

СИНАТ

САЛОМАТЛИК

ойлик илмий-оммабоп, безакли журнал

1/2019

...Халқимиз саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, биз учун ҳаётий муҳим масаладир.

Такрор айтаман, тинчлик ва соғлиқни таъминласак, қолган ҳамма нарсага эришамиз.

Ўзбекистон Республикаси Президенти
Шавкат МИРЗИЁЕВнинг
Олий Мажлисга Мурожаатномасидан.

БУ СОНДА:

Грипп: ўзидан кўра асорати хавфли

Қандли диабет профилактикаси

Ярали колит

Луқмони ҳаким ким эди?

Говмиччанинг давоси оддий



ХАЙРУ САҲОВАТ, МЕҲРУ МУРУВВАТ

ИНСОНЛАРГА ШОДЛИК ВА РУҲИЙ ХОТИРЖАМЛИК БАҒИШЛАЙДИ

Ҳукуматимиз томонидан кўрсатилаётган ғамхўрлик туфайли ўтган йил мобайнида кам таъминланган ва ногиронлиги бор юзлаб кишилар янги уй-жойларга эга бўлишди.



● Биринчи муқоовамизда:

- Тишларнинг узоқ йиллар соғлом ҳолда бўлиши учун аввало уларнинг парваришига болаликдан оқ эътибор қаратиш лозим. Демак, болаларда стоматологик хасталикларнинг олдини олиш шу соҳа эгаларининг бугунги кундаги энг муҳим вазифаси ҳисобланади, - дейди Тошкент шаҳрининг Юнусобод туманидаги 5-стоматология поликлиникаси олий тоифали шифокори Дилбар КАМОЛОВА.

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ –

САЛОМАТЛИКНИ САҚЛАШНИНГ МУҲИМ ШАРТИДИР



Тошкент тиббиёт академияси ҳузурдаги Республика ўқув илмий диетология маркази директори ўринбосари, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги овқатланиш гигиенаси бўйича бош мутахассиси, тиббиёт фанлари доктори, профессор Анатолий Худайбергенов билан суҳбат.

- Тўғри овқатланиш аслида соғлом турмуш тарзининг асоси ҳисобланади. Давлатимиз раҳбарининг яқинда эълон қилинган "Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўлаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги (2018 йил 18 декабрь) қарорида "Нотўғри овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг олдини олиш ва тарқалиши даражасини камайтириш, кенг кўламда тушунтириш ишларини ташкил қилиш ва аҳолининг соғлом турмуш гарови сифатида тўғри овқатланиш тарғиботини кучайтириш" ҳақида алоҳида таъкидланган. Сизнингча, бу борада ишни нимадан бошлаш керак бўлади?

- Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг башоратига кўра 2020 йилга бориб ер юзида барча хасталикларнинг 60 фоизи ва ўлим ҳолатларининг 70 фоизи юкүмисиз хасталиклар оқибатида рўй бераркан. Ривожланаётган давлатларда бу тарзда касалланиш ёшлар ўртасида кўпроқ тарқалганлиги таъкидланмоқда. Аслида юкүмли бўлмаган хасталиклар, масалан юрак-қон қорими хасталиклари (гипертония, инфаркт, инсулт, ошқозон-ичак хасталиклари (ошқозон яраси, панкреатит, гепатит, дисбактериоз, ингичка ва йўғон ичаклар физиолатининг бузилиши), эндокрин касалликлар (диабет, гипотиреоз, тиреотоксикоз), саратон хасталиклари, аллергия, моддалар алмашинуви издан чиқиши билан алоқадор хасталиклар (атеросклероз, ортиқча вазн) сингарилар асосан нотўғри овқатланиш туфайли келиб чиқиши аниқланган.

Шу боисдан юртимизда овқатланишни тўғри ташкил этиш орқали аҳолини соғломлаштиришга



Мутахассисларнинг тавсиясига кўра соғлом кишининг рациони:

- сабзавот ва мевалар бир кунлик озиқ-овқатлар миқдорининг 3 дан 1 қисмини;
- картошка, гуруч, макарон, нон каби углеводларга бой маҳсулотлар ҳам умумий миқдорининг 3 дан 1 қисмини;
- сут маҳсулотлари эса - 6 дан 1 қисмини;
- гўшт, балиқ, тухум, дуккакли донлар кабилар ҳам - 6 дан 1 қисмини;
- ширинликлар ва ёғлар - 12 дан 1 қисмини ташкил этмоғи керак.

қаратилган тадбирларга ҳукуматимиз томонидан алоҳида эътибор берилмоқда. Эълон қилинган қарорда ҳам нотўғри овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг олдини олиш ва тарқалиш даражасини камайтириш мақсадида, кенг кўламда тушунтириш ишларини ташкил қилиш ва аҳолининг соғлом турмуш тарзи гарови сифатида тўғри овқатланиш тарғиботини кучайтириш зарурлиги ҳақидаги вазифалар белгилаб берилган. Бу борада, юкүмли бўлмаган касалликларнинг олдини олишга қаратилган барча сай-ҳаракатларга нафақат тиббий ходимлар (кардиологлар, эндокринологлар, онкологлар, диетологлар, бирламчи тиббий хизмат шифокорлари), балки, маҳалла, мактаб, жамоа ташкилотлари ва озиқ-овқат маҳсулотлари ишлаб чиқарувчилар ҳам тўла жалб этилмоғи керак.

Айтиш жоиз, "диетология" деганда фақат парҳез таомларгина эмас, балки, кенг маънода инсоннинг барча аъзо ва тизимлари фаолияти ҳам тушунилади. Шу сабабли Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2015 йил 25 апрелидаги "Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг соғлом овқатланиши соҳасида амалга оширилаётган чора-тадбирларни янада такомиллаштириш тўғрисида"ги ва ўша йил 29 августдаги "Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг 2015–2020 йилларда соғлом овқатланишини таъминлаш Концепцияси ва чора-тадбирлар комплексини тасдиқлаш тўғрисида"ги 251-сонли қарорига биноан давлат тилидаги матнда "диетология" ибораси қўлланилган бўлиб, шунга кўра диетолог мутахассислар нафақат беморлар овқати, балки аҳоли ўртасида соғлом овқатланишни таъбиқ этиш масалалари бўйича ҳам шуғулланадилар. Ҳуқумат қароридан сўнг бу соҳа эгалари зиммасига янада катта масъулият юкландики, эндиликда махсус режа мувофиқ иш олиб борилади.

- Кўпчилик (айниқса ўсмирлар) ўзимизда етиштирилган табиий маҳсулотлардан тайёрланган озик-овқатларни истеъмол қилиш ўрнига организми етарлича қувват билан таъминлолмайдиган сунъий қадоқланган егуликларга ружу қўйишган. Ёшлар ўртасида камқонлик, гипотония ва шунга ўхшаш бошқа хасталикларнинг кўп учраётганлигига шу нарса ҳам сабабчи бўлиб қолмаётганимкин, Сиз нима дейсиз?

- Ибн Сино ўзининг минг йиллар аввал ёзилган "Тиб қонунлари" асарига овқатланиш тартибига оид тавсияларни тақдим этган. Улуғ табибнинг ўқтиришича, мева-сабзот шарбатлари, қиёмлари, шунингдек илитилган тухум, тухумнинг сариги энгил ҳазм бўлиб, қаттиқ сабзавотлар организм учун фойдали экан. Ибн Сино кам-камдан тез-тез овқатланиш зарурлигини маслаҳат беради. Бундан ташқари "Тиб қонунлари"да овқатни фақат қорин очгандагина истеъмол қилиш, ҳар гал янги пиширилган таомни ейиш, руҳан ва жисмонан тинч ҳолатда овқатланиш, таъмини сезиш, шошмасдан, яхшилаб чайнаш ва кўп овқат ейишдан сақланиш кераклигига урғу берилган. Шундан кўринадики, юқумли бўлмаган хасталик-

ларнинг олдини олишда соғлом овқатланиш маданияти ўта зарурдир.

ЖССТ таъкидлашича, ер юзиде юрак-қон томир хасталиклари ҳар йили 10 миллион кишининг ўлимига сабаб бўлмоқда, йилига 6 миллион одам саратон туфайли ҳаётдан кўз юммоқда, 50 ёшдан ошган ҳар учта аёлдан биттаси остеопороз (суюкнинг мўртлиги) хасталигига дучор бўлган. Аслида юқорида санаб ўтилган хасталикларнинг олдини олиш мумкин, бунинг учун соғлом овқатланишни кундалик одатга айлантириш зарур.

Соғлом овқатланишнинг тамойиллари Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан қабул қилинган бўлиб, бу қуйидагилардан иборат:

1. Кунига хилма-хил таомлар истеъмол қилиш.
2. Кун давомида бир неча мартаба маҳаллий шароитда етиштирилган янги мева ва сабзавотларни тановул қилиш (суткасига ҳар кишига камида 400 г).
3. Нон ва дон маҳсулотлари, ёрмалар, картошка ҳар кун истеъмол қилиниши зарур.
4. Овқат пиширишда ҳайвон ёғлари ўрнига ўсимлик ёғларини ишлатиш.
5. Ёғли гўшлар ва гўшт маҳсулотлари ўрнига ёғсизини танлаш, балик, парранда гўшти ва дуккаклиларни истеъмол қилиш.
6. Таркибида ёғи кам бўлган сут ва сут маҳсулотлари ҳамда таркибида ёғ моддалари ва туз кам бўлган йогурт ва пишлоқларни кундалик истеъмолга кириштириш.
7. Шакар ва қандни, шунингдек, ширинликлар ва ширин ичимликлар миқдорини чегаралаш.
8. Бир кеча-кундуз давомидаги туз миқдори бир чой қошиқдан (5 г) ошмаслиги керак, фақат йодланган ош тузини ишлатиш зарур.
9. Чой ўрнига шакарсиз компотлар ёки ичимлик суви истеъмол қилиш.
10. Овқат тайёрлаш тартибига амал қилиб, керагидан ортиқча қовурмаган маъқул, акс ҳолда маҳсулотлар таркибидаги витаминлар ва фоол моддалар ўз хусусиятини йўқотади. Таомларни кўпроқ қайнатиб ёки буғлаб пишириш керак.
11. Чақалоқларни 6 ойлик бўлгунга қадар фақат кўкрак сути билан боқиш даркор.
12. Вазини меъёрида сақлаш учун ҳар кун жисмоний машғулотлар билан шуғулланиб, бадан-тарбия машқларини бажариш керак.

- Фаст-фуд таомлар тез тайёрланиши ва хуштаъмлиги билан кишилар эътиборини ўзига тобора жалб қилаётганлиги ҳаммага равшан. Бундай таомларнинг организмга фойдалилиги ва зарарли жиҳатлари тарозига солинса, қай бири оғирроқ келади?

- Фаст-фудлар қанчалик тез оммалашган бўлмасин, улар кўча шароитларида тез тайёрланади, таркибида эса консервантлар, эмульгаторлар, бўёқлар каби қўшимчалар бор, улар бевосита саломатликка салбий таъсир кўрсатади.

Яқинда Европа олимлари 100 дан ортиқ хилдаги фаст-фудларни текшириб чиқиб, уларнинг таркибиде канцерогенлик хусусиятига эга бўлган акриламидар мавжудлигини аниқлашган. Европа қитъасида акриламидарни ишлатишга рухсат этилган миқдори



1 кг (л) маҳсулотда 1,0 мкг (микрограммдан) ош-маслиги зарур. Аниқланган натижаларга кўра эса 1 кг чипсларда 1000 мкг, "картошка фри"да 500 мкг акриламид борлиги аниқланган.

Фаст-фудларда кўплаб зарарли қўшимчалар мавжуд. Улар қуйидагилар:

Акация смоласи. (У астмага сабаб бўлади). Музқаймоқ, резина сақич, газли ичимликлар ва конфетларга қўшилади;

Бензоатлар. (Бу консервант қўшимча - ошқозон-ичак фаолиятини бузади, аллергия, қичима ва астмага сабаб бўлади). Улар пицца, ход-доглар, пиволар таркибига киритилади;

Глутамат натрий. (Асаб бузилиши, аллергия, холсизлик чақиради). Гўшт консервалари, тайёр таомлар консервалари таркибига мавжуд;

Нитрит натрий. (Камқонликка, саратон хасталигига олиб келади). Колбаса маҳсулотларида қўлланилади.

- Дунё олимлари фаст-фудлар зарари ҳақида тинмай таъкидлаб туришган бир пайтда шу хил егуликлар тайёрланганидан савдо шахобчалари тобора кўпаймоқда. Бунинг устига газли ичимликларнинг ҳам янги-янги турлари пайдо бўляпти. Болалар ўртасида аллергия хасталикларнинг вужудга келишида газланган ичимликларнинг ҳам "ҳиссаси" бор, шундай эмасми?

- Организмизмининг 60 фоизи сувдан иборат. Сув мувозанатини доимий ушлаб туриш учун ичимликлар истеъмол қилиш зарурияти мавжуд. Асрлар мобайнида одамозд канқоқ қондириш мақсадида табиий газли сувлар, шарбатлар, чойлар, қимиз ва ичимлик сувидан фойдаланиб келган. Кейинчалик, табиий газ ўрнига кимёвий газ манбалари ва ҳар хил ароматизаторлар ишлаб чиқиша бошланди. Бундай ичимликлар инсон генини, шунингдек тиш эмалларини бузади, буйрак тошлари, диабет ва саратон хасталикларига сабаб бўлиши мумкинлиги ҳам аниқланган.

Айниқса бу кун "энергетик" ичимликлар истеъмол тарқалмоқда. Шу ичимликдаги кофеин моддаси ҳақиқатан ҳам одамга тетиклик бағишлайди, аммо қувват бермайди. Бу сунъий тетиклик бўлиб, кофеин заҳирага сақлаб қўйган қувватни ишлатади. Заҳирадан олинаётган қувватни тиклашга уринган кишида эса жиззакчилик, депрессия ва уйқусизлик келиб чиқади.

Энергетик ичимликлар таркиби ҳақида гапириб ўтай. Таурин (2-аминоэтансульфат кислотаси) тутқаноқда дори воситаси сифатида фойдаланиб келинган. Бу дори воситаси ошқозон ва 12 бармоқ ичаги яраларида фойдаланиш таъқиқланган. Таурин мушуклар учун мўлжалланган овқат маҳсулотларига уларнинг сиққонларга бўлган ваҳшийлигини ошириш учун қўшилади. Глюкоуронолактон (глюкозамин сульфат) Вьетнамда АҚШ аскарларининг жанговарлигини ошириш, қўрқмаслик хусусиятини уйғотиш мақсадида таблетка сифатида ишлаб келинган. Инозит кўркувга қарши витамин В8 сифатида дори воситаси сифатида қўлланилади. Кофеин дори воситаси сифатида марказий стимулятор тарзида шифокорлар томонидан қўлланилади. Юқори дозаларида (суткасига 200 мг) баш оғриги, безовталиқ, юрак

фаолиятининг бузилиши, сийдик пуфаги хасталикларига сабаб бўлади.

- Бозорларимизда ёзу қиш давомида сабзавот ва мевалар мўл-ўл ҳамда арзон. Улардан тайёрланган таом ва салатлар парҳезбоп, саломатлик учун жуда фойдали. Шундай экан, эндиликда табиий овқатланишнинг фойдалари ва қаттиқ қовурилган таомларнинг зарарли жиҳатлари хусусида тушунтириш-тарғибот ишларини янада кенг қўламада олиб бориш керакмикин, бу ҳақдаги фикрларингиз қандай?

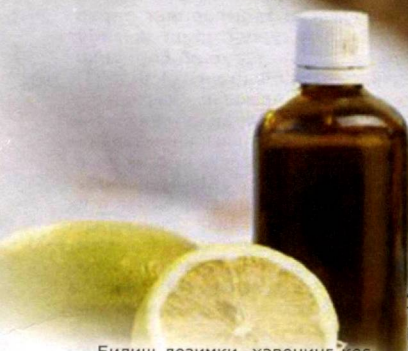
- Сабзавот ва мевалар ўз таркибида нафақат организм фаолияти учун зарур бўлган витаминлар ва минерал моддаларни, балки организмни иккаламчи нутриентлар билан таъминлаб берувчи озиқ товларини ҳам сақлайди. Замонавий овқатланиш назарияси, яъни адекват овқатланиш назариясида озиқ товлар (балласт моддалар) алоҳида ўрин тутади. Бу полисахаридлар, целлюлозалар, гемицеллюлозалар, пектинлар, лигнинлардир. Сабзавотлар, мевалар, бошоқликларда балласт моддалар кўп миқдорда бўлади. Улар ичакнинг ҳаракатланиш функциясини кучайтиради.

Ҳозирги замонда ёш авлод тозаланган (рафинирланган) унлар, мойлар ва балласт моддаларни кам сақловчи маҳсулотларни истеъмол қилишни афзал кўришади ва натижада организм учун ўта зарур озуқа моддалари танқислиги юзага келади. Йўғон ичак саратони, ўт-тош касаллиги, ўт кислотаси алмашинуви бузилишлари, холестерин ўсиши сингари ҳолатлар кундалик таомномада клетчаткалар йўқлиги сабабли ривожланиши аниқланган. Таомномага балласт моддаларнинг киритилиши бир қатор касалликларни даволашга кўмаклашади. Балласт моддалар қонда холестерин даражасини пайсаятиради, шунингдек, антиоксидантлик хусусиятга эга.

Адекват овқатланиш назарияси организмни турли зарарли моддалардан ҳимояловчи тизимга алоҳида аҳамият беради. У ошқозон-ичак тизимига овқатнинг тушишини нафақат энергетик ва пластик материаллар билан тўлдириш усули, балки аллергия ва токсик таъжовуз ҳимоячиси сифатида намоен бўлади. Таъкидлаш жоизки, ҳайвон ёғларида қовуриб тайёрланган таомлар таркибида канцерогенлик хусусиятига эга зарарли альдегидлар ҳосил бўлади ва у соғлиқ учун зиён келтиради. Шу сабабли, ЖССТ соғлом овқатланиш тамойилларида бирида "Истеъмол қилаётган овқатларингиздаги ёғ моддаларни назорат қилинг, ҳайвон ёғлари ўрнига ўсимлик ёғларини қўлланг" дейилади. Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, саломатлиқни сақлашнинг энг муҳим шarti тўғри овқатланишдир. Қадимги алломалар ҳам бу ҳақда ўз фикрларини айтиб қолдиришган. Аҳмад Дониш "Ҳар бир киши овқатланиш қоидаларига амал қилса, 120 йил яшайди" дея башорат қилган экан. Маҳамта Ганди эса "1000 хил касалликнинг 999 тасини тўғри овқатланиш билан даволаш мумкин" деган. Шундай экан, узок йиллар соғлом ҳаёт кечиришни истаган ҳар бир киши аввало кундалик овқатланиш тартибини тўғри йўлга қўйса, албатта ўз эзгу ниятига эришади.

Сўхбатни **Гулчехра ЖАМИЛОВА** ёзиб олди.

ГРИПП АСОРАТИ - ХАВФЛИ



**Ўзбекистон Республикаси Президентининг
“Ўзбекистон Республикасида грипп ва бошқа ўткир
респиратор инфекцияларининг тарқалишига қар-
ши курашиш тизимини янада такомиллаштириш
чора-тадбирлари тўғрисида”ги (2018 йил, 18 май)
қарорида аҳолини вирусли ўткир респиратор
инфекциялар хавфидан огоҳ этиш зарурлиги таъ-
кидланган...**

Билиш лозимки, ҳавонинг кескин ўзгарувчанлиги ҳам грипп вирусининг организмда фаоллашуви-га шароит яратеди.

Вируснинг А, В, С турлари мавжуд бўлиб, А турининг касаллик чакриш хусусияти қолган турларига караганда кучлироқ.

Грипп билан оғриган бемор аксирганда, йўталганда ва гапирганда ҳавога миллионлаб грипп вирусларини чиқаради. Бу вируслар соғлом одамнинг нафас йўллари-га киргандан 10-12 соатдан кейин касаллик белгилари пайдо бўлади. Шамоллашдан фарқли равишда гриппда кучли захарланиш ривожланади. Айниқса касалликнинг оғир турида тана ҳарорати 40-42 даражагача кўтарилиб титраб-қалтираш, кўнгил айниши ва галлюцинация (алаҳсираш) белгилари бошланади.

Вақтида даво чоралари қўлланилмаса грипп вируслари бутун танага тарқалиб сурунқали касалликларни кўзғатиши, юрак, мия, буйрак каби ҳаётий муҳим аъзоларда оғир асоратларни қолдириши мумкин.

Гриппга чалинган одамни албатта алоҳида, тоза ҳаволи хонада иссиқ тўшақли ўринга ётқизинг. Сочик, дастрўмол, идиш-товоқлар алоҳида бўлсин. Хонани тез-тез шамоллатинг, унинг ҳарорати 20-22 даражадан паст бўлмасин. Кунига уч маҳал исирик тутатинг.

Беморга кўп миқдорда суюқлик, яъни лимонли чой, наъматак

дамламаси, олча, малина ва бошқа турдаги мева шарбатларидан ичинг. Мурч солинган суюқ шўрваларни иссиқлигича беринг.

Гриппга қарши дориларни ўзбошимчалик билан қўлланманг. Дори воситаларидан айниқса антибиотикларни беморга ичиришдан аввал шифокордан маслаҳат олинг. Шуни ҳам айтиш керакки, бу даврда антибиотикларнинг фойдаси йўқ деса ҳам бўлади. Айниқса болалар, ҳомиладорлар, қариялар бемор ётган хонага кирмасликлар керак. Бемор фойдаланган сочик, дастрўмоллар ҳар куни ювиб, дазмолланиши ва идиш-товоқлари қайнаган сувда, айниқса дезинфекция эритмалар билан зарарсизлантирилиши шарт.

Иш жойларида, касалхона, богча, мактаб ва ўқув юртларида ходимлар оғизларига тўрт қаватли доқа-ниқоб тутиб юришлари лозим. Ниқоб ҳар куни ювилиб дазмолланиши шарт.

Баданни қиздириш ва терлаш мақсадида спиртли ичимликлар истеъмол қилиниши қатъиян ман этилади, чунки бу кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкин. Агар беморнинг аҳволи оғирлашса ёки гриппга бошқа хасталиклар қўшилиб асоратли бўлиб келса ўзингиз яшаётган худуддаги оилавий шифокорингизга ёки “Тез ёрдам”га мурожаат қилинг ва махсус белгиланган даволаш масканига боришингиз керак.

Енгил ва асоратсиз кечаётган турларида оддий муолажаларни уй шароитида қўллаш ҳам касаллик кечишини биров енгиллаштиради. Шифокор маслаҳати билан вирусга қарши ва ностероид дори-

ларни қўллаш ҳам вақтинча ёрдам бериши мумкин.

Пиёз ёки саримсоқ сувини бурунга томизиш, мойчечак (ромашка) ва далачай (зверобой) дамламалари билан томоқни фарғара қилиш фойда беради.

Беҳи уртасини ўйиб ичига асал ёки сариеғ билан тўлдириш ва уни газ печиде – духовкада пишириб истеъмол қилиш бемор аҳволини анча яхшилайдди.

Гриппдан тузалишда лимонли муолажани қўлланг: икки дона лимон шарбатига юз грамм асал қўшилади ва уч стакан қайноқ сувга аралаштириб ичилади.

Бир дона лимон газ печиде йиғирма дақиқа давомиде пиширилади, кейин шарбатини ярим литр қайноқ сувга сиқиб солинади. Ҳар ярим соатда, иситма тушгунича ичиб туриш керак.

Беморлар суюқ, аччиқ, витаминли таомларни истеъмол қилиши, пиёз ва саримсоқни кўпроқ ейиши лозим.

Овқатни петрушка, шивит, саримсоқ ва пиёз қўшилган салатлар билан истеъмол қилинг.

Олма, қизил сабзи, лавлаги шарбатлари ҳам жуда фойдали, уларни кунига уй шароитида тайёрлаб ичиш лозим.

Бемор ўз вақтида қунт билан даволанмаса касаллик турли оғир асоратлар қолдиради. Яъни грипп туфайли бронхит, ўпка яллиғланиши (зотилжам), менингит, радикулит, юрак, буйрак ва бошқа кўпчилик хасталикларини келтириб чиқариши мумкин.

Нигора ТУРСУНОВА,
умумамалиёт шифокори.

Ғам-ташвишни унутинг...

Асабий тарангликларнинг келиб чиқиш манбаларининг чек-чегараси йўқ. Сабаблари ҳам талайгина. Мисол учун: таътил олиб, ҳордиқ чиқарай деб, оилани бирор ёққа жўнатсангиз, шундоққина ён қўшни "евроремонт" бошлаб қолади. Бу бепоён оламда нафас ростлаб олиш учун бир қарич ҳам тинч жой йўқдек гўё. Барига тишни-тишга қўйиб, тоқат қилиш керакми ёки ақлдан озмаслик учун руҳшуносга бориш керакми? Руҳшуноснинг ёрдами азоблардан бутунлай халос этолмаса ҳам, ҳар ҳолда дардни бироз камайтиради.

Энг яхши даво - ташвишларни унутишдир. Муаммоларга қўл силтаб, уларни эсдан чиқариб, кўнгилга хуш ёқадиган машғулот билан банд бўлган маъқул. Бу энг умидбахш ва шифобахш усул. У фавқуллоддаги вазиятлардан кейин юз берадиган ҳиссиётли муаммолардан халос этади. Аввало шу нохуш вазиятни чуқурроқ таҳлил қилиш керак.

Ёнингда бирор эсли-хушли инсон, жонқуяр биродарингиз турса, сизга осон бўлади. Икки киши бўлиб бирор ҳолис бурчак топинг, у жойда сизларни 2-3 соат давомига ҳеч ким безовта қилмасин. Бу сўхбат давомида ҳаяжонли ҳиссиётлар ва ғам-қулфатлар ҳақида гаплашмай, балки шу фожеага расмий тарзда баҳо бериб чиқинг, яъни воқеага четдан туриб баҳо беринг. Ундан кейин ички ҳиссиётларингизни юзага чиқаринг, яқин одамга дардингизни айтинг. Бу босқичда йиғлаш ҳам мумкин. Шу вақтда ичингиздаги салбий ҳиссиёт - ўз ўзинга ачиниш ҳислари кўз ёшлари билан қўшилиб чиқиб кетади. Кўнглингиз бўшамагунча ҳиссиётларни ошкор этинг. Кейин дам олинг, кўнгли тортса, овқатланинг, бир оз сайр қилинг. Мана энди яқин кишидан шу воқеа ҳақида фикрини билинг. Бу билан сиз шу ҳодисани ўзингиздан узоқлаштирган бўласиз. Агар истасангиз шу воқеани ўзингиз ҳам шарҳлаб беринг. Қайта-қайта такрорлаш орқали сизнинг кўнглингиз, асабларингиз шу воқеадан "безор бўлади", "чарчайди" ва сиз уни унута бошлайсиз. Агар унутуш бари бир қийин бўлса сўхбатни яна такрорланг (асло ичингизга ютманг). Қўрқиб, рашк балоси, хафа бўлиш, қаҳр-ғазаб ва аламлар юз берганида ҳам шу усулни қўлланг. Бу ҳолатда Сизни хафа қилган, алам ўтказган одам билан ҳаёлан сўхбат қуриш ва унга нисбатан қалбингизда жўш урган барча хафачилик ва аламларни тўкиб солиш орқали ҳам ортиқча нохушликлардан қутулишингиз мумкин.

Сўхбат вақтида овоз чиқариб ёки пичирлаб гапириш яхши натижа беради. Кўнглингиздаги барча гапларни айтиб бўлиб, энди у одамни "эши-

тинг". У ҳам сизга нисбатан ўз фикрини "айтсин". Бу худди шахмат столининг икки томонида ҳам бир одамнинг жой алмашиб, ўзи билан ўзи ўйнаётган ҳолатига ўхшаб кетади. Ўз фикрингизни айтган вақтда бир жойда ўтиринг. Мухолифингизнинг сизга нисбатан "ўз фикрини тўкиб солаётган пайтида", унинг ўтирган жойини қаерда, деб тасаввур қилсангиз, ўша жойга ўтиб ўтиринг. Мабодо бировга ёрдам бераётган вақтингда ҳам, бу ҳолатга эътибор қилинг: танишингиз ўз фикрини айтганганида бир жойга ўтирсин бошқанинг фикрини баён этаётганида, жойини алмаштираин. Сўхбатни то кўнглингиз бўшамагунча давом эттираверинг. Ўша вақтингиз ўзида энгиллик сезмасангиз ҳам бари бир маълум вақтдан кейин кўнглингиз бўшайди. Фақат бу усулни чала бажарманг, "сўхбат" яримида узилиб қолмасин.

Яна бир усул, аввал айтиб ўтганимиздек, иккита жойдан иборат бўлади. Ўзингиз бир жойга ўтириб оласиз, иккинчи томонига, рўпарангизга ўзингизни безовта қилган аъзоингизни ўтказасиз. У билан чин дилдан сўхбат қуриг. Ундан аҳвол сўранг, Сизни қачон, нима учун безовта қилишини сўраб-суриштиринг. Четдан қараган одамга бу одам ақлдан озиб, ўзи билан ўзи гаплашаётгандай туюлса-да, бари бир, гаплашаверинг. Чунки бу усул жуда фойдали бўлиб, кўпинча, "юраги касаллар" ўз юраклари билан сўхбатлашиб, ундан секинроқ, тинчроқ юришни, яхши ишлашини сўраб мурожаат қилганлар ва шу йўл билан соғайиб кетганлар.

Бирор аъзо касалланса, шу аъзо соҳиби уни завқи табиий (интуитив) тарзда топиб олади. Бирор аъзо билан чин дилдан "сўхбат қуриш ва безовта қилмасликни ундан сўраш" энди «ўз қўлингизда». Бу усулларни қўлладан уясангиз, асаб бўзилганда, асабий тарангликлар рўй берганда, ўша оғриқли жойга ҳеч бўлмаса қўлингизни қўйиб, ушлаб ўтиринг, оғриқ ўтиб кетади.

**Абдукарим УСМОНХЎЖАЕВ,
Нозимхон МАҲМУДОВ,
Фахриддин ИБРАГИМОВ.**



ЎТГАМ НОЪБА ХАСТМАЛНАНГУ?



Қадимги ҳинд донишмандлигининг ноёб дурдонаси "Аюрведа" ("Хаёт илми" маъносини билдиради) асарида келтирилган саломатликка оид ҳикमतлар орадан неча асрлар ўтсада ҳанузгача ўз аҳамиятини йўқотмаган. Бу асарнинг бир қисми бизгача етиб келган, яна бир қисми Лондондаги Британия миллий кутубхонасида сақланади.

ДАВОЛАБ БЎЛМАЙДИГАН ДАРД ЙЎҚ

"Аюрведа"да айтилишича, ҳар бир одам яхши нарсаларни ўйлаб, кундалик ҳаёт тартибини бузмай, ёмонликлардан ўзини четга олиб яшасу, у чинакам бахтиёр бўлади ва умри ҳам узаяди. Бу асарда келтирилишига кўра, одамнинг дард ортиришига имкон яратувчи омиллар асосан қуйидагилар:

- об-ҳаво ва табиий иқлим шароитларининг номувофиқлиги;
- овқатланиш тартибининг бузилиши;
- шахсий гигиена қоидаларига амал қилмаслик.

"Аюрведа"да 150 дан ортиқ касалликларнинг белгилари ҳақида маълумотлар бор. Шунингдек, уларни даволаш усуллари ҳам бирма-бир келтирилган. Беморларни парҳез ёрдамида тузатиш, физиотерапия (ванна, массаж) муолажаси, шифобахш гиёҳларни қўллаш, минерал моддалар ва витаминлар терапияси, ҳайвонларнинг турли аъзоларидан (сути, мияси, ўти, ёғдан) тайёрланган малҳамларни ишлатиш, шунингдек дориларни қўллашда уларни териға суртиш, нафас орқали пуркаш, сўмилиш йўли билан киритиш тўғрисида тавсиялар бор.

Шифобахш моддалардан фойдаланишда йилнинг мавсуми, об-ҳаво, тана тузилиши, бемор мизожи, ёши, жинси, унда пайдо бўлган касалликнинг қандай кечаётгани албатта ҳисобга олинган.

Қадимги ҳинд табобатида касалликларнинг ҳаммаси даволаш мумкинлигига ишора қилиниб, дори-дармон ёрдам бермаган ҳолларда жарроҳлик амалиётини қўллаш ҳақида айтилади. Юздан ортиқ жарроҳлик асбоблари ёрдамида ампу-

тация (касалланган аъзони ёки бир қисмини олиб ташлаш), лапаротомия (тананинг қорин қисмида жарроҳлик амалиёти), тиш сугуриш, катарактани йўқотиш, пластик операция, аёлларда эмбриотомия (онанинг ҳаётини сақлаб қолиш мақсадида ҳомилани олиш), краниотомиялар (мияда операция ўтказиш учун бош чаноқни кесиш) амалга оширилган.

СОҒЛОМ ЯШАМОҚ УЧУН НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Ялғиланишининг 5 та белгиси: қизариш, шиш, ҳарорат, оғрик, аъзо фалояти бузилиши ёзиб қолдирилган.

Яраларга малҳамли мақсадлар қўйиб даволаш, қайноқ суюқликлар билан ювиш, хитойча усулда игна санчиш ва куйдириш ҳақидаги биткилар ҳам Аюрведада мавжуд.

Асарда инсоннинг мўтадил иқлим шароитида яшаши, кун тартибига риоя қилиши, барвақт туриши, тишларни чўткалар ва кукун ёрдамида тозалаш, сифатли овқатлар истеъмол қилиши, сув ичиш режимини бажариши, гимнастика машғулоти билан шуғулланиши, танани тоза сақлаши сингари ҳаракатлар соғлом яшаш шартлари деб белгиланган.

Аюрведада жинсий гигиена қоидалари, шунингдек сурги дориларни қўллаш, қон олиш, зулук қўйиш, қайт қилдириш усуллариға ҳам тўхталиб ўтилган.

СОАТЛАРНИ "ТИНГЛАШ" ЛОЗИМ

Аюрведада бир кеча-кундузнинг ичида икки марта такрорланувчи ва ҳар қайсиси тўрт соатдан давом этдиган иккита давр борлиги кўрсатиб ўтилади. Масалан, эрталаб соат 6 дан 10 га қадар одамда пайдо бўлган вазминлик ва сокинлик кун бўйи сақланиб қоларкан. Бу вақт ораллигида меъда иши фаоллашиб, ейилган овқатлар тез ҳазм бўлади.

10 дан 14 гача бўлган вақтда иссиқлик, буғланиш, ҳаракат ва енгиллик тана бўйлаб ёйилади, овқат ҳазм қилиш аъзолари эса шу қувватларни

тўплаб ишга солади. Бу соатлар ичида қанча кўп овқат ейилса ҳам танаға оғирлик қилмайди.

14 дан 18 гача бўлган вақтлар серҳаракатлик соатларидир, бунда одамнинг меҳнат қобилияти ошади, иш унуми кўпаяди. Ҳазм жараёнида ҳосил бўлган пешоб, нажас ва газларнинг организмдан чиқиб кетиши учун айнан шу соатлар қўлай ҳисобланади.

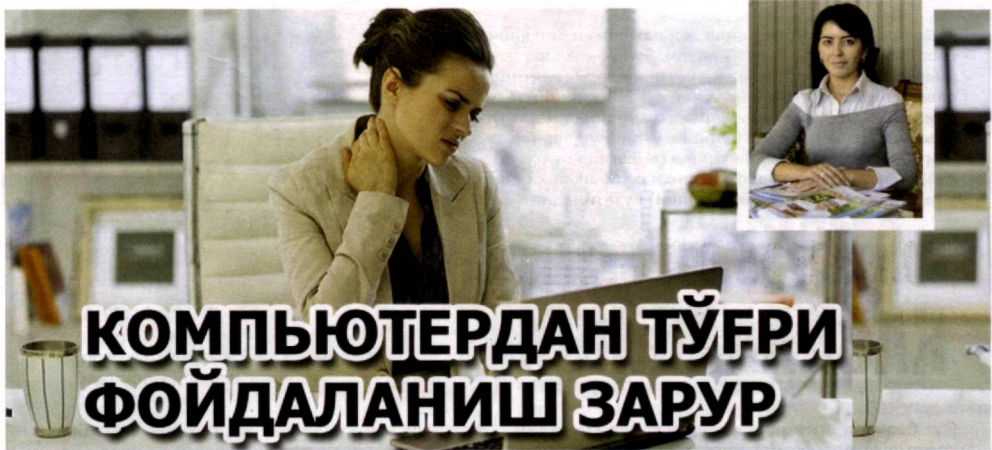
18 дан 22 гача бўлган вақт ичида ҳавода намлик ошади, табиатда сокинлик қарор топади. Инсон вужудидаги серҳаракатлик ўрнини сусткашлик эгаллайди. Бир томондан шиллик модала кўпайиб бўғимлар ишлаши учун енгиллик яратилса, яна бир томондан олдинги соатларда парчаланган тўқима ва ҳужайралар таркиби қайта тикланади.

Соат 22 дан тунги 2 гача куёш ернинг тескари томонида бўлиб, ўз энергияси билан инсон организмига таъсир ўтказиши. Яъни шу энергия (қувват) туфайли кишининг фикрлаши ва ахборотлардан фойдаланиш қобилияти тезлашади, ижодий фалоят билан шуғулланишиға имкон яратилади.

Тунги 2 дан эрталабки 6 гача бўлган вақт ораллиғида организм табиий чиқиндилардан тозланади, нажас ва пешобни "ишлаб" чиқаради. Бу вақтда киши ухламасдан бедор бўлса холи қуриб, аҳволи бироз ёмонлашади.

Одам ўзини салбий таъсирлардан ҳимоялаб яшашлари керак. Масалан, иссиқ ва қуруқ уй-жой шароитиға эга бўлиш, мавсумға мос кийиниш, иссиқ мавсумда эса салқин жойларни танлаш ва енгил овқатланиш тавсия этилади. Мўҳими, одам касал бўлмамлиқ учун ўзига кўпроқ эътибор қаратиши ва саломатлиги ўз қўлида эканлигини билиши "Аюрведа" таълимотининг асосий қисми ҳисобланади.

Нашрга тайёрловчи:
Нигора ЭРҒАШЕВА,
педагог.



КОМПЬЮТЕРДАН ТЎҒРИ ФЙДАЛАНИШ ЗАРУР

Компьютер олдида ўтирган кишининг бўй, бош, қўл ва елка мушаклари таранг ҳолда бўлиши оқибатида умуртқа поғонасига ортиқча юклама тушади. Натижада катталарда остеохондроз, болаларда эса сколиоз касаллиги пайдо бўлади.

Компьютернинг саломатликка таъсир этувчи зарарли омиллари:

- узоқ муддат ўтириб ишлаш жараёнлари;
- монитордаги электромагнит нурланишлар таъсири;
- қўрув аъзоларининг зўриқишлари, яъни кўзнинг толиқиши;
- қўл-кафт бўғимларига тушадиган босим;
- ахборотларнинг йўқолиб қолиш пайтидаги стресс ҳолатлар.

Компьютер ёнида соатлаб ҳаракатсиз қотиб ўтириш ўз навбатида моддалар алмашинуви бузилишига замин яратди, семиришга олиб келади. Демак, касалликлар келиб чиқишига қарши маълум чоралар кўриш керак. Масалан компьютер олдида ўтирганда остеохондроз ва умуртқа поғонаси қийшайишининг олдини олиш учун:

- иш жойингизни ташкил қилишда қулайликларга эътибор беринг;
- қоматингизни тик тутинг;
- бир жойда кўп ўтирманг, вақти-вақти билан ўрнингиздан туриб, ҳаракатда бўлинг;
- умуртқа поғона мушакларини мустаҳкамлаш учун гавдани ҳар томонга эгиш ва букиш машқларини ўтказиш мақсадга мувофиқ;

Компьютердан кўп фойдаланувчиларни қўл бармоқлардаги оғриқлар, қўлларнинг увишиб қолиши, қўл кафтларида ноҳуш сезгиларнинг (худди чумоли ўрмалаганидек) пайдо бўлиши каби ҳолатлар безовта қилади. Бундай ҳолатларнинг олдини олиш учун айрим талаблар тавсия этилади.

Аввало компьютер клавиатураларидан фойдаланганда тирсақдаги қўлни букиш бурчаги тўғри (90 градус) бўлиши лозим. Компьютер учун мўлжалланган стулларда тирсақни қўйишга мўлжалланган мосламалар бўлиши мақсадга мувофиқ (айнан мана шу мосламалар кўллар ва елкаларнинг вақти-вақти билан дам олиш имкониятини яратди).

Компьютер ва бошқа электр асбоблар ўзидан электромагнит нурларини тарқатувчи манба ҳисобланади. Улардан чиқаётган электростатик нурлар ҳамда майда чанг зарралари терининг очик жойларига тушиши оқибатида тери билан боғлиқ аллергия касалликлар келиб чиқади. Сочларнинг тўкилиши, терининг қуриши шулар жумласидан. Бу ҳолатларнинг олдини олиш учун куйидагиларга аҳамият беринг:

- компьютер бор хоналарда вентиляция тизими яхши йўлга қўйилишига эътибор беринг;
- хонани тез-тез шамоллатиб туринг;
- хонада намлик ҳолатини яхшилаш мақсадида махсус ҳавони намловчи мосламалардан фойдаланинг (турли хилдаги сунъий шаршаралар, аквариумлар);
- хонани тез-тез намли латта билан тозалаб туринг.

Компьютер билан ишлаш давомида кўзимиз доимий равишда экранга қараган бўлади. Монитор ёруғлик манбаи бўлиши билан бирга, ундаги жимирлаш ҳолатлари кўзни таъсирлантиради. Компьютердан кўп фойдаланганда кўзда оғриқлар, кўзнинг ёшлиниши, кўз қорачиқлари ва кўз олма-ларининг, қорачиқларнинг қизариши, пешона соҳасидаги оғриқлар, тез чарчаш ҳолатлари – “дисплей” касаллиги деб номланади. Кўзлар чарчаб қолмаслиги учун куйидаги оддий талабларга риоя қилинг:

- монитор билан кўз оралиғидаги масофа 45 см дан кам бўлмасин;
- ёруғлик монитор экранига тушиб, ярқираб, кўришга ҳалақит бермаслиги керак;
- экран сатҳини тез-тез артиб туринг;
- кўзга дам бериш учун 10-15 дақиқалик танаффуслар қилиб туринг.

Компьютердаги маълумотларнинг йўқолиб қолиши, вирусларнинг таҳдид қилиши, интернетдан фойдаланганда маълумотларнинг очилиш давомийлигининг узоқ муддатга чўзилиши асабнинг таранглашишини, яъни стресс ҳолатларини келтириб чиқаради. Мана шу ҳолатларнинг олдини олиш учун куйидагиларга амал қилинг:

- компьютерингизнинг созлогини мутахассислар томонидан текширтириб туринг (сичқонча ва курсорлар носозлигига йўл қўйманг);
- интернетдан фойдаланаётганингизда у очилгунига қадар ўзингизни бошқа ишларга жалб қилинг.
- компьютердан фойдаланиш давомида ҳар 30 дақиқада 10-15 дақиқалик танаффуслар ташкил қилиб, иложи борича очик ҳавода дам олинг.

Компьютер билан ишлаганда тавсияларимизга риоя қилишингиз саломатлигингиз гаровидир.

Зулфия ЖАББОРОВА, педагог.

Болаларнинг сўт безларидаги патология бир қанча сабаблар тўғайли юзага келади. Бунда қизлар ривожланишининг ёшга оид бузилишлари (вақтидан аввал ёки кечиккан), ўнг ва чап сўт безларининг ўсиш симметрияси бузилиши, жароҳатланишлар, маститлар, баъзида ўсмалар пайдо бўлиши, ўғил болаларда эса вақтидан аввал жинсий етилиш (8 ёшгача бўлган даврда сўт безлари ривожланиши ва бошқа иккиламчи жинсий белгилар намоён бўлиши) кузатилади.

БОЛАЛАРДА СЎТ БЕЗЛАРИНИНГ КАСАЛЛАНИШИ

Сўт безлари эрта ривожланган қизлар бош миёнининг компьютерли томографияси ва магнит-ядролли текширувлардан ўтганларида уларнинг 50 фоизда органик ўзгаришлар аниқланади. Баъзида ота-оналар 12-14 ёшли қизларда сўт безларининг йўқлиги юзасидан шикоят қиладилар. Жинсий етилиш белгиларининг йўқлиги ва суяклар етилишининг тўхтаб қолиши жинсий безларнинг етарли ривожланмаганлигидан далолат бериб, у бирламчи (гонадли) ёки иккиламчи (тухумдонлар фаолияти бузилиши оқибати) ҳолатида бўлади. Бирламчиси одатда гонадларнинг дисгенезияси бўлиб, у хромосомали ёки генли нуқсон томонидан, баъзида – эмбрионал (она қорнидалигидан пайдо бўладиган) ёки постнатал (туғилгандан кейин пайдо бўладиган) даврида гонадларнинг (гонадлар аслида жинсий безлар, уларда жинсий хужайралар ҳосил бўлади) оғир шикастланишидан келиб чиқади. Иккиламчиси гипопиз ўсмаси ёки унинг эзилиши (гидроцефалия) тўғайли гонадотропинлар етарлича ишлаб чиқилмаслиги сабабли юзага келиб, бундай қизларда тухумдонлар зарарланади.

Гипоплазия — сўт безларининг етарлича ривожланмаслигидир. Бизнингча, ушбу ташхис ҳақида қачонки қизларда сўт безлари шаклланиб, пубертат (балогатга етиш) даврига етганларида гапириш мумкин. Бунда уларнинг баландлиги (сўғичдан безнинг асосигача бўлган масофа) 16-18 ёшли қизларда камида 4-5 см бўлади, бу сўт безлари етилиш босқичига мос келади.

Гипомастияни сўт безлари тўқималарида эстрогенларга бўлган рецепторларнинг (сезгиларнинг) тўғма етишмаслиги натижаси деб фараз қиламиз. Одатда бундай безларнинг секретор функцияси (лактация) жабрланмайди. Кўпинча биз гипомастияни аменореяга учраган (узок муддат ҳайз кўрмаган) ва тана вазни меъёрдан кам бўлган ўсимир қизларда кузатамиз. Бундай ҳолатларда сўт безлари ўлчамларининг камайишига тери ости ёғ клетчаткаси ва ёғ тўқимасининг камайиши сабаб бўлади. Унутмаслик керакки, қизларнинг тўғри овқатланиши сўт безлари ўлчамларининг ортишига ёрдам беради. Сўт безлари гипоплазияси яллиғланиш



Лола АЛИМХЎЖАЕВА,
Республика онкология илмий маркази
“Онкомамология” бўлими раҳбари,
тиббиёт фанлари доктори.

жараёни шу жумладан, жарроҳлик, эрта болаликдаги жароҳатлар тўғайли юзага келади. Баъзида эмбриогенез давридаги баъзи бузилишлар таъкидлаб ўтилади.

Макромастия — сўт безларининг икки томонлама, диффуз тарзда авж олувчи ўртача статистик ўлчамлардан катта ўлчамларгача катталашувидир. Ушбу касаллиқнинг этиологияси ва патогенези ҳозирги вақтгача аниқланмаган. Баъзи тадқиқотчилар макромастияни без тўқимасининг автоном тарзда ўсиши билан боғлиқ бўлган ўсмага оид патология деб ҳисоблайдилар. Эҳтимол, бунда аутоиммун жараёнда ҳам ўрни бордир. Пубертат даврида ўнг ва чап сўт безларининг ўлчамлари орасида кўпроқ ёки камроқ фарқ пайдо бўлиши мумкин. Пубертат ёшда сўт безлари ривожланишининг ассиметрияси болаларда ва уларнинг ота-оналарида безовталикни келтириб чиқаради. Пубертатнинг сўғида кўпчилик қизларда ушбу ҳолат камроқ сезилади. Бу ҳолат кўпинча ултратовушли ва рентгенологикт усуллар, баъзида пункцион биопсия ва цитологик таҳлил усулларини қўллаб, диққат билан батафсил текширувни талаб этади.

Масталгия — сўт безларининг ҳайз олди даврида вужудга келадиган ва ҳайз келиши даврида ҳамда ундан сўнг йўқ бўладиган оғриқли ҳолатидир. Бундан ташқари, оғриқли ҳиссиётлар пубертат даврида сўт безларининг ўсиши билан бирга-лиқда келади. Кўпчилик қизлар ушбу ёшда қўл тегиб кетиши ҳам оғриқли реакцияни келтириб чиқаришидан шикоят қиладилар. Сўт безлари томонидан одатда бирон-бир ўзгаришлар аниқланмайди, баъзида бир оз шишган бўлиши мумкин. Аниқ ташхисни қўйишда гистологик текширув муҳим аҳамиятга эга. Хуллас, ота-оналарга болаларда эрта ёшданоқ сўт безлари ҳолатини кузатиш тавсия қилинади. Сўт безларида бирон-бир ўзгаришлар пайдо бўлганда ёки ҳайз цикли бузилганда педиатр ва маммолог қабулига бориб маслаҳат олиш керак бўлади. Кун тартибига риоя қилиш, тўғри овқатланиш ҳам сўт безлари касалликларининг профилактикаси ҳисобланади.

ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРДАН ВОЗ КЕЧИЛСА



узоқ йиллар соғлом ҳаёт кечириш мумкин

Ҳар бир киши бошланаётган йил арафасида бир-бирига соғлиқ-омонлик ва узоқ умр тилайди. Бу яхши албатта. Лекин соғ-омон яшамоқ учун кишининг ўзи томонидан ҳам ҳаракат қилинса оқибати хайрли кечади. Дайқиқса ёшлар саломатлигини сақлашда буни унутмаган маъқул.



Ёшлар зарарли одатларнинг салбий жиҳатларини билиб қўйишлари керак. Масалан, мунтазам тамаки чекиш ўта зарарли ҳисобланиб, кашанда-лар орасида бош миёга қон қуйилиш ҳавфи 4-6 марта, ичаклар яраси ва ошқозон саратони 12 марта, ўпканинг ялғиланиш касаллиги 10-15 марта кўпроқ учрайди.

Нос чекадиганларнинг кўпчилигида оғиз бўшлиғи раки тез-тез кузатилади. Ичкиликбозлик (спиртли ичимликка ружу қўйиш) ва токсикомания (заҳарли бўлган бўёқлар, ацетон, бензин, эритувчи кимёвий моддаларни ҳидлаб сархуш бўлиш) одатлари аввало бош миёни фалажлайди, зехни ўтмаслаштиради, моддалар алмашинувини ёмонлаштириши ҳам кузатилган. Енгилтаклик ҳолатлари эса СПИД, захм, сўзак каби ўта хавфли хасталикларни келтириб чиқаради.

Демак, соғлом бўлиш учун қадимги тиб билимдонлари таъкидлаганидек, аввало кундалик ҳаётни тартибга солмоқ жоиз экан. Ҳаёт деган сўзнинг ўзи хитой тилида “ҳаракат” деган маънони билдиради. Инсонни серҳаракат бўлишга ундаган Хитой табиби Сунь Симяо ўн еттинчи асрда шундай ёзган: “Агар узоқ яшамоқчи бўлсангиз, асабни бузадиган товушларни эшитманг, бўлар-бўлмасга гапираверманг, миёда ортиқча ташвишли ўйларни ушлаб турманг. Шунда барвақт ҳолдан тойиб қолмайсиз...”

Қадимда табиблар танани чиниқтириш, саломатлиқни мустаҳкамлаш ва касалликларнинг олдини олишни жуда муҳим деб билишган. Кўҳна манбаларда “Доно киши ҳали вужудда юзага чиқмаган хасталиқни доволайди, чунки дард бошлангандан кейин дори-дармонларни қўллаш гўё чанқоқ одамга сув бериш учун қудуқ қазиш билан баробардир. Бундай кечикиб қилинган ҳаракатнинг фойдаси бўлармикин?” деб кўрсатиб ўтилган.

Соғлом яшашнинг сирлари кўп. Яъни, ҳар бир киши шуни билиши муҳимки, киш фаслида терининг

нафас олиши қийинлашади, бу вақтда инсон тўйиб овқатланмаса тана қувватсизланади. Баҳорда қуёш кучни ўзига тартади, бунинг олдини олиш учун ширинликлар ва кўкатлар истеъмол қилиш фойдали. Куз ойларида ширин ва шўр маҳсулотлардан киши ўзини тийиши керак, аксинча мева-сабзавотлардан кўпроқ ейилса, тана витаминларга тўйинади.

Соғлиққа ёмон таъсир этувчи салбий руҳий ҳолатлар ҳам бор. Психозомоционал зўриқишлар кўпгина хасталикларни, жумладан қон босими, невроз, ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси, ўсма-шишлар, қандли диабет сингариларни келтириб чиқаради.

Стресслар ҳақидаги таълимот асосчиси Ганс Селъенинг таъкидлашича, инсон ортиқча эҳтирос ва ҳис-ҳаяжонларга берилвермаслиги, аксинча ақл билан иш тутиб, ўз олдига катта мақсадлар қўйиб яшаши ва шунга яраша меҳнат қилиши лозим. “Бу эса киши саломатлиги учун хавф тугдирувчи руҳий изтиробдан қутилишнинг бирдан-бир йўлидир” деб ёзади у.

Тиббий маданияти бор киши тиб донишмандлари ҳикматларининг мағзини қақиб, соғлиғи учун қайғуришга ўзига куч топади. Тиббий маданиятга эга бўлиш учун қуйидагиларни билиш муҳим:

- саломатлиқни сақлаш усулларидан хабардорлик;
- шифокорлар маслаҳатларига амал қилиш;
- фаслларга қараб кийиниш;
- тўри овқатланиш;
- ююмли касалликлардан сақланиш учун гигиенага риоя этиш;
- турли хасталикларга қарши эмлашларни ўз вақтида олиш;
- вирусли гепатит юқишидан огоҳ бўлиш;
- СПИД ва турли жинсий хасталиклардан ҳимояланиш.

Унутмаслик керакки, зарарли одатлардан тезроқ воз кечиш соғлиқ сари муҳим қадамни қўйиш билан баробар. Бу эса кишининг кўп йиллар дард нималигини билмай хотиржам яшашига имкон яратади.

Назира СУЛТОНОВА,

Самарқанд шаҳар тиббиёт бирлашмасига қарашли Самарқанд давлат архитектура ва қурилиш институти “Саломатлик” маслаҳат марказининг бош шифокори, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш аълочиси.

Тиббиёт терминига кириб келган плацебо (сохта дори) ҳаракатининг асосчиси, анестезиолог шифокор Генри Бичер эканлиги тиббий манбаларда қайд этилган. У Иккинчи Жаҳон уруши вақтида яраланган жангчининг операция қилаётиб оғриқсизлантириш учун мўлжалланган морфин препарати тугаганили боис шприцга оддий физиологик эритмадан тўлдиради ва ярадорга “Бу жуда кучли дори, оғриқни дарров тўхтатади” деб уқол қилади. Унинг бу ҳаракати ажойиб натижа бериб операция муваффақиятли ўтади. Шундан сўнг, Генри Бичер оғриқсизлантирувчи морфин препарати тугаб қолганда “кучли оғриқ колдирувчи” инъекциядан кўп бора фойдаланган. Бичерни плацебо мавзуси қизиқтириб қўйган ва уруш тугагандан кейин у бу мавзу билан жиддий шўғуллана бошлаган.

ПЛАЦЕБО

Генри Бичер амалиётини Сан-Франциско университетининг олимлари тишини олиб ташлаш вақтида қўллаб кўрганлар. “Кучли оғриқ колдирувчи” сохта дори беморлардаги оғриқни нафақат руҳан, балки ҳақиқатда пайсатира олган. Олимларнинг тушунтиришича, беморларнинг уқолга ишонини оқибатида уларнинг организмда опиоид рецепторлар фаоллашиб, ички оғриқсизлантириш тизими ишга тушади.

Аслида плацебо даволаш хусусиятига эга эмас. Унинг кўриниши ҳақиқий дориға ўхшасада аммо таркибида ҳеч қандай даво таъсирига эга модда йўқ. Одатда плацебо таблеткалари лактоза, глюкоза, целлюлоза ёки шунга ўхшаш нейтрал моддалардан тайёрланади.

Тиб билимдонлари плацебодан қадимдан фойдаланиб келишган. Сабаби, илгарилари даволаш хусусиятига эга дори-дармонлар кам бўлган. Лекин оддий хомашёдан тайёрланган қўлбола пуч дорилар кўп ҳолларда фойда берган. Чунки беморлар дорининг кучига қаттиқ ишонганлар.

Ҳозирги вақтда плацебодан нафақат беморларни даволашда, балки ҳақиқий дори воситаларини клиник синовлардан ўтказишда ҳам фойдаланилади. Масалан, бирор-бир фармацевтика компанияси янги дори воситасини яратса, замонавий стандартларга кўра компания ўз дори воситасинининг таъсир кучини плацебо билан солиштириб кўриши шарт. Бунда тажрибани ўтказётган мутахассислар ҳам, тажрибада қатнашаётган кўнгилчилар ҳам нимани синаётганликларини билмайдилар. Синов гуруҳига нима берилгани сир сақланади. Мана шундай талабчанлик билан ўтказилган клиник синовлардан сўнг, баъзи ҳақиқий дори воситалари плацебо қаршисида мағлуб бўлади.

Плацебо мўъжизавий восита эмас, балки унинг ўз “хизмат доираси” бор. Масалан сохта дорилар 35 фоизга яқин беморларга ёрдам бера олади. Таъсирчан, самимий инсонлар плацебо таъсирига мойил бўладилар. Бундай инсонлар организмдаги оғриқ-

сизлантириш, стрессни камайтириш ва ижобий ҳис-туйғулар учун жавобгар нейромедиаторлар ўта фаоллиги билан бошқаларникидан ажралиб туради.

Бош билан боғлиқ касалликлар – неврозлар, депрессия, уйқусизлик каби касалликларни даволашда плацебо юқори самара беради. Психосоматик касалликлар ҳисобланган бронхиял астма, колит, нейродермит, гипертензия, ревматоид артрит, ошқозон яраси, ўн икки бармоқли ичак яраси сингариларни даволашда ҳам плацебо ёрдам бериши мумкин.

Беморга плацебо сифатида берилаётган дори воситасининг кўриниши ва ҳатто мазаси унда ҳақиқий дори воситасининг тасаввурини уйғотиши лозим. Масалан, таблетканинг кўриниши, яъни дизайни одамда ёрқин таасурот уйғотадиغان бўлса, таблеткага бўлган ишонч анча ортади. Катта, рангли, ёрқин, ёзувлар туширилган таблеткалар майда, кўримсизгина оддий рангли таблеткалардан кучлироқ таъсир кўрсатиши аниқланган. Дорининг қадоғи, қўллаш йўриқномаси ёзилган қоғознинг сифати ҳам беморнинг назаридан четда қолмайди.

Дорихоналардан қидириб топиш қийин бўлган дори воситалари истеъмолчининг унга бўлган ишончини бир неча бараварга оширади. Нархи қиммат дори воситаси эса бемор назаридан ишончли ва самарали деб ҳисобланади. Беморнинг дориға бўлган ишончи уни ишлаб чиқарган фармацевтика компаниясининг обрўсига ҳам боғлиқ. Турли компаниялар томонидан ишлаб чиқарилган, таркиби ва таъсир кучи бир хил дори воситалари одамларга турлича таъсир кўрсатиши маъмул. Чунки беморлар машҳур компанияларнинг маҳсулотига тўлиқ ишонади, кўпчилик билмайдиган кичик компаниялар томонидан ишлаб чиқарилган дори воситалари эса баъзи харидорларда озгина бўлсада шубҳа уйғотиши мумкин.

Ирода ХОЛМЕДОВА,
мутахассис, педагог.

ҚАНДЛИ ДИАБЕТ ПРОФИЛАКТИКАСИ

(бунда даволловчи машқлар муҳим аҳамиятга эга)

Қандли диабет билан оғриганда жисмоний машқлар билан шуғулланиш айниқса зарур. Жисмоний машқлар моддалар алмашувининг барча турларига ижобий таъсир кўрсатади.

Мунтазам жисмоний ҳаракатлар бажарилганда инсулин рецепторларининг сез-гирлиги ортади, бу эса қон таркибидаги шакар миқдори камайишига ва инсулин ёки шакар миқдори озайтирувчи дориларни камроқ ичишга имконият яратади.

Машқлар билан доимий шуғулланилса организмда оқсил алмашувини яхшиланади, ёғларнинг парчаланиши кучаяди, тана вазни камайиб қондаги ёғ таркиби меъёрга тушади.

Қандли диабет касаллигининг томирлардаги асорати ривожланиши учун вужудга келадиган шарт-шароитларни ҳам жисмоний машқлар туфайли бартараф этиш мумкин.

Касалликда қўлланилиши керак бўлган жисмоний машқлар қисқа муддатли ва узоқ муддатли турларга бўлинади. Ўз навбатида қисқа муддатли жисмоний машқлар режалаштирилган ва режалаштирилмаган бўлиши мумкин.

Сиз режалаштирилмаган озроқ жисмоний машқлар (оғир юк кўтариш, транспортга югуриб етиб олиш сингариларни) бажарсангиз, у ҳолда гипогликемиянинг, яъни қон таркибида шакар миқдори меъёрдан камайиб кетиш ҳолатининг олдини олиш учун тез ва осон ҳазм бўладиган таомларни тегишлича НБ миқдорда (нон бирлиги) зудлик билан истеъмол қилишингиз лозим.

Режалаштирилган қисқа муддатли машқлар (жисмоний тарбия дарси, сув ҳавзасида сузиш, дискотека сингарилар) пайтида ҳар ярим соатда қўшимча равишда секин ҳазм бўладиган маълум НБ миқдорда (масалан, бир бўлак нон ва ҳўл мева) истеъмол қилишингиз зарур.

Узоқ муддатли жисмоний машқлар вақтида (масалан далада ишлаш ёки саёҳатга чиқишда) унинг жадаллиги ва кўпроқ давом этишига, шунингдек танангиз хусусиятларига боғлиқ тарзда инсулин дориси миқдорини 25-50 фоизга камайтириш мумкин.

Гипогликемия пайдо бўлганда эса энгил ҳазм бўладиган углеводлар (ширин ичимликлар, шарбатлар) ичиш билан унинг ўрни тез тўлдирилади.

Жисмоний машқлар қон таркибидаги шакарнинг миқдорига компенсация даражада (меъёрда) бўлганда бажарилиши керак. Бордию компенсацияланмаган даврда жисмоний машқлар ўтказилса қон таркибидаги шакар миқдори ортиши мумкин. Шу туфайли қандли диабет билан оғриган беморнинг қони таркибидаги шакар миқдори 15 ммоль/л дан юқори бўлганда унга жисмоний машқлар тавсия этилмайди.

Жисмоний машқларни кун давомида маълум тарзда тақсимлаш оқилона тадбир ҳисобланади. Масалан, эрталаб бадантарбия билан шуғулланган маъқул. Асосий машқларни эса овқат ейилгандан сўнг 1-



2 соат ўтгач, гипогликемиянинг ривожланиш эҳтимоли паст бўлган пайтда бажариш лозим.

Унутмаслик керакки, инсулин дорисини қабул қилувчи беморлар жисмоний машқларни ҳафсаласиз бажаришса гипогликемиянинг ривожланиш эҳтимоли кучаяди, бу эса саломатлик учун хавфли оқибатларни келтириб чиқаради.

Ҳар кун бир хилдаги жисмоний машқлар бажарилиши мақсадга мувофиқ бўлиб, бу ҳол диабетни яхши назорат қилиш имконини беради.

Риоя этилиши зарур бўлган жисмоний машқларни танлаш ва бажаришда қуйидагиларга аҳамият бериш зарур:

- ҳар бир киши ёшига ва соғлиги ҳолатига қараб машқ тури ва жадаллигини яқка тартибда танлайди;
- инсулин қабул қилувчилар машқларни кунига айна бир вақтда мунтазам бажаришлари керак;
- машғулотлар давомийлиги ва жадаллиги аста-секин ошириб борилади;
- машқлардан сўнг бемор чарчаб қолмаслиги лозим.

Қундалик жисмоний машқлардан ташқари бир қанча ҳаракатли машғулотлар, масалан, велосипед миниш, конкида ўчиш, сувда сузиш, рақсга тушиш, югуриш ва гимнастика билан шуғулланиш ҳам профилактик тадбирлар сирасига қиради. Ёдда тутиш лозимки, беморда қандли диабетдан ташқари юрак-қон томир хасталиклари мавжуд бўлса, у ўзидаги жисмоний юкларни аниқлаб олиш учун тегишли соҳа мутахассисидан ҳам маслаҳат олиши керак.

Муяссар РАҲИМОВА, мутахассис.

Томирлар тортишиши ҳар хил сабабларга кўра турли ёшлиларда кузатилади. Сиртдан қараганда бу тезда ўтиб кетадиган ҳолатдек туюлади, аммо томир тортишганда қаттиқ оғриқдан бемор азоб чекади.

Шифокор мутахассислар таъкидлашларича қон-томир касалликлари, бўғимларда туз йиғилиши, бод (ревматизм), склероз, асаб хасталиklarининг ривожланиши томир тортишишига сабаб бўлиши мумкин.

ТОМИРЛАР ТОРТИШГАНДА

Баъзида томир тортишиб мушаклар тиришининг рўй бериши сурункали касалликларнинг белгиси сифатида намоён бўлади. Шунингдек, мушак ҳужайраларида моддалар алмашинуви ва сув-туз мувозанатларининг бузилишидан сўнг оёқларда томир тортиши юзага келади.

Томир тортишиши яна бир қанча омиллар туфайли келиб чиқади. Масалан:

- организмда кальций моддасининг етишмаслиги;
- организмнинг қаттиқ толиқиши;
- ҳаддан ташқари асабийлашиш;
- кўп ўтириб ёки кун бўйи тик туриб ишлаш;
- ҳавоси дим хонада узоқ туриб қолиш;
- ўта оғир юк кўтариш;
- олис масофага пиёда юриш;
- спиртли ичимликларни мунтазам ичиш;
- кўп чекиш (кашандалик).

Оёқларда томир тортишиши кўп кузатилади. Шунинг учун ҳам агар оёқ оғриб, увишиб, томир тортишиши доим такрорланаверса, қон томирлар ва асаб касалликлари шифокорларига мурожаат қилиш лозим. Айниқса сувда сузаётган вақтингизда оёқ томири тортишиб қолса, ваҳимага тушманг, соғ оёқ билан томири тортишаётган оёқ панжасини ёзишга ҳаракат қилинг.

Ўтирганингизда ёки юрганда томир тортишиб қолса, бир қўл билан оёқ панжасини ёзиб, иккинчиси билан болдир мушакларини аста-секин пастга томон силаш керак.

Мабодо ётганингизда томирингиз тортишса, ўрнингиздан туриб, томири тортишган оёғингиз панжасини сал ёзинг, товонни полга ёки қаттиқроқ текис жойга тираб, пастга томон силанг.

Томири тез-тез тортишиб турадиган кишилар оёғини иссиқ тутиши ҳамда вақти-вақти билан силаб туриши зарур.



Оёқдан совуқ ўтиб тунда оёқ мушаклари тез-тез тортишса, ҳафта давомида овқатланишдан олдин (қунига 3 маҳал) 2 чой қошиқ асал истеъмол қилинг. Эрталаб ва кечки пайт оёқ қафтларига лимон сувини суртинг, лимон суви қуригач, оёқ қаттини артмай пайпоқ кийинг.

Маслаҳат шуки, томирлар тортишиши рўй берганда ёнингиздаги беморга ёки ўзингизга биринчи тиббий ёрдам кўрсатишга шошилинг. Масалан, тутқаноқ хуружи туфайли мушаклар тортишганда шифокор келгунича беморни ётқизиб, бошига юмшоқ ёстиқ қўйинг, тилини тишлаб олмаслиги учун тишлари орасига рўмолчага ўралган қошиқ қўйиши лозим.

Қоқшолга чалинган одам тиришиши ёки томир тортишиши рўй бермаслиги учун аввалроқ уни ташки нохуш таъсиротлардан, яъни кучли ёруғлик, баланд шовкин ва қаттиқ товушлардан эҳтиётланг.

Тез-тез томир тортишиб турадиган жойга мой-чечак ёки бинафша ёғи суртиб туринг, тунда безовта бўлиш камаяди.

Тўғри овқатланиш, зарарли одатлардан воз кечиш, мунтазам бадантарбия билан шуғулланиш, гигиена қоидаларига риоя қилиш, хуллас соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя этиш ҳам томирлар тортишининг олдини олишда муҳим аҳамиятга эга.

Садоқат РОЗИҚОВА, педагог.

ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИНГ



Бола ақлий ва jisмоний жиҳатдан тўла-тўқис ривожланмаган, турли хил jisмоний зўриқишларга чидамсиз бўлади, шунингдек ташқи муҳитнинг ўзгариб турадиган шароитларига сустроқ мослашади. Айниқса организмнинг аъзо ва тизимлари катталарникига қараганда салга шикастланади.

Боланинг сезги аъзолари туғилган заҳотиёқ ишлай бошлайди. У қаттиқ товушлардан чўчийди, 3 ҳафталик бўлганида баланд-паст товушни, 3-4 ойлик бўлганида эса таниш овозларни ажрата оладиган бўлади.

ЭМАКЛАЙ БОШЛАСА. Одатда соғлом кичкинтойлар етти ойлигидан ўтиришни ўрганиб, сўнг эмаклай бошлайди. Эмаклаш бола организми учун фойдали жараён ҳисобланади. Бироқ айрим болалар эмаклашга қийналишади, кўпинча бошланаётган раҳит касаллиги бунга сабаб бўлади. Мушаклари суст болалар ҳам эмаклай олмайдилар. Катталар бунга аҳамият беришлари зарур.

Кўпинча қўлда кўтариб юришга ўрганиб қолган ёки чақалқлигида бешикда маҳкам боғлаб қўйиладиган болаларнинг эмаклаши ҳам қийин бўлади. Семизроқ кичкинтойлар эмаклашга эринишади, аммо уларнинг қўлларидан ушлаб, секин-асталик билан ўргатишингиз мумкин.

Баъзида болалар эмаклаш нималигини тушунмайди, ўтирган ҳолда силжийди. Маслаҳат шуки, бундай вақтда болага ҳаракатланиш учун кенгроқ жой ҳозирланг. Ортиқча буюмларни олиб қўйинг. Кичкинтойларнинг полни ялаб кўриши, оёқ кийимларни қизиқиб ушлаши мумкинлигини ҳисобга олиб уйни доим озода тутинг. Агар хона поли сирғалувчан ламинат ёки паркет билан қопланган бўлса, бола эмаклаганда сирпаниб йиқилмаслиги учун полга гиламча тўшаб қўйинг.

Бола эмаклай бошлаганда ҳожатхона ва ваннахоналарнинг эшиги доим ёпиқ туришига аҳамият беринг. Биринчидан боланинг у хоналарга эмаклаб кириши гигиена талабларига тўғри келмайди, иккинчидан, у ердаги кимёвий воситаларни қизиқиб, оғзига солиши мумкин, бу анча хавфли. Эмаклай бошлаган болага қалин матодан тикилган иштонча ёки тиззалага қийиладиган махсус тиззабанд кийгизинг. Шунда боланинг тиззалари лат эмайди.

ДОРИ ИЧИРИШДА ЭҲТИЁТКОР БЎЛИНГ. Эмизикли болалар учун педиатр томонидан кукунли дорилар буюрилади. Уни нима билан ичиришни билиб олинг: баъзи воситалар сут билан ичирилса таъсир кучи йўқолади, айримларини сутсиз ичириб бўлмайди. Пичоқ билан ажратиб олинган дори бўлакчасини иккита чой қошиғи орасида эзинг, қайнатилган сув ва кўкрак сути ёки тайёр болалар сут маҳсулоти билан аралаштиринг.

Дори ичириш пайтида боланинг бурнини ёпиб, оғзини очишга мажбур қилманг, акс ҳолда суюқлик унинг нафас йўлига ўтиб кетиши мумкин. Боланинг ёноғини бош ва кўрсаткич бармоғингизда босиброқ ушлаб, чой

қошиқдаги дорини тезгина ичириб юборинг.

Илк бор ичирилаётган дорини қабул қилгандан сўнг бола ҳолатини кузатинг, баданига синчиклаб разм солинг. Дори кичкинтойда аллергик ҳолат кўзгамаса, бола тузалиши учун дорини ҳавотирсиз ичиришингиз мумкин.

РЕЖИМНИНГ АҲАМИЯТИ КАТТА. Кун тартибига риоя қилинмаганда болада уйку ва овқатга бўлган эҳтиёж камайиб, иштаҳаси пасаяди, яхши ухламаслиги мумкин. Шундай экан уйғоқлик билан уйқуну наватби билан тартибга солиши бола толиқишининг олдини олади, jisмоний ривожланишига яхши таъсир қилади.

Унутмангки, кун тартибига ўрганмаган болалар кайфияти ёмон бўлиши, инжиқлик қилиши, тўйиб ухламаслиги ва чарчаси табиий ҳол.

Кун тартибига риоя қилиш кичкинтойни саранжом-сарийшта бўлишга ўргатади. Белгиланган тартибга кўра яшайдиган бола камдан-кам ҳолларда инжиқлик қилади. Негаки, уйку ва овқатланиш доимий бир вақтда бўлса, боланинг бош мияси ва меъда-ичаклар тизими иши маълум тартибга тушади.

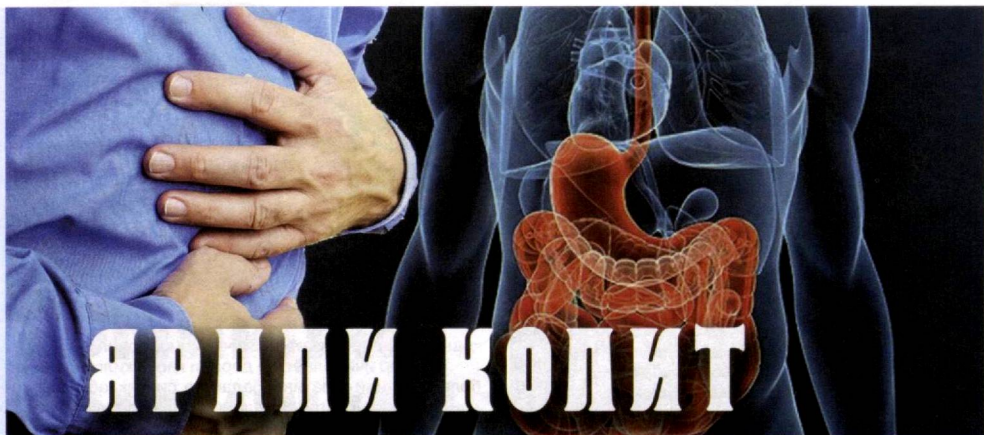
Кичкинтой маълум тартибга кўра, ўзи қурбӣ етадиган юмушларга, масалан пайпоғини ечиш, қўйлагини кийиш қабиларга аста-секинлик билан ўргатилса, кийинчалик бемалол ечиниб-кийинишга одатланади.

ҚЎШИМЧА МАСЛАҲАТЛАР. Бола баъзан терлаб кетиши мумкин, бунинг сабабини аниқланг. Агар сиз уни об-ҳавога мос кийинтирган бўлсангиз иссиқлаб кетмайди. Бордию шундай пайтда ҳам унинг қўйлақчалари хўл бўлса ёки қаттиқ йиғлаганда ва кўрқанида терлаб кетар-верса, бу меъърий ҳолат эмас. Педиатрга мурожаат қилишингиз лозим.

Кўпинча оналар болалар хонасида тунги чироқни ёки қўйишади. Бироқ бу тўғри эмас, тунчироқ ёруғи бола организмда биоритмларни назорат қилувчи ва тетиклики сақловчи мелатонин гормони фаолиятини сусайтиради. Натияжада биологик соатлар давомийлиги бузилиб, бола ўзини ёмон ҳис қилади, кундузи инжиқланади, тунда яхши ухлай олмайдӣ.

Кичкинтойга болалар косметикасини (яъни крем, ёғ, упа, антибактериал хусусиятли совунлар, махсус суюқлик шимдирилган салфеткаларни) ҳадеб қўллавериш керак эмас. Чунки бола учун махсус косметиканинг ҳожати йўқ, кундалик чўмилтириш ва ҳаво ванналарининг ўзи етарли. Ҳар қандай ҳолатда ҳам бола терисига меъёрдан ортиқ ёғ ёки крем сурмаганинги маъқул. Бу борада педиатр ичариш маслаҳатлаши иш тутганин назарда тутиш янада яхши.

Дилрабо НИЗАМОВА,
педиатрия мутахассиси.



ЯРАЛИ КОЛИТ



Ярали колит йўғон ичакнинг сурункали яллиғланиши бўлиб, кўпинча ичакдан қон кетиши билан кечади. Касалликнинг клиник ҳолати бир неча ҳафтalarda, жуда ўткир кечиши бир неча кунлар ичида намоён бўлади.

Йўлдошали ЭГАМОВ,

олий тоифали жарроҳ, тиббиёт фанлари доктори, профессор.

Баъзан йиринг ва қон аралаш тез-тез ич келиб, умумий интоксикация белгилари билан биргаликда беморнинг қорни оғрийди, дам бўлади, оза бошлади, териси оқимтир тусга киради.

Беморда тез-тез ич кетиши, шунингдек тенезм (худди назарида ичи келаётгандек, яъни сохта ҳлат) рўй беради. Қорин соҳасидаги оғриқ кўпинча овқатлангандан сўнг пайдо бўлади, айрим ҳолатларда жигар катталаниши кузатилади.

Энгил турдаги ярали колитда беморнинг умумий аҳоли ўзгармайди, иштаҳаси яхши ва тана ҳарорати меъёрида бўлади, ахлати бўтқасимон, қисман қон ва шиллик аралаш, кунига 3-4 марта келади. Қориндаги оғриқ вақти-вақти билан безовта қилади.

Ўрта турида беморнинг иштаҳаси пасаяди, кун давомида бир неча маротаба қон аралаш шилимшиқ ич кетади.

Касаллик ривожланиб кетганда оғир турида беморнинг умумий аҳоли ёмонлашади, ҳолсизлик, тери ранг-парлиги, тана оғирлигининг камайиши, юрак тез уриши, сувсизланиш, гипотония, иситмалаш, камқонлик кузатилади. Ич келганда қоринда оғриқ туради, ахлати бир кунда 10 мартадан кўпроқ, айниқас кечки ёки эрта тонгда, суюқ, хидли, қон, шиллик ва йиринг аралаш келади.

Ярали колитни ташхислашда асосан сўраб-суриштириш, тўғри ичакни бармоқ билан текшириш, эндоскопик текширувлар (ректороманоскопия, фиброколоноскопия) ва рентгеноскопик – ирригоскопия муҳим ўрин эгаллайди. Бундай текшириш усуллари касаллик даражаси ҳақида тўлиқ ҳулосалар чиқаришга ёрдам беради.

Айрим ҳолларда дизентериянинг эндоскопик қўри-нишини ярали колитдан фарқлаш қийин бўлади. Серологик реакциялар, қондаги сўлакдаги, сийдаги ва ахлатдаги махсус антигенларни аниқлаш ёрдамида тўғри ташхис қўйилиши мумкин.

Яллиғланиш жараёнининг сўнггида яралар чандиқланиши, ёриқлар битиши кузатилади. Бу вақтда чандиқли торайишлар шаклланиб, ичак тутилиши ривожланиши ҳам мумкин.

Ярали колитни консерватив даволашда парҳез ва махсус дори-дармонлар, антибиотиклар қўлланилади. Комплекс даволашда кун тартиби ва овқатланишга қатъий риоя қилиниши лозим. Айрим пайтда соғайиш узоқ йилларга чўзилади. Ёшлик даврда бошланган касаллик фаол кечиши ва йўғон ичакнинг барча қисмини зарарлаши мумкин. Ярали колит билан оғриган болаларда ўсма ривожланиш хавфи ижтимоий муаммо сифатида қаралади.

Кўпчилик олимлар ярали колитни рак олди касаллиги деб ҳисоблашади. Илмий адабиёт маълумотларига кўра, 14 ёшгача бошланган тал ярали колит 50 йилдан сўнг ракка олиб келиш хавфи 50 фоизни ташкил қилади. Шунинг учун ичакдан қон кетиш кузатилса албатта гастроэнтерологлар ва колопроктологларга мурожаат қилиш лозим. Бу аса ярали колитни мумкин қадар эрта ташхислаш ва даволашни йўлга қўйиш имконини беради.

Ярали колит ўз вақтида даволанмаган ҳолларда оғир асоратлар қолдиради. Йўғон ичакнинг тешилиши, ичакдан қон кетиши, паропроктит, йўғон ичакнинг торайиши маҳаллий асоратлардандир. Бу сингари нохуш ҳолатларнинг олдини олиш учун аввало тўғри овқатланишни йўлга қўйиш керак. Ҳўл мewa ва सबзавотлар, сут маҳсулотларини кўпроқ истеъмол қилган маъқул. Ич қотишига йўл қўймаслик муҳим. Касалликни эрта аниқлашда умумий амалиёт шифокорлари, гастроэнтеролог ва жарроҳлар билан маслаҳатлашиш фойда беради.

Нигора ТўЛАГАНОВА ёзиб олди.

Аёлнинг қони резус-манфий, эркакники резус-мусбат бўлган ҳолларда ҳомиладорлик рўй берса онада ҳомила эритроцитларига қарши антитело ҳосил бўлади ва у йўлдош орқали қориндаги болага ўтиб, унинг эритроцитларини парчалайди. Шу туфайли туғилажак гўдакда эритроцитларнинг гемолизланиши (емирилиши) ва камқонлик вужудга келади. Оқибатда ҳомила дунёга келмасдан нобуд бўлиши мумкин.

ҚОН РЕЗУС МАНФИЙ БЎЛСА

Резус-антителолар йўлдош орқали ўтиб, ҳомила қони резус-мусбат бўлиб қолса, қизил қон таначаларининг ёрилиб кетиши рўй беради. Бунда ҳомиланинг жигари, талоги, ҳатто териси ва бошқа тўқималарда шиш юзага келади.

Тез-тез ҳомиладор бўлган ва кўп марта бола олдирган аёлларда ҳам резус-факторга қарши антителолар ҳосил бўлади.

Қони резус-манфий бўлган аёлларнинг қисқа вақт ичида тез-тез ҳомиладор бўлавериши боланинг дунёга келиши учун жуда катта хавф туғдиради.

Қонидаги эритроцитлар резус омилли (факторли) кишилар резус-мусбат дейилиб, улар жами аҳолининг 86 фоизини ташкил этади.

Қонида резус-омил бўлмаган одамлар резус-манфий дейилади ва улар 14 фоизни ташкил қилади. Бу модданинг қонда бор-йўқлиги одамнинг соғлиғи, жинси, ёши ва қон гуруҳига боғлиқ бўлмайди.

Резус-манфий одамларга қон зарур бўлиб қолганда, албатта резус-манфий қон кўйилиши шарт. Резус-мусбат қон кўйилса, унинг қонида резус-омилга нисбатан антителолар пайдо бўлади.

Келгусида зарурат туфайли яна резус-мусбат қон кўйилса, бу ёмон оқибатларга олиб келади ва бемор ҳаёти хавф остида қолади.

Айниқса қони резус-манфий аёлга ҳеч қачон резус-мусбат қон кўйиш мумкин эмас. Чунки эри резус-мусбат бўлса қориндаги ҳомиласи резус-мусбат бўлиши эҳтимолдан йироқ эмас. Бундай вақтда она ва боланинг қони бир-бирига тўғри келмай ҳомила нобуд бўлиши, чала туғилиши ёки бирор касаллик билан дунёга келиши мумкин.

Турли нохуш ҳолатлар кузатилиши мумкинлиги ҳисобга олиниб, ҳар бир кишининг қон гуруҳи, резус-омили (фактори) аниқланиб паспортига ёки туғилганлик ҳақидаги гувоҳномасига ёзиб қўйилиши зарур.

Қонида резус-фактор бор аёл фарзанд кўрса боласи кўпинча касал ҳолда дунёга келади. Бунда гўдакнинг кўз оқи сарғаяди, қизил қон таначалари



ёрилиш натижасида айрим ҳолларда чақалоқнинг қонида заҳарли модда — билирубин кўпайиб кетади.

Маълумки, билирубин моддаси биринчи навбатда мия ҳужайраларини заҳарлайди. Шундай экан, қонида билирубин кўпайган болалар тирик қолганда ҳам ақлий жиҳатдан яхши ривожлана олмайдилар.

Яна бир жиҳати, қонда билирубин кўпайганда чақалоқнинг аҳволи борган сари оғирлашади, суст эмади, қайт қилади, мушаклари тиришади. Касаллик енгил кечгандагина уни даволаш осонлашади.

Оғир хасталиклар билан қони резус-манфий онадан туғилган гўдакни даволаш учун қони алмаштирилади. Сўнг уни ниҳоятда эътибор билан парваришlash зарур.

Шундай вазиятлар бўладикки, бемор аҳволини енгиллаштиришда қон ўрнини босадиган препаратлар ёрдам бермайди, бу вақтда, албатта донор қонидан фойдаланилади.

Қони резус-манфий аёллар ўзи ва фарзанди ҳаётини хавф остида қолдирмаслиги учун маълум бир чоралар кўришлари керак. Масалан, улар резус-факторга қарши антителолар пайдо бўлишининг олдини олишлари мумкин.

Резус-манфий аёлларнинг бирор сабабга кўра боласи тушганда ёки кўзи ёригандан кейин етмиш икки соат ичида резус-факторга қарши иммуноглобулин олишлари зарур.

Қонида антителоларлар борлиги аниқланган аёл ҳомиладорлигининг иккинчи ойидан бошлаб тўрт-беш ҳафта давомида махсус муолажа курсларига қатнаб туриши шарт.

Эльвира САФАЕВА, акушер-гинеколог.



ЛУҚМОНИ ҲАКИМ КИМ ЭДИ?

Луқмони ҳаким кўҳна Шарқ оламида табиблик ва донишмандлик тимсолига айланганлиги барчага маълум. Бу покдомон инсон ҳаётида жуда кўп ғаройиб воқеа-ҳодисалар юз бергани тарихий манбаларда келтириб ўтилган. Айтилишича, одоби, муомаласи, хулқи тўфайли халқ орасида "Набий" (хурматли) мақомига эришган Луқмони ҳакимнинг ҳар сўзи ҳикмат, ҳар иши фазилят бўлган.

"Мен умрим давомида тўғри сўз бўлдим, омонатга асло ҳиёнат қилмадим, номақбул амалдан узоқ юрдим, нафсимни тийдим, аҳдимга вафо қилдим, меҳмонни яхши кўрдим, кўни-кўшничилик ҳурматини ўрнига қўйдим, бефойда нарсаларга уринмадим" деган эканлар ўзлари ҳам. Хуллас, Луқмони ҳаким ҳақидаги турли ривоятлар асрларки, эл орасида тилдан-тилга кўчиб юради.

ЎТКИР ЗЕҲЛИ "ОДДИЙ ОДАМ"

Шоҳ Луқмони ҳакимни кидириб топиш ҳақида фармон берди. Подшоҳ мулозимлари шаҳру қишлоқларни кидириб ҳеч қаердан Луқмонни топмадилар. У камтарона ҳаёт кечириб, ўзини кўрсатишга кўп ҳам ҳаракат қилмасди.

Кунлардан бир кун вазир шоҳ ҳузурига келиб, Луқмонни топиш режасини баён қилди:

— Бир зифат уюштириб, ҳаммани чорлашимиз, дастурхонларни зах ерга ёйишимиз, ерга эса, ҳеч нарса тўшамаслигимиз керак. Шавла пишириб, уни қайноқлигича сусиш ва ёнига қосада совуқ сув қўйиш керак. Шунда меҳмонларнинг қандай ўтиришига, овқатни қандай ёйишига қараб, ишцоаллох Луқмонни топамиз.

Эрта тонгдан кечгача вазир узоқдан туриб одамларнинг бирин-кетин келиб, ҳар ким ўзича дастурхон тепасида овқат ёйишини назорат қилиб ўтирарди. Ниҳоят кунлар ўтиб, икки киши келиб дастурхонга ўтирди. Хизматкорлар бир товоқ шавлани келтириб, ўртага қўйишди. Кишилардан бири шоша-пиша иссиқ шавлани ёйишга киришди, иккинчи киши вазминлик билан бир бурда нонни олиб, овқатни тақсимлагандек товоқнинг ўртасидан чизиқ тортди. Унинг шериги иссиқ овқатни егандан кейин қосадаги сувни ҳам бир кўтариб ичдида, ўрнидан туриб кетди.

Иккинчи киши бармоғини овқатга солиб, илик эканлигига ишонч ҳосил қилгандан кейингина ея бошлади. Овқатни еб бўлгач, бирпас дам олиб ўтирди ва анча вақтдан кейин бир неча қўлтум сув ичди. Ундан кўз узмай кузатиб ўтирган вазир нотаини дарवेशни шоҳ ҳузурига келтиришни амр қилди. Хизматкор дарवेशни бошлаб, шоҳнинг олдига олиб келдилар.

Дарвеш шоҳга таъзим қилиб деди:

- Каминадан бирорта хатолик ўтдимиз?

Вазир:

- Йўқ, сизда ҳеч қандай камчиликни кўрмадик. Ҳукмдоримиз сизнинг кимлигингизни ва қандай одам эканлигингизни билмоқчилар ҳолос.

Дарвеш:

- Бир оддий одамман...

- Сиздан бошқа келганларнинг барчаси индамай зах ерга ўтиришди, лекин сиз нима учун чопонингизни уч-тўрт буклаб, сўнг ўтирдингиз?

Дарвеш:

- Сабаби шундаки, зах ерга ўтириш инсоннинг қўлоғини зирқираб оғришига, буйрак ҳатто юрак ва бошқа ички аъзолар хасталиқларига сабаб бўлади... Шунинг учун захдан эҳтиёт бўлиб, чопоним устига ўтирдим.

Вазир яна савол берди:

- Нима учун иссиқ овқатни емадингиз, совуқини кутиб ўтирдингиз?

Дарвеш:

- Иссиқ овқат, яъни инсон танасининг ҳароратидан юқори бўлган овқатни ёйиш меъда учун жуда хатарли, у турли касалликларга дучор этиши мумкин.

Вазир:

- Совуқ сув бор эди-ку, нимага уни ичмадингиз?

Дарвеш:

- Бадан қизиб турганда, иссиқ овқат егандан кейин ҳамда терлаб турган вақтда совуқ сув ичмаслик керак.

Вазир:

- Агар ташналик чидаб бўлмас даражада қийнаётган бўлса-чи?

Дарвеш:

- Ҳар қандай ҳолатда ҳам одам ўзини тута билиши, жуда бўлмаса озгина (2-3 қўлтум) ичиш билан қаноатланиш маъқул. Бирданига совуқ сувни кўп ичишдан тийилиш керак.

Вазир ва шоҳ бу одам Луқмони ҳакимнинг ўзи эканлигига амин бўлдилар.

ЕМОН СЎЗ ЗАҲАРДАН КУЧЛИ

Ривоят қиладурларки, ҳеч кимни менсимайдиган бир табиб халқ ва беморлар орасида Луқмони ҳақимнинг обрў-эътиборини кўриб, ҳақда рашк қилар экан. У ҳасаддан ёниб-куйиб Луқмони ҳақимнинг олдига келди ва кўполлик билан дебди:

- Мен даволаган беморларнинг бошқа ҳеч қандай табибга ҳожати қолмайди. Бекорга овора бўлиб келиб юрибсиз.

Луқмони ҳақим унинг гапларини эшитиб, шундай дебди:

- Агар сен ҳамма нарсадан хабардор табиб бўлсанг, нима учун такаббурилингни, мақтанчоқлигингни даволамайсан?

Табиб ғазабланиб:

- Агар мен ҳеч нарса билмайдиган, нодон бўлсам, майдонда беллашамиз, - деди.

- Марҳамат, агар кўркмасанг кел, жамоа гувоҳлигида ҳар биримиз ўз маҳоратимизни кўрсатайлик. Хўш, синовнинг қандай йўлини танлайсан, - деб сўради Луқмони ҳақим.

- Ҳар биримиз заҳар тайёрлаб, бир-биримизга ичиримиз. Ҳар ким ўзи учун заҳарни кесадиған дори тайёрлайди, ким тирик қолса, ўша моҳир табиб ва донишманд, деб тан олинади.

Луқмони ҳақим тайёргарлик кўрар экан, шогирдларига тайинлади:

- Ҳамма айтганларимни диққат билан тингланг ва аниқ бажаринг. Унг томонга 40 та хумни туя сутига тўлдириб қўйинг. Заҳарни ичганимдан кейин хушимдан кетсам керак, шунда сизлар мени навбати билан хумга солиб заҳар баданимдан кетгунга кутиб туринг. Охири хумга етганда соғ-саломат ўрнимдан турсам, ажаб эмас. Чап томонга эса, 40 та чойнакка тўлдириб чой дамланг. Биринчи чойнакнинг олдига асал қўйинг.

Ниҳоят синов бошланиб, Луқмони ҳақим биринчи бўлиб заҳарни ичи ва дарҳол хушидан кетди. Шогирдлар устозлари айтгандек қилиб, уни бирма-бир сут солинган хумларда 5?10 дақиқа кутиб турган, чиқариб яна бошқасига солишарди. Улар охири хумга етганларида Луқмони ҳақимнинг юзига қизиллик югурди ва аста-секин ўзига келиб:

- Аллоҳга беҳисоб шукрлар бўлсинки, заҳри қотилдан жоним омонда қолди, энди мени хумдан чиқаринг, - деди.

Заҳарни ичиш навбати мақтанчоқ табибга етди.

Луқмони ҳақимнинг шогирдларидан бири унга суяқ асал тўлдирилган қошиқни тутиб деди:

- Марҳамат қилиб мана буни ичиб юборинг.

Гердайдан табиб асални ичиб, унинг фарқига ҳам бормади. Луқмони ҳақим аввалдан тайинлаганидек қилиб биринчи шогирд пиёлада чой узатар экан:

- Оҳ, рангингиз бутунлай ўчибди, - деди.

- Намунча бўшашиб кетаялсиз, - деди иккинчи шогирд чой узатар экан.

- Кўзларингиз атрофида қора доғлар пайдо бўлапти, - деди учинчиси.

- Эҳ бечора, сизга нима бўлаяпти! - деди тўртинчи шогирд.

Ўттиз тўққизинчи шогирднинг навбати етганда ҳаммалари бир овоздан "оҳ, у ўлаяпти, жон бераяпти" деганларида, қирқинчи шогирднинг олдига етиб бормасдан олчоқ табиб ширин асал ва чойга чидай олмай жон берди.

Луқмони ҳақим ҳозир бўлганларга юзланиб дедилар:

- Афсуски, бу нодон табиб сўзинг заҳри заҳри қотилдан ҳам кучли эканлигига тушунмай дунёдан ўтди.

ЭНГ ОҚИЛОНА УСУЛ

Подшоҳ бир куни овқатланиб ўтирганида тасодифан томоғига суяқ тиқилиб қолибди. Суяқ на ичкарига ва на ташқарига чиқмас экан. Вазиру вазорлар мамлакатнинг барча табибларини ва ҳақимларини подшоҳ хузурига келтиришибди. Улар орасида Луқмони ҳақим ҳам бор экан. Томоғида турган суяқ туфайли бир қанча кунлар азоб чекиш подшоҳ аҳволини оғирлаштирди. Буни кўрган Луқмони ҳақим шоҳга деди:

- Хасталик, очлик, ташналик ва уйқусизлик бутунлай қувватингизни кетказганлиги сабабли, сизни даволаш анча қийинлашган, аммо шифо топишингиз мумкин ва бу фақат ўзингизга боғлиқ.

Шоҳ сўради:

- Айт, нима қилишим керак?

- Луқмони ҳақим деди:

- Ягона йўли бор, у ҳам бўлса ўғлингизнинг қонидан дори тайёрлаб сизга ичиримиз лозим.

Давлатимнинг ягона меросхўри, кўзимнинг оқу қорасини ўлдиртирсам, менинг наслу насабим йўқоладику, - ғазабланти шоҳ.

- Начора, рози бўлмасангиз, бу дарддан ҳеч қачон қутула олмайсиз, - деди Луқмони ҳақим.

- Мен ўлимизга розиман, лекин фарзандимнинг қотили бўлолмайман. Табибни бу ердан йўқотинг!

Орадан кунлар ўтиб, шохнинг аҳволи янада оғирлашди. Охири табибни толиб келтиришни буюрди ва жони ширинлик қилиб, ўғлингиз қатлига рози бўлди. Мулозимлар Луқмони ҳақимни толиб келтиришди.

Луқмон ҳақим шоҳ билан ўғли ўртасига парда тортишни буюрди. Жаллод шаҳзодани отасининг олдидан олиб ўтиб, парда орқасида қатл қилишга тайёргарлик кўра бошлади.

Луқмони ҳақим бу вақтда бир қўйни келтириб, подшоҳга билдирмай, сўйишни буюради. Қўйнинг хириллаб жон бераётганини эшитган подшоҳ фарзанд доғида жон-жаҳди билан "оҳ, болам, жувонмарг бўлган ўғлим" деб ҳайқилиб юборибди ва тиқилган суяқ отилиб чиқибди. Шоҳ ўғлингиз фироқида қон йиғлаб турганда, Луқмони ҳақим ўртадаги пардани очиб, подшоҳга солпа-соғ ўғлини ва сўйилган қўйни кўрсатди. Буни кўрган шоҳ:

— О, яратган оғам, ўзингга беадад шукрлар бўлсинки, оғир дарддан қутулдим ва ўғлимни ҳам соғ-саломат кўрдим, — деди. Сўнг Луқмони ҳақимдан нега бундай йўл тутганини сўради. "Сизга жон-жаҳдингиз билан қичқиринг десам, оғриқдан кўрқиб бу ишни қилолмасдингиз, ўғлингизга ичингиз ачишиб оғриқини унутдингиз ва бор товущингиз билан қичқирдингиз. Шунда томоқ йўлларингиз очилиб, суяқ отилиб чиқди, мен буни олдиндан билган эдим" дебди Луқмони ҳақим.

Шоҳ ўлимдан халос бўлганлиги ва фарзандининг жони соғ қолганлиги шарафига зиёфат уюштириб, Луқмони ҳақимга беҳисоб инъомлар берди, "саройимда қолинг" деди. Лекин ҳақим ўз қулбасига қайтиб, халқ орасида яшади.

Мамлакат ХҲЖАМОВА нашрга тайёрлади.

ЎСИМЛИКЛАР ТЕРАПИЯСИ



Доривор ўсимликлар азал-азалдан инсон саломатлигини тиклашда ва касалликларнинг олдини олишда ноёб хусусиятларга эга ҳисобланади. Эндилқда фитобарлар кўпайиб, улардан кишиларнинг турли шифобахш мева-сабзавот ва гиёҳлар шарбатларини олиб ичишлари мумкин. Бу фитотерапия ўрнига ўтиб, бошланаётган хасталикларнинг олдини олишда ажойиб воситадир.

Биргина ўрик шарбатини олинг, у организм ҳолатини яхшилаб, қон ҳосил бўлишида иштирок этади, ўт ҳайдовчи, иссиқни туширувчи, ични юмшатувчи ҳисобланади. Кўриш қобилияти, юрак-қон томир тизими ва меъда-ичак йўли фаолиятини рағбатлантиради.

Наъматак шарбатидаги С витаминининг фойдалилиги айниқас беқийс. Бир киши 10 килограмм лимон ёки 40 кило олма истеъмол қилганида организмга тушадиган С витамини миқдорини атиги 1 кило наъматак мевасидан олиши мумкин экан. Балалар қишда шамолламаслиги ва ҳар хил юкумли касалликларга чалинмаслиги учун наъматак мевасидан дамлама тайёрлаб ичириш фойда беради. Наъматак шарбати жигар, буйрак, ичаклар ишини ҳам тартибга солади.

Лимон мевасига Абу Али ибн Сино юрак касалликларини даволовчи шифобахш дори сифатида таъриф берган ва айниқас ҳомиладор аёлларнинг кундалик егуликлари қаторида, албатта, лимон бўлиши кераклигини таъкидлаган.

Қадимги табиблар арпабодиён ўсимлиги дамламасини нафас олишни енгиллаштириш учун, жигар ва буйрак касалликларини даволашда ҳамда терлатувчи дори сифатида қўллаган.

Замонавий тиббиётда арпабодиён ва ундан олинган эфир мойининг доривор препаратлари бронхит касаллигида балғам кўчирувчи ҳамда ичак фаолиятини яхшиловчи, қорин дам бўлганида ел ҳайдовчи воситадир. Меваси ич юмшатувчи (сурги), балғам кўчирувчи, кўкрак оғриғида ишлатиладиган йиғма-чоилар таркибига қиради.



Халқ табобатида далачайнинг устки қисмидан тайёрланган дамлама асосан меъда-ичак касалликларини даволаш ва қон оқишни тўхтатиш хусусиятига эга. Замонавий тиббиётда далачай ер устки қисмининг доривор препаратлари томоқ яллиғлигида оғиз ва томоқни чайиш ҳамда меъда-ичак касалликларида (колит, ичбуруғ) ичиш буюрилади.

Зубтурум барғидан тайёрланган дамлама балғам кўчирувчи дори сифатида қуруқ йўтал билан ўтадиган бронхитларда тавсия этилади.

Доривор мойчечак таркибига эфир мойи, шиллиқ модда, флавоноидлар бор. Гулдан тайёрланган дамлама юмшатувчи, антисептик ва яллиғлашишга қарши дори сифатида оғиз ва томоқ шиллиқ пардалари яллиғланганда оғиз ва томоқни чайиш учун, меъда-ичак ва гинекология касалликларини даволашда қўлланади.

Мойчечак гуллари томоқ чайишда ва меъда касалликларида ишлатиладиган йиғма-чоилар таркибига қиради.

Тоғрайхонда эфир мойи, ошловчи ва бошқа моддалар анчагина. Тиббиётда бу ўсимликнинг ер устки қисмидан фойдаланилади. Халқ табобати усулида тайёрланган дамламаси нафас қисиши, ўпка сили ва бронхит касалликларида йўтални тўхтатувчи, балғам кўчирувчи ва терлатувчи дори сифатида ҳамда меъда-ичак касалликларида (ичак заифлашиши) иштаҳа очувчи ва овқат ҳазм қилишни яхшиловчи малҳам сифатида ишлатилади.

Косметик дерматологияда доривор ўсимликлардан олинадиган биологик фаол моддалардан кенг фойдаланилмоқда. Бу моддалар тери, соч, умуман организм тузилмасига ижобий таъсир кўрсатиб, тери ҳужайраларининг қайта тикланишини тезлаштиради ва сув-туз мувозанатини тиклаб, тонусни яхшилайти, фермент тизими фаолигини оширади, гормонал ва умумий модда алмасишувини меъёрлаштиради. Бу эса барвақт кексашининг олдини олишда асосий омил ҳисобланади.

Ўсимликлардан тайёрланган дамлама ёки қайнатмаларни ичиб даволанаётган пайтда киши аччиқ ва шўр таомларни емаслиги, спиртли ичимликлар ичмаслиги, қанд ва шакар, шунингдек баъзи ҳолларда сут-қатиқ маҳсулотларидан тийилиши лозим. Шунингдек, бу борада албатта шифокор билан маслаҳатлашган маъқул.

Гўзал МИРЗААЛИЕВА, биолог.

Кўзгу олдида туриб, шошилмасдан ўзингизга синчиклаб бир қаранг. Шунда танангизда қандай дард бошланаётганини билиб олишингиз мумкин. Масалан кўзлар атрофи кўпинча доира шаклида кўкмитир тус олади. Бу организмда қон айланишининг бузилиши ёки танага темир етишмаётганини билдиради. Жигар ва ўт пуфаги касаллиги кўзлар оқи саргайиши билан намоён бўлади. Инфекция тушиши ёки аллергия натижасида конъюнктивитлар яллиғланади, кўз ёшланади, қизаради ва қовоқлар шишади. Кўзнинг милкига оғриқли, йиринглаган қизил папула тошиши туфайли говмижжа пайдо бўлади. Агар бу тошма тузалавермаса албатта кўз шифокорига учрашиш лозим.



КЎЗЛАР ОҚИ САРҒАЙСА...

Лунжнинг ички томонида оғриб турадиган ярачалар пайдо бўлиши ва узоқ вақт кишини безовта қилиши асаб фаолияти бузилганидан ва ички аъзоларда инфекциялар мавжудлигидан далолат беради. Агар бу ҳолат узоқ чўзилмаса оғиз бўшлиғини шальфей (маврак) дамламаси билан чайиб турилса фойда беради.

Тери қичишса, демек аллергия бошланаётган бўлади. Шифокорга борсангиз сизни текшириб, касаллик сабабларини аниқлайди ва даво буюради.

Терингизга ҳар хил оқ доғлар тошган бўлса, ҳаётингиз учун хавфли бўлмаса ҳам, лекин кўпинча, анемия (камқонлик) ёки қалқонсимон без касаллиги яширин кечаётган бўлиши мумкин. Офтобда узоқ вақт бўлганда терида тўқ доғлар пайдо бўлади. Бу вақтинча, асло хавотир олмаслик керак.

Бордию терингизга ҳадеб ҳуснбузар тошаверса ва узоқ вақтгача кетмай турса, бу организмда руҳ моддаси етишмаётганидан дарак беради. Энди сиз махсус препаратларни шифокор маслаҳати билан ичсангиз, терингиз яллиғланмайди ва ҳуснбузарлар йўқолиб кетади.

Милklar бироз қизариб, лаброф сўргичлари бўртиб чиқса, шишиб қичишса гингивит (яллиғланиш) хасталиги аломати бўли-

ши мумкин. Милklarнинг қонаши ҳам касаллик белгиси ҳисобланиб, вақтида олди олинмаса пародонтоз келиб чиқади, соппа-соғ тишлар тўкила бошлайди.

Милklarда ўзгариш бўлганда аввало оғиз бўшлиғи гигиенасига риоя этиш зарур. Яллиғланишга қарши антисептик, антибактериал гел ва мазлардан фойдаланинг. Нохуш ҳолат узоқ давом этса шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда антибиотиклар қўлланилади.

Тил устининг оппоқ караш билан қопланиши меъда ичакларда турли токсинлар (заҳарлар) йиғилиб қолгани аломатидир. Караш қалинлашса йўғон ичакда муаммо борлигидан дарак, сарғиш кўринишда бўлса ўт пуфагида касаллик кечаётганини билдиради. Стоматитда ҳам тилнинг барча қисмини караш қоплаб олади. Умуман тилдаги карашлар узоқ вақт кетмай турса гастроэнтерологга мурожаат қилиш лозим.

Лаб бурчакларидаги тери ва шиллик қаватнинг намланиб қизариши витамин В2 етишмаётган ҳолларда рўй беради. Лаб бичилиши тез-тез такрорланса бу бирорта инфекция хасталик бошланаётганини билдиради. Лаблар атрофига сувли тошмалар тошса, бу герпесдир. Зудлик билан шифокорга бориш ва унинг тавсиясига қўра гер-

пес бор жойни даволаш мақсадида суртмалардан фойдаланиш лозим. Аслида герпесларнинг пайдо бўлишига организмнинг қувватсизлиги, узоқ давом этган руҳий тушкунлик ва ҳаводаги кескин ўзгаришлар сабаб бўлади.

Тирноқдаги ўзгаришларга ҳам бепарво бўлманг. Улар ботиқ бўлишига темир етишмаслиги туфайли қон билан етарлича таъминламаслик ёки қалқонсимон без касаллиги сабаб бўлиши мумкин. Тирноқлар устининг кўкмитир бўлиши қон таъминотининг бузилганлигини кўрсатади. Тирноқлар бўртиб чиққан бўлса, гормонал бузилишлар аломатидир. Тирноқларнинг уваланишига, уларни нотўғри парвариш қилиши, масалан, қисқичлар билан кесиш, қўлни ҳадеб совуқ сувга уравериш, шунингдек витаминлар етишмаслиги сабаб бўлади. Бундай пайтда поливитаминлар ичиб туриш керак. Кальцийли махсус кремлардан фойдалансангиз яхши бўлади.

Кўз қовоқлари остининг ачишиши ёки қум киргандек туюлиши компьютерда узоқ вақт ишлашдан сўнг пайдо бўлади. Бундай пайтда қора чойни куюқ қилиб дамлаб, сўнг илиқлигида бир парча тоза докани ботириб кўзга қўйиш керак.

Захро АРИПДЖАНОВА,
мутахассис.

Бачадондан ташқари ҳомиладорликнинг энг биринчи аломати жинсий аъзодан қонли ажралма келишидир. Қорин пастидида симилловчи оғриқ туради. Беморда бўшашиш ва баданни муздай тер қоплаши кузатилади. Ушбу касалликка ўз вақтида аҳамият берилмаса, бош айланиши ва ҳушдан кетиш ҳоллари рўй беради.

БАЧАДОНДАН ТАШҚАРИ ҲОМИЛАДОРЛИК

Аёл ўз-ўзича даволанмаслиги, қон тўхтатувчи дорилар ичмаслиги ва қорин соҳасига грелка ёки музли халталар қўймаслиги керак.

Ҳомиланинг бачадондан ташқарида жойлашиши меъёрий ҳолат эмас, балки у бирор касаллик оқибатида рўй беради. Аслида бачадон бўшлиғи учбурчак шаклда бўлиб, юқоридаги икки бурчагида (узунлиги 10-12 см) бачадон найлари жойлашган. Сперматозоидлар жинсий аъзо орқали бачадон бўшлиғига тушади, сўнг бачадон найига ўтиб тухум хужайра билан тўқнашади.

Уруғланиш бачадон найида рўй беради. Яъни, уруғланган тухум хужайра бачадон найининг қисқаришлари туфайли бачадон бўшлиғи томон сурилиб боради ва майин тукчалар билан қопланиб, кўп хужайрали эмбрионга айланади. Сўнгра тукчалари ёрдамида бачадон шиллиқ пардасига пайвандланиб олади. Худди шу вақтдан ҳомила шакллана бошлайди.

Кўпинча тухум хужайранинг бачадонга қараб сурилиб келишига тўсқинлик қиладиган ўзгаришлар рўй беради, яъни сальпингит юзага келади. Сальпингит бачадон (фаллопий) найига турли микроб (сўзак, захм, сил инфекциялари ва бошқа)лар тушиши натижасида юзага келадиган яллиғланишдир. Инфекция кўпинча бачадондан ёки қон ва лимфа орқали найларга ўтади.

Дастлаб бачадон найининг шиллиқ қаватлари, кейинчалик бошқа қаватлари ҳам зарарланади. Шу туфайли бачадон найи бекилиб қолиши ёки чандиқланиши мумкин.

Сальпингит аксарият ҳолларда бачадондан ташқари ҳомиладорликка сабаб бўлади. Бунда бачадон найи ёпиқлиги учун тухум хужайралар олдинга сурилмай, йўлини йўқотади, оқибатда бачадон найига пайвандланади.

Касаллик ўткир кечиб, даволанмаса, сурункали тусга ўтади. Бемор аёл шифохонага ётиши, шахсий гигиена қоидаларига амал қилиши, қаттиқ совқотишдан сақланиши ва даволаниш жараёнида инфекциялар ўчоғини йўқотадиган муолажалар олиши зарур.

Даволаниш кечиктирилса, яллиғланиш кучайиб, тухумдон ва бачадон ортиқларига ҳам ўтади. Айрим

ҳолларда бачадондан ташқари ҳомиладорлик сальпингитдан бошқа сабабларга кўра ҳам рўй беради. Масалан, бачадон ичи ва атрофидаги ўткир яллиғланишлар туфайли бачадон найлари уруғланган тухум хужайрани бачадон бўшлиғига ўтказолмайди. Бунинг натижасида тухум хужайра бачадон найининг ўзиди, баъзида эса тухумдон ёки қорин бўшлиғида ривожланади.

Бачадондан ташқари ҳомиладорликка жинсий аъзонинг бир қанча касалликлари, масалан эндометрит (бачадон ички шиллиқ қавати яллиғланиши), бачадон фибромиомаси, аднексит (тухумдон ва бачадон найлари яллиғланиши), ҳомиладорликдан сақланиш учун бачадонга йод эритмаси қуйиш, инфантилизм (жинсий аъзонинг етилмай қолиши), пельвиоперитонит (кичик чанок қорин пардаси яллиғланиши) сингарилик ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Жарроҳликдан сўнг бачадондан ташқари ҳомиладорликка сабаб бўлган касалликларни бартараф этиш ва даволаш тавсия этилади. Операция қилинган аёл бир йилгача ҳомиладорликдан сақланиши, шахсий гигиена қоидаларига риоя этиши ва турли яллиғланиш касалликларини ўз вақтида даволаб, тузатиши зарур. Бундай аёлларга маслаҳатларимиз куйидагича:

- тўғри ва сифатли овқатланиш;
- шифокор тавсиясига кўра Е, А, В гуруҳи витаминларини қабул қилиб туриш;
- сельдерей, гулқарам, анор, шунингдек сабзавот-меваларни хомлигича танаввул қилиш;
- сўт-қатиқ маҳсулотлари, айниқса творогни тез-тез истеъмол қилиш.
- организм иммун тизими ишини мустаҳкамлаш.
- ҳар куни турли машқлар бажариш, уйқудан олдин тоза ҳавода кўпроқ сайр қилиш.

Ҳар бир аёл уч ой оралиғида бир мартаба гинеколог кўригидан ўтиши ва зарур ҳолларда доридармон терапиясини қабул қилиши лозим. Шундагина ҳомиладорлик билан боғлиқ нохуш ҳолатлар юзага келишининг олди олинади.

Муҳаббат НОРБЕКОВА,
мутахассис, шифокор.

ЭХТИЁЖИНИ АНИҚЛАШ МУҲИМ

Тўғри овқатланиш ёш болаларнинг соғлом ўсиб-улгайиши учун муҳим аҳамиятга эга. Бола мунтазам нотўғри овқатлантирилса, организмга озиқ моддалар етарли миқдорда тушмайди, оқибатда у жисмоний ва руҳий ривожланишдан ортда қолади, танасининг ҳимоя кучлари сусайиб, юқумли хасталикларга тез-тез чалинади, оқибатда асаб тизими, жигар ва бошқа аъзолар фаолияти бузилади.

Бола организмни айниқса оқсиллар билан зарур миқдорда таъминлаш муҳим. Чунки болада оқсилларга бўлган эҳтиёж катта ёшлиларникига қараганда анча юқори. Билиш муҳими, оқсиллар ҳужайралар ва тўқималар таркибига кириб, улар жуда муҳим биологик бирикмалар — ферментлар ва гормонлар ҳосил бўлишида қатнашади. Оқсил танқислиги рўй берса, боланинг бўйи секин ўсади, ички аъзолари заифлашади, қон яратилиши сусаяди.

Оқсиллар бола организмга яхши сингиши учун овқатланишда ҳайвон ва ўсимлик маҳсулотлари оқсиллари ўзаро мутаносиб бўлиши зарур. Ҳайвон оқсиллари уч ёшгача бўлган болалар овқатида 70-75 фоизни, мактабгача ёшда 60-65 фоизни, мактаб ёшидагиларда камида 50 фоизни ташкил этиши керак. Гўдак бола учун сут маҳсулотлари оқсиллари ҳам қимматли, чунки улар меъда-ичакларда энгил ҳазм бўлади, организмга яхши сингади. Бола 6 ойлик бўлганидан кейин ун оқсилга бой бўлган таомлар — гўшт, тухум, сут, балиқ беришни бошлаш лозим.

Овқатдаги ёғнинг қуввати банд бўлгани учун у бола турли ҳаракатлар пайтида йўқотган энергиянинг ўрнини тўлдирлади. Организмга ёғлар кам тушганда моддалар алмашинуви издан чиқади, иммун тизими иши сусаяди. Сут маҳсулотлари — қатик, қаймоқ, тухум саригидаги ёғлар, шунингдек, ўсимликлардан олинадиган майлар бола организмни учун жуда зарур. Негаки, бундай майлар таркибиде тўйинмаган ёғ кислоталари бор. Улар болаларда учрайдиган рахит, гипотрофия, эксудатив диатез кучайиб кетишининг олдини олади. Бола учун балиқ мойи ҳам зарур. Унда тўйинмаган ёғ кис-

лоталари билан биргалиқда витамин А ҳамда Д мавжуд.

Болаларнинг углеводларга эҳтиёжи ҳар хил, лекин углеводлар организмга етарлича тушиб турмасе бола кўп қувват йўқотади, танасида оқсилларнинг сингиши ёмонлашади. Меъда-ичак иши ҳам бузилиб, қабзият юзага келади. Бунинг сабаби шундаки, углеводларга бой маҳсулотлар, масалан картошка, мева-сабзавотлар, донларнинг ёрмалари ва ун таркибиде ичаклар ишини рағбатлантирувчи клетчатка етарлича бўлади.

Минерал моддалар организм ҳужайралари ва тўқималарининг зарурий қисмидир. Улар суяк, мушаклар, қон яратиш тизими ва нерв тўқималарининг тўғри ўсиши ва ривожланиши учун муҳим. Масалан кальций суяк тўқимаси ва тишларнинг ҳосил бўлишида фаол қатнашади, қон ивишида иштирок этади.

Фосфор ва магний моддалар алмашинувининг мураккаб жараёнларини, айниқса оқсил ва ёғ алмашинувини тартибга солади.

Темир гемоглобиннинг таркибий қисми бўлиб, организмдаги ҳужайралар ва тўқималардаги оксидланиш жараёнини таъминлайди. Кальций ва натрий эса организмда сув-туз алмашинувини бошқаради.

Сут ва сут маҳсулотларида, тухум сариги, мол жигари, гўшт, балиқ, сабзавот ва меваларда минерал моддалар кўплигини унутмаслик керак.

Боланинг овқатланишида витаминларнинг аҳамияти ниҳоятда катта. Витамин С (аскорбин кислота) тўқималар ҳамда ҳужайраларнинг ўсишига ёрдам беради, қон яратилишини таъминлайди. В гуруҳли витаминлар марказий нерв тизими фаолиятини рағбатлантириб, углевод алмашинувида қатнашади. Бундай гуруҳдаги витаминлар ёш орга-



низмга етарлича тушиб турмасе, бола ҳахлдор ва ҳолсиз бўлиб қолади, териси салга зарарланади, вазни камаяди, кўз шиллиқлардаларида салбий ўзгаришлар юзага келади. Шунинг учун ҳам кичкинтойга В гуруҳли витаминлар мўл-кўл бўлган сабзавот ва меваларни, шунингдек сут, пишлоқ, творог, тухум ва ёрмалардан тайёрланган таомларни едириб туриш зарур.

Витамин А ёш организмнинг инфекцияларга нисбатан чидамлилигини оширади, қуришни ўткирлаштиради, кўз қувватини оширади. Витамин Д эса суяк тўқимаси ривожланишига ижобий таъсир қилади. У балиқ мойида, мол жигарида ва тухум саригида кўп.

Организмдаги барча алмашинув жараёнларида қатнашадиган сувга бўлган эҳтиёж боланинг ёши билан боғлиқ. Бола қанчалик ёш бўлса у сувга шунчалик кўп муҳтождир. Масалан бола ҳаётининг биринчи ярим йилида бир кеча-кундузда 180-150 миллиграмм суюқлик ичса, иккинчи ярмида эса бу кўрсаткич 130-100 миллиграмми ташкил этади. Бола таомларида суюқлик миқдори етарлича миқдорда бўлса у сув ичишга у қадар муҳтожлик сезмайди. Ичимлик сифатида болага суюқ дамланган кўк чой, қайнатилган сув, мева-сабзавот қайнатмаларини бериш мақсадлироқ.

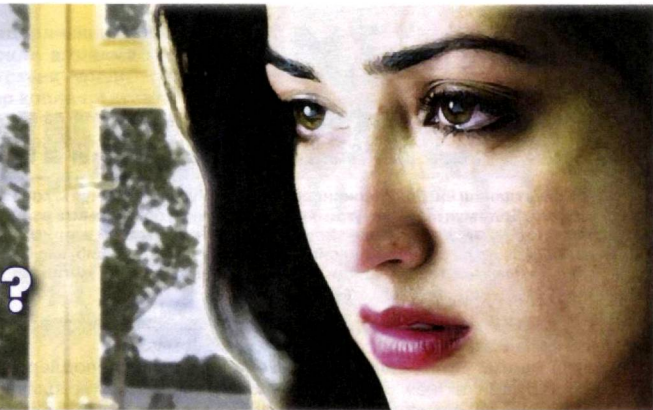
Кичкинтойларга кўпроқ табиий маҳсулотлардан, айниқса янги сабзавотлардан овқатлар ва сархил мевалардан шарбатлар тайёрлаб бериш керак. Дўкондаги қадокланган сунъий егуликларни болага берман маъқул. Улар ўсиб келаятган ёш организмнинг меъёрий фаолиятини издан чиқаришини унутманг.

Гуландом АВАЗНИЁЗОВА,
1-республика тиббиёт коллежи
ўқитувчиси.

Мавлуда МУҲАММАДИЕВА

НЕГА ШУНДАЙ БЎЛДИ-А?

(воқеий ҳикоя)



Баъзан ҳаётда кутилмаган воқеа рўй беради. Бундай вақтда инсон ақли шошиб қолади, бир лаҳза ичида рўй бериб воқеа билан боғлиқ ўтмиш кечинмалари тасаввурда жонланади, қай тўхтамага келиб, қандай хулоса чиқариш мушкул бўлиб қолади. Ҳусния айна дақиқаларда шундай ҳолатда эди...

Тунда шифохонага аҳволи оғир беморни олиб келишди. У автоҳалокат туфайли ҳушини йўқотган, кома ҳолатида эди. Навбатчи шифокорлар дарҳол жаррохлик амалиётини ўтказиб, ички аъзолар ва оёқ-қўлнинг эзилган қисмларини тиклашди. Бемор кўп қон йўқотгани боис, қон қуйилди. Бемор ҳаёти учун кураш тонгга қадар давом этди. Жаррохлар билан бирга ҳамширалар ҳам тонггача тинишмади. Шу орада "Ҳеч кими йўқ экан бечоранинг..." деган гаплар ҳамшира Ҳусниянинг кулоғига чалинди. Беморга раҳми келди. Чунки оиладан айрилиш нималигини у яхши биларди...

Ҳусниянинг онаси кўп тасал бўлавергани боис, у эсини танибдики, акаси билан бирга оғир юмушларни қиларди. "Келажақда шифокор бўлиб, онами даволайман" деб ўйларди. Лекин орзулар рўёбини она кўрмади...

Онасидан етим қолганида Ҳусния 11 ёшда эди, акаси эса 13 ёшда. Ҳаётнинг қаттиқ зарбаларидан гангир қолган балалар отага суяниб қолишди.

Ота ҳам фарзандлари кўнглига қарар, уларга онаси йўқлигини билдирмасликка ҳаракат қиларди...

Лекин бир куни аммаси бир аёл билан уйларига келди, отаси учқови нималарнидир узоқ гаплашишди. Аммаси кетди, негадир аёл қолди. Ота ўғли ва қизини чақириб, "Бола-

ларим, сизларга барибир она керак. Фазолат опаларинг меҳрибон аёл, Аллох унга фарзанд бермаган, сизларни ўз фарзандидек тарбияламоқчи, хали уни яхши кўриб қоласизлар. Мухими иноқ бўлиб яшанглар" - деди. Қизнинг юраги шувиллаб кетди. Акаси жаҳл билан "Бизга бошқа она керак эмас" - деган эди, отаси "Бу ўйда мен нима десам шу бўлади, бу гапингни бошқа такрорлама" - деди.

Отанинг важохатини кўриб, қизнинг дами ичида қолди. У тунда ухлай олмади. Гўёки бошқа оламга тушиб қолди-ю, чиқиш йўлини тополмай қийналар эди. "Энди нима бўлади" деган саволлар гирдобида тўлғонди...

Эрталаб турса ҳовли супурилган, ошхонадан ёқимли хид таралиб турибди. Ҳусния ҳайрон бўлиб ошхона томонга юрди. Олдидан қўлида куймоқ солинган ликопча кўтарган "янги она" чиқиб келди ва "Турдингизми асал қиз" дея қарши олди. Қиз нима дейишини билмай қолди. Шу куни "онаси" тайёрлаган таомлардан еб, акаси билан ўқишга кетди. Улар бир-бирларига тез-тез қараб қўйишар, негадир ҳеч нарса дейишмас, кўнгилларидан таяётган ўй-хаёллар билан банд эдилар. Бирдан ўзгариб кетган оиласи ўзига беғона бўлиб қолгандек, бутун вужуди билан ўзга дунёда юргандек эди...

Мақтабдан келса "янги она" хоналарини тартибга солган эди. Қиз онасининг суратини топа олмади. Кўнгли ғаш тортиб кийимларини алмаштирди. Лекин суратни сўрашга ботинолмади. Акаси ҳам келди, бирга тушлик қилишди. Бир қарашда ҳаммаси рисоладагидек эди. «Янги она» меҳрибон, рўзгор ишларини қиялпти, ака-сингил ўқиши билан

банд. Лекин негадир аёл болаларга ёқмас, унга кўникиш қийин эди.

Кунлар шу тарзда ўта бошлади. Аёл ота олдида ширин сўз, меҳрибон эди, аммо ўйда болаларнинг ўзи қолганда гапиришга ҳам ҳуши келмасди. Ҳатто бир куни "овқат керак бўлса, ўзларинг пишириб еларинг" деб узиб олиши Ҳусниянинг жон-жонидан ўтиб кетди. Аммо отасига ҳеч нарса демади, жанжал бўлишидан қўрқди. Акаси бир неча бор синглисини ҳимоя қилиб, жанжаллашиб ҳам олди. Шундан кейин акаси уйқудан бош кўтара олмайдиган бўлиб қолди. Бир куни қиз акаси қайт қилаётганини кўриб, отасини чақирди. Ўғлининг оқариб кетган юзини кўриб, ота зудлик билан шифокорларга олиб борди. Шифокорлар "Ўглингиз тинчлатирувчи дориларни кўп ичибди, захарланибди, даволаш керак" - деганда отаси ажабланди. Ўғлини кистовга олганда у ҳеч бир дори ичмаганлигини айтди... "Янги она" эса ўша куни ўзини ташвишланган қилиб кўрсатди. Шу кундан бошлаб ака "янги она" пиширган овқатларни ейишдан бош тортиди. Ҳусния ҳам мактабга боргиси келмасди, худди акасидан ажраб қоладигандай унинг ёнидан кетмасди. Акаси тузалгач, аммаси уни ўз уйига олиб кетди. Оилада ягона химоячи кетгач қизнинг бошига янада кўпроқ азоб-уқубатлар ёғила бошланди. Бир куни оёқ кийимини қийғанда оғриқдан додлаб юборди. Пойафзал ичида катта нина чиқди, у оёғига қаттиқ санчилган экан, бир неча кун юролмади.

Ота ва аёл ўртасида тез-тез жанжал бўлиб туриши одат тусига айланди, ота ишга кетганда "янги она" аламини қиздан оларди...

Унутилмас дахшатли бир воқеа мурғак қизнинг қалбини қаттиқ жароҳатлади. Уша кун тунда қўрқинчи тушлар кўриб чиқди. Тонг отмасдан уйғониб кетди. Ховлига қараса бир бегона киши у ёқдан-бу ёққа чопар, аёл у кишига нималардир уқтиради. Бақиряқ, йиғи-сигини эшитсада, чиқишга қўрқди, тиззалари дир-дир титраб, отасини чақирришга ҳам мажולי етмасди... Кейин аёлнинг "Вой-дод, арслонимдан айрилиб қолдим" деган бақирригини эшитдию, отаси ётган хона томон югурди. Бирпасда қўшнилар йиғилишди. Хуснияни ота ётган уйга киргизилмади. Нима бўлганини аниглай олмаган қиз хушидан кетди... Ўзига келганда холасининг уйда эканини билди. Отасини сўради. Холаси йиғлаб юборди. У "Нима бўлди, отам қани?" деб сўрайверди. Отаси юрак хуружидан вафот этганини айтишди...

Ота-онасидан ёш айрилган ака-сингил амма-холалар қўлида катта бўлишди. Отасининг ўлими сирлигича қолди, Хусния ўша тунда кўрган туши "таъбирсиз" қолиб кетди. Ака-сингил ўзлари туғилиб ўсган уйга бориша олмасди, сабаби ота уйни "янги онага" ҳатлаб берган экан... Ҳали вояга етмай, ҳаёт зарбаларидан улғайиб қолишган ака-сингил энди ўз йўлларини ўзлари топшишга мажбур эдилар.

Ака аммининг ўлгига шогирд тушиб, машина тузатадиган уста бўлди. Астойдил шифокор бўлишни

орзу қилган Хусния тиббиёт коллежига ўқишга кириб, ҳамширалик дипломини олди. Ўқишни давом эттиришининг имкони бўлмагач, шу касб сирларини пухта эгаллашга ҳаракат қилди. Меҳнатсеварлиги, тиришқоқлиги сабаб ўқишдан сўнг шифохонада иш ўргана бошлади. Коллежни тугатгач, ўзи амалиёт ўтаган шифохонада ишга қолдиришди...

- Хусния опа! Бемор сиз билан фамилиядош экан. Иси Фазолат...

Бу хабардан гангиб қолган ҳамширанинг бир зумда ранги оқариб кетди. Ёнидаги қиз "Сизга нима бўлди" дея қўрқиб кетди. Бирпасда бош ҳамширани ўраб олишди, нималардир дейишди. Унинг қулогига гап кирмас, бемор аёл ётган жонлантириш бўлимига кириб келди. Унинг юзи дока билан ўраб ташлангани учун танимаган экан...

У беморга тикилиб қолди.

Орадан 18 йил ўтган, кечирган азоб-уқубатларининг сабабчиси бўлган бу аёлга ачинишни ҳам, кечирши-кечирмасликни ҳам билмай туриб қолди. Бир томондан азоб-уқубатлари сабабчисидан ўчи олиши имкони борлиги, иккинчи томондан эса бурч, масъулият, инсонийлик, касбга садоқат туйғуси унинг қалбида ўзаро жангга киришганди...

Санокли сонияларда Хусния шу кунгача кўрган-кечирганларини, беҳуш ётган бу аёл билан боғлиқ дарду ситамларини кўз ўнгидан

ўтказди. Алам билан кислород аппаратига қўлини чўзди... Аммо аппаратни ўчиришга журъати етмади. Улим билан олишиб ётган беморнинг инграши ҳамширани ўзига келтирди.

Хусниянинг бир умрлик орзуси шифокор бўлиб, онасини даволаш эди, эй фалак, у эса тунда мана шунча азоб берган аёлнинг соғайиши учун ҳаракат қилибди!

Хонага кирган ҳамкасблари ҳамширанинг бу ҳолатидан ҳайрон қолишди. Бу вазиятда ҳеч бир кимсаннинг таскинни, юпатиши қор қилмасди...

"Бемор ўзига келяпти, кислородни камайтиринг, қўшимча дори уланг" - каби шифокорнинг қатъиятли сўзларидан кейин ҳамма ўз иши билан банд бўлиб кетди. Йиғлаб турган ҳамшира ҳам ўз вазифасини бажаришга киришди...

У коллежни тугатгач, яхши бир хонадонга келин бўлди. Холаси барча расм-русумларни қилиб узатди. Турмуш ўртоғи шифокор, уни тушунадиган, кадрлайдиган инсон эди. Бугунги кунда икки нафар фарзандини тарбиялаш билан бирга, катта бир шифохонанинг жарроҳлик бўлимида бош ҳамшира. "Бировга қилган яхшилиқ ўзингга қилган яхшилиқ эканини" англаб етди. Ана шу ҳақиқат Хусниянинг ҳаётий шиори бўлиб қолди.

Соғлом қизқатлиниш мезонлари

ПАЙҒАМБАР АЛАЙҲИССАЛОМ АЙТГАНЛАРКИ...

Ўзгаларни энган кучли эмас, балки ўз нафсини тийган киши кучлидир, бунини унутманг.

Доим покиза таомларни истеъмол қилинг.

Жуда иссиқ ёки жуда совуқ овқатларни ейишдан сақланинг, уларда барака ҳам, фойда ҳам бўлмайди.

Таомни узоқ чайнаб, кейин ютинг.

Овқатланишдан олдин ва кейин қўлларингизни ювинг.

Таомни фақат иштаҳа келгандагина тановул қилинг, лекин кўп еб қўйманг.

Қишда кучли таомларни, ёзда эса енгилроқ овқатларни ва меваларни кўпроқ истеъмол қилинг.

Дастурхонингиздан хурмо аримасин.

Чарчаган вақтингизда ширинликлардан тановул қилинг.

Дастурхон ёнида яхши кайфиятда бўлинг, имкон бўлса, ёлғиз овқатланманг.

Сувни бирдан смирманг, ҳўплаб-ҳўплаб ичинг, акс ҳолда жигарингиз хасталанади.

Агар сут ичсангиз, сув билан озгингизни чайнинг, чунки унда ёғ бор.

Нонни эъозланг, чунки у ер ва осмон бароқатидандир.

Ким дастурхонга тўқилган ушоқни еса, тангри таоло унинг гуноҳини кечиради.

Беҳи ейиш юрак хасталигини кетказади. Шивит истеъмол қилиш йўғон ичак хасталигининг олдини олади. Асал еб туринг, чунки у минг дардга даво.

Ҳар ойда 1 кун рўза тутинг, токи меъда дам олсин.

Мамлакат ХўЖАМОВА
нашрга тайёрлади.

ҚИЗДИРУВЧИ ДАВОЛАР



Қишнинг изғиринли кунларида киши тез-тез шамоллайди, юқумли касалликларга чалинади ёки оёқ-қўлларини совуқ уриши ҳам мумкин. Бундай вақтда иссиқ муолажалар қўлланилса фойдаси бекиёс бўлади.

Қиздирувчи муолажалар (масалан, иссиқ сувли ванналар, шифобахш бугдан нафас олиш ёки саунада терлаш сингарилар) қон томирларни кенгайтириб, моддалар алмашинувини жадаллаштиради, ялғиланган жойларнинг тузалишига кўмаклашади.

Кўпинча шифокорлар шамоллаш вақтида турли гиёҳлар солинган иссиқ сувли ванна қабул қилишни маслаҳат беришади. Чиндан ҳам доривор ўтлар (ялғиз, игна баргли ўсимликлар, валерина илдизи, лимонўт, мойчечак, маврак) экстрактларини иликдан иссиқроқ сувли ванналарга солиб муолажа қилинса тананинг қуввати тикланади.

Иссиқ муолажалар тўфайли тери касалликлари ва ички ялғиланишлар даволанади.

Юқумли касалликлар билан оғриб ўтгач, кишида маълум муддат ҳолсизлик кузатилади. Бундай вақтда иликдан иссиқроқ ванна сувига бир дона лимон шарбати ёки ялғиз дамламаси қўшиб муолажа қилинса (бунда гиёҳли ванна суви ичида 5 ёки 10 дақиқа ётилади) чарчоқлар бартараф бўлиб, тана қувватга тўлади.

Ҳорғинликни кетказишда бир ошқошиқ асал солинган иссиқ ванна ҳам ёрдам беради.

Томоқ оғриғи ёки йўтал қийнаганда кўпинча бўғимлар зирқираб туради. Ана шу оғриқни йўқотиш учун иссиқ компресслар фойда беради. Шифокорлар буюрган қиздирувчи компресслар тўғри қўлланилса, бўғимлардаги оғриққа қарши ижобий таъсир кўрсатади.

Кўрак соҳасига қўйилган илиқ компресслар йўтални тўхтатади, бронхлар ишидаги носозликларни тузатиб юборади.

Иссиқ компресслар билан бугунги кунда турли бўғим касалликлари – артроз, артрит, радикулит оғриқларидан фориғ бўлиш мумкин.

Юқори нафас йўллари ялғиланганда бугли ингалляциялар наф беради. Идишдаги иссиқ сувга мутахассис кўрсатмасига биноан доривор ўсимликларни солиб аралаштириш керак. Шу сув бугидан эҳтиётлик билан нафас олинса ялғиланган жойларга ижобий таъсир қилади, балғам кўчиши яхшиланади, оқибатда бемор тез тузалади.

Уй шароитида ингалляция қилиш лозим бўлса, мойчечак (ромашка), маврак (шалфей) сингари доривор ўтлардан фойдаланиш лозим. Айрим ҳолларда эса қирғичдан чиқарилган пиёз ёки саримсоқ сувидан ҳидлаш, мурч ёки зира солиб дамланган чойдан ичиш ҳам беморни терлатиб, дарддан фориғ бўлишига кўмаклашади.

Иссиқ муолажаларни қабул қилиш, ҳаммом ёки сауналарга бориб туриш айниқса салқин ойларда турли шамоллашларни даволашда энг яхши воситадир.

Қиздирувчи даволарни қўллаш, шунингдек ҳаммом ёки саунада терлаш саломатлик учун қуйидагича наф келтиради:

- иссиқ буг тўфайли теридаги майда тешикчалар очилиб, зарарли микроблар чиқиб кетади;
- ёғ безлари ишлаб чиқарадиган ортиқча ёғлар йўқолади;
- қон айланиши яхшиланади;
- бўғимлар оғриғи қолади;
- нафас йўллари тозаланади.

Аmmo унутмаслик керакки, қиздирувчи муолажаларни компресслар, ингалляция, бугли сауналар ёки бошқа турдагиларини қўлашдан олдин албатта шифокор билан маслаҳатлашиш лозим.

Қамола САУРОВА, мутахассис.

АСАБЛАРГА ОРОМ БЕРАР

Асалнинг саломатлик учун фойдаси бекиёс. Асо-сан оқсил, кислоталар, макро ва микроунсурлар, ферментлар, мўл-кўл витаминлар, шунингдек хушбўй моддалардан иборат бўлган асалнинг таркибида 80 фоизга яқин қанд ҳам мавжуд.

Айниқса, ундаги глюкоза киши организми учун энг фойдали. Чунки глюкоза организмга тўғридан-тўғри сўрилиб, қувват ҳосил қилади ва киши меҳнат қилиш жараёнида йўқотган қувват қайтадан тикланади. Асал таркибидаги фермент эса организмга қабул қилинган крахмалларни глюкозага айлантиради.

Дармонсиз ва озгин кишилар асални бошқа озиқ-овқатлар билан бирга тановул қилишлари лозим. Семириб кетган кишиларга эса озиш учун асални ҳўл мева ёки сув билан истеъмол қилиш тавсия этилади. Асал илиқ сувда эритиб ичилса, у осонлик билан аъзоларга сингиб кетади ва ошқозоннинг кислота ишлаб чиқаришини камайтиради, агар асални совуқ сувга солиб ичиладиган бўлса, меъданинг кислоталик муҳитини оширади.

Шамоллаганда асал, одатда, илиқ чой ёки сут билан, ётиш олдида ичилади. Бунинг учун 1 ошқошиқ микдоридagi асал бир стакан чой ёки сут билан аралаштириб истеъмол қилинади. Шунингдек, 1 дона лимоннинг шарбатига 100 г асал қўшиб истеъмол қилинса ҳам яхши.

Халқ табобати амалиётида асал ёрдамида гриппга қарши курашиш ҳам мумкин. Бунинг учун асалга саримсоқли бўтқа тайёрланади: тозаланган саримсоқ қирғичдан ўтказилади, асал билан 1:1 нисбатда яхши-лаб аралаштирилади. Аралашмадан 1 ошқошиқ микдорида ухлашдан олдин илиқ сув билан ичилади. Бир стакан илиқ сувда 1 ошқошиқ асални эритиб, ухлаш олдида ичилса, уйку чуқур ва тиниқ бўлади. Шолғом уругини ховончада майдалаб, асал билан аралаштириб ейилса, ичми юмшатади.

Қарам шарбатига асал аралаштириб ичми томоқни юмшатиб, йўтални қолдиради. Бодом магзини янчиб, асал билан биргаликда мунтазам истеъмол қилиб юриш мияни қувватлантирувчи воситадир.

Нашрга тайёрловчи:
Нигора ТўЛАГАНОВА.



ҚУВВАТЛИ ВА ЛАЗЗАТЛИ, ЛЕКИН...

Кундалик турмушимизда истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотларининг организмга фойдалилик даражасини ошириш учун аввало уларнинг сифати, миқдори ва сақланиш ҳолатига алоҳида эътибор берилиши зарур. Бу ҳақдаги маълумотга эга бўлиш жуда муҳим.

ТУЗДАН БИЛИБ ФОЙДАЛАНИНГ. Туз инсоннинг тезда куч тўплаб олишига ёрдам беради. Тузли ванна организмдаги фаолликни тартибга келтиради ва уни ёшартиради.



Гўшти шўрвага пишишдан ярим соат олдин кўзикорин солинганда эса сузишдан олдин туз солиш керак. Балиқдан тайёрланадиган суюқ таомларга (шунингдек, сабзавотли овқатларга) ҳам тузни аввалдан эртароқ солиш зарур. Гўшни тузлашда меъёрни унутманг. Негаки, гўшт таркибида табиий туз минераллари мавжуд.

Нўхат, ловия каби дуккакли маҳсулотлар солинган таом пишган, оловни ўчиришдан 5 дақиқа олдин туз сепиш лозим. Мабодо эртароқ солиб қўйсангиз, пишиши кечикади.

Жигарга (мол ёки қўй жигарига) камроқ туз сепиш талаб этилади. Акс ҳолда қовуриш жараёнида қотиб пишиши мумкин. Макарон, угра ва чучварага ўхшаш хамирли таомларни аввалдан солинган тузли сувда қайнатиш лозим.

Қиймали таом ёки пишириқ тайёрлаётганда, қиймасига кўпроқ туз солиш ёдингиздан чиқмасин. Чунки ачитки солинган хамирли таомларга қиймадан ажралган сув сингиб кетади.

Балиқ қовурмоқчи бўлсангиз, кўпроқ туз сепинг ёки тузли сувга 10-15 дақиқага солиб қўйинг. Шунда уни қовураётганингизда эзилиб кетмайди. Тухумга тузни қовуриш жараёнида сепиш лозим. Тухум саригини хомроқ пишириб ёйишни ёқтирсангиз, тузни бироз камроқ сепинг. Негаки, туз тухум саригини анча суюлтириб юбориш мумкин.

Қатламали хамирга тузни сувда эритиб солсангиз, мазаси бир текис ёйилади. Шунчаки ўзини сепиб қўйсангиз, бир томони шўрроқ, бошқа томони эса тузсизроқ бўлиб пишади.

ИССИҚЛИГИЧА САҚЛАШ УЧУН... Овқатланиш жойларида бутунлигича қизартириб пиширилган товуқлар харидорга етиб боргунча нега зар қоғозга ўраб қўйилиши билан ҳеч қизиққанмисиз? Чунки зар қоғоз эндигина печдан олинган таомни иссиқлигича сақлаб туради. Бундай қоғозни сиз рўзгорда турли вазифаларда ҳам ишлатилишингиз мумкин.

Уйингизда кекс қолипи йўқ бўлса, қалин зар қоғозга исталган шаклини бериб, буксангиз, қолип

тайёр бўлади. Кейин қўлбола маҳсулотни кекс суюқлиги билан тўндириб, духовка патнисига жойлаштирасиз ва пиширасиз.



Узоқ йўлга отланишдан олдин эндигина пиширилган юмшоқ кулча ва нонни сочيق ёки қоғозга ўрашдан аввал пастки қисмига озроқ зар қоғоз бўлагини жойлаштинг, бунда кулчалар илиқ ҳолда сақланади.

Қириб тозалашга мўлжалланган сим мочалка бир марта қўллашнинг ўзидаёқ занглаб қолиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун уни яхшилаб тозалаб, зар қоғозга ўранг ва музлатгичда сақланг. Қиртишлаб тозаланиши лозим бўлган идиш-товокларни гижимланган зар қоғоз билан ҳам озода қилиш мумкин.

Жунли газлама қолдиқлари ёпишиб қолган дазмолни тозалашда зар қоғоздан фойдаланса бўлади. Бунинг учун уни гижимлаб дазмолни ишқаланг. Оғзи тор шиша идишга ёғ ёки бошқа бирор хил суюқлик қўймоқчи бўлсангиз, зар қоғоздан найча ясаб бу ишни бемалол амалга оширишингиз мумкин.

ШИРИНЛИК ТАНЛАШ ОСОН ЭМАС. Пишириқ, торт танлаётганда, аввало унинг қўринишига эмас, таркибидаги маҳсулотларга (янги тухум, табиий сут, сариеғ кабиларга) эътибор қаратинг.

Пирог ёки тортингиз бўйи қанча баланд бўлса, демак, қувватлиги шу даражада баланд. Агар семиришни истамасангиз, яхшиси, юпқароқ корж ва мевали крем билан безатилганини танланг. Хаддан ортиқ ёрқин ранглари билан безатилган пишириққа, ранг кўп ишлатилган бўлади. Сиз эса табиий мева ёки шоколадли қиём билан чиройли безатилганини танланг. Сақлаш муддати 2 кундан ошмаган бўлса, маҳсулотни бемалол харид қилишингиз мумкин.



Ширинликни харид қилишдан олдин қандай сабаб учун мўлжалланганини аниқланг. Улар таркибидаги маҳсулотларни аниқланг. Чунки айрим ширинликларга кам миқдорда бўлса-да, у ёки бу турдаги спиртли ичимлик қўшилади. Табиий қаймоқ ва сутдан тайёрланган ширинликликларни харид қилинг. Гарчи уларнинг яроқлилик муддати 2-3 кундан ошма-да, соғлиқ учун зарари бўлмайди. Безашда ранг берувчи, истеъмол учун яроқли бўёқлар ширинликка жуда кам аралаштирилади. Бироқ бўёқли безаклар кўп ишлатилган ширинликларни болаларга бермаган маъқул.

Зайнаб ВАЛИЕВА, шифокор.



Сано кўп йиллик ва тропик ўсимлик бўлиб, (бўйи 0,5-1,5 метрли бута), доривор ўсимлик сифатида Ҳиндистон, Покистон, Жанубий Қозоғистон, Туркменистон, Азорбайжон ва юртимизда маданийлаштирилган. Унинг икки тури (Александр саноси ва чўзиқ баргли сано) фарқланади.

Ўсимлик баргларининг япроқчалари териб олинади ва елвизак жойда қуритилади. Александр саносининг барглари табиий ўсиб турган буталардан териб тайёрланади. Мевалари ҳам пишиб етилгач йиғиб олинади. Мева ва баргларида антрагликозидлардан – гликоалоземидин, глюкореин бўлиб, бу бирикмалар таъсирида ичак силлиқ мушакларининг ҳаракати жадаллашади. Барглари таркибида биофлавоноидлар, органик кислоталар, фитостеринлар, полисахаридлар, кам миқдорда алколоидлар мавжуд. Калий, магний ва фтор каби макроэлементлар бор. Ўсиш муҳитига нисбатан барглари таркибида барий, селен, стронций, мис ва руҳ ҳам учраши мумкин.

Сано барглари кўлаб ич сурувчи чайлар таркибига киради. Сано баргларидан қуйидагича фойдаланилади:

Санולי чай: 1 чай қошиқ барглари 1 л қайнатиб, совутилган сувга дамланади. 24 соат давомида тиндириб қўйилгач, дамлама сиздириб олинади.

Ухлашдан олдин 1 стакан ичилади. 6-8 соатдан сўнг таъсир қила бошлайди.

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

Унутмаслик керакки, сандан узоқ муддат фойдаланилса организмда керакли ва зарур тузлар микдорининг камайишига олиб келади. Бу ҳолат организм учун хавфлидир.

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

Насиба ҲИҚМАТОВА, доришунос.



Абу Али ибн Сино ўзининг “Тиббий ўғитлар”-асарида пиёзнинг хусусиятларини таърифлаб шундай ёзади: “Суви бурунга юборилса, бошни тозалайди, бош оғирлашганда, қулоқ шангиллашида, йиринг ва сув пайдо бўлганда қулоққа томизилади. Ейиладиган пиёзнинг сиқиб олинган суви кўздаги катарактада фойда қилади, кўзни равшанлаштиради. Бавосилда томирларнинг тикилмаларини очади”.

Пиёзнинг шифобахш хусусиятлари бундан тўрт минг йил муқаддам Шарқ халқларига маълум эди. Қўҳна Юнонистон, Миср халқлари бу шифобахш неъматга чуқур эҳтиром кўрсатиб, илға тизилган пиёз шодаларини бўйинларига осиб юрганлар. Маълумотларда келтирилишича, пиёзга ҳар қандай хавфли касалликлардан муҳофаза этувчи сеҳрли доривор сифатида қаралган.

Қадимги табиблар пиёзни жуда қадрлашган, асалга аралаштириб, турли касалликларга қарши дори тайёрлашган экан. Улуғ саркардалар эса пиёзни қувват бағишловчи восита ҳисоблаб, ўз аскарларига доимо пиёз еб юришни буюрган.

Таркибига жуда кўп миқдорда фойдали витаминлар, ферментлар, ёғлар, кальций ва фосфор тузлари, лимон ва олма кислоталари ҳамда азот мавжуд бўлган пиёз ёрдамда қўйидаги касалликларни (ичакнинг қаттиқ оғриғи, колит, атеросклероз, гипертония, манқа, тумов, чипқон, сизлогич, авитаминоз сингариларни) даволаш мумкин.

Хитой тиббиётида пиёзли чай безгак, вабо, дизентерия ва бош оғриқларини қолдиришда қўлланилган бўлса, тожик халқи ундан соч тўкилишини бартараф этишда, оёқдаги замбуруғни даволашда, чипқонни тузатишда фойдаланган.

Пиёздан тайёрланган препаратлар кучли бактерицид хусусиятга эга. Майдаланган пиёзбошидан қийин битадиган ва йирингли яраларни даволашда фойдаланилади.

Сариёғда қовурилган пиёз ёки судта пиширилгани йўтални юмшатади, балғамни қўчиради. Пиёз сиркага қўшиб истеъмол қилинса, сарамасни йўқотади. Пиёз сувини (шарбатини) анжир билан қўшиб ари чаққан жойга суртилса, захрини олади.

Замонавий табобатда пиёзни истиско (қоринда суви йиғилиши), жигар циррози, қон-томирлар атеросклерози, жинсий аъзолар яллиғланишларини тузатишда ишлатилади.

Соч тўкилишида, қаздоқда ҳар қуни бош терисига пиёз суви ва бўтқаси суртилса фойда беради.

Моҳидил СОЛИЕВА, доришунос.



ҚЎЛ ТЕРИСИ ПАРВАРИШГА МУҲТОЖ

Қўл терисини парваришlashни аввало, қўлни тўғри ювишдан бошлаш керак. Унутманг, совуқ сув қўлни қуритади, иссиқ сув эса дағаллаштиради. Демак қўлни илиқ сувда ювиш керак.

Кир ювгандан кейин қўлингизга лимон шарбати ёки қатик суртиб турсангиз, териси майинлигини йўқотмайди.

КРЕМЛАРНИ БИЛИБ ТАНЛАНГ

Химияловчи кремлар ўзига хос қобиқ ҳосил қилиб, қўллари турли зарарли таъсирлардан асрайди. Қўл териси парваришида крем ва лосьонлардан фойдаланишингиз мумкин. Улар терини намлантирадиган бўлиши керак.

Демак сиз танлаган воситалар таркибида ёғ экстрактлари (мойчечак, алоэ), намлантирадиган мойлар (авакадо, какао, чой дарахтининг мойи), витаминлар, глицерин, ёғ компонентлари бўлиши лозим.

ДОҒ ТУШМАСЛИГИ УЧУН

Қўл терисини доғ тушишдан химиялаш мақсадида (айниқса таъсирчан бўлган тери учун) ўттиз ёшдан кейин йил мобайнида УФ - филтёрли мойупалардан фойдаланинг. Қўлингизга ҳар гал мой упу суртганингиздан сўнг албатта силашни, массаж қилишни унутманг.

Қўлларингизни силашни сиртидан бошланг. Айланасимон ҳа-

ракатлар билан қўлларингизни бир-бирига ишқаланг. Сўнгра алоҳида-алоҳида бармоқлар учидан тортиб кафтларингизни худди қўлқоп кияётгандек массаж қилинг. Шундай қилсангиз, қўлларингиз майин, бўгинлари ҳаракатчан бўлади. Тери эса озикланади.

Қўллар парвариши учун ниқоб ва малҳамларни уй шароитида тайёрлашингиз мумкин.

ШАМОЛДА ДАҒАЛЛАШСА

Бундай қўллар терисига малҳам сифатида майдаланган геркулес (сули қипиқлари) ва эзилган узумдан бир хил миқдорда олиб бўтқа тайёрланг. Қўлларга суртиб 5-10 дақиқа қўл терисини айланма массаж қилинг. Сўнг илиқ сувда ювиб ташланг.

Қўл териси совуқдан қуруқшаб тиришганда, бўжмайган ҳолларда эса сутли ёки сметана қўшилган хамиртурушни суюқ бўтқа ҳосил бўлгунига қадар аралаштиринг, қўлга юқароқ қилиб суртинг ва 10 дақиқа ушлаб туринг. Бу ниқобни ҳафтасига 1-2 марта такрорлаш мумкин. Айнан шу ниқобни мунтазам равишда қўллаб турсангиз, 1-2 ҳафта ичида тери асл ҳолига қайтади. Лекин қишда муолажа бир ойгача давом эттирилса янада яхши, дағалликнинг олди олинади.

ЁРИЛГАН ҚЎЛЛАР УЧУН

Иссиқ картошқадан ниқоб қилинг. 2 та картошқани қайнатиб,

иссиқ сут билан бўтқа ҳолига келтириб эзинг.

Авалло қўлларингизга ўсимлик ёғи суртинг, сўнг тайёрланган ниқобга ботиринг. 15 дақиқадан сўнг қўлингизни иссиқ, сўнг совуқ сувда ювиб ташланг.

ТЕРИСИ ҚУРУҚШАБ КЕТГАНДА

Бундай вақтда қўлларга ёғли малҳам фойда беради. 1 та хом тухум сариғи, 1 ошқошиқ ўсимлик ёғи, 1 ошқошиқ асал билан 1 ошқошиқ лимон сувида ниқоб тайёрланг. Қўлларингизни аввал қайнатиб пиширилган картошқа пўчоғи сувида озгина ўсимлик ёғи қўшиб ювинг ва тайёрланган ниқобни суртиб дока билан ўраб қўйинг. 2 соатдан сўнг илиқ сувда ювиб, крем суртинг.

ЮМШАТУВЧИ ВОСИТАЛАР

Бир неча усуллар қўллар терисини юмшатишга ёрдам беради. Улар қуйидагича:

1 ошқошиқдан ўсимлик мойи ва асал, 1 дона тухумни сариғини юмшоқ масса ҳосил бўлгунига қадар иситинг, кейин уни қўлга суртинг ва то қуригунча кутиб туринг.

Қуригандан сўнг қўллари нам пахта билан артиб ташланг. Бу аралашма терининг юмшашига ёрдам беради ва тери қуришининг олдини олади.

Яна бир усул: 1 чой қошиқ крахмални 1 стакан сувга солиб, қайнатинг. Кейин бу қайнатма 1 литр илиқ сувга қўшиб талаб этилади. Қўлларингизни илиқ қайнатма ичига 15 дақиқа соласиз. Шундан сўнг яхшилаб артиб, озиклантирувчи крем суртинг.

Эслатма: Айрим аёлларнинг қўл териси ўта сезгир бўлиб, уларда асалга ва лимонга нисбатан аллергик реакция кўзғалиши мумкин. Бундай вақтда асал ва лимондан эҳтиёткор бўлиб фойдаланган маъқул.

ДИЛДОРА АБДУЛЛАЕВА МУТАХАССИС.



Кимёвий воситалардан заҳарланганда



Кишилар баъзан кундалик турмушда ишлатиладиган кимёвий (масалан косметик, доғ кетказувчи, ювувчи, лак, бўёқ сингари) воситалардан нотўғри фойдаланиш оқибатида заҳарланиб қолишлари мумкин.

Кўпчилик кимёвий моддалар таркибида асаб тизимига ёмон таъсир кўрсатадиган бутил спирти ва бошқа зарарли моддалар мавжуд эканини унутманг.

Кимёвий моддалар ичга кетиб қолганда, заҳарланишдан ташқари беморнинг шиллик пардалари ҳам куйиб, шишади, ютиниши қийинлашади, кўп сўлак ажралади, нафас олиш оғирлашади.

Кишида баъзан бўғилиш юзага келади.

Заҳарланиш ҳолати рўй берганда аввало “Тез ёрдам” қақририш зарур. Шифокор етиб келгунича айрим шошилич чора-тадбирларни қўллаш керак.

Заҳарланган одамга сув ёки сут ичиманг. Чунки кимёвий суюқликнинг ичаклар орқали қонга сўрилиши тезлашади.

Агар заҳарланган киши ўқчиб қайт қилгиси келса дарҳол бошини пастга эгинг.

Ўткир ҳидли кимёвий воситалардан заҳарланган кишининг қайт қилишига йўл қўйманг. Аиникса бензин, скипидар, фенол ёки кучли кислота ичга кирган

бўлса, бемор қусган чоғда кимёвий модда шиллик қаватларни қайтадан куйдириб шикастлайди. Ҳатто нафас йўлларига тикилиб беморнинг бўғилишига сабаб бўлади.

Заҳарланган пайтда ҳуқна (клизма) қўллаш ҳам мумкин эмас. Нагаки, бунда йўғон ичак кимёвий воситадан куйиши ва заҳарли модда тезда организмга ёйилиши мумкин.

Ёдда тутинг, бемор ҳушини йўқотаётган бўлса сунъий нафас олдириш албатта зарур.

Икки-уч стакан сув ичириб меъдага тушган кимёвий моддани суюлтириш мумкин. Бу ҳолатда заҳарли модданинг ичаклар орқали чиқиб кетиши тезлашади.

Терига, юзга ва лаб шиллик пардасига теккан кислотани бир-икки литр сув билан ювиш керак. Заҳарланиш тўфайли шиллик пардалар каттиқ куйган ҳолларда оғриқ кучли бўлади, бемор шок ҳолатига тушиши мумкин. Бундай вақтда “Тез ёрдам” етиб келгунича беморнинг бошини паст қилиб ёнбошлаб ётқизилади.

Каниза ИСАЕВА.

Билиб қўйган яхши

КАРТОШКА ШАРБАТИ ИЧСАНГИЗ



(жиғилдон қайнашини бартараф этади)

Жиғилдон қайнаши аслида нохуш ҳолат, у ошқозон ва кўкрак соҳасида ачишиш пайдо қилади. Бунга ҳазм учун ишлаб чиқариладиган кислотанинг кўплиги сабабчи, яъни у юқорига кўтарилиб, қизилўнғачнинг майин тўқималарини зарарлайди.

Ошқозон кислотаси юқори бўлганда тез-тез жиғилдон қайнади. Баъзан ачишиш ўрнига ошқозонда кучли босим, қизиш, нимадир тиқилгандек нохушлик юзага келади. Бу ҳолат асосан кўп оқат егандан сўнг келиб чиқади. Шунинг учун ҳам меъеридан кўп оқат ейилгандан кейин

албатта сув ичиб юбориш керак. Бу кислотани қизилўнғач деворларидан “ювиб” ташлайди.

Жиғилдон қайнашига туртки бўладиган яна бошқа омиллар (масалан ортиқча вазн, ҳомилдорлик, дори воситаларини узок вақт қабул қилиш, тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ичиш, газли ичимликлар, қаҳва ичиш, шokolad ейиш, шўр овқатлар, сифатсиз таомлар истеъмол қилиш сингарилар) ҳам мавжуд.

Жиғилдон қайнашга мойиллик бўлганда овқатдан сўнг ўринга ётиб бўлмайди. Чунки тананинг дарров горизонтал ҳолатга ўтиши

ўз-ўзидан овқатнинг қизилўнғачга қайтиб чқишига сабаб бўлади.

Жиғилдон қайнашини бартараф этадиган оддий усуллар бор, яъни:

- эрталаб оч қоринга бир стакан картошка шарбати ичиш мумкин (даво курси 10 кун);
 - мойчечак, ялпиз ва шувоқ дамламаси ҳазмга ёрдамлашади;
 - бир чимдим ош тузини тилга ташлаб, оз-оздан ютиб турилади, чунки туз жиғилдон қайнашини тўхтатишга ёрдам берадиган фермент ишлаб чиқаради;
 - жўхори ёки сули уруғини иложи борица узокроқ чайнаш керак;
 - гречихани қовуриб, сўнгра майдалаб, кунига бир неча марта бир чимдимдан ейиш ёрдам беради.
- Борди-ю, оддий усуллар жиғилдон қайнашини тўхтатишга ёрдам бермаса албатта гастроэнтеролог шифокорга мурожаат этинг.

Гулчехра УМАРОВА.

ГОВМИЧЧА СОВУҚДАН ПАЙДО БЎЛАДИМИ?

Қиш фаслида одамнинг совуқ қотиши табиий. Аммо узоқ вақт совуқда қолиш организмнинг турли омиллар, шунингдек бактерия ва вирусларга қарши курашиш қобилиятини сусайтиради. Айниқса, иссиқ жойдан бирдан совуқ ҳавога чиқиш, шунингдек, аксинча, қишда кўчадан иссиқ хонага (масалан, ошхонага, ҳаммомга) кириб оқ кўзга иссиқ ҳарорат, қайноқ пар таъсири ёки юзни юваётганда иссиқ сув текказиш кўз хасталикларининг келиб чиқишига сабаб бўлади.



Афсуски, кўзда говмичча (говмижжа) пайдо бўлганда кўпчилик бу хасталикка беъэтибор бўлишади ёки ўзларича даволашмоқчи бўлишади, масалан: қиздирилган туз босилса дард ўз-ўзидан ўтиб кетади, деб ўйлашади. Ваҳоланки, иссиқлик таъсирида ярадаги микроблар янада тезроқ кўпая бошлади. Агар говмичча чиққан жой ёрилса ва у ерда тўпланган инфекция қонга ўтиб, хасталик ривожланади.

Сабаблари

Говмичча (hordeolum) - қовоқ чети териси остидagi ёки безларининг ёки киприклардаги соч халтачасининг яллиғланиши оқибатида юзага келадиган йирингли касаллик бўлиб, айнан совуқ кунларда авж олади. Ички ва ташқи говмиччалар фарқланади.

Гигиена қоидаларига риоя қилмаслик оқибатида безчаларга хавfli микроорганизмлар тушиши, моддалар алмашинувининг бузилиши, авитаминоз, камқонлик, дармонсизлик, иммунитетнинг пасайиши, қандли диабет, меъда-ичак ва юқори нафас йўллари касалликлари, кўз рефракцияси аномалиялари, ёш оқий йўллариининг касалликлари ва бошқалар ҳам — говмиччага ва унинг тез-тез қайталанишига сабаб бўлиши мумкин.

Айтиш жоиз, баъзи кишиларда говмичча бир неча кунда тузалиб, асоратсиз ўтиб кетса, баъзи беморларда, аксинча бир неча ҳафта дард безовта қилиши мумкин.

Хасталикнинг биринчи белгилари қовоқнинг қиччиби ачишиши билан кечади ва кўп вақт ўтмай яллиғланган соҳа қизара бошлади. Агар унинг биринчи белгилари сабаби аниқланиб, шифокор тавсия этган томчи дори вақтида томизиб турилса, говмичча тез орада сўрилиб кетади. Аммо аломатларига эътибор қилинмай қовоқда йиринг пайдо бўлишигача йўл қўйилса, иситма кўтарилсади, кўз оғрий бошлади. Яра ёрилгунча (одатда 2-3 кун) азоб беради. Қовоқ ва шиллик парда қизариб, шим пайдо бўлаверса, бир неча говмичча қиқиши ва улар бир-бирига қўшилиши ёки қайта-қайта яра пайдо бўлиши кузатилади. Бу ҳолатда кулоқ олди ва жағ ости лимфа безлари катталашиб, оғриydi.

Ярани сиқиш ёки юқорида айтиб ўтганимиздек устига иссиқ нарса қўйиш ярамайди, ақ ҳолда кўз косаи флегмонаси, менингит, сепсис каби оғир асоратларнинг ривожланишига туртки беради.

Олдини олинг

Говмиччанинг олдини олиш учун, энг муҳими, шахсий гигиена қоидаларига қатъий риоя этиш лозим. Ноқулай шароитда, чанг ва совуқда ишлайдиган

кишилар вақти-вақти билан қовоқ атрофини махсус пахтали чўплар ҳамда спиртсиз антисептик воситалар ёрдамида тозалаб туришлари керак. Айниқса, уйқудан уйғонганда пайдо бўладиган ажралмаларни шу усулда тозалаб туриш тавсия этилади. Чанг-тўзон жойларда ишлаганда албатта химоя кўзойнақларидан фойдаланиш, организмни ўта толиктиришдан асраш, кўз билан боғлиқ касалликларни аниқлаб, ўз вақтида даволаб туриш ҳам хасталикнинг олдини олади.

Хасталикка беъэтибор бўлисан, тери остидagi йиринг қотиб, творогсимон массага айланади. Гарчи қотган йиринг азоб бермаса-да, кўзинг яхши кўришига халал беради. Шунингдек, ташқи кўринишга раҳна солади. Шунинг учун уни кўпинча кесиб олиб ташлашга тўғри келади.

Даволаш

Говмиччани даволашда хасталикни келтириб чиқарувчи омилларни аниқлаш жуда муҳим, чунки шунга қараб шифокор даво чораларини тавсия этади. Шифокор томонидан, албатта, антибактериал томчи ва суртма дорилар буюрилади. Хасталикнинг йирингли даври ўтиб кетгандан кейин қуруқ иссиқ ва УВЧ каби муолажалар тавсия этилади.

Говмичча чиққан вақтда косметик воситалардан фойдаланиш мумкин эмас. Улар турли асоратлар келтириб чиқаради. Контакт линзаларидан ҳам фойдаланмай турган маъқул. Ақс ҳолда улар олиб-қўйилмадан, инфекция манбаига айланиши мумкин ва говмичча қайталанишига сабаб бўлади.

Баъзан дорини нотўғри қўллаш даво чораларини йўққа чиқариши мумкин. Шунинг учун, дори томизиш қоидаларини аниқ билиш муҳим. Масалан, кўз учун мўлжалланган томчи дориларини пастки қовоқни бармоқлар ёрдамида эҳтиёткорлик билан босиб очиб, кўз ичига томизиш мақсадга мувофиқ. Шунда бемор кипригини қоққани сари дори кўзда бир текис тарқалади. Томчи дорилар кундузи кўришга ноқулайлик туғдиргани боис, малҳамларни уйқудан аввал суртиш тавсия этилади.

Малҳамни қовоқнинг атрофига ёки кўзинг бурчагига эмас, балки пастки қовоқни бармоқлар билан босиб туриб, қовоқнинг айнан ички қисмига суртиш керак, шундагина кўзланган натижага эришиш мумкин.

Бу хасталик умуман безовта қилмаслиги учун, албатта, организмни чинқиқтириб, иммунитетини мустаҳкамлаш, тўғри овқатланиш, вақтида дам олиш, энг муҳими озодаликка риоя қилиш талаб этилади.

Зулфия Баҳодир қизи Юсуфзода,
Тошкент педиатрия тиббиёт институти талабаси.

Инсон доим ўзини билишга интилади. Қадимги Юнон мутафаккири Сўқрот "Ўзингни бил, шунда дунёни англайсан" деб бежиз айтмаган. Ўзини билган ўзгани қадрлайди, манманликка берилмайди, ҳаётда кам қоқилади.

Тавсия қилаётган сўровномамизни таҳлил қилинг, юриш-туришингизни, феъл-атворингизни ўрганинг. Умид қиламизки, тестларимиз ўзингизни билишга ва камчиликларингизни тўғрилашга ёрдам беради.



- а) Асабийлашаман, «Қадрини оширмоқчи», деб ўйлайман (1 балл).
 б) Тинчликмикан, деб хавотирланаман. 2 балл.
 в) «Кейинги сафар қасдини оламан», деб гижиниб қўяман (0 балл).

Балларни ҳисобланг ва натижага тегишли жавобни ўқинг.

0-9 балл. Манфаат келтирмаган эскиқадрдонларни менсимайсиз, қадрига етмайсиз. Манманликка берилиб кетгансиз. Умр ўткинчи, дўстлар ганимат эканини унутиб қўйгансиз. Маслаҳатимиз: камтарроқ бўлинг, сиз ўйлаган гурур асида оддий манманликдан бошқа эмас.

10-13 балл. Сиз кўнгли тоза одамсиз. Бировга ёмонликни раво кўрмайсиз. Лекин Сизда биров манфаатпарастлик қусури йўқ эмас. Бировга яхшилик қилишдан аввал «Менга нима фойда бўларкин» деган мулоҳаза билан иш юритасиз. «Ҳисобли дўст айрилмас» деган иборага амал қиласиз, бунга яхши яшашнинг тўғри йўли деб ҳисоблайсиз.

Лекин билиб қўйинг, сиз ҳавас қилган «дўстларингиз» ҳам кўпинча Сизга: «Бу одамнинг менга нима фойдаси бор» дегандек қарашади.

14-16 балл. Сиз ноёб ҳислат соҳибсиз. Ўзгалар дардини ўзиникидай қабул қиладиган, уларга ёрдам бериш учун ўз манфаатидан воз кеча оладиган олижаноб инсонсиз. Шунинг учун, қадрингизга етадиган, сизни ҳурмат қиладиган, садоқатли дўстларингиз кўп. Лекин, яхшиликларингизни системол қиладиган яқинларингиз ҳам йўқ эмас. Улардан хафа бўлиш сизга ярашмайди.

Фарход АБДУРАҲМАНОВ,
 фалсафа фанлари доктори,
 профессор.

Фазлиддин ХАЙДАРОВ,
 психология фанлари номзоди,
 доцент.

Балки ноёб хислатларингиз бордир?

1. Вақтингиз тигиз, ишингиз жуда кўп, лекин йўлда анчадан буён кўринмаган сергап танишингизни учратиб қолдингиз. Нима чора кўрасиз?

- а) «Уэр, вақтим жуда кам эди», деб йўлда давом этаман (1 балл).
 б) Ундан албатта хол-аҳвол сўрайман, суҳбатлашаман (2 балл).
 в) Вақтимни қизганаман-у, лекин гапларига қулоқ соламан (0 балл).

2. Сизда мўмай даромад топишга имкон туғилди, лекин танишингиз бундан катта зарар кўради...

- а) Тижоратда энг муҳими даромад, қолгани иккинчи даражада, деб ўйлайман (1 балл).
 б) Имкони борича бировга зарар етказмасликка ҳаракат қиламан. Йўлини тополмасам бундай даромаддан воз кечаман (2 балл).
 в) Зарар кўрса кўрар, тижоратда бундай ҳолат бўлиб туради (0 балл).

3. Узоқ йиллардан буён кўринмай кетган дўстингиз сим қокди...

- а) Хурсанд бўламан (1 балл).
 б) Тинчликмикан, деб хавотирга тушаман (2 балл).
 в) Бирор юмуши чиқиб қолгандир-да, деб ўйлайман (0 балл).

4. Сизнинг фикрингизни инкор қилишга...

- а) Фикрини исботлашга ҳаракат қиламан (1 балл).

б) Нимага инкор қилишганини асослаб беришлигини сўрайман (2 балл).

в) Кейинчалик шундай қиламанки, инкор қилганлар пушаймон ейди (0 балл).

5. Ёрдам сўрашса ва Сиз бу муаммони ҳал қилишга ёрдам берсангиз обрўйингизга пугтур етади...

- а) Ёрдам беришдан аввал аҳволини тушунтираман (1 балл).
 б) Унга зарур экан, албатта ёрдам бераман (2 балл).
 в) Ёрдам беролмайман (0 балл).

6. Сизга умуман ёқмайдиغان синфдош ёки курсдош дўстингиз хат ёзди дейлик, унга жавоб хат ёзасизми?

- а) Одамгарчилик юзасидан ёзсам керак... (1 балл).
 б) Албатта ёзаман (2 балл).
 в) Йўқ, ёзмасам керак (0 балл).

7. Айтايлик, сиз сотувчисиз. Харидорнинг пули кам. Унга ён боссангиз, фойда ҳам кўрмайсиз, зарар ҳам. Нима қиласиз?

- а) Махсулотни сотаман, савдо-сотиқ тўхтамаслиги учун (1 балл).
 б) Ҳижолат бўлаётганини сезсам, бериб юбораман (2 балл).
 в) Ён босмайман, мана шу «5-10 сўмни» деб ўтирибмизку... (0 балл).

8. Ёрингиз учрашувга кеч қолди ёки бутунлай келмади?

Тавсиялар

ШИФО ЎРНИДА ҲАМ
КЎЛЛАНГ

Гречиха доллари таркибида В гуруҳидаги витаминлар кўп. У тери ва марказий нерв тизими ишини яхшилайти. Таркибида метионин моддаси ҳам борлиги боис гречиха жигар хужайраларининг тикланиши ва жигардаги хилтларни ташқарига чиқариб юборишга ёрдам беради.

Нерв ва юрак-қон томир касалликларига чалинганда, жигар фаолияти издан чиққан гречиха пишириб истеъмол қилинса фойдаси беқиёс бўлади.

Маржумак фойдали таом бўлиш билан бирга, кўплаб хасталикларни даволаб юбориш хусусиятига эга эканлиги учун ҳам жуда қадрланади.

Қонда гемоглобин миқдорини ошириш ҳамда анемиядан халос бўлиш учун товада қиздирилган гречиха ёрмасини кукун ҳолига келтириб (ховончада туйиб) кунига 4-5 маҳал 2 ошқошигини илиқ сутга аралаштириб ичасиз.

Тери куйганда куйидаги малҳамдан фойдаланилади: саргайтириб қовурилган гречихани кукун ҳолига келтириг, 2 ошқошигини ярим стакан сувга аралаштириб, ҳосил бўлган бўтқани шикастланган жойга суртинг.

Чипқон ва бошқа тери яллиғланишларида гречиха кукунини самарали ёрдам беради. Гречихани товада қиздириб, ховончада туйинг. Сўнг ёпишқоқ елим ҳолига келгунча сув куйиб, аралаштиринг. Уни яллиғланган териға 15-20 дақиқага суртиб қўясиз.

Гречиха оёқ шиши ва болдир мушаклари тортишиб қолганда ҳам ёрдам беради: хом гречиха ёрмасини ювиб, қуригтач, қаҳвамайдалагичдан чикаринг. Хар куни 1 ошқошиқдан истеъмол қилинади.

Муяссар РАҲИМОВА,
педагог.

Астрология ва тиббиёт

Далв

(21 январь – 19 февраль)

Далв буржида туғилган кишилар эркин ижод қилишни, ўзлари ёқтирган иш билан машғул бўлишни, мустақил яшашни ҳамма нарсадан устун қўйишади. Ижодий меҳнатдан чарчамаган «Далв» қатий интизом, чегара, таъқиқ ўтказишлардан асабийлашиб, кўпроқ толиқади. Кайфияти ёмонлашди, дарров хасталаниб қолишлари мумкин. Шунинг учун, уларни кўп қийнамай ўз ҳолига қўйган яхши.

Унсурлари: ҳаво, ақл.

Бошқарувчи сайёра: Сатурн (Зухал), Уран.

Сифатлари (квадрант): ё ўта мунтазам, ё ўта жўшқин.

Ранг: зангори.

Тошлар: нефрит, аметист (сафсар), обсидиан, яшма, марварид.

Мижози: сангвиник.

Далв буржида туғилганларнинг заиф аъзоларига – тўпик, вена қон томирлари, қон яратиш тизими, симпатик нерв системаси (асаб тизимининг нафас олиш, овқат ҳазм қилиш ва қон айланишининг бошқарув қисми) ҳамда овқат ҳазм қилиш аъзолари қиради.

«Далв»ларда марказий асаб тизимига хизмат қилувчи қон айланиш жараёни ва гормонлар етказиб берувчи узларнинг ўзгарувчанлиги турли касалликларга сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун, улар қон айланиш тизимини асраш ва асаб тизимини мустаҳкамлашга жиддий эътибор қаратмоқлари керак. Айниқса қоннинг бузилишдан сақланиш жуда муҳим. Яра-чақалар ва йиринг пайдо бўлиши тери ва шиллиқ парданинг зарар етишига, қоннинг захарланишига олиб келиши мумкин.

Юқоридагиларни ҳисобга олиб, хулоса қилинса, «Далв»ларга егуликлардан асосан сабзаётларни тавсия этиш лозим.

Қандолат маҳсулотлари, ёлғик пишириқлардан ва алкогольли ичимликлардан тийилишлари керак. Консерва маҳсулотлари, яхши ичимликлар «Далв» мижозига тўғри келмайди. Кечкурун қаттиқ ичиб, уйкуга ётиш катта фойда беради. Анор улар учун айна фойдали мева.

Шунингдек, Далв буржида туғилганларда қон томирлари билан боғлиқ (айниқса оёқларда) муаммолар бўлиши мумкин. Шунинг учун, ёш болаларга кальций моддаси мўл бўлган тухумнинг майдаланган пўчоғини (лимонли шарбат билан ичириш) тавсия этилади.

«Далв»ларда тишлар, танглай муртақлари ҳам нозик аъзолар ҳисобланади. Уларда касалликка қарши ҳимоя қувватини ошириш учун Далв буржида туғилганлар дастурхонида, албатта асал, лимон, олма, сут маҳсулотлари: қаймоқ, пишлок, бринза; кўкатлар, ўсимлик ёғлари, какао, соя, маржумак бўтқаси, ловия, ерёнғоқ бўлса янада яхши. Бу – уларнинг мижозига ва эҳтиёжига мос келадиган – витамин С ва Е, магний фосфат ва хлорли магний каби фойдали нёъматлардан баҳраманд бўлишига ёрдам беради.

Ота-оналар кичкина «Далв»ларнинг шамоллашига, айниқса томоқ оғриғига беэътибор бўмасликлари керак. Чунки танглай муртақаларинг тез-тез яллиғланиши (тонзиллит) оқибатида «Далв»да юрак ва буйрак фаолияти бузилиши, бўғимларда эса турли оғриқлар келиб чиқиши мумкин.

Лариса Назарованинг «Медицинская астрология» китоби асосида **Сардор Маҳмудов** тайёрлади.

ТАХРИР ҲАЙЪАТИ:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Саиджалоу БАҲРОМОВ
Гулчеҳра ЖАМИЛОВА
(бош муҳаррир ўринбосари)
Азиз ИБРАГИМОВ
Ҳолидҷон КОМИЛОВ
Сарвар МАҲМУДОВ
(масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ
(илмий маслаҳатчи)
Аҳрор ЯРҚУЛОВ
Равшан ҚУРБОНОВ
Суннатулло ҒАФФОРОВ

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

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

Босмаҳонага топширилди: 28.01.2019 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ. Тираж: 2700 та.
Баҳоси келишилган нарҳда. Буюртма: № 98.

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

● Мақолаларни Г. Жамилова, А. Фозилов, М. Муҳаммадиева, М. Хўжамова, С. Маҳмудовлар нашрга тайёрладилар.

- 1** **БУГУННИНГ ГАПИ**
А. Худайберганаов
Тўғри овқатланиш муҳим
- 4** **МАВСУМ ХАСТАЛАГИ**
Н. Турсунова
Грипп асорати хавфли
- 5** **САБОҚ**
А. Усмонхўжаев,
Н. Маҳмудов,
Ф. Ибрагимов
Ғам-ташвишни унутинг
- 6** **СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ**
Н. Эргашева
Одам нега хасталанади?
- 7** **ТАВСИЯЛАР**
З. Жабборова
Компьютердан тўғри
фойдаланинг
- 8** **МУТАХАССИС**
ОГОҲЛАНТИРАДИ
Л. Алимуҳжаева
Болаларда сут безларининг
касалланиши
- 9** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Н. Султонова
Зарарли одатлардан
воз кечилса
- 10** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
И. Холмедова,
Плацебо
- 11** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
М. Раҳимова
Қандли диабет профилактикаси
- 12** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
С. Розикова
Томирлар тортишганда
- 13** **ЁШ ОНАЛАР ЭЪТИБОРИГА**
Д. Низамова
Ҳаракатларини назорат
қилинг
- 14** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
Й. Эгамов
Ярали колит
- 15** **АЁЛ САЛОМАТЛИГИ**
Э. Сафаева
Қон резус манфий бўлса
- 16** **МЕРОС**
М. Хўжамова
Луқмони ҳаким ким эди?
- 18** **ТАБИАТ ТАБИБ**
Г. Мирзаалиева
Ўсимликлар терапияси

- 19** **ЎЗИМИЗНИ БИЛАМИЗМИ?**
З. Арипджанова
Кўзлар оқи сарғайса...
- 20** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Норбекова
Бачадондан ташқари
ҳомиладорлик
- 21** **БОЛА САЛОМАТЛИГИ**
Г. Авазниева
Эҳтиёжини аниқлаш
муҳим
- 22** **МАЪНАВИЯТ САҲИФАСИ**
М. Муҳаммадиева
Нега шундай бўлди-а?
- 24** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
К. Саурова
Қиздирувчи дорилар
- 24** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Н. Тўлаганова
Асабларга ором берар
- 25** **ТАВСИЯЛАР**
З. Валиева
Қувватли ва лаззатли,
лекин...
- 26** **ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ**
Н. Ҳикматова, М. Солиева
Сано ва пиёз ҳақида
- 27** **ОРАСТАЛИК СИРЛАРИ**
Д. Абдуллаева
Кўл териси парварिशга
муҳтож
- 28** **БИРИНЧИ ТИББИЙ**
ЁРДАМ
К. Исаева
Кимевий воситалардан
зарарланганда
- 28** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Г. Умарова
Картошка шарбати
ичсангиз
- 29** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
З. Юсуфзода
Говмицца совуқдан
пайдо бўладими?
- 30** **ПСИХОЛОГИК ТЕСТ**
Ф. Абдурахмонов,
Ф. Ҳайдаров
Ноёб хислатлар
- 31** **ТАВСИЯЛАР**
М. Раҳимова
Маржумак

Қора зира



Қора зиранинг мевалари доривор ҳисобланади. Таркибида 7,17 фоиз эфир мойлари, 22 фоиз ёғ, 23 фоиз оқсил, ошловчи моддалар, флавоноидлар, 3 фоиз қанд ва бошқа моддалар бор.

Халқ табобатида зира уруғининг қайнатмаси камқонликда, меъда огриганида, ичбуруғда, сурункали жигар касалликларида, она сути камлигида, қабзиятда истеъмол қилиниши тавсия этилади.

Абу Али ибн Сино қора зиранинг мевасини юрак тез уришини меъёрга солиш мақсадида, хиқичоқ қолдирувчи, ел ва гижжа ҳайдовчи, овқат ҳазм бўлишига ёрдам берувчи, терлатувчи омил сифатида тавсия этган.

Қора зира қайнатмаси бачадон касалликларини даволашда қўлланилади, у кўз қувватини оширувчи омил сифатида ҳам тавсия этилади.

Қора зиранинг балғам кўчирувчи хусусияти ҳам бор. Замонавий тиббиёт амалиётида зира меваси одамнинг меъда-ичак фаолиятини яхшилаш учун табиблар томонидан бунорилади.

Қора зира мойи организмдаги зарарли микробларга қирон

Шарқшунос олим Маҳмуд Ҳасанийнинг “Даволардан чиққан садолар ёки 1001 тиббий ҳикмат” асарида зиранинг ҳосиятлари ҳақида шундай дейилади:

*Қийин нафас олиш ёки ҳарсиллаш
Дардидан юрагинг бўлганида ғаш.
Сув қўшгин сиркага ва зирадан сол,
Ичишни одат қил, кетади бу ғаш.*

*Зирадан олгину аста тузга сол,
Оғизда тиш билан майдала дарҳол.
Сувини оҳиста ичингга ютсанг,
Меъда рутубатин қолмоғи маҳол.*

*Совуқ мижоз учун зира бўлар соз,
Чолу кампирларга айниқса мумтоз.
Яна ҳар ким бўлса балғам мижозли,
Зирадан есин у қилмай эътироз.*



келтиради. Ундан тайёрланган дамлама қабзият, метеоризм (ич дам бўлиши), колит ва бошқа сурункали ичак касалликларини даволашда муҳим аҳамиятга эга.

Қора зира бошқа ўсимлик маҳсулотлари билан биргалликда, жумладан, валериана, мойчечаклар билан бирга қўлланиши мумкин.

Доришунослик амалиётида тайёрланадиган дориларнинг мазасини ва ҳидини яхшилаш учун қора зира меваларидаги эфир мойи қўшилади.

Зира суви номи билан юритилувчи доривор восита ҳам мавжуд бўлиб, уни болаларнинг

ичак огриқларида, шунингдек ташқи муолажа сифатида мизозитда фойдаланилади. Қора зира бир қатор йиғма чойлар таркибига киради.

Уй шароитида қора зира мевасидан дамлама тайёрлаб ичиш мумкин. Бунинг учун 1 ошқошиқ миқдориде қора зира олиниб, 200 г қайноқ сув билан 30 дақиқа давомида ўраб қўйилади. Унинг шарбатидан кунига 1 ошқошиқдан 3-4 марта ичилади.

Дилафрўз ЭРГАШЕВА,
доришунос.



45
350 13500

Чўл бағридаги шифоҳона

- Ҳукуратимиз томонидан тиббиёт ривожига алоҳида эътибор қаратилаётганлиги ҳар биримизни ишга янада катта масъулият билан ёндошишга ундамоқда, бу йўлдаги қизгин фаолиятимиз албатта ижобий самаралар бериши аниқ, - дейди Чандир участка шифоҳонаси бош шифокори Сайфулла Шаропов.



Маълумки, ушбу шифоҳона кўшни Туркманистон билан чўл орқали туташиб кетган, туман марказидан роппа-роса йигирма беш километр узоқликда жойлашган. Бир пайтлар чўлнинг қоқ марказидаги мослаштирилган бинода иш бошлаган шу тиббиёт муассасаси кейинчалик хомийлар кўмаги билан қайта қад ростлади., бу жойда туғруқ бўлими, поликлиника, "Тез тиббий ёрдам" бўлими очилди. Шифоҳонамизга "Дамас" автомашинаси берилгач, чўл худудида яшаб меҳнат қилаётган кишиларга янада сифатли тиббий хизмат кўрсатиш имкониятлари ҳам анча кенгайди. Туркманлар яшайдиган Чандир, Авазчўл, Шодлик, Амир Темур фермерлар уюшмаси кишлоқларида яшовчи, йигирма мингга яқин аҳолига тиббий хизмат кўрсатувчи шифоҳона таркибида эндиликда етмиш катновли амбула-

тория, туғруқхона, болалар амбулаторияси, ички касалликлар, лаборатория ҳамда тез тиббий ёрдам бўлимлари мавжуд. Вирусли гепатит ва бошқа касалликларга қарши аҳолини эмлаш, даволаш, турли таҳлиллар ва текширувлар ўтказиш, физиотерапия муолажаларини амалга ошириш яхши йўлга қўйилган. Шунингдек узоқ овул ва қишлоқлардаги кам таъминланган ва ноғиронларга сифатли тиббий хизмат кўрсатилади. "Обод маҳалла" Давлат дастури асосида шифоҳонани капитал таъмирдан чиқариш учун бюджет маблағи ҳисобидан бир миллиард тўққиз юз ўттиз олти миллион сўм пул ажратилди. Таъмирдан кейин беморлар даволанадиган палаталарда иссиқ ва совуқ сув бир меъёردа оқиб туради, қаттиқ ва юмшоқ жиҳозлар, таъхислаш ва даволаш зарур бўладиган замонавий аппаратлар келтирилади.

Ўтган йил мобайнида кексалар, болалар, ўсмирлар ва туғруқ ёшидаги аёлларнинг барчаси тиббий кўриқдан ўтказилди. Аҳоли қизамик, полиомелит, кўкйўтал, қоқшол, сил, бўғма, эпидемик паротит, вирусли гепатит турларига қарши вақтида эмлаб борилди. Шифокорлар чўл худудларида яшовчи кишилар орасида касалликлар профилактикасига оид суҳбатларни тез-тез ўтказиб туришadi.

Шоҳсанам АБДИНАБИЕВА,
Қашқадарё вилоятининг
Миришкор тумани.



"Тез ёрдам" бўлими ходимлари Клара Сувонова ва Бурҳон Арзиевлар навбатдаги чақириққа отланишяпти.



Шифоҳонани таъмирлаш жараёнида ўзаро фикр алмашинувлар... Бош шифокор Сайфулло Шаропов (ўртада).



Ички касалликлар бўлими бошлиғи Бахриддин Сирожов ва фельдшер Э. Холмуродовлар беморга зарур тавсиялар бермоқда.



Стоматолог Шухрат Қодиров иш пайтида.



Туғруқ бўлими дояси Зулхумор Раҳмонова бўлажак она билан яқиндан суҳбатлашмоқда.