайди. Умр йўлдошининг кўнглига йўл топиш учун Навуходоносор II сарой ёнида осма боғ яратишга аҳд қилади. Унинг буйруғига кўра, маликанинг ётоғи ҳавода яратилган боғ ичида бўлиши керак эди.

Буюк меъмор ва математикларнинг бор билим ва тажрибаси сарф қилиниб осма боғ (ҳаводаги боғ) яратилади, у гўёки

подшоҳнинг ўз маликасига бўлган муҳаббатини бутун оламга кўз-кўзлайди.

Бобил мамлакатидagi осма боғ қарийб 200 йилча яшнаб турганлиги манбаларда келтирилган. Билимдон меъморлар яратган бу боғ тўрт қаватли супалардан иборат эҳром шаклида ва супаларининг баландлиги 25 метрли бақувват тош устунлар устида бўлган.

Супанинг пастки қавати узунлиги эса 30-40 метрларни ташкил этган. Боғнинг иккинчи қавати ва унинг асоси ўртасида малика Амтитис учун ҳашаматли хоналар қурилган.

Боғдаги дарахт ва экинларни суғорган вақтда пастки қаватларга сув сизиб ўтишининг олдини олиш учун тошдан барпо этилган супалар устига дастлаб қалин қамиш қоплама тўшалган. Қамиш устига бостирилган асфальтга кўрғошин куйилиб, сўнг қалин қатламли унумдор тупроқ ётқизилган. Осма боғ учун унумдор тупроқ махсус туя карвонларида Фрот дарёсининг қуйи қисмидаги ҳудудлардан олиб ке-

линган. Боққа турли ўтлар, гуллар, бута ва дарахтлар экилган бўлиб тўрт қаватли супадан иборат эҳром кўриниши доим яшнаб турувчи тепаликни эслатган.

Боғни кўтариб турган устунлардан бирининг ичига қувурлар жойлаштирилган. Юзлаб хизматкорлар кечаю кундуз ҳаракатда бўлиб, чармдан ясалган челақлар билан жиҳозланган чархпалакни айлантирганлар ва бир неча километр узоқдаги Фрот дарёсидан олиб келинган сувни боғнинг тепасига кўтариб беришган.

Сув тепадан пастга ҳар бир қаватдаги қувурлар тизими орқали етказилган. Шу боис, Бобилнинг қуруқ ва иссиқ иқлим шароитида осма боғдаги ўсимликлар сунъий суғориш йўли билан йил давомида бир хилда ям-яшил сақланган.

Бобил шароитида ноёб ўсимлик турлари, хушбўй гулларга бой осма боғни яратиш ўша давр учун ҳақиқатан ҳам улкан мўъжиза эди.

Вақтлар ўтиб Бобил бошқа мамлакатлар томонидан босиб олинниси натижасида Навуходоносорнинг саройи ва ҳаводаги осма боғ аста-секин вайронага айлана бошлаган.

Манбалар маълумот беришича, узоқ ҳарбий юришлардан чарчаган македониялик Александр бетоб бўлгач, дардига дармон бўла оладиган ягона жой – ёрқин қуёш нурлари, жилга сувининг шилдираши ҳамда ўрмон дарахтлари ва ўтларининг ҳиди муҳассам бўлган осма боққа олиб боришни буюрган экан.

Ҳукмдорларнинг тез-тез ўзгариши натижасида Бобилдаги осма боғ каровсиз қолиб, ўз холига ташлаб қўйилган. Дастлаб боғдаги ўсимликлар қуриган, сўнг кучли тошқин осма боғни кўтариб турган устунлар остидаги асосни емирган, иншоот қулаб, вайрон бўлган.

Бугунги кунда Бобилда бўлган сайёҳларга ёиш ва тош бўлақларига тўла тепаликлардан бирини осма боғ қолдиқлари, деб кўрсатишади.

Нашрга тайёрловчи:
Мунаввар БОЙМАТОВА,
биолог.

- 1** **ДОЛЗАРБ МАВЗУ**
З. Бегимкулов
Жисмоний тарбия - жуда муҳим
- 2** **БУГУННИНГ ГАПИ**
К. Аҳмедова
Тармоқдаги вируслар
- 4** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Ш. Саидова
Вирусли гепатит - юқумли
- 5** **ТАВСИЯЛАР**
Д. Абдуманнопов
Бронхит
- 6** **БОЛА СОЛОМАТЛИГИ**
Р. Мударисова
Нафас олишга қийналса
- 7** **ЖАҲОН ТИББИЁТИДА**
Ф. Атажонов
Сабзавотлар ҳақида
- 8** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
М. Тоштемиров
Кексаларда остеоартроз
- 9** **УЙДА ҚЎЛЛАНГ**
Г. Умарова
Оддий муолажалар
- 10** **МУТАХАССИС**
ОГОҲЛАНТИРАДИ
Г. Жабборова
Юрак-қон томир касалликлари
- 11** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
Г. Абдинабиева
Оксидланиш жараёни
- 12** **МАВЗУГА ҚАЙТИБ**
Ш. Қурбонов
ГМО маҳсулотлари
- 14** **ОНАЛАР ЭЪТИБОРИГА**
Н. Йўлдошева
Парвариши соз бўлса
- 15** **ТАВСИЯЛАР**
З. Валиева
Тиш оғриғи ва бруксизм
- 16** **МЕРОС**
Ф. Ибрагимов
Боситхон ибн Шоший
- 17** **МЕРОС**
Н. Тўлаганова
Тибб илми ўнгитлари
- 18** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
Н. Убайдуллаева
Плеврит
- 19** **МАСЛАҲАТЛАР**
М. Аббосхўжаева
Пункция қилинса
- 20** **КАСБ ФИДОЙИЛАРИ**
Қ. Абдинабиев
Ўқсаклик сари
- 22** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
Н. Аббосова
Зарарли одатдан қутуламиз
- 23** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Г. Умарова
Шифобахш дамламалар
- 24** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
П. Брэгг
Асаб қувватни оширинг
- 25** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Д. Айтниязова
Имунитетни тиклаш
- 26** **ЖАҲОН АДАБИЁТИДАН**
Г. Флобер
Ғаройиб тўй
- 28** **СИНАЛГАН ДАВОЛАР**
Н. Ғуломов
Шифо ўтлар ҳақида
- 28** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Солиева
Муолажа безарар, лекин
- 29** **ТАВСИЯЛАР**
Н. Тўлаганова
Мушаклар ҳаракати
- 30** **КАСБ ФИДОЙИЛАРИ**
В. Турдибекова
Қалбларга меҳр сочингиз
- 31** **СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ**
М. Бойматова
Ҳавода очилган гуллар



ойлик, илмий-оммабоп безакли журнал

(1990 йилдан чиқа бошлаган)

2/2020

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

Бosh муҳаррир:
Баҳром АЛМАТОВ

Таҳрир хайъати:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Дамин АСАДОВ
Саиджало БаХРОМОВ
Гулчеҳра ЖАМИЛОВА
(бosh муҳаррир ўринбосари)
Ҳолиджон КОМИЛОВ
Мавлуда МУҲАММАДИЕВА
(масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ
(илмий маслаҳатчи)
Аҳрор 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-salamatlik@umail.uz
www.sihat-salamatlik.zn.uz

Журнал макетини
Сарвар Маҳмудов тайёрлади.

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

Босмаҳонага топширилди:
20. 02. 2020 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ. Тираж: 1600 та.
Баҳоси келишилган нарҳда.
Буюртма: №702.

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

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

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

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

КАНАКУНЖУТ

Канакунжут бир йиллик гиёх бўлиб, бўйи 2 м гача етади. Барги йирик, тўксиз, 5-11 бармоқсимон бўлаккли. Барг бўлакчалари чўзиқ тухумсимон, чети тишсимон қиррали.

Гуллари шингилга тўпланган, йилнинг июнь- сентябрь ойларида гуллайди, меваси июль-октябрда етилади.

Меваси – уч уруғли, уч тавақали тикан билан қопланган чанок. Чанок пишганида ёрилади ва уруғлари сочилиб кетади. Ҳозирги пайтда чаноклари сочилмайдиган нави бор.

Замонавий тиббиётда канакунжутнинг уруғидан олинган мойи ишлатилади. Канакунжут мойи энг яхши сурги сифатида қўлланади. Бундан ташқари, у терини юмшатиш учун, гинекология ва жарроҳлик амалиётида ҳамда суртма ва бальзамлар таркибига қўшилиб, куйгани, яралари, лейшманиозни даволашда ишлатилади.

Мойидан олинган ундецилен кислотасининг суртмаси, ("ундецин") дерматозлар, псориаз ва бошқа тери касалликларида қўлланилади.

Канакунжут уруғи таркибида бир қанча шифобахш моддалар мавжуд:

- мой (40-50 фоиз);
- оксил моддалар (14-17 фоиз);
- клетчатка (18-19 фоиз);
- ригинин ва никотин алколоидлари (0,1-1 фоиз);
- липаза ферменти, ригин.

Канакунжут ёғидан ўз ўрнида фойдаланилса бир қатор хасталикларга шифо бўлади.

Сўгалларни кетказиш учун кечқурун ётишдан олдин 20 дақиқа давомида канакунжут ёғи сўгалга суртилади.

Янги туғилган гўдакнинг киндиги тезда тузалмаётган бўлса,



унда канакунжут ёғи суртиб турмоқ лозим.

Канакунжут ёғи ҳафтасига бир марта киприкларга суртилса, киприклар тез ўсади.

Аёлларнинг кўкрак безига канакунжут ёғи суртилса, сут ажралиши кўпаяди.

Гўдакнинг сочи секин ўсаётган ҳолларда, унинг бошига канакунжут ёғи синдириб суртилади. Одатда бундай муолажа ҳафтасига икки марта қўлланилиб, кечқурун суртилган ёғ эрталаб ювиб ташланади. Сочнинг ўсиши жадаллашгач, бундай тадбир ҳафтасига бир марта қўлланиши мумкин.

Танангизда яралар бўлса, канакунжут ёғини суртинг, ярадан халос бўласиз.

Шамоллаганда ёки бронхит билан оғриганда 1 ошқошиқ

скипидар ва 2 ошқошиқ канакунжут ёғи аралаштирилиб, кўкракка енгил суртилгач, иссиқ мато билан ўралса тузалиш тезлашади.

Бавосил қийнаётган бўлса, тўғри ичакнинг ташқи қисмига канакунжут ёғи суртилади. У шиллиқ қаватни юмшатиб, даволанишга ёрдам беради.

Узоқ вақт тик туриб меҳнат қилиш натижасида оёқлар зирқираб оғрийдиган бўлса, ҳафтасига икки маротаба уйқудан олдин оёққа канакунжут ёғи ишқаб суртилгач, устидан пахта матоли пайпоқ кийиб ётилади. Бундай муолажа қўллангач, оёқ териси майин тортиб нохуш оғриқлардан халос бўлиши мумкин

Ноиб НОСИРОВА,
доришунос.



ТУРП



Турп илдиз меваси минералларга бой бўлиб, таркибида ўртача 13 фоиз қуруқ моддалар, 2 фоиз оқсил, 8,4 фоиз углевод, витаминлардан С, В1, В2, шунингдек органик кислоталар, эфир мойи ва глюкозидлар бор.

Углеводлар, ферментлар, витаминлар, эфир мойлари, сув, қанд, клетчатка, олтингугурт моддалари борлиги жиҳатидан у фитонцид ва бактерицид хусусиятга эга. Кислоталар, калий, кальций, магний, натрий тузлари, фосфор, темир, аминокислоталар ва бошқа фойдали элементларга бой ҳисобланган турп, айниқса, қиш ва баҳорнинг бошида жуда фойдали. Чунки у организмда витамин ва минерал тузлари танқислиги ўрнини тўлдиради.

Халқ табobatiда қирғичдан чиқарилган турпдан радикулитни даволашда фойдаланилади. Қирғичдан ўтказилган турп ва унинг суви ўт пуфаги ишини яхшиловчи, шунингдек, организмдан ортиқча суюқликни чиқариб юбуровчи восита сифатида қўлланилади.

Турп сафро ажралишини кучайтиради, ҳазм қилувчи без фаолиятини рағбатлантиради, ичаклар перисталтикасини яхшилайди, антисклеротик хусусиятга эга. Турпнинг бу хусусиятидан иштаҳани очиш, ичаклар атонияси, қабзият, холецистит ва ўт-тош касалликларида фойдаланилади.

Унутманг, ошқозон, буйрак, ошқозонности беzi, ингичка ичак, юрак-қон томир тизими касалликларида турп истеъмол қилиш тақикланади.

Турпни салатларга қўшиб истеъмол қилиш лозим. Ақс ҳолда унинг ўткир таъми ҳазм қилиш тизимига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу боис парҳезшunos мутахассислар турпни асосан сабзи ва олма билан бирга тановул қилишни маслаҳат беришади.

Гулчеҳра УМАРОВА,
доришunos.

