

СНАТ

САЛОМАТЛИК

ойлик илмий-оммабоп, безакли журнал

2/2019



БУ СОНДА:

**Ёшлар
овқатланишидаги
муаммолар**

Ботулизм

**Песни даволаш
мумкин экан**

**Ҳомиладор аёл
қандай
текширувлардан
ўтиши зарур?**

**Ис гази -
ҳаёт учун хавфли!**

Атроф-муҳит муҳофазаси - муқаддас бурчимиз



БИРИНЧИ МУҚОВАДА: - Тиббиёт соҳасини янада ривожлантиришга оид муҳим вазифалар ҳукуратимиз томонидан эълон қилинаётган қарор ва фармонларда ўз аксини топмоқда, бу эса шифокор зиммасига катта масъулият юклаб, уни тинмай изланишга ва ўз устида мунтазам ишлашга ундайди. Демак, хасталикларни даволашнинг илғор ва замонавий усулларини эндиликда янада кенгроқ жорий этмоғимиз зарур, - дейди ёш тадқиқотчи шифокор, республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази Андижон филиалининг неврология бўлими мудир Шохидбек НИШОНОВ.

ОИЛА

J Alisher Navoiy
 nomidagi
 O'zbekiston MK

МУСТАҲКАМЛИГИ

ИНСОНЛАР

САЛОМАТЛИГИНИНГ

БОШ ОМИЛИДИР



Никоҳ бузилишлари гарчи илгариги йилларга нисбатан камайган бўлсада, барибир тез-тез учраб турибди. Масалага кенгроқ қарайдиган бўлсак, келин-куёв никоҳининг бузилиши улар яшайдиган ҳар икки хонадон аҳли учун катта ижтимоий муаммо бўлибгина қолмай, балки оила аъзоларининг саломатлигини ҳам издан чиқаради.

Оилавий ажралишларнинг олдини олиш ўз ўрнида оилалар саломатлигини сақлаб қолиш ҳам демокдир. Бу борада жойлардаги мутасадди ташкилотлар томонидан қандай чора-тадбирлар амалга оширилмоқда? Кутилган ижобий натижаларга эришиляптими? Давра суҳбатимиз иштирокчилари худди шу мавзуда фикр юритадилар.

КИШИ ЎЗ УЙИДА БАХТЛИ БЎЛСИН



Ботир МАВЛОНОВ,
 Ўзбекистон Республикаси
 Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги
 "Оила" илмий-амалий тадқиқот
 марказининг "Оилани демограф-
 фик ривожлантириш" бўлими
 бошлиғи:

Бирор муаммога самарали ечим топиш учун аввало унинг сабабларини аниқлаш зарур. Шу нуқтаи назардан Марказимиз томонидан ажралишларнинг сабабларини ўрганиш ва уларни бартараф этиш йўлларини белгилашга қаратилган тадқиқот ўтказилди. Ҳатто мутасадди ташкилотлар ва жамоат тузилмаларининг ажралишлар олдини олиш, ажрим ёқасига келиб қолган оилаларга қандай ёрдам кўрсатилаётгани ҳам ўрганилди.

Натижалар бўйича бир қатор вилоятларда оилаларни мустаҳкамлаш ва ажралишларнинг олдини олиш бўйича чора-тадбирлар ишлаб чиқилди ва шундан сўнг ажралишлар сонининг ўсиши олдинги йилларга қараганда сезиларли даражада камайди. Биргина Сирдарё вилояти мисолида гапирадиган бўлсак, охириги 5 йил ичида ажралишлар сони иллага ўртача 14 фоизга ошиб борган, 2018 йил якуни бўйича бу кўрсаткич атиги 1,6 фоизни ташкил этди холос.

Булардан ташқари, вилоятларда Оила маркази мутахассисларининг ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда ажралиш арафасида турган, низоли оилаларни яраштириш бўйича олиб борган ҳаракатлари натижасида ажралиш учун ФХДЁ, суд идо-

раларига муурожаат қилган 4000 га яқин оилалар ўз аризаларини қайтариб олишган.

Ажрашган оилалар билан ўтказилган сўровларда уларнинг 15,6 фоизи ўртада фарзанд бўлмагани сабабли турмушлари бузилиб кетганини маълум қилишган, бундан ташқари 2,8 фоиз оилалар эр ёки хотиннинг сурункали, оғир касаллиги, 8 фоизга яқин оилалар эркакнинг ичкиликка ружу қўйгани оқибатида ажрашиб кетган.

Ачинарли томони шундаки, оила қурилгандан сўнг маълум муддат фарзанд бўлмаган ҳолларда айрим ёшлар томонидан барча зарур тиббий кўрик ва текширувлардан ўтиш, тўлиқ муолажа курсини олиш ўрнига ажралишга ариза бериш ҳолатлари мавжуд. Шуларни ҳисобга олиб, ажралишларнинг олдини олиш бўйича чора-тадбирлар дастурига бефарзандлик туфайли ажралишга ариза берилган ҳолатларда ушбу аризаларни бепуштлиқ тўғрисида тиббий хулоса асосида бўлиб чиқиш тартибини белгилаш бўйича ҳуқуқий механизм ишлаб чиқишни тақлиф этдик, бундан ташқари ҳар бир туман шифохонаси ҳузурида бефарзанд оилаларга тиббий маслаҳатлар бериш ва тиббий ёрдам кўрсатиш бўйича махсус комиссиялар ташкил этилиши зарур деб ҳисоблаймиз.

Фоолиятимизнинг асосий йўналиши социологик сўровномаларга асосланиб оилаларнинг мустаҳкамлигига таъсир этадиган омилларни аниқлаш, фуқароларнинг, айниқса, ёшларнинг оилавий қадриятларга бўлган муносабатини баҳолаш, никоҳ ва оила масалаларида юзага келаётган ноҳуш тенденцияларнинг умуман оила институтига таъсирини ўрганиш каби вазифаларга қаратилган.

Ёшларнинг никоҳга ва оилага муносабати, болалар ва ёшлар ўртасида жиноятчиликнинг олди-

ни олиш, оилада маиший зўравонлик ва бошқа бир қатор муҳим масалаларда сўровлар олиб бордик. Тадқиқотларимизнинг барчасида у ёки бу даражада саломатликка дахлдор масалалар ҳам ўрганилади.

Никоҳдан олдинги тиббий кўрик тизимидаги муаммоларни ўрганиш ва ушбу тизимни такомиллаштириш бўйича амалий чора-тадбирлар ишлаб чиқишга қаратилган тадқиқотлар ўтказаялмиз. Бундан ташқари, қариндошлар ўртасидаги никоҳларни ўрганишга қаратилган тадқиқот бўйича иш режаси ишлаб чиқдик. Ушбу тадқиқот доирасида ўрганиладиган асосий масалалардан бири бундай никоҳларнинг никоҳланувчиларнинг саломатлиги, туғилажак болалар учун хавфлилиги билан боғлиқ. Шунингдек, тадқиқот режаларимизда худудларда она ва бола скрининг марказлари, аҳоли репродуктив саломатлик марказлари орқали аҳолига кўрсатиладиган тиббий ва ахборот-тарғибот хизматларининг сифати ва кўламини ўрганишга қаратилган ишлар ҳам ўрин олган.

Буюк ёзувчи Лев Толстой "Ўз оиласида бахтиёр яшаган одамгина чинаккам бахтлидир" деган экан. Мақсадимиз шуки, юртимиздаги ҳар бир киши аввало ўз оиласида бахтли бўлсин.



НИЗОЛАР АЖРАЛИШГАЧА БОРИБ ЕТМАСЛИГИ УЧУН...

Ғайрат ШОУМАРОВ,
Ўзбекистон Республикаси
Халқ таълими вазирлиги
"Мурожаатлар билан ишлаш"
бўлими бошлиғи, психология
фанлари доктори,
профессор:

Ёшлар, аввало оилавий ҳаёт ҳақида тўғри тасаввурга эга бўлишлари керак. Аслида низолар барча оилада бўлиши мумкин, лекин бу ҳол оилада ажралишгача бориб етмаслиги керак.

Унутманг, оилада фақат катталар эмас, балки болалар ҳам оилавий низолар туфайли жабр кўрадilar. Кўпинча ота-онасининг тез-тез ва қаттиқ жанжаллари оқибатида баъзан мактабгача ёшдаги болаларда дудукланиш юзага келиши мумкин. Оиладаги носогол психологик муҳит болаларни мактабдаги ўқиши, дарсни ўзлаштиришига ҳам салбий таъсир қилади.

Демак, ёш оиладаги низолар келин-куёвнинг ота-оналари ва шу оиладаги ёш болалар саломатлигига кўпроқ зарар етказиши мумкин. Улар оилавий ажримлардан айниқса кўп азият чекадилар.

Маслаҳат шуки, оилавий низолар чоғида кечиримли бўлинг, низоли тез бартараф этинг, кек сақламанг, ўч олиш ниятида тузатиб бўлмайдиган хатоларни қилманг. Оилавий низолардан - ҳазил, мutoйба билан, сабр-тоқат, ҳаётга фалсафий қараш билан, оилавий муносабатлар, оила мус-/таҳкамлиги, бир-бирингизга бўлган ишонч, ўзаро ҳурмат, меҳр-муҳаббат, обрўйингизга зарар етказмасдан, талофатларсиз - чиқишни одат қилинг.

Низо пайтида тинчликни тиклашга биринчи қадам қўйган шахс мард ҳисобланади, заиф шахс эса ўз ҳиссиётини ақлига бўйсиндира олмайди.

Низо жараёнида шахса тегадиган гаплар ишлатмаслик, турмуш ўртоғингизнинг оила аъзолари, яқин дўстлари ҳақида танқидий фикрларни билдирмаслик, унинг ҳурматини жойига қўйишингиз тавсия қилинади.

Низодаги стрессдан беталофат кутилиш учун жисмоний ҳаракат (уришиш, мушлатиш эмас), ёқимли иш билан шуғулланиш, табиатни идрок этиш, китоб ўқиш, ёқимли мусиқа, ашула ва қўшиқларни эшитиш, латифаларни ўқиш ижобий натижа беради.

Қорни оч ёки ишдан чарчаб келган одам билан баҳслашманг, уни танқид қилманг.

Асоссиз раш ёки ғийбат туфайли орангиздаги меҳр-муҳаббатни йўқотманг.

ЎГИЛНИ АСЛ ЭРКАК ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШ ЗАРУР

Фазлиддин ҲАЙДАРОВ,
психология фанлари
номзоди:



Оиладаги жанжаллар, катталарнинг бир-бирини тушунмаслик ҳоллари кейинги пайтда кўп учрамоқда. Қузатишларимизга кўра, бунинг асосий сабабларидан бири эркекнинг майда гаплиги, рўзгор икки-чикирларига кўп аралашиб аёли билан "сен-менга" боришидир.

Аслида эркек киши ўзини тутта билиши, бир сўзлилиги ва кучлилиги, мардлиги билан оиласига, фарзандларига ўрناق бўлиши лозим.

Қадимда ўғил болалар тарбиясини оталар ўз зиммаларига олишган. Ўғилларни меҳнатга, ростгўйликка, довуракликка ўргатишган. Ҳар бир ўғил-бола келажақда ўз оиласининг боқувчиси, кучли химоячиси, бир сўз билан айтганда ўта масъулиятли киши бўлиши керак, деб ҳисобланган.

Оилада эркек киши, аниқроғи ота ўз вазифасини пухта билса, ўғил болаларнинг тарбиясида нуқсонлар сезилмайди. Бундай вақтда кўпчилик оталар иши кўпчилигини баҳона қилиб, ўғиллари тарбиясига кам вақт ажратади, уларни буткул оналар ихтиёрига ташлаб қўяди. Бундай вақтда ўғил болада ҳақиқий эркеклик фазилатлари шаклланмайди, ичдан заифлик пайдо бўлади, қизларникига ўхшаш феъл-атвор шаклланади. Шу нарса кейинчалик оиладаги бўлар-бўлмас тортишувларга, ҳатто катта жанжалларга сабаб бўлиши мумкин.

Таъкидлаш жоиз, ўғил бола тарбияси отанинг муқаддас мажбуриятидир.

Ҳар биримиз келагимиз, жамиятимизни раванк ва фаровонлиги, айниқса оилаларнинг бахтли ва саодатли бўлиши учун ҳақиқий ўғлонларни тарбиялашга масъул эканлигимизни унутмаслигимиз лозим.



**СОҒЛОМ МУҲИТ
ОИЛА АҲИЛЛИГИНИ
ТАЪМИНЛАЙДИ**

Феруза АКРАМОВА,
“Оила” илмий-амалий
маркази лойиҳа раҳбари,
психология фанлари
номзоди, доцент.

Маълумки, оиладаги соғлом муҳит (масалан хонадон аҳлининг бир-бирига ғамхўрлиги, меҳр-муҳаббати, ўзаро бир-бирини қўллаб-қувватлаши сингарилар) ҳар бир инсоннинг саломатлигига ижобий таъсир этади. Оиладаги носоғлом муҳит эса бунинг акси бўлиб, ўз ўрнида одамларнинг ҳаётига салбий таъсир кўрсатади.

Кейинги пайтда оила муҳитида кўпроқ кузатилаётган жанжаллар, келишмовчиликлар, булар оқибатида ажрашишлар ўз-ўзидан инсонларнинг ҳам руҳияти, ҳам саломатлигига акс этаётганлиги шубҳасиз.

Инсон ўз табиий имкониятларига кўра, 100 йил ва ундан ортиқ умр кўриши мумкин, лекин ўзимизга нисбатан шафқатсизлигимиз, оила муҳитидаги ноҳуш ҳолатлар ҳамда турли асабийлашишлар умрни билинтирмасдан қисқаришига, саломатлигига путур етказишга олиб келар экан. Бундай ноҳуш ҳолатнинг олдини олиш учун маслаҳатлар бериб ўтамиз.

Уйда, ишда асабийлашмасликка ҳаракат қилинг, ўзаро муносабатларда бошқаларнинг кадр-қимматини сақлашга интилинг.

Ким билан гаплашманг, нима иш билан банд бўлманг, самимийликка интилинг.

Доимо нима биландир машғул бўлинг, чунки бекорчилик ҳеч қачон ҳеч кимга фойда келтирмаган.

Яқинларингизни хамиша қўллаб-қувватланг, уларга берафқ бўлманг, яхшилик қилишга кўпроқ интилинг.

Доимо ҳаракатда бўлинг. Танангизда заиф аъзо, дард бўлишига йўл қўйманг.

Камтар бўлинг, манманлик умрнинг заволи эканлигини унутманг.

Оила жамиятнинг муҳим бир бўлаги. Шу жиҳатдан қараганда оилалар тақдирини жамият тақдирига даҳлдор саналади. Бирор хонадонда соғлом муҳит барқарор бўлса, айнан шу оилада аҳиллик ҳам қарор топади. Бундай оилалар узоқ ва бахтли умр кечиради, бошқаларга ибрат бўлади. Мустаҳкам оилалар кўпайса, жамият ҳаёти ҳам тобора раванқ топиб гўзаллашаверади.

Давра суҳбатини педагогика фанлари номзоди **Дилмурод Муҳаммадиев** ва **Мамлакат Хўжамовалар** ёзиб олишди.



Билиб қўйган яхши
ДОРИ ИЧИШ ТАРТИБЛАРИ

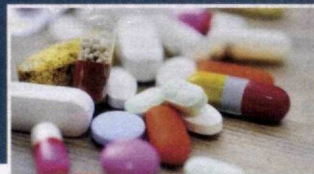
Дори воситаларини овқатдан 30-40, баъзи ҳолларда эса 15 дақиқа олдин қабул қилиш тавсия этилади. Ҳусусан, сафро ҳайдовчи дорилар – аллахол, холензим, холосос ва ошқозон ярасини даволловчи препаратлар – алмагель фосфалгель (антацид препаратлар), денол, гастрофарм дорилари овқатланишдан ярим соат олдин ичилади. Ошқозон шираси ва овқат ҳазмини яхшиловчи фермент препаратлари – пепсин, фестал, панзинорм кабиларни овқат билан бирга қабул қилиш яхши самара беради. Ичми юмшатовчи, пешоб ҳайдовчи, астмага қарши ва таъсир доираси кенг антибиотик препаратларни ҳам овқат билан бирга қабул қилиш тавсия этилади.

Ошқозон муҳитининг кислоталилик даражасини пасайтиришга мўлжалланган препаратлар овқатланиб бўлгандан бир-икки соат кейин (бу вақтда ошқозон бўшаган, лекин унга хлорид кислота ажралиши давом этаётган бўлади) қабул қилинади. Баъзи препаратларни ичиш учун эса қачон овқатланганингизнинг аҳамияти йўқ. Бронхотитиклар ва бош миёда қон айланишини яхшиловчи препаратлар шулар жумласидандир.

Оч қоринга ичилган дори воситалари қонга тезроқ сўрилиб, яхшироқ ўзлаштирилади. Овқат ҳазм қилиш йўлига тушган оқсил ва полипептидлар (масалан, вазопрессин, инсулин), гормонал (тестостерон, прогестерон) каби препаратлар ферментлар таъсирида ўз фаоллигини йўқотиши мумкин. Ацетилсалицил кислота, йод препаратлари, витамин А, Д, Е, К ни сув билан ичиш уларнинг ошқозонга зарарли таъсирини камайтириб, самаралироқ таъсир этишини таъминлайди.

Дори воситаларини чой билан ичиш тавсия этилмайди. Чой таркибидаги танин таркибида азот тутадиган дори воситалари билан эримайдиган бирикма ҳосил қилиш ҳисобига уларнинг таъсирини камайтиради. Ишқорий маъданли сувлар сульфаниламид препаратларининг эрувчанлигини яхшилаб, уларнинг таъсирини кучайтиради. Маъданли сувлар айниқса тинчлантирувчи дори воситаларининг ўзлаштирилишини яхшилайди.

Назира ЭРГАШЕВА,
доришунос.



СПРАУТС – АВИТАМИНОЗГА ҚАРШИ

Кўклам фасли бошларида барча ҳўл мевалар таркибидаги фойдали моддалар камайиб (узоқ вақт сақлангани боис) уларни истеъмол қилиш орқали организм зарур витаминлар билан тўйина олмайди. Оқибатда кишида яширин очлик, яъни витамин танқислиги – авитаминоз ҳолати кузатилади, чарчоқ ва холсизланиш рўй беради. Бундай нохуш ҳолатнинг олдини олишда энг осон ва қулай усуллардан бири донларнинг энди униб чиққан майсасидан (спраутс дейилади) фойдаланишдир. Спраутс тайёрлаш учун бугдой, мош, нўхат, арпа, жавдар, шолғом, йўнғичқа уруғи, кунгабоқар ва бошқа донлардан фойдаланилади.

Маълумки, донларда крахмал, оз миқдордаги ёғ, оксил моддалар, шу жумладан айрим ўсимлик гормонлари, антиоксидантлар, кўпгина витаминлар мавжуд. Бу моддалар эндигина ўсиб чиққан майса таркибида тегишли биокимёвий жараёнлар туфайли донга нисбатан ниҳоятда кўпаяди. Масалан, витамин С миқдори донга нисбатан майсасида етти марта, витамин РР тўққиз марта, витамин В6 йигирма беш марта, витамин А миқдори эса қирқ марта кўпроқ бўлади.

Спраутс тайёрлаш учун олинган донлар (бугдой, мош ва бошқалар) дастлаб бир-икки марта совуқ сувда ювилиб, алоҳида чинни ёки шиша идишларга солинади. Агар уруғлар майда бўлса (масалан йўнғичқа ва шолғом уруғлари) идишнинг тубини қоплагани кифоя. Йирик уруғлар (нўхат ва бошқа дуккакли донлар) эса идишнинг тўртдан бир қисмигача солинади. Кейин идишнинг яримигача сув қўйиб, бир неча соат давомида уруғларнинг яхшигина ивиши кутилади. Шундан кейин қолган сувни тўкиб, ҳаво кириб туриши учун илма-тешикли пластик қопқоқ билан ёпилади (бунинг учун пластмасса ёки металл қопқоқни миҳча билан айланасига тешиш лозим). Идишни стол устига ёнбошига ётқизилиб, уруғлар унинг деворларига бир те-

кисда ёпишиб туриши учун у ёқ-бўёққа айлантирилади ва шкафга ёки дераза олдига қўйилади. Агар танланган уруғлар дуккакликлардан бўлса унга ёруғлик тушмагани маъқул, акс ҳолда ўстирилган майса тахир бўлиб қолади, шунинг учун ҳам мош, нўхат, ловия ёки соя солинган идишлар қоронги жойда сақлангани мақсадга мувофиқ. Униб чиқаётган уруғ ҳар кун икки марта тоза, лекин қайнатилмаган сув билан чайиб туриш керак, акс ҳолда куланса хид пайдо бўлиши мумкин. Уруғларнинг униб чиқиш ва тайёр бўлиш мuddати уларнинг турига боғлиқ (жадвалга қаранг).

Спраутслар тайёрлашда тегишли қоидаларга риоя қилинмаса (яъни уруғнинг сифатсизлиги, кам ювилиши ва сувнинг жуда иссиқ бўлиши ҳамда идишдаги ҳаво алмашинувининг бузилиши туфайли) уруғлар чириб кетиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун тоза сув билан тез-тез ювиб туриш, хонани доим шамоллати туриш зарур. Спраутслар тайёрланишида уруғларни аралаштириб эмас, алоҳида-алоҳида идишларда ўстириш мақсадга мувофиқ, чўнки уларнинг маззаси турлича бўлиб, ҳар бирининг таркибида юқорида қайд қилинган фойдали моддалар турлича миқдорда бўлади. Уларнинг ўзини истеъмол қилиш билан бирга, яна



мураббо, салат ва овқатларга қўшиб ейилса, тана биофаол моддалар билан шуңча яхши таъминланади:

Тайёр спраутслар шиша идишлар ёки пластик идишларга солиб, совутигичларга қўйилса ўл кунгача сақлаш ва барча оила аъзолари ундан эҳтиёжга яраша фойдаланавериши мумкин. Спраутсларга бироз шаккар сепилса ёки сметана, қаймоқ, қатик, аралаштирилса ёш болалар жуда хуш кўриб ейдиган таомга айланади. Агар улар алоҳида истеъмол қилинса, овқатланишдан 15-20 дақиқа олдин ейилиши мақсадга мувофиқ.

Олиб борилган тадқиқотлар ҳомиладор аёлларнинг спраутслардан етарли миқдорда истеъмол қилиб туришлари хомиланинг ҳар томонлама бекаму-кўст ўсишига ижобий таъбир қилишини тасдиқлади. Айниқса, ўшбу даврининг биринчи ўч ойлигида оналар витамин В9 (фолат кислотаси) мўл-кўл бўлган ундирилган дон майсасидан истеъмол қилиб туришса, қориндаги бола асаб тизимининг морфо-функционал шаклланиши янада ахшиланар экан.

Донларнинг муртаги ва ундан униб чиқаيدган майсада инсон организмда юз берадиган биокимёвий жараёнларнинг юқори даражада бориши учун зарур оксиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар, витаминлар мавжуд. Дон майсаларида хром ва литий каби озиқ-овқат маҳсулотларида кам учрайдиган микроэлементлар ҳам бўлиб, улар қандли диабет, психик депрессия касалликларининг олдини олишда асқотади. Спраутс истеъмол қилинганда анча-мунча озиқ тоалари ҳам қабул қилиниб, у кишини тўқ туттади.

Уруғ тури	Ивиш мuddати (соат)	Тайёр бўлиш мuddати (кун)
Бугдой, сўли	12	2-3
Дуккаклилар	12	2-3
Ошқовоқ	8	1
Кунгабоқар	3-4	1-3
Шолғом	1-2	3-4
Беда	4-6	4-6



Шониёз ҚУРБОНОВ,
биология фанлари доктори,
профессор.

Гулноза БЎРОНОВА,
Қарши давлат университети
магистри.

ОБ-ҲАВО

Магнит майдонидаги ўзгаришлар

Қисқа вақт ичида бирдан об-ҳавонинг ўзгариши

Осмонда қора булут тўпланиши ва ҳавонинг ўта димлиги беморларга тез таъсир қилади...

Белгилари:

- бош оғриғи;
- бедорлик;
- толиқиш;
- жиззакилик;
- қон босимининг кўтарилиши;
- юрак тез уриши;
- қорин атрофидаги оғриқлар...

Ва саломатлик

Ноқулай об-ҳаво таъсирида баъзан соғлиғимиз бироз бироз ёмонлашиши мумкин. Айниқса ёши катталар ҳаво айнағанида кўзга кўринмас магнит майдони ўзгаришларини дарров ҳис қилишади. Кўпчиликнинг бундай вақтда боши оғриб, асабийлашади, юраги тез уриб кетади, қон босими кўтарилади. Юрак хасталикларига чалинган баъзи беморларнинг нафаси қисиб, оёқлари шишиб кетиш ҳолатлари ҳам кузатилиши мумкин.

Совуқ ҳаводан кейин кунлар исиб кетиши юракнинг бир маромда ишлашига қайсидаир маънода тўсқинлик қилади. Худди шу ҳолат кишининг илк кунларида ҳам рўй бериши мумкин. Об-ҳавонинг кескин совиб кетиши эса қон-томирларнинг фаолиятига аниқроғи қоннинг тана бўйлаб бир маромда текис ҳаракатланмаслигига олиб келади.

Изғиринли шамол пайтида айрим кишиларнинг боши оғриси, баъзилар уйқусизликдан қийналиши мумкин. Ревматизм ёки юрак-қон томир хасталикларига чалинган беморларда ҳам бу ҳолат кузатилиши мумкин.

Ҳаво таркибидаги табиий электрон заррачалар манфий ва мусбат ҳолда учрайди. Манфий заррачалар ҳавони тозалаб, киши танасига ижобий таъсир кўрсатади. (Бу заррачалар қишлоқ ҳавосида кўп бўлади.) Мусбат зарядланган протон заррачалар шаҳар ҳавосида (айниқса, қақмоқ пайтида ёки иссиқ шамол эсганда) тўпланиб, улар киши саломатлигига салбий таъсир қилади. Айнан шунинг учун баъзи одамларнинг ёмғир ёғиши олдидан аҳоли ўзгаради, нафаси қисади, юрак уриши тезлашади.

Об-ҳавога таъсирчан беморлар ёмғир ёғишини олдидан бўладиган ўзгаришларни 2-3 кун олдин сезиб, уларни беҳоллик, руҳий тушқунлик, уйқусизлик, иштаҳа бузилиши, бош айланиши қийнайди. Шуниси ажабланарлики, ёмғирдан кейин бу аломатларнинг барчаси ўз-ўзидан ўтиб кетади.

Об-ҳаво ёмонлашган пайтда кекса кишилар кўпроқ дам олишлари, жисмоний ҳаракат зўриқилардан имкон қадар чеклашлари лозим. Бундай пайтларда кўпроқ суюқ ёки бугда тайёрланган таомлар, кўкат ва сабзавот қўшилган салатларни истеъмол қилиш ҳамда кўк чой ичиш фойдали. Бунинг учун юрак-томир, асаб тизими ва нафас йўллари таъсирланган

радиган зирavorлар, аччиқ, қўй гўшtidан тайёрланган, дудланган махсулотларни истеъмол қилишни камайтириш лозим.

Ялпиз, райҳон барглари хидлаш, лимон пўстини чайнаш умумий аҳволни яхшилайдди, юрак ишини кучайтириб, бош оғриғидан халос қилади.

Аёллар ҳаво ёмонлашганда уйқусизликдан қийналишлари мумкин. Улар уйқуга ётишдан олдин илик сувда чўмилиб, тинчлантирувчи таъсирга эга ялпиз, кийик ўти, арслонқуйруқ ҳамда лимон ўт гиёҳларидан бирини дамлаб ичишлари яхши наф беради. Бунинг учун бир чой қошиқ ўтни кичикроқ чойнакка солиб, устига 1,5 пиёла қайноқ сув қуйилади ва 10 дақиқа дамланади. Ярим чой қошиқ асал қўшиб ичса ҳам бўлади.

Ҳаво ёмонлашганда юз-қўлни аввал илик сувда, кейин совуқ сувда ювиш, оёқ учун иссиқ ванна қабул қилиш, вақти-вақти билан саунага бориш фойдали. Ювиниб бўлгандан кейин устингиздан бир челақ илик сув қуйсангиз, кайфиятингиз кўтарилади. Муолажани ҳар икки кунда бажаришга одатлансангиз шамоллаш, бронхит, климат давридаги нохушликлар, руҳий тушқунликдан халос бўласиз.

Уйда бироз дағалроқ мато бўлгаи билан бўйин, елка, бел, қўл-оёқларни яхшилаб ишқалаб ювиниш яхши ёрдам беради. Бу содда усул танадаги қон айланишини яхшилайдди, иммунитетни кўтаради.

Бўшашиб лоҳасланётган бўлсангиз, муздек дераза ойнасига пешонани тираб, 1-2 дақиқа туринг. Бу усул яхши тетиклашингизда ижобий самара беради.

Жун матони терига ишқалаш манфий қувватни йўқотишга ёрдам беради.

Қон босими паст бўлган кишилар ҳам об-ҳаво ўзгарганде ўзларини бирмунча нохуш сезадилар. Бунинг олдини олиш учун вақти-вақти билан витаминли чойларни (қора чойга дўлана, наъматак меваларни солиб) ичиш яхши натижа беради. Улар организмни тетиклаштириб, қон айланишини яхшилайдди, юрак ишини фаоллаштириб, шамоллаш ва бошқа юкумли касалликларга чалиниш хавфини камайтиради.

Урхия ТўРАБЕКОВА,
эколог мутахассис.



ЁШЛАР ОВҚАТЛАНИШИДАГИ МУАММОЛАР

Ижтимоий муаммоларидан бири бўлган ёшлар овқатланиши билан боғлиқ масалаларга эътибор қаратиш зарурияти юзага келди. Бу каби муаммоларга ечим топиш учун ҳукуратимиз қарорлариди тегишли вазифалар белгилаб берилди. Чунки ўсмирлик ёшидаги-ларнинг жисман ва руҳан яхши ривожланиши учун овқатланиш-ни тўғри ташкил этиш қатъа аҳамиятга эга. Негаки, овқат орқали организмга тушадиган витаминлар етишмовчилиги боланинг ақлий ривожланишини кечиктиради.

Демак, овқатланишда ўсмирнинг оқсиллар, ёғлар, углеводлар ва витаминларга бўлган физиологик эҳтиёжларини албатта ҳисобга олиш керак.

КИМ НИМА ИСТЕЪМОЛ КИЛАДИ?

Тошкент Меҳр-шафқат касб-ху-нар коллежида таҳсил олаётган ай-рим ёшлар “Кун давомида нималар истеъмол қиласиз?” деган саволи-мизга шундай жавоб беришди.

Шаҳризода Саидахмедова:

- Шошиб турганимда лаваш ёки гамбургер ейиш билан қоялана-ман. Йўл-йўлакай газли ичимликлар оламан. Баъзида бундай овқатла-нишдан сўнг ошқозоним безовта қилади.

Ислон Муҳаммедов:

- Қандай овқат бўлишидан қатъ-ий назар, йўл-йўлакай истеъмол қилиб кетавераман. Энергетик ичимлик эса кишини тетик қилган-лиги боис уни ичгани канда қил-майман.

Нигина Шаҳизода:

- Онам кўча овқатларини иложи борича камроқ ейишини маслаҳат берадилар. Шунинг учун, уйда овқатланишга ҳаракат қиламан.

Ўқув масканидан қайтаётиб автобус бекатида фаст-фуд таом-лар олиш учун навбат кутаётган ёшларни саволга тутдик.

- Бу егуликлар мунтазам истеъм-ол қилинганда организм учун зар-рар ҳам келтиришини биласизми?

Одилбек:

- Буниси яхши-си, бирпасда тайёрлаб беришади, мазали.

Адолат:

- Хот-дог менга ёқади, кола эса жону дилим. Уларни еганда ҳеч бе-зовтали сезмаганман.

Зарифа:

- Фаст-фудларни зарарли дей-ишганини эшитганман. Лекин шо-шиб турганда еймишда, наилож...

АСОСИЙ ХАВФ ШУНДАКИ...

Гамбургер, чизбургер, сендвич, пицца, хот-дог... Бу егуликларни қорин очлигида тасаввур қилиш-нинг ўзиёқ иштаҳани қитиклайди. Қарангки, улар бир зумда тайёрла-нади! Айниқса, ёшлар бу таомларни севиб ейишади. Лекин фаст-фуд-лар ўсиб келаётган организм учун қай даражада фойдали, қай дара-жада зарар келтиради?

Британиянинг Манчестер уни-верситети олимлари фаст-фуд-ларни кўп истеъмол қилиш ин-сонларда тушқунликнинг юзага

келиш хавфини 40 фоизга ошира-ди деган хулосага келишди. Му-тахассислар таом ва тушқунлик ўртасидаги боғлиқликни ўрганиш мақсадида 11 та тадқиқот ўтказиш-ди. Аниқланишича, фаст-фуд ва углевод ёғлари кўп бўлган таом-ларни истеъмол қилувчилар бош-қаларга нисбатан 1,4 марта кўпроқ тушқунликдан азият чекишади.

Олимларнинг фикрича, уй ша-ронтида пиширилган овқатлар руҳий бузилишлар юзага келиш эҳтимолини пасайтиради.

Қарши давлат университети профессори, биология фанлари доктори

Шонийё ҚУРБОНОВ шундай изоҳлайди:

- Тайёрлаш жараёнида меъёр-дан ортиқча туз ишлатилиши оқи-батада фаст-фудлар организмдаги сув миқдорини камайтириб, ар-териал қон босими кўтарилишига сабаб бўлади, ўз навбатида юрак ва қон томир касалликлари юзага келади.

Газланган шарбатларни (кола, фанта, пепси сингариларни) доимо ичиш болаларда суяк тўқималарини мўртлаштиради, ошқозон-ичак ва ҳазм аъзолари, ҳатто асаб тизимига ҳам анчагина зарар етказиши. Газли сувлардаги зарарли моддалар қон билан боғлиқ касалликларни ривож-лантириб юбориши мумкинлигини дунё олимлари ҳам эътироф эт-моқда. Сурункали равишда ичила-диган газли ичимликлар туфайли кўпгина организмда қон ҳосил бў-лиш жараёни издан чиқсади.

«ҚОРА РЎЙХАТ» ДАН ЖОЙ ОЛГАН ИЧИМЛИК

Манбаларда қайд этилишича, газли энергетик ичимлик ишлаб чиқарилишига австриялик Дитрих Матешич ихтироси сабаб бўлган. У Гонконгга саёхатга борганида маҳаллий тетиклаштирувчи ичим-лики татиб кўради. Унинг таъсири ва таъми маъқул келгач, бу рецепт-

ни ўз юртига олиб келишга аҳд қилади ва 1982 йили Австрияда Red Bull қувват берувчи ичимлигини ишлаб чиқаради.

Ҳозирги кунда Матешич ишлаб чиқарган энергетик ичимлик бир йилда 1 млрд дан ортиқ идишда қадоқлаб сотилади. У 70 дан ортиқ давлатга экспорт қилинади. Бу тадбиркорнинг омади бошқа ишбилармонларни ҳам энергетик ичимликлар ишлаб чиқаришга даъват этди ва 90-йиллардан бошлаб бошқа давлатларда ҳам энергетик ичимлар ишлаб чиқариш ва сотиш йўлга қўйилди. Кейинчалик уларнинг таркибига оз миқдорда алкоголь моддаси ҳам қўшили бошланди.

Кўп йиллар давомида олиб борилган тадқиқотлардан сўнг Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти энергетик ичимликларнинг ёшлар орасида оммалашини уларнинг соғлиғига жиддий хавф солади, деган хулосага келди. Бўёқ, таъм, тўқлик ҳиссини берувчи моддалар қўшилгани эътиборга олинса, бундай ичимликлар зарарли маҳсулотлар рўйхатидан жой олган.

Мутахассисларнинг аниқлашларича, энергетикни доимий ичиш жигар, буйрак, юрак, қандли диабет ва асаб касалликларига чалинган беморлар ҳолатини кескин ёмонлаштиради. Ундаги бўёқ ва нордон таъм берувчи моддалар овқат ҳазм қилиш тизимини ишдан чиқариб, гастрит ва яраларга олиб келади.

СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШГА ЎТИШ ШАРТ

Гастроэнтеролог шифокор, тиббиёт фанлари доктори **Шаҳноза УСМОНОВА** шундай дейди:

- Тўғри овқатланиш ва у туфайли саломатликка эътибор бериш ҳар бир инсоннинг тиббий маданиятига ҳам боғлиқ. Овқат бизнинг организмимизни мўтадил даражада ушлаб турувчи манба (ёқилги) дир. Демак, биз бу манбадан илмий асосланган ҳолда фойдаланишимиз керак.

Усмирлар шуни билишлари лозимки, организмнинг ҳаётий фаолияти учун бетиним оксиллар, ёғлар, углеводлар, витамин ва микроэссенциал керак бўлади. Агар овқатда оксиллар етишмаса, ўсимир юқумли дардларга мойил бўлиб қолади, қон яратилиши сўяси, асаб тизими, жигар ва бошқа аъзолар фаолияти бузилади.

Оқсиллар гўшт, балиқ, сут маҳсулотлари ва дуккакли ўсимликлар

донлари (мош, гуруч, ловия, нўхат) да кўп бўлади.

Углеводлар асаб тизими, мушаклар, юрак, жигар ва бошқа аъзолар фаолиятида муҳим роль ўйнайди. Нон, ёрма ва ширинлик маҳсулотларида углеводлар сероб. Бир кунда 200-300 г нон, 70-80 г ширинлик организмнинг углеводга бўлган эҳтиёжини қондиради. Мева-сабзавотлар ичак перистальтикасини кучайтиради ва ични яхшилайди.

Ёғлар организмни қувват захираси билан таъминлаб туради. Оқсиллар, баъзи минерал тузлар, ёғда эрийдиган витаминларнинг организмда ўзлаштирилиши учун ҳам ёғлар ниҳоятда зарур.

Ҳар бир ўсимирга бир кунлик овқат калориясининг 30 фоизини ёғлар ташкил этиши меъёрий ҳолат ҳисобланади.

Минерал тузлар (калий, натрий, кальций, магний, темир, фосфор, мис, кобальт кабилар) ёш организмнинг тўғри ўсишида муҳим аҳамиятга эга. Витаминлар эса организмнинг меъёрга ҳаёт кечиршини таъминлайди, бошқа озиқ моддаларнинг ўзлаштирилишида иштирок этади, организмнинг ташқи зарарли таъсиротларга қаршилигини кучайтиради. Имун тизими фаолиятини яхшилаб, меҳнат қилиш қобилиятини оширади.

Яқинда эълон қилинган бир маълумотда айтилишича, фаст-фуд маҳсулотларини ҳаддан ортиқ кўп истеъмол қилиш ёшларда астма касаллигини ривожлантириб юбораркан. Бундан ташқари, ринит (тумов) ва экземанинг ҳам юзга келишига сабабчи бўларкан.

Маслаҳатим шуки, кўча-қўйда тайёрланаётган егуликларни доимий равишда истеъмол қилмаганингиз маъқул. Қаттиқ қовурилган ва узоқ қайнатилган таомлар орасидан танлаш имконияти бўлса, қайнатилгани мақсадга мувофиқ. Иложи борича газланмаган ичимликлар ичишга ҳаракат қилинг. Хўл мевалар ва сабзавотли салатларда сизнинг организмингиз учун зарур витаминлар сероб, буни унутманг. Зарур вақтда тетик бўлишни истасангиз контраст душ қабул қилишга, тоза ҳавода сайр қилишга одатланинг. Кўкчой ёки табиий қаҳва ичиш билан ҳар қандай қаттиқ чарқоқдан қутулиш мумкин.

ТУШУНТИРИШ ИШЛАРИ КУЧАЙТИРИЛСА...

Тошкент Меҳр-Шафқат коллежининг овқатланиш ва ошхона ишлари учун масъул мутахассис **Назкат ЖУМАНОВА** шундай дейди:

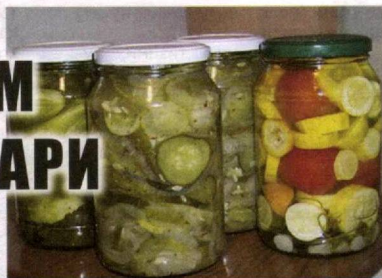
- Ўқув муассасамиз ошхонасида кундалик меню тузаётиб албатта ўқувчиларни янги тайёрланган иссиқ овқат билан вақтида таъминлашни ҳисобга оламиз. Чунки таомлар билан қабул қилинадиган витаминлар, озиқ ва минерал моддалар тегишли миқдорда бўлиши шарт. Ҳозирги кунда ўқувчилар ўртасида йод танқислиги кўплиги боис, биз йодга бўлган эҳтиёжини қоплаш учун пишираётган овқатларимизда кўпроқ гўшт маҳсулотлари, тухум, дуккаклилар, ёрмалардан фойдаланамиз. Бу маҳсулотлар биринчи навбатда ўқувчиларни ақлий ривожланишини таъминлайди.

Коллеждаги машғулотлар мобайнида ўқувчининг ақлий юкларини ортиради. Бундай вақтда истеъмол қилинаётган таомнинг витаминларга бой бўлиши жуда муҳим. Маълумки, сифатли овқат организмда моддалар алмасишувини яхшилайди, имун тизими ишини тартибга солади, турли юқумли касалликлардан ҳимояланиш қобилиятини оширади. Биз айниқса ўқувчиларнинг қишки таомномасида қувватбахш ва витаминли овқатлар кўп бўлишига ҳаракат қиламиз. Лекин муаммо шундаки, кўпгина ўқувчилар дарсдан сўнг уйларига қайтаётиб кўча-қўйда енгил-елпи овқатланишга ружу қўйишган. Бу уларнинг саломатлиги учун зарар келтиради. Шундай экан, нафақат коллежимизда, балки турли ўқув масканлари ўқувчилари ўртасида соғлом овқатланиш борасида суҳбатлар ва тушунтириш-тарғибот ишларини бундан кейин янада кучайтириш лозим деб ўйлайман. Ана шундагина сай-ҳаракатларимиз ижобий натижалар беради.

Мамлакат ХЎЖАМОВА ёзиб олди.



БОТУЛИЗМ ТОКСИНЛАРИ



(улар ҳаёт учун жуда хавфли)

Овқатдан заҳарланишларнинг энг хавфли тури ботулизмдир. Бу аслида касаллик ҳолати бўлиб, асосан уй шароитида тайёрланган сабзавот маринадларини (тузламаларни) истеъмол қилиш оқибатида келиб чиқади.

Кўпинча далада сабзавотларнинг, масалан, бодринг, помидор, баклажон сингариларнинг банд қисмига тупроқ орқали ботулизм споралари жойлашиб олган бўлади. Сабзавотлар консервалангандан кейин идиш ичидаги ҳавосиз муҳитда ана шу споралар ўзидан ботулотоксин ажратади. Ботулизм касаллигини айнан шу токсинлар келтириб чиқаради.

Ботулизм токсини ичкада тез сўрилади, қонга ўтади ва бутун организмга тарқалиб асосан, марказий ҳамда вегетатив нерв тизimini шикастлайди.

Токсинли маринад (тузлама) истеъмол қилингандан 12-24 соат ўтгач касаллик тўсатдан бошланади. Ботулизмнинг илк аломатлари беморларда қуйидагича намоён бўлади:

- умумий дармонсизлик;
- ланжлик;
- кўнгил айнаши, қусиш;
- оғиз қуриши;
- ошқозонда оғриқ.

Бир кеча-кундуз ичида ботулизмга хос неврологик аломатлар ҳам пайдо бўлади. Кўз олди хиралашган бемор буюмларни аниқ кўролмайдди, баъзан нарсалар кўзига иккита бўлиб кўринади (диплопия). Беморда неврологик белгилар қуйидагича кечади:

- қовоқлар осилиб, кўзни очиш қийинлашади;
- кўз қорачиқларининг кенлиги ўзгаради ва соққаларининг ҳаракати бузилади;
- овқат ютиш қийинлашади;
- товуш бўғилиши ёки пасайиши мумкин;
- манқаланиш, димокда гапирish ҳолати кузатилади;
- ютиш фаолияти бузилганлиги сабаб аксарият ҳолларда бемор ичган суюқлик бурнидан оқиб чиқа бошлайди.

Ботулизм касаллигининг хилма-хил симптомлари (белгила-

ри) кўпинча беморни турли соҳа врачларига (масалан невропатолог, окулист, оториноларинголог, терапевт ва бошқаларга) мурожаат этишига сабаб бўлади. Бу ҳолат эса касалликни ўз вақтида аниқланмасдан қолишига олиб келади.

Ботулизм аломатлари сезилиши биланоқ шифокорни уйга чақирish зарур. "Тез ёрдам" келгунча, беморда ютиш фаолияти бузилмаган бўлса, унга қайнатилган сувни илиқ ҳолида ичириш ёки 2-3 литр илиқ сув билан ҳўқна (клизма) қилиш мумкин. Бу бемор аҳволини биров енгиллаштиради.

Бемор имкон қадар тезроқ шифохонага етказилиши зарур. Чунки касаллик микробларининг заҳари дастлаб қонга ўтади, кейин улар тўқималар сари шиддат билан ҳаракатланади.

Даволаш кечиктирилса оғир асоратлар (масалан, қон-томир ва нафас етишмовчилиги, зотилжам, миокардит сингарилар) рўй бериши, ҳатто бемор ҳаётдан кўз юмиши ҳам мумкин.

Уй шароитида тайёрланган сабзавотлар, масалан бодринг, помидор ва бошқа шу сингариларни истеъмол қилишдан олдин уларни синчиклаб кўздан кечиринг. Идиш қопқоғи кўтарилган, ичидаги суюқлик хира ёки тузламанинг таъми ўзгарган ҳолатларда уларни истеъмол қилманг.

Сифатли термо ишловдан ўтказилган маринадларни савдо шаҳобчаларидан харид қилганингиз маъқул.

Гуландом АВАЗНИЁЗОВА,
шифокор.

Маслаҳат

БАНАН – ЯРАЛАРГА МАЛҲАМ

Банан ҳатто чақалоқларда ҳам аллергияни келтириб чиқармайди. Бу мева таркибидаги триптофан моддаси керакли гормонлар ишлаб чиқарилишини рағбатлантиради. Бананнинг муҳим хусусиятлари:

- кальций моддасининг организмдан суюқлик орқали чиқиб кетишининг олдини олади ва суяклар мустаҳкамлигини таъминлайди;
- таркибидаги ферментлар овқат яхши ҳазм бўлишига ёрдам беради, кишини жигилдон қайнашидан ҳалос этади;
- ич қотишидан сақлайди;
- темир моддаси кўплиги боис анемиянинг олдини олади, иммунитетни мустаҳкамлайди;

Бананни шифокорлар ҳатто ошқозон яраси касаллигида ҳам истеъмол қилишни тавсия этадилар. Чунки у ошқозон деворини "ўраб" олиб, зарарли моддалар, токсинлар ва кислоталар таъсиридан ҳимоялайди ҳамда яраларнинг тез битишига кўмаклашади.

Гулчехра УМАРОВА.



Ҳашарот чақанда банан пўстлогининг ички тарафини жароҳатга боссангиз, қичишишдан ҳалос этади.

БАЧАДОН БЎЙНИ САРАТОНИ: ДАВОЛАШДА НУР ТЕРАПИЯСИНИНГ АҲАМИЯТИ

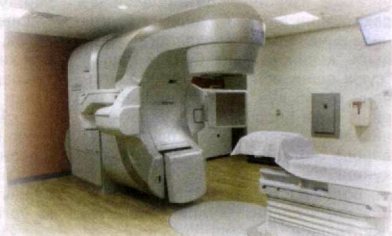
Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, дунё бўйича онкологик касалликлар умумий қаторида бачадон бўйин саратони бешинчи ўринни эгаллаб келмоқда. Республикамызда эса бу касаллик кўкрак бези саратонидан кейин иккинчи ўринни эгаллаб турибди.

Кўпгина аёллар касалликнинг бошланғич белгиларига аҳамият бермасдан шифокорга кеч мурожат қилишади. Шу сабабли даволаш самараси фоизи кескин камаяди. 40 фоиз бемор аёллар бирламчи даволаш муддати тугагандан сўнг оз муддатдан кейин касалликнинг қайталанishi орқали нобуд бўладилар.

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари, асосан бачадон бўйнида учрайдиган эрозиялар, яллиғланиш жараёни, ўсма олди касалликлари, ҳамда папиллома вируси. Охириги вақтларда касаллик нисбатан ёш аёлларда кўпроқ учрамоқда.

Бачадон бўйни саратонининг бошланишида аёлни жинсий аъзосидан сувли ажралмалар келиши безовта қилади. Вақт ўтиши билан сувли ажралмаларга қон аралаш бўлиб кетиши ва бел ҳамда қориннинг пастки пастки қисмида оғриқлар пайдо бўлиши безовта қилади. Кўпчилик аёллар юқоридаги белгилар кузатилганда шифокорга мурожаат қилмайдилар. Шу сабабли касаллик жинсий аъзо деворларига, бачадон танасига ва атроф тўқималарига ўтиб кўп миқдорда қон кетиши кузатилади. Бу ҳолат маҳаллий поликленика шифокорларининг аёлларни тўлиқ ҳолда профилактик текширувлардан ўтказмасликларидан далолат беради. Баъзида бизнинг маҳаллий аёлларимиз бир туғруқчача бўлган даврда гинеколог шифокорга умуман мурожат қилишмайди.

Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказида касалликни эрта аниқлаш ва самарали даволаш борасида кўпгина ишлар қилинмоқда. Марказ шифокорлари томонидан ҳамма вилоятларга чиқиб, беморларни онкологик омиллари эрта аниқлашда онкологик диспансерларга ёрдам беришмоқда. Касаллик аниқланган



вақтлардан бошлаб аёллар марказий маслаҳат поликлиникасидан тўлиқ текширишлардан ўтказилиб, даволанмоқдалар.

Бачадон бўйни саратонини асосий даволаш билан бир қатордаги усулларидан бири такомиллашган нур терапиясидир, бу мустақил даволаш усули бўлиши билан бир қаторда, комбинациялашган даволашнинг таркибий қисми бўлиши ҳам мумкин. Бачадон бўйни саратонининг бошланғич даврида асосан жарроҳлик йўли билан даволанади, лекин нур терапияси билан даволаш ҳам самарали ҳисобланади. Кўпгина аёллар жарроҳлик йўли билан даволанишдан бош тортишади, сабаби кўп ҳолатларда касаллик кечиктирилган босқичларида мурожаат бўлади. Шундай ҳолатларда беморларга нур терапияси таклиф этилади ва даво олишади.

Бачадон бўйни саратонида нур терапиясини ҳам ҳеч унутмаслик керакки, даволаниб, соғ-саломат юрган аёллар жуда кўпчиликини ташкил қилади. Бизнинг аёллар қанчалик ўз соғлиқларига эътибор бериб тез-тез тиббий профилактик кўриклардан ўтиб турсаларгина саломатлигига жиддий ҳавф солувчи бу касалликни ўз вақтида эрта аниқланиб ва енгиллари мумкин бўлади.

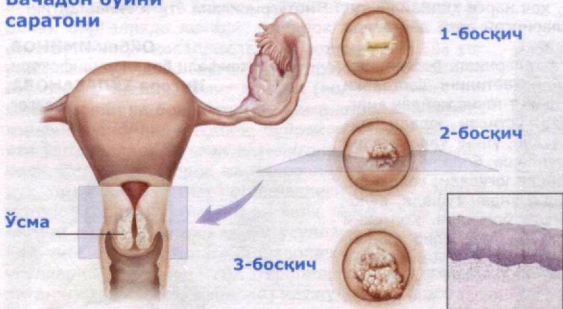
Гули МАНСУРОВА,

Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт маркази радиология бўлимининг бошлиги.

Камола САИДОВА,

радиолог-шифокор,
тиббиёт фанлари номзоди.

Бачадон бўйни саратони



БОЛА ГИГИЕНАСИ

Боланинг қўлига биринчи марта қошиқ тутқазаар экансиз, таомни қошиқ ёрдамида оғзига олиб боришга ўргатинг. Кичкинтой баъзи оддий ҳаракатларни бажара оладиган бўлганида анча мураккабларига ўтинг, яъни “қошиқни мана бундай ушла”, “суяқ ошни нон билан ич”, “ликопчани суриб қўй” деб таъкидлаб туринг. Бола бирор ишнинг уддасидан чиққанда “баракалла, овқатингни дарров еб қўйдинг-а” деб мақтаб қўйинг.

Бола дастурхон атрофида ўтиришдан олдин қўлни ювишга, овқатланиш пайтида тозалikka ва одоб-ахлокли бўлишга риоя қилиш кераклигини билиб олсин. Нонни ушатиб, майдалаб ташлашига рўхсат берманг. Уч яшар бола овқат еб бўлганидан кейин оғзини сочиққа артиши, сўнгра раҳмат айтиб, дастурхондан туриши керак. Бу ахлоқ-қоидаларни унга тез-тез эслатиб туринг.

Болани саранжом-сариишталikka ва озодаликка ўргатиш керак. Икки ёшга тўлмаган кичкинтойларга, масалан, чўнтагидан даструмолини олиб, бурнини артишга ёрдам беринг. Икки ёшдан ошган бола даструмоли билан бурнини ўзи артиши мумкин. Бир яшардан уч ёшгача бўлган бола бу ҳаракатларни жон-жон деб бажаради. Мақтабгача ёшдаги болалар эса барча ишларни катталар ёрдамида қилишга ўрганиб олишади.

Болани тувакка ўтиришга одатлантириш ҳам муҳимдир. Масалан саккиз-тўққиз ойлик гўдак ҳар гал ухлаб турганидан кейин тувакка ўтказсангиз, у бора-бора бу одатга кўникади. Бола уч ёшга кирганида ўзи тувакка бемалол ўтирадиган бўлади.

Дерли барча болалар қўлларини ювишни ва чўмилишни яхши қўрадилар. Бу малакаларни мустақамлаш учун болани кўпроқ эркин қўйиш керак. Бола икки яшар бўлганидан бошлаб тишларини тозалашга ўргатинг. Чунки тишлар орасига кириб

қолган овқат қолдиклари чириб, сут кислота ажратади, натижада тишларни ишдан чиқарадиган бактериялар кўпая бошлайди. Емирланган сут тишларини стоматологга даволатиш керак, шунда тиш илдизига инфекция кирмайди. Қимирламайдиган сут тишларни олдирмай турган яхши, чунки ҳосил бўлган бўш жой туфайли қўшни тишлар нотўғри ўсиши мумкин, натижада улар доимий тишларнинг ўсишига халақит беради.

Ўзининг ташқи қиёфасига ва хулқига эътибор беришни ҳам болага ўргатинг, у пайпоги тушиб кетса, уни ўзи кўтариб қўйиши, ботинкасининг ипини боғлаши ёки катталардан ёрдам сўраши керак. Кичкинтой полда пайпоқ билан юриб бўлмаслигини, пойабзал билан диванга чиқиш, оёқни артмасдан хонага кириш яхши эмаслигини билиши шарт. У ҳар бир буюмининг маълум бир жойда туриши кераклигини билсин.

Кўпинча болага банд жойга чиқишда ва у ердан тушишда, копток ўйнашда, велосипед минишда ёрдам беришга тўғри келади. Баъзан болани ҳаракатлар қилишга ундаш, қўрқувни енгишга ўргатиш керак. Болага ҳаёти учун хавфли бўлган ўйинлар ўйнашни ман этинг. Агар бола йиқилиб тушса ёки бирор ерини уриб олса, қўрққанингни асло билдирманг. Болага “Йиқилиб тушдингми, ҳеч нарса қилмайди, тўрақол, қўлларингни арт”, деб далда бериш лозим.

Бола катталарнинг берган ёрдами туфайли ҳаётининг дастлабки йилларида фақат текис жойдан эмас, балки ўтлар устидан юради, тўсиқлардан ўтади, унинг ҳаракатлари тобора уйғунлаша боради. Бола 3 яшар бўлганида югуради, сакрайди, стулга чиқади, ундан тушади, велосипед минишга ўрганади. Коптокни мўлжалга отиши, уни илиб олиши, юмалатиши мумкин. Кейинчалик катталарнинг ёрдемисиз бу ишларнинг уддасидан чиқса, у яна кўпроқ хурсанд бўлади.

Болани бемалол ҳаракат қила-

диган қилиб кийинтириш керак, кийими енгил, ҳаво ўтказадиган, кири осон кетадиган матодан тикилган бўлиши лозим. Кўпчилик ота-оналар болаларига қимматбаҳо костюм кийгизадилар ва кийимни ифлос қилиб қўйишдан қўрқиб, ўйин ўйнаётганида доимо тергаб турадилар. Бундай қилмаган маъқул, чунки бола ўзича турли ўйинлар ўйнаганидан кейин иштаҳа билан овқат ейди, яхши ухлайди ва яхши ўсади.

Кичкинтой жуда ёшлигидан “мумкин эмас” деган сўзни қатъий уқиб олсин. Бирок, бу сўзни жуда камдан-кам ҳолларда айтиш керак. Болага гапингизни ўтказинг. Бундай ҳолларда бирсўзлик ва қатъийлик болада сизга нисбатан фақат ҳурмат уйғотади. Масалан, у ҳадеганда ухлай қолмайди, яна ўйнагани келади, бирок сиз ухлаши кераклигини қатъий талаб қилсангиз уйқуси яхши бўлади.

Фарзандингиз билан мулойим гаплашинг, бу энг яхши восита. Агар бола кўтаришингизни ёки у билан ўйнашингизни сўраса, ишингиз қўлигини аста тушунтиринг. 1,5-3 ҳафта давомида кунт ва сабот билан худди шундай қилиш керак. Бола хархаша қилаётган ёки йиғлаётган бўлса, унга асло панд-насихат қилманг, фойдаси бўлмайди. Унинг тинчлигини кутиб турингда, бу ишининг нотўғрилигини ётиги билан айтинг.

Ойбек ИМИНОВ,
олий тоифали болалар шифокори.
Нигора ТўЛАГАНОВА,
педагог.





ВИТИЛИГО

Витилиго (халқ тилида пес ёки оқ доғ дейилади) терининг айрим қисмларида пигментнинг йўқолишидир. Қадимда Гиппократ ва Платон витилигога учрайдиган тери оқаришини "Alphos", Аристотель эса "Leuse" деб атаганлар. Баъзи олимлар фикрича, витилиго термини англашилмовчилик ёки хатолик деган сўздан келиб чиққан.

Витилигода терининг турли жойларига оқ доғ тушади. Улар думалоқ ёки овалсимон бўлиб, атрофидаги соғ теридан аниқ ва кескин ажралиб туради. Оқ доғ тушган жой аста-секин катталашиб, бир-бири билан қўшилиши натижасида терининг талайгина қисмини эгаллаб олади. Биргина оқ доғнинг ўзида репигментли доғларни ва унинг чегарасида эса янгидан пайдо бўлаётган оқ доғларни (авж олиш босқичини) кузатиш мумкин.

Касаллик бошланишини кўпинча беморлар сезмайдилар. Аста-секин тери оқаради, баъзан бирдан оқариш ҳоллари ҳам учрайди. Оқ доғ пайдо бўлишидан олдин тери кичишиши ва бироз кепакланиши мумкин. Сўнгра оқ доғлар терининг турли жойларига (юз, бўйин, қўл, оёққа) тошади. Улар симметрик ёки носимметрик бўлиб, доғ тушган жойдаги соч ва туқлар ҳам оқариб чиқади. Доғ тушган жойда терининг сезиш хусусияти йўқолмайди.

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари тўлиқ ўрганилмаган. Лекин организмда турли хил паразитларнинг (гижжаларнинг) кўпайиши, витамин ёки микроэлементларнинг танқислиги, аутоиммун касалликлар, гормонал ўзгаришлар, экологик салбий омиллар, шунингдек ирсий мойиллик витилигони келтириб чиқариши мумкинлиги кўзатишган. Асаб тизимидаги ўзгаришлар (масалан: невроз, жаҳлдорлик, стресс ҳолатлари) касалликнинг ривожланишида муҳим ўрин тутди. Болаларда қалқонсимон без фаолиятининг сусайиши витилигога олиб келиши мумкин. Бундан ташқари, ошқозон-ичак, жигар ва бошқа ички аъзолар ишидаги ўзгаришлар ҳам баъзан тери оқаришига сабаб бўлади.

Витилигонинг тарқалган тури аутоиммун табиатга эга. Бунда оқ доғлар тез тарқалиб кетади ва узок вақт тузалмайди, кўпинча аутоиммун хасталиклар билан биргалликда кечади. Аниқроқ айтганда, витилиго аутоиммун касалликлар (қалқонсимон безда учрайдиган Хашимото (аутоиммун тироидит) хасталиги, пернициоз анемия, қизил югурик (волчанка)нинг тизимли шакли ва бошқалар қаторига кирди. Баъзида жинсий гормонлар миқдори, буйрак усти бези фаолияти ўзгаришлари баъзан витилигони келтириб чиқаради. Терида кислород ва микроэлементлар (кумуш, рух, темир ва бошқалар) етишмаслиги ҳам витилигога туртки беради. Замонавий ва халқ табиотида витилигони даволашни бир қанча усуллари бор. Замонавий тиббиётда витилигони даволашнинг бир қанча усуллари (масалан, ПУВА терапия, лазер терапия, витаминотерапия сингарилар) мавжуд. Халқ табиоти йўли билан ҳам бу касалликни даволаш мумкин. Ибн Сино таъкидлагани каби даволашдан аввал витилиго-

ни келтириб чиқарган сабабни аниқлаш ва шунга мос равишда парҳез қилиш буюрилади.

Бемор ичаклари кераксиз чиқиндилардан ҳамда гижжалардан ҳоли бўлиши лозим. Бунинг учун шифокор тавсиясига қўра оч қолиб, ичакларни доривор ўтлар (сано) билан ювиш ёки ҳуқна қилиш амалга оширилади. Даво мақсадида шифобахш ўсимликлардан дамлама тайёрланади. Рўян, сано, занжабил, куркума, қирқбўгин, чой ўти, бўймадорон, долчин, қора седана, газанда ва шу каби доривор ўсимликлардан бир хил миқдорда олиб майдаланади, 1 қошиғи 1 литр қайноқ сувга дамланади, сўнгра 2 соат усти ўраб қўйилади ва илқ ҳолида ҳар 2 соатда 1 пиёладан ичилади.

Витилиго касаллиги муолажаси бошлангандан сўнг албатта парҳезга амал қилинади. Парҳезда аччиқ, шўр, сут, қатиқ, қаймоқ, саримсоқ, хом пиёз, мошли овқатлар, хамирли таомлар, ширинликлар ейиш, спиртли ичимликлар ичиш, нос, сигарета чекиш умуман мумкин эмас. Беморлар турли стресслардан сақланиши, тўғри овқатланиши, ҳар куни 200 г қизил сабзи шарбатини ичиши, ёнғоқ иътомол қилиши (1 кунда 5 тагача), 7 дона қора седана 3 дона аччиқ бодом билан қўшиб ейиши лозим. Муолажа мутахассис шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда амалга оширилади.

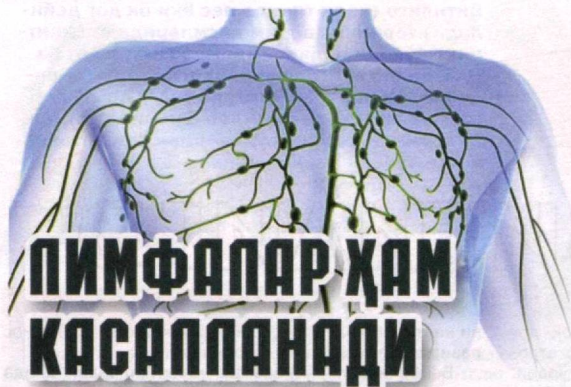
Моҳитобон ЭРНАЗАРОВА, Гўзал КАРИМЖОНОВА,

Тошкент педиатрия тиббиёт институти факультет ички касалликлар, ҳарбий-дала терапияси, касб касалликлари, госпитал ички касалликлари ва ички касалликлар пропедевтикаси кафедраси ассистентлари.

Витилигони турли омиллар вужудга келтирса-да, лекин бу касалликнинг асосий сабаби - ташқи тери юзасидаги пигментли ҳужайраларнинг (меланоцитларнинг) «ҳалок» бўлиши ва унинг ўрнида етарлича ранг берувчи ҳужайраларнинг вужудга келмаслиги билан изоҳланади.

Дунё олимларининг фикрича, янги услуб, яъни жарроҳлик йўли билан пигментли ҳужайраларни кўчириб ўтказиш (трансплантация) орқали бу дардни самарали даволаш мумкин экан.

Республика ихтисослаштирилган дерматология ва венерология марказининг хабар беришича, ушбу инновацион услубда даволаш Ўзбекистонда ҳам йўлга қўйилмоқда...



ЛИМФАЛАР ҲАМ КАСАЛЛАНАДИ

Томоқ оғриси бўйин ва жағ остидаги, оёқ йирингласа човдаги, қўлга яра чиқса қўлтиқдаги лимфа тугунлари катталашади. Сабоби шундаки, лимфа тизимига инфекция кўзгатувчилари тушганда тугунлар чегара дарвозасидек ҳаракат қила бошлайди. Улар инфекцияни ушлаб, тарқалишига йўл бермайди, ушбу соҳада организмнинг химоя хужайралари йиғилади.

Лимфа тугунларининг катталаниши организм химоялана бошлаганини аниқлатади. Агар катталаниш ҳаддан ташқари узоқ сақланса, яъни лимфа тугунлари оғриқли ва ёнғоқдек каттакон бўлса, хавотирга асос бор. Бундай вақтда шифокорга мурожаат қилиш мумкин.

Бирор жонивор, айтилик мушук қўлингизни тирнаб олса, унинг тирноғидаги инфекция лимфага тушиши ва лимфа тугуни ундан таъсирлана бошлаши мумкин. Шундай вақтда лимфоретикулёз ривожланади. (Мушукнинг ўзи бу касаллик билан оғримайди, улар инфекцияни панжасида олиб юришади). Шикастланган соҳа яқинида ғурралар пайдо бўлади. Масалан, тирсак шилинса, қўлтиқ остидаги лимфа тугуни таъсирланади, шунда тана ҳарорати 37 – 37,5 даражагача кўтарилиши мумкин.

Организм инфекцияга қарши кураша олмаса, яллиғланувчи жараён бошқа лимфа тугунларига ҳам ўтиши мумкин. Масалан ҳалқум зарарланиб, ангина бошланади. Тирналган жой битмаса, йиринглайди.

Токсоплазмоз инфекцияси организмга ҳазм қилиш йўли орқали тушади. Бунда лимфа тугунларни катталашади, тана ҳарорати кўтарилса, баъзида кўз ёшланаб, шишади. Бу касаллик, айниқса, ҳомилалор аёллар учун хавфли бўлиб, қориндаги болага салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Қўпична лимфа тугуни оёқни тор пойабзал шилиши туфайли катталашади. Яра битса ҳам, инфекция барибир лимфага тушиб, билдирмасдан яқин орадаги лимфа тугунига ўтиб кетади. Баъзида лимфа тугунида йиринг тўпланади. Бунда жарроҳлик аралашуви талаб этилади. Яллиғланган лимфа тугунини ёриш ва йирингни оқизиб юбориш керак. Акс ҳолда бу заҳарланишга олиб келиши мумкин. Узоқ сафарларга чиққанда пойабзалнинг қулайроғини кийиб олинг. Оёқда яра пайдо бўлса, унга бактерицид суртма билан шилво бергач, устига пластр ёпиштиринг. Мабодо яра анча

Лимфа тугунлари организмда кўплаб муҳим вазифаларни бажаради, айниқса иммунобиологик жараёнлар ва лимфа оқимини (ҳаракатини) тартибга солиб туради. Аммо айрим пайтларда инфекция ўчоғи яқинидаги лимфа тугунлари яллиғланади.

вақтгача битмаса шифокорга мурожаат қилинг.

Баъзида қўлтиқ ости лимфа тугунларининг катталаниши билан бирга кўкракнинг қаттиқлашиши ҳам кузатилади. Бу жуда хавфли касаллик белгисидир, зудлик билан онкологга мурожаат қилиш керак. Хосдан кўкрак ёки қўлтиқни жароҳатлаб олсангиз, кўкракни ва лимфа тугунларини назорат қилишни кучайтириш даркор.



Булardan ташқари, кўкрак қафасининг ёпиқ шикастланиши (эзилиш, баланддан йиқилиш ва шунга ўхшаш ҳодисалар оқибатида умуртқа поғонаси ёки қовурғаларнинг синиши) шунингдек кўкрак, қорин ва бўйиннинг ўткир метал санчилиши туфайли очиқ жароҳатланиши натижасида кўкрак қафаси ҳамда қорин бўшлиғида жойлашган йирик лимфа йўллари шикастланиши мумкин.

Лимфа йўллари шикастланганда жароҳатланган жойдан лимфа оқиб кетади. Организм лимфа билан бирга кўп миқдорда оқсил, ёғ, углеводлар, тузлар, витаминлар ва бошқа зарур моддаларни ҳам йўқотади. Бундай вақтда зудлик билан тиббий ёрдам кўрсатилмаса бемор ҳолсизланиб (яъни овқатланса ҳам) тез орада ҳаётдан кўз юмиши ҳам мумкин. Шунинг учун бирор жойингиз шикастланганда албатта жароҳ хузурига бориш керак. Бу ўз навбатида лимфа касалликларининг олдини олади.

Гулшода УБАЙДУЛЛАЕВА



ЖИГАР ЭХИНОКОККОЗИ

Эхинококк билан касалланган итлар, қорамол ва бошқа ҳайвонларнинг нажаси билан тушган касаллик қўзғатувчилари қуруқ шамол билан овқат, ҳаво йўллари ва тирналган жароҳатлар орқали организмга тушади.

Организмнинг иммун фаолияти сусайган пайтларда касаллик қўзғатувчиси маълум бир аъзога жойлашиб ривожланади. Касалликка қарши профилактика ўтказилмайдиган ҳудудлар, организмга касаллик қўзғатувчисининг ҳаво ёки озиқ-овқат таркибида доимий кириб туриши, ижтимоий-санитар ҳолатнинг пастлиги, касалликка берилувчанлик ва иммунитетнинг пастлиги каби омиллар касаллик ривожланишига олиб келади.

Болаларда жигар эхинококкозининг бирламчи ва иккиламчи турлари тафовут қилинади. Бирламчи эхинококкозда касаллик қўзғатувчиси тўғридан-тўғри организмга тушади ва маълум бир аъзода жойлашиб личинкадан киста ҳажмида катталаша боради. Иккиламчи эхинококкозда эса эхинококк кистаси қобиғининг ёрилиши оқибатида ичидаги хужайралар атроф тўқимага тарқалади ва шу ерда ўсиб иккиламчи киста ҳосил бўлади.

Жигар эхинококкози ўлчамига кўра гидатидли ва альвеоляр турларда кечади. Гидатидли эхинококк организмнинг барча аъзоларида учраса, альвеоляр эхинококк фақат жигарда ривожланади.

Касалликнинг яширин даври бир ойдан бир неча йилларга чўзилиши мумкин. Бу давр симптомсиз кечиши (айниқса бола профилактик кўрикдан ўтказилмас), айрим ҳолларда тўсатдан асоратли ҳолатга айланиш эҳтимоли бор.

Аниқланмаган турли ҳажмдаги киста бола сакраганда, югурганда ёки ўйнаганда ёрилиб кетиши мумкин. Кистанинг ёрилиши абдоминал синдромга гемиперитонитга ёки шок ҳолатига олиб келади.

Касалликка ташхис қўйишда лаборатор таҳлиллар, ультратовуш текшируви ва компьютер томография текширувларидан фойдаланилади. Жигар эхинококки клиник кечишига қараб 4 босқичга бўлинади:

- онкосферанинг организмга юқиши - биринчи белгилар пайдо бўлгунча;
- бошланғич белгилар - аллергик тошмалар, тери рангининг ўзгариши, йўтал, ҳар хил генезли оғриқлар;
- касалликнинг авж олиши - локал соҳада оғриқнинг кучайиши, захарланиш белгилари;
- асоратланиш босқичи - киста ёрилиши билан кечадиган ҳолатлар.

Биринчи босқич бир неча йилга чўзилиши мумкин. Киста ўлчамининг кичиклиги сабабли беморда шикоятлар бўлмайди. Бошланғич белгилар босқичида ўнг қовурга ости соҳасида ёки эпигастрал соҳада оғриқ ва оғирлик ҳисси билан ифодланади. Овқатлангандан кейин лоҳаслик, тана ҳароратининг бироз ошиши, камқонлик ва секинлик билан озиб кетиш кузатилади.

Касалликнинг авж олиш даври захарланиш белгилари кучайиши, ҳаракатнинг ва иштаҳанинг пасайиши, кўнгил айнаш ва қайт қилиш белгилари билан кечади. Асоратланиш босқичида эхинококк кистасини беҳосдан ва яллиғланиш натижасида ёрилиши ҳамда перитонит белгиларининг кучайиши кузатилади.

Паразитар киста ёки бўшлиқнинг йиринглаши беморнинг умумий аҳволи бирдан ёмонлашувиغا олиб келади. Бу ҳолат қаттиқ оғриқ, тана ҳарорати ошиши ва кучли терлаш билан ифодланади.

Кистанинг қорин бўшлиғида ёрилиши кучли оғриқ билан бошланиб, қорин бўшлиғи аъзоларининг йирингли яллиғланишига олиб келади ва кўпинча анафилактик шок билан кечади. Ўт йўлига ёрилганда сариклик ва холангит белгилари билан кечади. Киста ҳажми катталашганда, ўт йўлларидаги сиқилиши натижасида механик сариклик клиникасини кўрсатади.

Йирик ўлчамли, ёрилиш хавфи бор, яллиғланган, магистрал қон томирларга яқин жойлашган ва ўт йўлларида босиб турган кисталар жарроҳлик йўли билан даволанади. Ўлчами 4 см дан кичик ва асоратланмаган кисталар асосан консерватив усулда даволанади.

Консерватив даволашда ҳозирги пайтда тиббиётда бир қанча антипаразитар дори-дармонлар ишлатилади. Бу дори-дармонлар фақат шифокор назорати остида берилиши шарт. Касалликнинг асоратланмаган ҳолатида профилактика чоралари поликлиника шароитида олиб борилади.

Кўрсатмаларга асосланиб, лаборатор таҳлиллар, ультратовуш ва компьютер томография текширувлари, антипаразитар ва физиотерапия даво муолажалари ўтказилади.

Нигора ЭРГАШЕВА,
болалар шифокори.

УЙҚУСИЗЛИК ВА БЕПУШТЛИК

Уйқу билан боғлиқ муаммолар эркекларнинг насл қолдириш қобилиятига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатади. Маълумотларга қараганда, тўйиб ухламайдиган эркекларнинг сперматозоидлар миқдори меъёрдагидан тўрт баравар кам бўлар экан.



Жанубий Дания университети олимларининг фиксирети олимларнинг фиксирети, ухлаш тартибининг бузилиши кўпгина замонавий эркекларга хос. Мутахассислар 20 йил давомида тахминан 1000 нафар кишини ўрганишди. Кўнгилчилар таҳлил учун манйи топиришди ҳамда тегишли сўровномаларни тўлдирди.

Анкетادا одамнинг қанчалик ёмон ухлаши, қанчалик ухлай олмаслигига оид саволлар бор. Шунингдек, олимлар эркекнинг тунда уйғониб кетиб, кейин ухлашга қийналган-қийналмагани билан ҳам қизиқишган. Маълум бўлишича, кўпинча кеч ётадиган, ярим тунда кўп уйғонадиган ҳамда зўрға ухлайдиган эркекларнинг сперматозоидлар миқдори қарийб 25 фоизга қисқарар экан.

Экспертларнинг таъкидлашича, ухлаш тартибига риоя қилмаслик аксарият вазиятларда носоғлом турмуш тарзи билан боғлиқ. Бундай одамлар спиртли ичимликлар ичишади, саргари чекшади. Боз устига, уйқу билан боғлиқ муаммолар тестостерон даражасига таъсир қилади. Негаки, одам қанча кеч ухласа, эркеклик гормони шунча кам бўлиши аллақачон ўз исботини топган.

ТИЛЛА ТАҚИНЧОҚ ТАҚМАНГ

Олимларнинг аниқлашича, тилла тақинчоқлар рагбатлантирувчи таъсирга эга. Бу эса одам асаб тизимига салбий таъсир кўрсатади, деб хабар қилади хориж матбуоти.

Олтидан ясалган заргарлик буюмларини мунтазам тақиш нерв тизими ишини бузиши ҳамда организмда моддалар алмашинувини издан чиқариб ўз наватига депрессияга олиб келиши мумкин экан. Айниқса таъсирчан кишиларга тилла тақинчоқдан фойдаланиш тавсия этилмайди.

Тадқиқотчилар тутқаноғи бор беморларга ҳам тилла буюм тақмасликини маслаҳат беришади. Негаки, олимларнинг фикрича, металлнинг ялтираши баъзан касалликнинг хуруж қилишига туртки бўлиши мумкин экан.

Бундан ташқари, мегаполис шаҳарлар аҳолиси олтидан эҳтиёт бўлишлари даркор. Зеро, бундай гажум ва сершокин жойда стресс ва депрессия ҳолатлари сустиз ҳам ётарлича. Олимлар бу кун кумуш тақинчоқлардан фойдаланишни тавсия этишмоқда. Чунки бу металл организмга ҳеч қандай зиён етказмас экан.



БОЛА ЭМИЗИШ АЁЛНИ САРАТОНДАН АСРАР ЭКАН

Лондондаги олимлар эмизаш нафақат чақалоққа, балки онага ҳам фойдали эканлигини исботлашди. Буни қарангли, фарзандини ярим йил давомида эмизадиган аёлларда саратон касаллигидан 10 фоиз, инфаркт ва инсультдан вафот этиш хавфи 17 фоизга қисқарар экан.

Тиббиёт ходимлари 12 йил мобайнида Европанинг турли давлатларидаги 380 минг нафар аёлнинг саломатлигини кузатишди. Тадқиқот натижаларига кўра, агар соғлом турмуш тарзи мезонларига амал қилинса, бир қанча касалликлар туфайли ҳаётдан кўз юмиш эҳтимоли 34 фоизга қисқаради.

Америка саратонни тадқиқ этиш институти ходимлари бу оғир ҳасталиқдан ҳимояланиш учун жисмоний фаоллик, вазнин назорат қилиш, овқатни қисқартириш, таомномага мева-сабзавотларни киритиш, шунингдек, гўшт ва алкоголь ичимликлар истеъмолини камайитиришни тавсия қилмоқда. Бундан ташқари, шифокорлар эш оналарга ақалли 6 ойгача гўдакни эмизашни маслаҳат беришмоқда.



РОЗМАРИН ХОТИРАНИ ЯХШИЛАЙДИ

Розмарин эфир мойи хотирани яхшилашга ёрдам беради, деб ҳисобламоқда Нью-касл (Британия) университети тадқиқотчилари.

Таҷрибада 66 нафар киши қатнашди. Иштирокчиларнинг ярми розмариннинг муаттар хиди уфуриб турган хонага тақлиф этилди. Қолган ярми эса ҳидсиз оддий хонада бўлишди. Кўнгилчиларнинг ҳаммасидан хотира функциясини баҳолаш сўралди. Хоналарда маълум вақт бўлган улар махсус тестдан ўтишди.

Розмаринли хонада бўлганлар яқин ва узоқ хотирани аниқловчи тест натижалари оддий хонада бўлганлардан кўра 60-75 фоиз юқори чиқди.

Хушбўй розмаринни ҳидлагач барча кўнгилчиларнинг қонида 1,8-цинеол концентрацияси ошган. Сал аввалроқ мазкур бирикманг хотира асосидаги биокимёвий тизимга таъсир кўрсатиши аниқланганди.

ОТА-ОНАЛАР ФАРЗАНДИНИ МАЖБУРЛАМАСИН

Америкалик мутахассислар ота-оналарга фарзандларини овқатини охиригача ейишга мажбурлашмасликларини маслаҳат беришмоқда. Акс ҳолда улар семириб кетишлари мумкин. Тадқиқотчилар 2 200 нафар ўспирин ҳамда 3 500 нафар ота-онани кузатган шундай ҳулосага келишган. Олимларнинг аниқлашича, болаликда ота-онаси озик-овқатни ейишга мажбурлаган болалар ортиқча вазнга кўпроқ мойил бўлишар экан.

Гап шундаки, бунинг натижасида бола организми тўқлик ҳақидаги сигналларни қабул қилиш қобилиятини йўқотади. Оқибатда болалар кўп овқат еб кўяди ва табиийки, семира бошлайди. Тадқиқот чоғида яна бир қанча қизиқарли маълумотлар ойдинлашди. Масалан, охириги 10 йил ичида ҳар бола учун мўлжалланган овқат миқдори кўпайган. Болаларни овқат ейишга оналар эмас, кўпроқ оталар мажбурлар экан.

Эллик-олтмиш ёшлардан сўнг кексаликка хос дард белгилари аста-секин пайдо бўла бошлайди. Одам бир оз кувватдан кетиб, тез чарчаб қолади, меҳнат қилишга бўлган иштиёқи сусаяди, руҳий ҳолати тез-тез ўзгариб туради, ортиқча гапни кўтара олмайди, арзимаган нарсадан дили озор чекади, хотираси ҳам сусаяди. Баъзилар кечалари яхши ухлай олмаслик, иштаҳанинг пасайиши, иссиқ-совуққа тоқатсизлик, тез-тез пешоб қисташи, бош айланиши, қабзиятдан шикоят қила бошлайдилар.

КЕКСАЛАРГА ПАРВАРИШ ЗАРУР

ҚАНДАЙ ОВҚАТЛАНИШ ЛОЗИМ? Қарияларда оқсил, ёғ ва углеводларга талаб камаяди. Кекса одам ҳар куни бир вақтда 3-4 маҳал овқатланиши керак. Агар овқатланишлар ўртасидаги муддат 4-4,5 соат бўлса, меъда-ичаклар фаолияти равланшиб, иштаҳа очилади. Улар ёғсиз гўшт, тухум, балиқ, пишлоқ, қаймоқ, творог истеъмол қилишлари лозим, чунки бундай маҳсулотлар таркибида бўладиган оқсиллар, йод, фосфор кекса одам учун зарур ҳисобланади.

Сабзавот ва мевалар, кўкатлар, асал, ўрик, олма, беҳи, қовун таркибида кекса одам организми учун зарур бўлган минерал тузлар, витаминлар кўп. Кексалар кўк чой ичиб туришлари айниқса фойдали.

Асал углеводлар манбаи бўлиб, турли хилдаги касалликларнинг олдини олади, овқат ҳазмини яхшилайди, йўтални юмшатади, танага қувват бағишлайди. Ўрик (туршак)нинг кексалар учун фойдаси беқиёс. Бу мева калцийга бой, юрак-қон томир касалликларининг олдини олади ва беморлар дардига даво бўлади. Беҳида эса темир мўл-кўл, у ҳаёт тонусини оширади, қабзият ва ич кетишида фойда қилиб, кайфиятни яхшилайди.

ЁШ ЎТГАЧ, СУЯКЛАР МЎРТЛАШАДИ...

Остеопороз (суякларнинг юмшаб мўртлашиши) ёшга алоқадор кечиб, одатда эркаклар ва аёлларда учрайди. Масалан, 60-70 ёшларда асосан сон суягининг бўйинчаси ва понасимон умуртқасимон танаси тез синадиган бўлади. Бу кўпроқ ингичка ичак орқали кальций сўрилишининг бузилишидан келиб чиқади.

Биринчи турдаги остеопороз айрим аёлларда менопауза (климакс даври) туфайли пайдо бўлса, иккинчи турдагиси кекса ёшли эркакларда турли даражада учрайди. Иккиламчи остеопорозга қалқонсимон без фаолиятининг ошиб кетиши, ўпканинг сурункали касаллиги, камҳаракатлилиқ, яъни гиподинамия, жинсий безлар фаолиятининг сусайиши, меъдани олиб ташлаш сингарилар сабаб бўлиши мумкин. Айни вақтда қанд касаллиги, меъда яраси, периферик қон-томирлар касаллиги, ревматоид артрит, бўйрак-тош хасталиги, остеоартрит иккиламчи остеопорознинг кучайишига олиб келади.



Шифокор буюрган замонавий дори-дармонларни маълум тартибга кўра бир неча ойлаб қабул қилиш лозим. Суяклар қаттиқлигини сақлаб туришда жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта. Бу табиий муолажа ҳисобланади. Унутманги, кексалик ёшида суяклар ҳолатини текширтириб туриш муҳим. Айниқса биокимёвий текширишлар ўтказиш остеопрознинг қандай кечаётганлигини кўрсатиб беради.

КЎЗЛАР НУРИ КАМАЙМАСИН. Кўзнинг умумий аҳволини яхшилаш мақсадида мунтазам равишда махсус гимнастика машқларини ўтирган ҳолатда бажариш мумкин. Бунда телевизор ёки компьютер экранига тикилмасдан, бир меъёрда равлан нафас олиб, кўзни кўнг билан ҳаракатлантириш тавсия этилади. Масалан, кўз ичи босими рўйиб, глаукома касаллиги ривожланмаслиги учун кўйидаги машқларни ҳар куни маълум вақтда бажариб туришингиз мумкин. Кўз мушакларини қаттиқ зўриқтириб кўзларингизни юмиб туриг ва 1 дан 4 гача сананг. Сўнг 1 дан 6 гача санаб, кўз мушакларини бўшаштириб кўзларингизни очинг ва узоқларга тикилинг. Бу ҳаракатларни 4-5 марта такрорланг.

Узоқларга тикилинг ва 1 дан 6 гача сананг. 4-5 марта такрорланг. Ҳаракатларни охишта бажаринг, кўзларингиз толиқишига йўл қўйманг. Бошингизни бурмасдан нигоҳингизни ўнг томонга қаратиб 1 дан 4 гача санаб туриг. Сўнг узоқларга тикилинг ва 1 дан 6 гача сананг. Худди шу тарзда нигоҳингизни чапга, тенага ва пастга қаратиб машқ қилинг (3-4 марта такрорланг). Оғир бўлмаган, меъёрий жисмоний ҳаракатлар ва машқлар кўзлар ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади. Тоза ҳаводаги сайрлар, тез қадам ташлаб юриш, сузиш фойдалидир. Фаол жисмоний ҳаёт тарзи бир қанча кўз касалликлари, айниқса глаукома ривожланишига туртки бериши мумкин бўлган стрессдан қутулишда ёрдам беради. Шунингдек, хонанинг етарлича ёритилишига аҳамият беринг. Қоронғу жойларда узоқ қолишдан сақланиш керак.

Нигора ТУРСУНОВА,
умумамалиёт шифокори.

ДАВОЛАМОҚ УЧУН КЎП БИЛИМ ЗАРУР

(ёхуқ Навоийнинг табобатга оид айрим мулоҳазалари)

Ўрта асрларда Шарқ мадрасаларида бошқа билимлар қаторида тиббиёт илми ҳам ўқитилган. Бинобарин, Навоий тиб илми билан мадрасада ўқиб юрган чоғидаёқ танишган. Бундан ташқари Навоийнинг табобатга қизиқиши ва бу соҳани яхши ўзлаштириб олиши яна бир муҳим воқеа билан боғлиқ.

Шоир ёшлигида Самарқандга келиб, ўша даврнинг машхур олимларидан бири бўлган Ҳожа Фазлуллоҳ Абдуллайсийдан сабоқ олган: ар-Абдуллайсий илмнинг кўп соҳалари бўйича етук мутахассис олим бўлган. Тиб илмини ҳам жуда яхши билгани боис ҳаттоки уни кўпчилик Ибн Синога таққослар эканлар.

Абдуллайсий ёш Навоийнинг ўткир зеҳни ва зўр қобилиятини кўриб, уни ўзига яқин олиб “ўғлим”, деб атайдилар. Бинобарин, Абдуллайсий Навоийга бошқа билимлар қаторида табобатдан ҳам дарс берган бўлиши эҳтимолдан узоқ эмас. Шундай қилиб, Навоийнинг тиб илмини яхши билганлиги шубҳасиздир. Буни яна шу нарса тасдиқлайдики, шоирнинг шахсий кутубхонасида бошқа кўп билимларга оид китоблар қаторида табобатга оид асарлар ҳам бўлган.

Алишер Навоийнинг табобат ва табиблар ҳақидаги фикр-мулоҳазалари шоирнинг “Маҳбуб ул-қулуб” номли асарида баён этилган. Бу асарда Навоий табобат баёнига махсус фаслни бағишлайди.

“Маҳбуб ул-Қулуб” Навоий ҳаётининг сўнгги йилларида ёзилган бўлиб, асарда унинг узоқ йиллар давомида тўплаган бой ҳаётий ва маънавий тажрибалари мужассамланган.

Асарнинг асосий ғояси инсонпарварлик, адолат, яхшилик ва халқ фаровонлиги ҳақида қайғуришдир. Кишиларнинг саломатлиги ҳақида қайғуриш ҳам шу ғояга тааллуқлидир. Шу сабабли китобнинг табобат ва табиблар ҳақидаги фасли унда асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

“МУЛОЙИМ СЎЗЛИК ВА ХУШФЕЪЛА БЎЛСУН”

Навоий асарида табобатга оид фаслни баён этишга киришар экан, аввало, табобатнинг ўзи қандай фазилатларга эга бўлиши кераклиги ҳақида фикр юртади. Навоийнинг таъкидлашича, табиб аввало ўз фанининг моҳир билимдони бўлиши керак. У донишмандлар сўзига риоя қилиб, уларга эргашмоғи лозим. Яъни, “...мулоийм сўзли ва бемор кўнглини кўтарувчи, андишали, хушфеъл бўлмоғи даркор” дея ёзадилар шоир.

Бинобарин, Навоий табиб олдига жуда муҳим ва масъулиятли талаблар кўйган. Ўз фаолиятида бу

талабаларга жавоб беролмаган табиб беморни муваффақиятли даволай олмайди. Бундай табиб беморлар олдида ўз обрў-эътиборини йўқотади. Бунга Навоий алоҳида эътибор берган.

Табиблар ўз феъл-атворлари билан беморларга нисбатан раҳм-шафқатли бўлишлари лозимлиги ҳам асарда айтиб ўтилган. Бу ерда Навоий табиблик касбни бошқа ҳамма касблардан ажратиб турувчи асосий сифати – инсонпарварлик эканлиги ҳақида сўз юртади. Навоийнинг алоҳида таъкидлашича, табибнинг энг юксак вазифаси кишини хасталик азобидан қутултиришдир. Навоий бу фикрни таъкидлаб, ҳаётда табиблар орасида беморларнинг касаллигига бефарқ қарайдиган кимсалар ҳам учрашини афсусланиб ёзади.

Табиб “асли тиб илмга табиати келишмоғи лозим”, яъни табибда шу илмга нисбатан қобилият бўлмоғи керак, дейди шоир. Бу жуда тўғри фикр.

Улуғ юнон ҳакими Хипократ, “табобат барча санъатлар ичида энг улуғидир”, деган эди. Ҳақиқатан ҳам табиблик касби санъат бўлиб, бу барча санъатлар сингари маълум қобилият талаб қилади. Тибга оид китобларни ўқиб олган ҳар ким ҳам яхши табиб бўлавермайди. Буни Навоий яхши тушунган.

МАЛАКА, ТАЖРИБА ВА МУТОЛАА УЙГУНЛИГИ

Табиблик ҳунар эмас, балки билимдир, дейди шоир. Шундай экан, табобатнинг назарий ва амалий томонлари бор. Бу билим асрлар давомида ривожланиб, такомиллашиб боради. Янги назарий асослар ва амалий тажрибалар билан бойида. Шунинг учун Навоий табиблар ўзларидан олдин ўтган ҳакимларнинг китобларини мутолаа қилиб, улардан фойдаланишлари зарур эканлигини айтган.

Табобат илми жуда узоқ асрлар давомида ривожланиб, такомиллашган. Бунда мингларча ҳакимларнинг хизмати бор. Шунинг учун кимки, уларнинг асарларини қўнт билан ўқиб, моҳиятини англаса, у ўзининг қисқа вақтли умрида жуда кўп йиллар касалларни кўздан кечириб ортирган тажрибаларига нисбатан кўпроқ нарсани билиб олади. Чунки, бир киши, у ҳатто минг йил умр кўрса ҳам, ўзидан илгари ўтган олимларнинг тажрибаси билан таниш бўлмаса, фақат ўз қузатувлари билан табо-

бат илмни етарли даражада эгаллай олмайди" деган эди. Шундай қилиб, бу масалада Розий билан Навойнинг фикрлари бир-бирига мос келади.

Навобий табиблар фаолиятида учрайдиган яна бир муҳим масала ҳақида сўз юритади. Унинг таъкидлашича, бемор касаллик азобларидан жафо чекиб, қандайдир гариб ва кўнгли ўксик бўлиб қолади. Бундай пайтда табиб ширин сўз ва хушмуомала бўлса беморга мадад бағишлаб, унда касалликдан кутулиш умидини уйғотади, бу эса касалликдан тузалишни осонлаштиради. Тажрибали табиблар буни яхши биладилар ва бу қоидага риоя қиладилар.

Аммо оддий ҳақиқатни тушунмайдиган табиблар ҳам оз эмас. Улар ўзларининг ноўрин ва кўпол муомалалари билан беморнинг кўнглини "чил-чил" қилиб, унинг аҳволини оғирлаштириб қўйишлари ҳеч гап эмас, дейди шоир. Навобий ўзи табиб бўлмаса ҳам табиблар фаолиятидаги бу нозик томонни яхши тушунган.

Навобий ўз асарида ширин сўз ва хушмуомала табибларга таъсиллар айтarkan: "Бундай табибнинг юзи хасталар кўнглида севимлидир, сўзи эса беморлар жонига ёқимлидир. Унинг ҳар бир нафаси беморларга даво, ҳар бир қадами эса хасталарга шифодир. Унинг юзи нажот келтирувчи Хизрни, берадиган шарбати (дориси) эса ҳаёт шаробини эслатади", дея ёзади. Алишер Навобий бу сўзлари билан фақат табибларга маълум бўлган касбга хос бир ҳақиқатни эслатиб ўтади.

ДАСТАБ БЕМОР РУҲИНИ ТУЗАТИНГ

Беморни фақат дори билан даволаб бўлмаслигини, уни соғайтириш учун руҳига ҳам таъсир қилиш зарурлигини шоир алоҳида уқтиради. Навобийнинг таъкидлашича, беморга ҳадеб дорилар берилаверсаю, лекин, кўнглига (руҳига) ёмон таъсир этилса, у тузалмайди. Навобий бу хусусда ёзади: "табиб агар ўз касбига моҳир бўлсаю, аммо ўзи бадфеъл, бепарво, ҳам кўпол бўлса, беморни ҳар қанча муолажа қилганда ҳам барибир унинг аҳволида ўзгаришни пайдо қилолмайди".

Табобат фанини яхши ўзлаштириб олмаган тажрибасиз табибларни Навобий жаллодга ўхшатади. Бу ҳақда ўз асарида ёзади: "Табобат фанидан саводсиз табиб худди жаллоднинг шогирди кабидир. У тиғ билан ўлдирса, бу захар билан азоблайди.

Шубҳасиз жаллод бундай табибдан яхшироқдир. Зеро, у гуноҳкорларни ўлдирлади, бу эса бегуноҳларни халок қилади. Ҳеч бир инсон гуноҳкор жаллод қўлида хор бўлмасин, ҳеч бир бегуноҳ хаста бундай табибга зор бўлмасин.

Навобий табиблар ҳақидаги ўз фикрларини жамлаб, байт айтган:

**Табибу ҳозик хушгўй тан ранжиға
шифодур,**

**Омию, тунду бадхўй эл жониға
балодир.**

(Мазмуни: ширин сўз, моҳир табиб тан хасталигига шифо, бадфеъл, бесавод нодон табиб эса эл жонига бало бўлади.)

Алишер Навобий табобат бобида чуқур фикр ва мулоҳазаларга эга бўлган. Уни табобат билимдони, деб аташ ҳам мумкин.

Навобий саломатлик ва тиббиёт ҳақида сўз юритаган экан, ичкиликбозликнинг киши соғлигига зарарли эканини ҳам кўрсатиб ўтади. У муттасил ичиш саломатлики ёмонлаштиради, дейди. Шаробни захарга ўхшатади.

Бундан ташқари Навобий бадхўрлик (бирданига кўп таом ейиш) ҳам киши саломатлигига салбий таъсир этишини таъкидлайди.

Навобий замондошларининг айтишларича ўзи ҳам табибларга хос нозик табиатли, зукко одам

бўлган. Доим озода кийиниб, ўзига ғубор теккизмай юрган. Бу ҳақда Заҳридин Мухаммад Бобур бундай деб ёзган: "Алишербек мизожи нозук бирла машхурдир, бу сифат анга жибилий (туғма) экандур."

Навобий ўзининг бадий асарларида ҳам севги ва садоқат, вафо ва дўстлик, ватанига ва халқига меҳр каби хислатлар билан бир қаторда одамларга нисбатан меҳр-шафқат, инсонпарварлик, одам, бахт-саодати ва саломатлиги учун кураш ғояларини тарғиб этган. Бу ғоялар "Ҳамса"га кирган деярли ҳамма дostonларда ўз ифодасини топган.

Алишер Навобий дostonларида кишилар бахт-саодати ва фаравонлиги ҳақида сўз юритаган экан, уларнинг соғ-саломатликларини ҳам кўзда тутган. Чунки, танаси соғ бўлмаган киши ҳеч қачон бахтли бўлолмайди.

Абдукарим УСМОНХУҲАЕВ,
тиббиёт фанлари номзоди, доцент,
Фахриддин ИБРАГИМОВ,
тадқиқотчи, шарқшунос.

CASALLIKNI YETIMLIK VA ERDAVIDA DAVOLASH

БОЛАЛАРДА СУРУНКАЛИ ОБСТРУКТИВ БРОНХИТ

(касалликни машқлар ёрдамида даволаш)

Болалардаги сурункали бронхит хасталигини даволашда қўлланиладиган жисмоний машқлар қуйидагича натижалар беради:

Нафас олиш чуқурлиги ва тезлиги ҳисобига унинг заҳира имкониятлари кенгайди.

Тинч турганда ва жисмоний зўриқишда нафас олишнинг бошқа меъёрий кўрсаткичлари тикланади.

Бурундан тўлиқ нафас олишга имкон яратилади.

Ўпқада газ алмашиши яхшиланади.

Ўпқада ва нафас йўлларидаги яллиғланишлар барҳам топади.

Мактабгача ёшдаги болаларда хасталикнинг зўрайиш даврида қўлланиладиган машқлар уларнинг тузалишини тезлаштиради. Бундай машқлар мутахассис кўмагида қуйидагича тартибда олиб борилади:

Чалқанча ётиб бажариладиган машқлар:

“Куёш иситади” машқи. Тўлиқ бўшашиб, тинч нафас олинади (15-20 марта).

“Уйғондик” машқи. Қўлларни юқорига кўтариб нафас олиш, тортилиш, қўлларни пастга тушириб нафас чиқариш, нафас чиқаришда “ах-х-ах-х” товушини чиқариш талаб этилади (2-8 марта).

“Юраμισ” машқи. Оёқларни навбатма-навбат ўринда сирпантириб бир текисда букиш ва тўғирлаш, бунда тезлик гоҳ оширилади, гоҳ камайтирилади, эркин нафас олиб 4-6 марта бажарилади.

“Тегирмон” машқи. Тўғрилланган қўлларни навбатма-навбат иложи борича юқорига кўтариш лозим, эркин нафас олиниб, 4-6 марта бажарилади.

Ўтирган ҳолда бажариладиган машқлар:

“Бўтқа қайнапти” машқи. Тирсақларни ёнга кўтариш, эркин нафас олиш, уларни пастга тушириш ва кўкракка босиб “ш-ш-ш-ш” товушини чиқариш лозим (2-3 марта).

“Чивинча” машқи. Қўлларни юқорига кўтариб нафас олиш, олдинга эгилиб қўлларни оёқ учига теккизиб “з-з-з-з” товуши чиқарилади.

“Кўнғиз” машқи. Қўлларни ёнга кўтариш, сўнг нафас олиш, оёқларни тиззадан букиш ва қўллар

билан ушлаб бошни олдинга эгиб, “ж-ж-ж-ж” товушини чиқариш баробарида нафас чиқариш.

“Паравоз” машқи. Қўллар кўкрак олдида, тирсақлардан букилган, қўлларни секин ўзидан нарига айлантириш (паравоз филдирагидек), сўнгра “чух-чух-чух” товушини чиқариш керак (8-10 марта).

“Паравоз хуштак чалапти” машқи. Қўлларни труба кўринишида оғизга олиб келинг. Нафас олишдан сўнг трубага секин нафас чиқарилади ва “ту-у-ту-у” товуши чиқарилади (2-3 марта).

“Пашша” машқи. Қўлларни ёнга кўтариб кўкрак қафасини қўл билан кучиб олинади (2-3 марта).

“Резинка” машқи. Қўлларни юқорига кўтариб тортилиш ва қўлларни пастга тушириб бўшашиш (Эркин нафас олган ҳолда 3-4 марта бажарилади.).

“Барабан” машқи. Қўллар қоринда турсин. Нафас чуқур олиб, қорин девори кўтарилади ва аста-секин нафас чиқарилади, “тра-та-та-та-тра-та-та” дейилади.

Одатда касалликнинг зўрайиши даври бемор тана ҳароратининг ошиши, балғамли йўталнинг кўпайиши, нафас олиш етишмаслиги аломатлари, бола умумий аҳволининг ёмонлашуви билан кечади. Бундай бемор болаларга албатта тўшак режими буюрилади, тана ҳарорати метёрга тушгандан кейингина жисмоний машқлар белгиланади.

Иложи борича машғулотлар индивидуал ёки камдан-кам алоҳида кичик гуруҳларда 10-15 дақиқа узокликда ўтказилади. Бола аҳволидан келиб чиқиб барча беморлар учун умумий физиологик ривожлантирувчи машқлар амалга киритилади.

Машқлар режага кўра бажарилгач, бола умумий аҳволи яхшилана боради. Хўл хириллашларнинг камайиши ва йўқолиши, бронх ўтказишининг яхшиланиши кузатилади. Танадаги бошқа тизимларнинг аъзоларнинг фаолиятининг бузилишини бартараф этади.

Райҳон МУДАРИСОВА, болалар шифокори.



ЎЗИНГИЗГА ЁРДАМ БЕРИНГ

Баъзида саломатлик ёмонлашиб, киши ўзини нохуш ҳис этади. Бундай вақтда оддий ва фойдали муолажалар орқали одам ўз-ўзига ёрдам бериши мумкин. Шунда нохуш ҳолатлар чекиниб, бошланиб келаётган хасталик бартараф этилади. Тавсияларимиз шу хусусда.

БУРУН ҚОНАСА. Баъзиларнинг бурни тез-тез қонаб туради. Кўпчилик бу дарддан қутилишнинг оддий йўли борлигини билмаслиги мумкин. Бурун қонай бошланган заҳоти куйидаги давлани тайёрлаш керак: 1 ошқошиқ қирқбўғин (хвоцг) устидан ярим литр сув куйиб, оловга қўйинг. Қайнаб чиққач, яна бироз қайнатинг. Сўнча дахлама тайёрлаган идишни совуқ сув қўйилган катта идишга солиб, тезда совитинг. Сузиб олгач, дахламани бурунга бир неча марта тортиб, қайта чиқаринг.

КЎЗ ЧАРЧОФИГА ҚАРШИ. Компьютер экранига кун бўйи тикилиб ўтириш кўзларга салбий таъсир кўрсатмасдан қолмайди: кўзлар кўпинча оғрийд, қизаради, бирор нима тикилаётганга ўхшайди.

Бундай ҳолатда кўзларга "асалли ванна" қилиш ёрдам беради. 1 чой қошиқ табиий асални 10 чой қошиқ қайнатилган ёки дистилланган сувга аралаштиринг. Кунига 4-5 маҳал ҳар бир кўзингизга 1 томчидан ушбу малҳамни томизасиз.

ТОМОҚ ЧАЙИШ ФОЙДАСИ. Чой оғиз бўшлиғига жуда фойдали сақич каби таъсир кўрсатади. Лекин ундан кўра самаралироқ. Негаки, чой табиий маҳсулот саналади. Ҳафта-сига бир неча марта томоғингизни куюк дамлланган чой билан чайиб туринг. Натижада бодомча безларингиз караш ва микроблардан тозаланади. Шунингдек, сурункали ангинадан ҳам халос бўласиз.

ОЁҚЛАР УВУШАНДА. Оёқлар увушишнинг олдини олиш учун кечаси уларни илиқ сувда юйиб, таги-га лимон шарбатини суртинг. Артмасдан, қуришини кутинг. Эрталаб муолажани такрорланг. Икки ҳафта ичида оёқлар увушишдан халос бўласиз.

БЎҒИМ ОҒРИҚЛАРИНИ ДАВОЛАШ. Тузли асал қоришмаси бўғим оғриқларида фойда беради. Асални йодланган туз билан тенг миқдорда аралаштириб оғриқ жойларга суртинг. Устидан сув қоғоз (целлофан) ёпиб қалин мато билан ўранг. 1-2 соатдан сўнг елсангиз ҳам бўлади. Муолажадан кейин оғриқ соҳаларини шапатилаб, енгил ўқаланг.

ИММУНИТЕТ ЗАЙФЛАШГАНДА шундай муолажани қўлланг: 2 ошқошиқ лавлагни суви, 1 ошқошиқ кефир, 1 чой қошиқ наъматак сиропи, яримта лимон шарбатини аралаштиринг. Аралашма кунига бир маҳал овқатдан сўнг қабул қилинади. Сўнг 7 кун танаффус қилиб, зарур бўлса, муолажани такрорлашингиз мумкин.

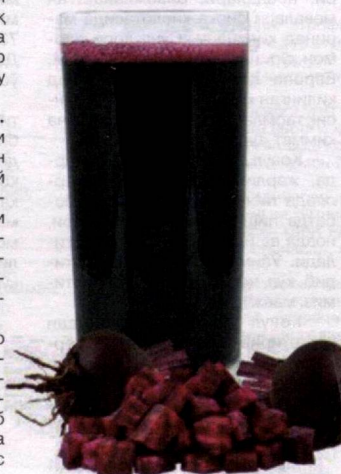
ҚОН БОСИМИ БАЛАНД БЎЛГАНДА ингичка чўпга пахта ўраб, йодга ботиринг ва уйкуга ётишдан олдин кетма-кет 10 дақиқа давомида чап қўл кафтига айланасимон чизинг. Ун кун танаффус қилиб, муолажани такрорланг, қон босимингиз меъёрлашади. Эрталабки бош оғригидан ҳам халос бўласиз.

АЛЛЕРГИЯДА. Бурун битиб, аксира бошлаган заҳотингиз 3 та саримсоқ бўлагини тозалаб, игна ёрдамида игна ўтказинг ва қўйлагингизнинг остидан илиб қўйинг, шунда касаллик ўтиб кетади. Саримсоқни ҳар кун игна ёки тирноқ билан тилиб ҳидланг. Бир кундаёқ ўзингизни яхши ҳис қила бошлайсиз. Муолажа муддати – бир ҳафта. Агар давом эттиришни зарур деб ҳисобласангиз, саримсоқни янги-янгисига алмаштиринг.

ҲАЛҚУМ ҚУРИСА. айримларда ҳалқум ва бурун йўли қуруқшайди. Бундай вақтда зайтун ва шафтоли ёғидан фойдаланинг. Қулоқларни тозалашда ишлатиладиган пахтали таёқчани олиб, ёғга ботиринг ва унда бурнингизни мойланг: иложи бори-ча ичқариоқ сукинг. Эрталаб бурунни тозалаётганда ҳамма пўстлар чиқиб кетади.

КАШАНДАЛИҚДАН ҚУТУЛИШ УЧУН... Шиша идишга 1 ошқошиқ момоқаймоқ (одуванчик) илдизи, кушқўнмас (чертополох) ва иттиканак (череда) ўтларини солинг. Устидан 1 литр қайноқ сув қуйиб, 6 соат дам едиринг. Сузиб олгач, совитгичда сақлайсиз. Икки ҳафта давомида кунига 4 маҳал овқатдан 30 дақиқа кейин ярим стакандан ичасиз.

Зилола МИРШАРИПОВА,
валеолог, Тошкент давлат
техника университети.



Институтимизда доривор ўсимликларни етиштиришга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. "Тепакул" ишлаб чиқариш тажриба майдонида наъматак (*Rosa canina*) ўсимлигининг 50 гектардан ортиқ плантацияси мавжуд, йилга 10-12 тоннадан хомашё йиғиб олинishi йўлга қўйилди. Қалампир ялпиз (*Mentha piperita*) ўсимлигини етиштиришнинг агротехник тадбирлари ҳам ишлаб чиқилди ва 0,5 гектар майдонда шу ўсимликнинг кўчатлари барк уриб ўсади.

ШИФОБАХШ ЎСИМЛИКЛАРНИ КЎПАЙТИРСАК...

Қимматли доривор ва озиқ-овқат ўсимлиги сифатида кейинги йилларда ковул (ковар "sarpaxis sprinosā") хомашёсига мамлакатимизда ва хориж давлатларида талаб ошиб бормоқда. Шу боис, бу ўсимликни маданийлаштириш ва агротехник тадбирларини ишлаб чиқиш борасида қорақўлчилик ва чўлэкологияси илмий-тадқиқот институти олимлари билан ҳамкорликда тадқиқот ишлари олиб борилиб, яхши илмий натижаларга эришилмоқда.

Аслида ковул ўсимлиги табиий ҳолда Ўртаер денгизи, Европа жанубида, Кавказда, Ўрта Осиёда, Покистон ва Ҳиндистонда тарқалган. Бу ўсимлик Франция, Испания, Италия, Алжир ҳамда Кипрда, Греция ва Шимолий Америкада маданийлаштирилган. Ўсимликнинг номи Эрондаги Дашти-Кавир чўли билан боғлиқ. Чунки ковул бу ҳудудларда энг кўп учрайдиган ўсимлик сифатида ажралиб туради. Юртимизнинг даштли ҳудудларида ковул ёввойий ҳолда ўсади.

Замонавий тиббиётда аниқланишича, ковул мевалари таркибиде сапонинлар, алкалоидлар, 32,9 фоиз углеводлар, 150 мг аскорбин кислота, 3,75 фоиз мой, илдиз пўстлоғида стахидрин алкалоиди мавжуд. Унинг пўстлоғидан тайёрланган дамлама иштаха очувчи таъсирга эга.

Халқ табобатида ковул

пўстлоғи йирингли яраларни даволаш учун ишлатилади. Янги шилинган пўстлоғи оғриган тишга босилганда ижобий натижа беради. Баъзан очиқ йирингли яраларга қўйилганда антисептик таъсир қилади. Бундан ташқари ўсимликдан стенокардияда, тиреотоксикоз, геморройда, қандли диабет касаллигини даволашда ҳам фойдаланилади.

Ковул фармацевтика ва озиқ-овқат саноатида кенг талаб этиладиган доривор ўсимликлардан бири ҳисобланади. Унинг гунчалари, новдалари, ривожланаётган мевалари сирка кислотасида маринад қилинади. Сўнг дори-дармон кўринишида фойдаланилади. Европа давлатларида маринад қилинган ковул мевалари энг тансик таомлардан бўлиб, нархи анча қиммат туради.

Ковул дашт ва тоғли ҳудудларда, жарликларда, кўроқчил ерларда табиий ҳолда ўсади. Табобатда пишган меваси, барглари, новда ва илдиз пўстлоғи ишлатилади. Ўсимликни маданийлаштириб кўп ҳосил олиш имконияти мавжуд.

Ковул ўсимлигини донидан кўкартириб, "Баҳром бобо" фермер хўжалиги ҳудудида, 0,1 гектар ерга кўчириб ўтказиш ишларини амалга оширдик. Биринчи натижалар ёмон эмас. 70 фоиз кўчатлар ўсиб-унди.

Маълумотларга қараганда 1

гектарча сугуриладиган ердан ковул ҳосили бир йилда 1 марта мевалари йиғилганда 15-20 тонна ҳосил олинади. Ҳосил 2 марта йиғилганда 30-40 тонна, 3 марта йиғилганда 45-60 тонна ҳосил олиш мумкин. Ковул ўсимлигидан даромад 1 гектар ер майдонидан тахминан 6-6,2 миллиард сўмга етиши мумкин. Бу 73-74 минг АҚШ доллариға тенг.

Гарчи маълумотлар бўрттирилган бўлса ҳам, масалан кўзланган даромаддан 10 баробар кам бўлган тақдирда, яъни 1 гектар майдондан олинган даромад 600 млн сўм атрофида бўлса ҳам, бу 7317 АҚШ долларига тенг бўлади. Демак, ковул жуда сердаромад ўсимлик ҳисобланади.

Доривор ўсимликларни етиштиришга ихтисослашган "Баҳром бобо" фермер хўжалиги ер майдонида институтимиз ходимлари ковул ўсимлигидан ташқари бир қанча доривор ўсимликларни кенг майдонларга экишни мўлжаллашмоқда. Бу эса миллий дорирўнослигимиз ривожланишига ҳисса қўшиши демақдир.

Гулчеҳра ВАФОҚУЛОВА,
тиббиёт фанлари номзода.

Ширин АЧИЛОВА,
кичик илмий ходим.

Абдулла РАБИМОВ,
магистр, Самарқанд шаҳридаги "Шарқ табобати" илмий-тадқиқот институти.



Ойгул СУЙУДИКОВА,
шоира

СЕВИНЧ СОЧҚИЛАЙСАН ...

Эй, осмон неъмاتي - қор,
Сенсан ер ризқи,
Эй, менинг беғубор болалик дўстим!
Сени тунлар кутдим келмасдан уйқим,
Сен билан буйма-буй, тенгма-тенг ўсдим.
Ҳарорати илиқ, беминнат, нафис
Шамол қанотида сочилган сирдай.
Эшик очиб кирдинг қалба ёруғ хис,
Онамга аталган биринчи шеърдай...
Салом, қадрдоним, суюкли фаслим!
Мен томон соғиниб келганинг сари
Андоза олади оқликдан сим-сим
Кўнглимдан таралган ашуларарим.
Тугамас эртагим, ёшлик сурурим,
Кузги боғларимда кезаясан шод.
Айланаман ортиб завқим, ғурурим,
Бағрингда гуллайман, жон ўлкам обод!
Оқарган далалар, даштларга қадар,
Азим шаҳарларда, тупроқли олис
Қишлоқ кўчалари бўйлаб бекадар
Ойдинлик ёйлар, ёқимли бу ҳис.
Очилиб кетади борлиқ оқ либос,
Ҳарир кўйлаклари ярашган чоғлар.
Табиатга абад улугворлик хос,
Дарёлари сокин, муаззам тоғлар.
Одамлар чехраси тиниқ ва кўррам,
Қадамлар булутлар узра ҳўчгандай
Енгил, жуда енгил, уларга мен ҳам
Қўшилиб кетаман қўшдай, учгандай.
Қор билан қўтлайди барча бир-бирин,
Бу ҳикматни дилга битаман зарҳал.
Зеро, кўк кенглиги, замин сирини
Тубига етмадик ҳали мукаммал.
Азиз тупроғимга хуш келибсан, қор,
Мен сендан онамдай ризқ-рўз сўрайман.
Севинч сочқилайсан, умр бетакор,
Ҳар битта юракда шуни кўрай ман.
Ўзбекистон бўйлаб ёғаётир қор,
Йўл бўйи кузатар дарахтлар кумуш.
Қўзни қамаштирар муъжизалар бор
Кенгликлар хаёлчан, кенгликлар сархуш...

ХИЁБОН

Хиёбонлар кўрчи азим Тошкентнинг -
Кўркам, салобатли, ажиб бетакор.
Бағри кенг, ҳавоси муаттар кентнинг
Ўртасида сўлим бир хиёбон бор.

Ўтиб бораёйман вазмин ва ўйчан,
Амир Темур номили хиёбон бўйлаб
Анвоий гулларда гуриллар гулхан,
Қўшлар чуғурлайди тонгни эркалаб.

Асрлар садоси жаранглаб турар
Ҳар лаҳза, ҳар қадам — ғурур туйғуси.
Ям-яшил дарахтлар олис ўй сувар,
Бу улкан шаҳарнинг келмас уйқуси.

Хиёбонда тинмай чарх уради вақт,
Айланади бугун шиддатли, ёрқин.
Юрагимда тиниқ оқаётган бахт
Дарёси муаззам, тўлқини — ёлқин.

Тарих китобини битлади сурур,
Давр шамоллари оташин, янгрқ,
Шавкатли юртимга шон Амир Темур
Ҳар битта авлодга беради сабоқ.

Кўёш нурларида лаҳзалар зарҳал,
Энг майин саболар келар саломга.
Мен таъзим қиламан кўрғанда ҳар гал
Отдан ҳеч қўшмаган азиз бобомга!

ОРОЛ

Устингда неча минг аср карвони,
Кўёш шуълалари, булут жавлони,
Қанча қорақўзининг оққан армони,
Барин кўз ўнгиндан ўтқардинг, Орол.

Тилда дoston бўлди ўтмишинг сенинг,
Кексалар айтади кечмишинг сенинг,
Қишларда музлади не ишинг сенинг,
Барини эркалаб кўтардинг, Орол.

Ҳар томондан довуларини турғизиб,
Асов тўлқинларинг жарга ургизиб,
Қанча балиқчини сувга "сурғизиб",
Сўнгра соғинчларинг сўтардинг, Орол.

Она бўлдинг атрофингда бор халққа,
Ҳеч бирини зор етмадинг тарикқа.
Қучоғини тўлдириб мўл балиққа,
Барининг меҳрига тўлдинг, жон Орол.

Фарзандларга ўғит бердинг меҳнатдан,
Тўлқинлар сабоғи ҳаёт, саботдан,
Сени суйган бош қолмади зийнатдан,
Кўрмаганга армон бўлдинг, жон Орол.

Сокин хўрсинасан дардинг ичингда,
Давронингни кўмсаб кундуз-кечингда,
Келолмаган каби тўхтама, ечимга
Ўйчан тебранасан, жон онам Орол.

Олис ўй сурасан ҳамон тўлғониб,
Сени суйган юртининг меҳрига қониб,
Тошқинла, қуйлайин мен ҳам қувониб,
Сен билан биргадир бу олам, Орол.

"Оққан дарё оқмай қолмас, оқади".
Аму — Сир тўлқини гуллар тақади,
Сенга кўёш эли кулиб боқади,
Сен шундай юртсевар, муқаррам, Орол!

Қорақалпоқ тилидан таржима.



Ота-оналар кўпинча фарзандлари тарбияси билан жиддий шугулланиш мақсадида уларга катта талаблар қўяди. Дам олмасдан ўқиб-ўрганишни, кун бўйи турли машгулотлар билан банд бўлишни улардан талаб қиладилар. Бу ҳол эса бора-бора боланинг тез чарчаб қолишига ва зиммасидаги оғир масъулият туфайли руҳан зўриқишига сабаб бўлади.

ЎТА ТАЛАБЧАН

БЎЛМАНГ (акс ҳолда бола руҳан толиқади)

Оиладаги катталарнинг ҳар куни болага қайсидир жиҳатларда босим ўтказавериши асаб таранглашишига олиб келади. Оқибатда бола зиммасидаги вазифаларга ота-онаси талаб қилганидек жиддий масъулият билан ёндашади.

Ота-онаси босим ўтказётганлиги сабабли бола жуда толиқади, ёлғиз қолгиси келади, бўшашади, кўп хаёл сурадиган бўлади. Баъзан ҳеч кимга билдирмасдан ёлғиз кўчага чиқиб кетиши ҳам мумкин.

РУҲИЙ БЕЗОВТАЛИК ПАЙДО БЎЛИШИ МУМКИН

Болага ўта қаттиққўл бўлиш, унга босим ўтказиш, аниқроғи турли машгулотларни бажаришига ундайвериш туфайли болада жиззакилик келиб чиқади.

Икмониятидан ортиқ даражадаги фаолияти болани қувватсилантиради. Бекор қолганда ота-онаси кўзига кўринишдан ҳайқиқади, уларнинг койишидан чўчийди. Бу эса унда ички руҳий безовталикини юзага келтиради. Боладаги руҳий безовталик унинг кундалик ҳатти-ҳаракатларида намоён бўлади. Яъни:

- бола бирор буюмини қўлида ҳадеб айлантираверарди, кийими ва сочига қайта-қайта қўл теккизади;
- қўлларини бир-бирига ишқалайди, бармоқларини қисирлатади;
- бармоғи ёки ручкасини оғзига солади, беихтиёр қаттиқ тишлаб ғажийди;
- баланд товушни эшитганда чўчиб тушади;
- чалқаш-чулқаш, тутилиб гапиради, қилаётган ишини ҳадеб тўғрилайверади;
- яхши ухловмайди;
- бирор нарсани тушунтираётган гапида адашади, нукул терлайди.

Боладаги руҳий безовталик белгиларидан яна бири у сал нарсага жаҳл қилиб, диққатини узоқ вақт бир жойга жамлолмайди, юз ва бўйин соҳаси мушаклари доимий равишда таранглашиб туради. Бу ҳол кейинчалик бола саломатлигини издан чиқаради.

ИЧКИ КЕЧИНМАЛАРИ БИЛАН ҚИЗИҚИНГ

Психологларнинг таъкидлашича боланинг ички кечинмалари ҳақида у чизган турли шакллarga қараб хулоса чиқариш мумкин экан. Фарзанднинг ўй-хаёллари ва кечинмаларидан оғоҳ бўлишни истаган ота-оналар унга турли шакллари чиздириб кўришлари лозим. Одатда руҳияти нотинч болаларнинг чизган шаклларида қуйидаги белгилар кузатилади:

- чизиклар узук-юлук, ингичка бўлади;
- у чизаётганда майда деталларга кўп эътибор беради;
- шакллар тасвири тузатилавериб, қоғоз бетида доғ қолади;
- чизилган шакл ёки расм варақнинг чап (тепа ёки паст) қисмида жойлашади.

Ота-онанинг ўта қаттиққўллиги, босим ўтказиши ва жуда талабчанлиги оқибатида бола руҳиятида доимий нотинчлик барқарор бўлади. Руҳан безовта бола ўзини омадсиз деб ҳис қилади, кўнглидаги истакларини катталарга баралла айтолмайди, доим нимадандир хавотирланаверади. Бу албатта бола саломатлигига жиддий хавф солади.

МАЖБУРЛАМАГАНИНГИЗ МАЪҚУЛ

Болани ички руҳий безовталикдан ҳоли қилиш учун фарзандингизга биров эркинлик беринг. Унинг ўз хоҳиш-истакларини бажаришига ҳам имкон яратинг. Янада муҳимроғи оилда соғлом муҳит барқарор бўлмоғи керак.

Жиддий муаммолар ва оилавий можароларга болаларни аралаштирманг.

Ўғил-қизларингизнинг қизиқиши ва режаларини сўраб-суриштиринг, амалий кўмагингизни аяманг.

Фарзандингиз билан мулоим оҳангда гаплашинг, уни нималар ташвишга солаётганини билиб олинг. Агар у доимо диққатингиз марказида бўлса, қизикмаган нарасига кўп мажбурламасангиз боланинг руҳий оламида ҳеч бир ташвиш ёки хавотирга ўрин қолмайди.

Шаҳло НАЖМИДДИНОВА,

Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети қошидаги академик лицей ўқитувчиси.



ДОРИВОРЛИГИ САҚЛАНИШИ УЧУН (сабзавотлардан тўғри фойдаланинг)

КАРАМ пиширганда ошхонада ёқимсиз ҳид бўлмасин десангиз идиш устига сиркага ҳўланган дока қўйиб, қопқоғини ёпинг, бироз шакар қўшиш ҳам мумкин.

Агар тузланган карамни бочка ёки челақдан қўл билан эмас, қошиқ ёрдамида олинса, идишда қолганлари узоқ сақланади ва таъмини йўқотмайди.

Тузланган карамдан тайёрланган салатга олма ўрнига апельсин ёки мандарин бўлақчаларини қўшиш мумкин.

Ичига қўйма солинадиган карам тузсиз сувда қайнатиб олинади, акс ҳолда кўп суюқлик ажралиб чиқиб, қўйма хомроқ бўлиб қолади.

БОДРИНГ. Бодринглар узоқ вақт сақланиши учун уларни сирланган каструлькага солиб, қопқоғини ёпмасдан, музлатгичнинг энг пастки тоқчасида сақланг. Шунингдек, уларни полиэтилен халтачаларга солиш ёки ҳўланган сочиққа ўраш мумкин.

Салатни ва умуман ҳар қандай ёгуликни борингдан ясалган "елипгич" билан безатиш мумкин. Бунинг учун барра бодрингларни узунасига, лекин охиригача эмас, юпқа қилиб кесиб ёйилади.

Могорланган бодрингни тузли сувда ювиб, бошқа идишга олинг ва янгидан тайёрланган намақоб қўйинг. Олмани ҳам шундай қилиш мумкин.

Агар бодринг аччиқ бўлса, уни арчиб, шакар қўшилган сутда ушлаб туринг, аччиғи кетади.

ГУЛКАРАМ. Ишлатишдан олдин гулкарामни қайноқ сувга солинг, шунда ичига кириб қолган ҳашаротлар чиқиб кетади.

Салат тайёрлашдан аввал қайнатилган гулкарамга тузни юмшагандан кейин қўшинг, акс ҳолда эзилиб кетади.

Агар гулкарамни пиширишдан олдин бироз лимон кислотаси ёки сирка қўшилган совуқ сувга солиб, кучли оловда очик идишда пиширилса, у оппоқлигича қолади.

ШОЛҒОМ. Хом шолғом бироз тахирроқ бўлади. Шунинг учун тўғрагандан кейин устидан қайноқ сув қўйилади.

Шолғомни ёғлироқ шўрвада пиширганингиз маъқул, мазалигичи янада ортади.

Шолғом қасқонда димлаб пиширилса витаминлари кўпроқ сақланади.

Зухра НОРМУРОВА



ГИЁҲЛАР ДАМЛАМАСИ МИЛКНИ МУСТАҲКАМЛАЙДИ

Милклар яллиғланганда гиёҳлар (масалан мойчечак, маврак сингарилар) дамламаси билан оғиз чайилса фойда беради.

Маврак (шалфей) қайнатмасини оғиз ичиде, айниқса яллиғланган милк ёки оғриётган тиш томонда иложи борича узоқроқ ушлаб турсангиз, ижобий натижасини сезасиз.

Муолажани ярим соат ичиде 3-4 марта қайтаринг.

Тишингиз оғриси, саримсоқнинг бир неча палласини майда тўғраб,

аччиқ дамланган кўк чойга солинг. Саримсоқ солинган чой бактерияларга қарши курашиш хусусиятига эга, бундай чойнинг нафи кўпроқ бўлиши учун оғрик босилгунча оғзингиз ичиде ушлаб туринг.

Тишларингиз мустаҳкам бўлишини истасангиз, ҳар замонда милкларингизни баргизуб суви билан артинг ёки мазкур гиёҳ дамламаси билан оғзингизни чайқанг.

Кариеснинг олдини олиш ва оғиздан нохуш ҳид келишини йўқ-

Билиб қўйган яхши

тиш учун 2,5 қошиқдан қалампир яллиғ (мята перечная), далачай (зверобой) ва тоғрайхон (душица) гиёҳларини аралаштиринг, 2 қошиғи устидан 1 стакан қайноқ сув қўйинг. Қайнаб чиққач, паст оловда 2-3 даққа турсин.

Илиқ ҳолида қайнатмани сузиб олгач, у билан тез-тез оғзингизни чайқаб туринг.

Гулчебра УМАРОВА,
доришунос.

ВИРУСЛИ ИНФЕКЦИЯЛАР: ҲИМОЯЛАНИШ ЙЎЛЛАРИНИ БИЛАМИЗМИ?

Аҳолининг эпидемиологик хавфсизлигини таъминлаш бугуннинг энг муҳим масалаларидан бири ҳисобланади. Айниқса хавfli вируслар пайдо бўлишининг олдини олиш, вирусли хасталиклардан ҳимояланиш, касаллик юқишини бартараф этиш мақсадида профилактик чора-тадбирлар кўриш сингари зарур вазифаларни кишиларимиз яхши билишлари лозим. Аҳолининг барча қатламига бу борада тўлиқ маълумот бериб бориш вирусли хасталикларнинг олдини олишда яқиндан кўмаклашади.

— Республикада турли вирусли хасталиклар, хусусан вирусли гепатит профилактикаси ва уни таъхислаш ҳамда даволашга оид тадбирларни аҳоли ўртасида тез-тез ўтказиб бориш ва кишиларимизни бу ҳақдаги маълумотлардан огоҳ этиш кутилган ижобий натижаларни беради, албатта, — дейди **Тошкент вилоят юқумли касалликлар шифохонасининг бош шифокори Гулжаҳон Юлдашева**. — Алоҳида таъкидлашим жоизки, вирусли касалликлар



профилактикасига алоҳида эътибор қаратишга оид вазифалар ҳукуратимиз томонидан чиқарилаётган қарор ва фармонлар мазмунида ҳам тўла акс этган. Демак, эндиликда вирусли касалликлар профилактикаси бўйича ёш мутахассисларнинг билим ва малакаларини янада оширишимиз лозим бўлади.

Тошкент вилоят юқумли касалликлар шифохонасида вирусли хасталиклар профилактикаси ва уни даволашга оид турли тадбирлар, семинар ва тренинглар доимо ўтказиб борилади. Ўтган йил давомида ташкил этилган бундай тренингларда

инфекцион касалликларга аниқ таъхис қўйиш ва босқичма-босқич даволаш масалаларига алоҳида эътибор қаратилди. Айниқса лейшманиоз, Сибир яраси ва шунга ўхшаш ўта хавfli хасталиклар профилактикаси ва уларнинг даво тадбирлари бўйича режалар қилинди. Вирусли гепатит, жигар циррози, ўткир ичак инфекциялари билан оғриган беморларни асоратсиз даволашга ҳам эришилмоқда. Бундай муҳим масалаларга оид ўтказилган тадбирларда таниқли вирусолог олим, профессор Эркин Мусабоев, тиббиёт фанлари доктори Туракул Арзиқулов, профессор Лола Аҳмедова, инфекционист доцентлар, тиббиёт фанлари номзодлари – Висола Раҳимова, Доно Мирзажоновна, шунингдек соҳа мутахассислари – Интизор Эгамова, Ирода Шариповалар вирусли хасталиклар профилактикасига оид ўз фикр-мулоҳазаларини баён этиб бордилар. Хуллас, инфекция хасталикларнинг олдини олиш ва ундан ҳимояланиш хусусидаги маълумотлардан бундан кейин ҳам соҳа мутахассислари томонидан аҳолини хабардор этиб бориш чоралари кўрилади.

Васила ТУРДИБОЕВА.



“Ўзгалар бахти учун курашган инсоннинг ўзи ҳам бахтлидир” деб ёзган экан улуг ʻэзувчилардан бири. Дарҳақиқат, кишиларга саломатликдек улкан бахтни қайтариб бериш мақсадида не-не тунларни тонгларга улаган заҳматкаш шифокорлар борки, уларга минг-минг тасаннолар айтсак ҳам оз. Андижонлик тажрибали жарроҳ Жўраҳон Саидхўжаева ана шундай фидойилар сафида туради.



ЭЛ ИЧИДА АРДОҚЛИ ВА АЗИЗ

— Мен ҳаётим давомида кўплаб жарроҳлик амалиётларини ўтказиб, юзлаб-минглаб беморлар ҳаётини сақлаб қолишга ҳаракат қилдим. Соҳанинг энг мураккаб ва замонавий усулларини ўрганиб-ўзлаштириш учун ҳамон туну кун изланишдаман. Ишим нечоғли машаққатли бўлмасин, оғир аҳволда келтирилган бемор операциядан кейин тузалиб, менга миннатдор бўлиб боқганида ҳамма қийинчиликлар унутилади, — дейди Жўраҳон Саидхўжаева.

Жўраҳон Саидхўжаева қирқ беш йилча муқаддам Андижон давлат тиббиёт институтини тамомлаб устозлари кўмагида иш бошлаганди. Узоқ йиллар институтнинг “Факультет ва госпиталь жарроҳлик, стоматология” кафедраси доценти лавозимида фаолият юритди. Жарроҳлик амалиётларини ўтказиш бўйича катта тажриба тўплади. Лимфолог сифатида ҳам фидойилик кўрсатди. Илмий-амалий педагогик фаолияти давомида бир неча юзлаб ўқув-услубий қўлланмалар, монографиялар, ихтиро ва рационализаторлик тақлифларининг муаллифи бўлди.

Моҳир жарроҳ Жўраҳон Саидхўжаева тиббиёт ривожига қўшган улкан ҳиссаси эвазига юқори ташкилотлар томонидан доимо муносиб тақдир-лаб борилди. Ҳукуматнинг юксак мукофоти – “Меҳнат Шухрати” орденини олди. Эндликда Жўраҳон Ғофуровна Саидхўжаева юзлаб шогирдларнинг меҳрибон устози ҳамдир. Айни кунларда етмиш ёшни қаршилаётган тажрибали жарроҳ Жўраҳон Саидхўжаевага биз “Ўзгалар саломатлиги ва бахти учун қилаётган заҳматли меҳнатларингиз самарасидан қувониб юринг, асло чарчаманг” деймиз. Токи шоир ёзганидек:

**Шундайлар бор, эзгулик учун
Сарфлагайдир билим ва кучин.
Бундайларнинг ёруғдир йўли
Эл ичида бўлур ардоқли!**

Мавлуда ТУРСУНОВА

ФОЛАТ КИСЛОТА МАНБАИ

Билиб қўйган яхши

Қизил лавлагидан анчагина миқдорда фолат кислота мавжуд. У қон яратилиши учун зарур бўлиб, эритроцитлар, лейкоцитлар ва тромбоцитлар ҳосил бўлишида қатнашади. Бу ажойиб табиат неъматидоғи келетчатка, қанд ва органик (масалан, олма ва лимон) кислоталар ичак перистальтикасини кучайтиради.

Бурун-ҳалқумнинг қуриши билан кечадиган сурункали фарингит ва ларингитни даволашда ҳамда овоз бўғилганда шундай муолажани қўлланг: бир дона лавлагини сувда пишириб, қирғичда қиринг, дока-га солиб, сиқинг. Кейин 3 та тенг қисмга бўлиб, бир ой давомида ҳар куни 3 маҳал овқатланишдан олдин томоғингизни чайинг.

Қабзиятда (ич қотганда) оқ қоринга 50-100 грамм кайнатилган лавлага устига озроқ ўсимлик мойи қуйиб ёйиш керак. Лектин сурункали қабзият бўлса, албатта дўхтирга учранг.

Битта қизил лавлага, бир дона турп ва бир дона сабзининг сувини сиқиб, ҳаммасини аралаштиринг. Кўнгилни айнатадиган тахир таъми йўқолиши учун 2-4 соатта совутгичга қўйинг.

Бир ой давомида ҳар куни овқатланишдан бир соат олдин 1-2 ошқошқдан ичиб турсангиз тетиклашасиз, гемоглобинингиз ошади, моддалар алмашинуви яхшиланади, қон босими меъёрига келади ва рангингиз тиниқлашади.

Бирор жойингизни кесиб олсангиз, лавлагини сиқиб, сувига пахтани ботириб қўйсангиз қон оқиши тўхтайд.

Жароҳатга, кичикроқ ярага лавлагини қириб, эзиб қўйсангиз яхши бўлади.

Тишингиз оғриганда милкка янги лавлагини кесиб, бир бўлагини қўйсангиз, оғриқ дарров тўхтайд.

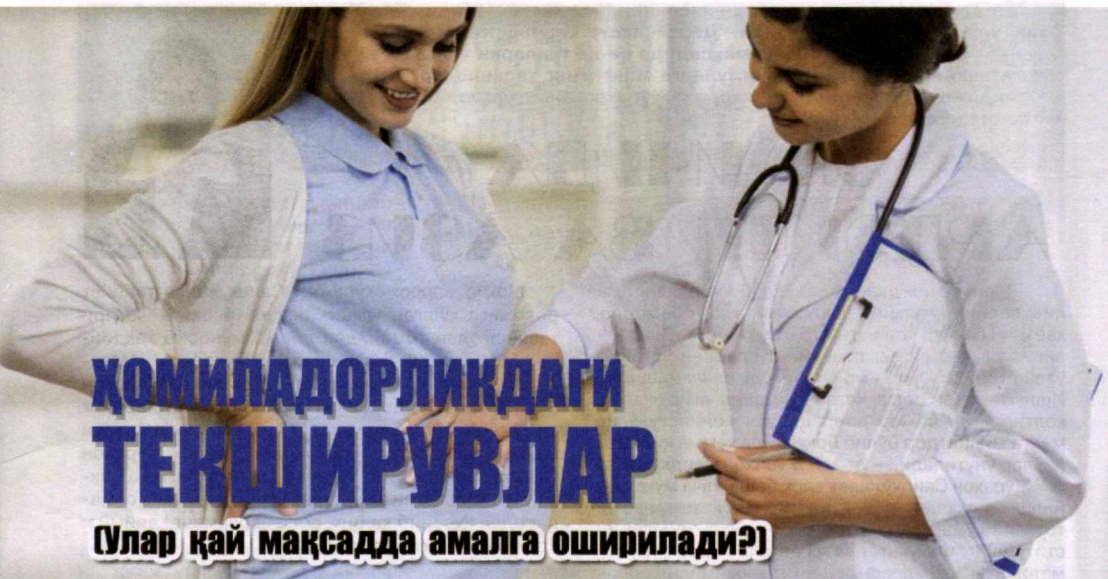
Лавлага пишираётганда сувга бироз шакар ёки лимон шарбати қўшинг. Шунда таъми янада яхшиланади.

Қизил лавлага пишгач, уни сувда қолдирманг, дарҳол идишга олиб совутинг.

Қайнатилган лавлага пўстини фақат салат тайёрлашдан олдин артинг, акс ҳолда таркибидоғи витаминлар йўқолади.

Доимо ёшариб, дараҳ бўлиб юриш учун лавлагини пишириб ёки дамлаб, тузлаб, қирғичда қириб (пишганини) еб туриш керак.

Ноибна НОСИРОВА.



ҲОМИЛАДОРЛИҚДАГИ ТЕКШИРУВЛАР

(Улар қай мақсадда амалга оширилади?)

Бўлажак оналар соғлом фарзандни дунёга келтириши учун аввало ўз саломатликларига бепарво қарамасликлари зарур. Бўйида бўлгани ҳамон шифокор назоратида туришлари, аввалдан белгиланган тартибга қўра барча тиббий текширувлардан ўтишлари лозим. Чунки ҳомиланинг ҳафта сайин ривожланишидаги ҳар бир даврдаги меъёрий ҳолатлар фақат тиббий текширувлардан сўнг маълум бўлади. Шундай экан, бундай текширувлар аҳамиятини ҳар бир ҳомиладор аёл яхши тушуниши керак.

1-12 ҲАФТАЛИҚДА. Ҳомиладор аёлда ультратовуш текшируви (УТТ) ўтказилади. Бунда бачадондан ташқари ҳомиладорлик эҳтимоли, шунингдек ҳомилада айрим нуқсонлар бор-йўқлиги аниқланади. Ҳомиладорлик муддати ва йўлдошнинг жойлашуви ҳам шу жараёнда аён бўлади.

Умумий ва биокимёвий қон таҳлили - камқонлик, яширин яллиғланиш жараёнлари, қондаги оқсил, углевод, липид ва бошқа турли ферментлар миқдорини ва ички аъзолар фаолиятини баҳолаш учун ўтказилади.

Қондаги қанд миқдори текширилади (ошқозон-сти бези фаолиятини баҳолаш мақсадида).

Умумий пешоб таҳлили (буйрақлар ва пешобтаносил тизими фаолиятидаги ўзгаришларни кузатиш учун) амалга оширилади.

А, В, С гепатитлари, ОИТС ва захми аниқловчи серологик реакция (вассермен реакцияси – RW) хасталикларни ўз вақтида аниқлаб, даволаш учун қилинади.

Тери сили антикоагулянти (томирларда тикин (тромб) ҳосил бўлиши ва ҳомила тушиши хавфини аввалдан билиш мақсадида).

TORCH – инфекцияларни аниқлаш таҳлили - ҳомила тушиши ва унинг турли нуқсонлар билан туғилишининг олдини олиш учун ўтказилади.

Қон гуруҳи ва резус-фактор аниқланиши орқали она ва боладаги қон гуруҳи зиддиятининг юзага келиши бартараф этилади.

ПЦР усулида жинсий аъзодан суртма олиш – жинсий йўл билан юқадиган касалликларни аниқлаш, улар натижасида юзага келадиган жинсий аъзолар яллиғланиши, ҳомила тушиши, муддатдан олдинги туғруқ, ҳомила нуқсонлари рўй беришининг олдини олиш учун.

13-26 ҲАФТАЛИҚДА. Ҳомиладор аёлда ультратовуш текшируви ўтказилиб, йўлдошнинг жойлашуви ва етилганлиги, йўлдош суви миқдори ва шаффофлиги аниқлаб олинади.

Умумий пешоб ва қон таҳлили (ички аъзолар ва организмнинг умумий аҳволини назорат қилиб бориш учун).

27-40 ҲАФТАЛИҚДА. Бўлажак онада ўтказилган УТТ – доплерометрия асосан йўлдош суви миқдори ва сифатини, ҳомила ва йўлдош жойлашуви ҳолатини, туғилмажак боланинг ташқи ва ички аъзолари аҳволи ҳамда ўлчами, вазни, йўлдош-ҳомиладаги қон айланиш тизими фаолиятини баҳолаш учун амалга оширилади.

Умумий ва биокимёвий қон таҳлили – ички аъзолар ва организмнинг умумий аҳволини назорат қилиб бориш мақсадида ўтказилади.

А, В, С гепатитлари, ОИТС ва захми аниқлаш серологик реакцияси (Вассерман реакция – RW) амалга оширилади.

Машқура КОМИЛОВА, акушер-гинеколог.

Оёқларни тўғри парваришlash уларнинг саломатлигида муҳим аҳамиятга эга. Бунинг учун пойфазаларнинг қулайлини танлаш, педикюр муоалажаларини олиб туриш ва оёқларни уй шароитида ораст қилиб парваришlash керак бўлади.

ОЁҚЛАР СОҒЛОМ БЎЛСИН

ПОЙФАЗАЛ ТАНЛАЁТГАНДА.

Кеч кузнинг салқин кунларида оёқларни совуқ ва намдан асраш керак. Акс ҳолда оёқлар совуққотиши ёки узок вақт хўл бўлиб юриши оқибатида кўплаб касалликлар юзага келади.

Айниқса, оёқларга мос келадиган пойфазални танлаш жуда муҳим. Оёқларда чарчок келиб чиқмаслиги ва унда қон айланишининг яхши бўлиши учун пойфазал тор ёки пошнаси жуда баланд бўлмаслиги керак. Таги текис, қулай оёқ кийимни сотиб олаётганда, қуйидаги маслаҳатларга амал қилсангиз фойдадан холи бўлмайди.

Оёқ кийимини танлаётганда кафтларингизда ноқулайлик бориётганига эътибор қаратинг. Янги пойфазални кийганда бармоқларингиз бир-бирига ёпишиб кетмасин. Экс ҳолда бу кейинчалик қадоқ, товон ёрилишини ва бошқа дардларни келтириб чиқариши мумкин.

Тор пойфазал кийиш жуда зарарли. Бу нафақат қадоқларнинг пайдо бўлишига, балки бармоқларнинг қийшайишига ва ҳатто қон айланиши бузилиши ҳамда тирноқларнинг тери ичига қараб ўсишига олиб келади.

Жуда катта ва кенг пойфазал кийиш ҳам мумкин эмас. Бу ҳам оёқларнинг қадоқланиши ва кўп терлашига сабаб бўлади.

ПЕДИКЮР ОЁҚЛАР ОРАСТАЛИГИНИ ТАЪМИНЛАЙДИ. Маълумки, гўзаллик салонларида сочларга ишлов бериш, макияж (пардоз қилиш), маникюр (қўл парвариши) ҳамда педикюр билан шугуллана-

диган мутахассислар иш юритишади. Гарчи педикюрларга камданкам қиз-жувонлар мурожаат этсада, аслида эса бу усул орқали нафақат оёқнинг озодалигига, балки чиройли кўринишига ҳам эришиш мумкин. Педикюр учун совун, иссиқ сув тўлдирилган тоғора, жилвиртош (товонни ишқалашга), пахмоқ сочик, тирноқ учун чўтка ва эгвоча, учи бир оз қийшиқ шаклдаги кичик қайчи ёки омбурча, лак ўчириш учун махсус суюқлик, юмшатовчи крем, пахтали тампон, ласьон ҳамда ёғли крем, рангли ва рангсиз тирноқ бўёқлари керак бўлади.

Товондаги қаттиқ шишларни йўқотиш учун оёқларни ювиш жараёнида илиқ сувга озрок нашатир спирти ёки истеъмол содаси қўшиш лозим. Сўнгра жилвиртош ёрдамида оёқ товони ва кафтини яхшилаб ишқалаш ва сочик билан қуритиб, кейин ёғ суриш керак.

Тирноқдаги эски бўёқ қолдиқларини махсус суюқликка намланган пахтали тампон ёрдамида артиб олгач, эгвоча билан тирноқнинг қийшиқ жойлари эгвланади. Оёқ терисини юмшатиш учун 10 дақиқа совунли сувга оёқларни солиб ўтирилади. Товон ва оёқ кафти кўпиктош ёрдамида тозаланади.

Махсус чўткадан фойдаланган ҳолда тирноқ ва унинг атрофидаги ортиқча милклар олиб ташланади. Сўнг оёқ (айниқса, бармоқ оралари) яхшилаб артилади. Товон ва тирноқдаги қийиқлар тозалангач омбурча ёки қайчи ёрдамида тирноқларни айлана шаклда эмас, тўғри қилиб олиш керак. Тирноқ четлари-

ни тирноқ эгволагич ёрдамида тўғрилаган маъқул. Кейин оёқ кафтига ёғли крем суртиб бармоқлар энгли уқаланади.

ОДДИЙ ВА СОДДА УСУЛЛАР.

Уй шароитида кўнига оёқларингизни ичимлик содаси солинган илиқроқ ёки совунли сувда ҳар куни ванна қилинг (1 тоғора сувга 1 ошқошиқ сода).

Пайпоқ ичига аччиқтош кукунини солиб юриш оёқ терлашини бартараф этади.

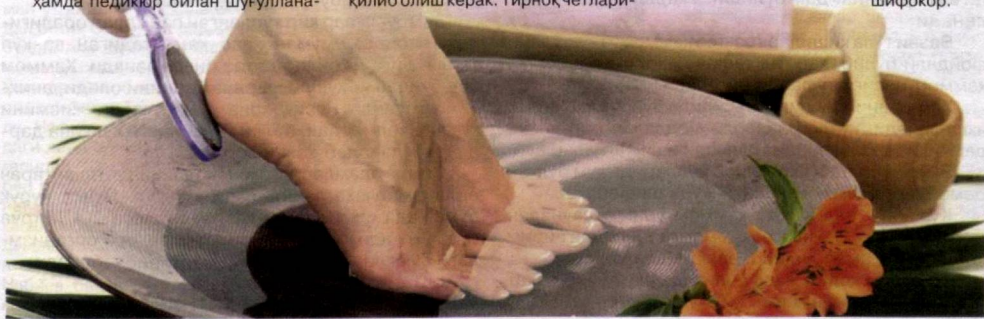
Оёқ қадоғини кетказиш учун ётишдан олдин оёқни иссиқ сувга буғлаб, сўнг уни қуригунча яхшилаб артиш керак. Кейин қадоқ устига озгина лимон меваси қолдирилган пўчоғини қўйиб, боғлаш лозим.

Товон ёрилса 1-2 дона олмани сутда эзилтриб пишириб, қалин қилиб қўйинг, устига дока ёпиб, ярим соат ўтиринг, қадоқлар юмшаганда махсус қайчи билан огриксиз кесиб ташланг. Ёки атторлик дўконларида сотиладиган тош билан қириб, олиқлантирувчи крем суртинг.

Янги пойфазал оёғингизни сикаётган бўлса ичини сиркали сув ёки одеколон билан яхшилаб намланг - да 2-3 соат кийиб юринг. Пойфазал тагига тўшаладиган таглики (патакни) ҳар икки-уч кунда бир марта олиб қуритиш керак.

Оёқ кийимингиз хўл бўлиб кетган бўлса, эски газеталар ёки намлики тортадиган юпқа қозоларни пойфазалингиз ичига тикиб қўйинг.

Шоиستا САИДОВА,
шифокор.



Бир қанча хасталиклар - сурункали нефрит, қовуқ ва сийдик йўлларидаги яллиғланишлар, ўт-тош, бод (ревматизм) ва ўпка касалликларини даволашда қадимдаёқ ҳаммомнинг қувуқ иссиғидан фойдаланилган.

ИССИҚ ДАВОЛАЙДИ

Ҳаммомдан чиққандан кейин томирлар кенгайиши натижасида қон кислородга яхши тўйиниб, нафас олиш енгиллашади.

Бронхлар ҳаммом иссиғи туфайли кенгайди, нафас олиш пайтида ичга кирган иссиқ ҳаво таъсирида ўпкадаги яллиғланишлар тузалади.

Барча мушаклар ҳаммомга тушгандан кейин юмшаб, майинлашади, моддалар алмашинуви фоллашади. Бириктирувчи тўқималарнинг қайишқоқлиги ортади, томирларда оғриқ камаяди.

Нерв томирлари, бел-қўймич шамоллаши ҳамда мушакларда пайдо бўлган радикулит, плексит, миалягияни даволашда ҳаммом иссиғида терлашнинг ўзи кифо қилади.

Бронхит, бурун-томон яллиғланишлари билан оғриган ва астмаси бор беморлар ҳаммомга тушганларидан кейин ўзларини анча яхши ҳис қиладилар. Ҳаммомнинг қуруқ иссиғи таъсирида бронхспазмлар камаяди, беморнинг йўтали тўхтайтиди, нафас олиш ва уйқуси меъёрга тушади.

Ҳаммомдан чиққандан сўнг ярим соат ўтгач, меъда шираси ажралиши кучаяди. Айниқса ҳаммомда уқаланган беморларнинг овқат ҳазм қилиш йўлларидаги дардлари йўқолади, чунки ҳаммом меъда шираси кислоталилигини меъёрлаштиради ва қориннинг дам бўлишига қарши чора ҳисобланади.

Вазни тўла кишилар тез-тез ҳаммомга тушишса, фойдали бўлиб, ҳар гал тана вазнининг 1,3 фоизи ҳаммом иссиғи туфайли йўқолади.

Ҳаммомнинг иссиғи таъсирида буйрак фаолияти яхшиланади, кўплаб зарарли моддалар организмдан чиқиб кетиб, сийдик йўллари иши енгиллашади.

Буйрағида тош ёки пешоб йўлларида кум бўлган беморларга ҳаммом иссиғи жуда шифобахш.

Кўпчилик эндиликда ҳаммом ўрнига саунадан фойдаланади. Сауна ёки ҳаммомга тушишда айрим қоидаларга амал қилиш керак. Масалан:

- саунага қорин жуда очлигида ёки тўйиб овқат егандан кейин тушмаган маъқул;

- ҳаммомдан ёки саунадан чиққач, совунлаб ювинманг, чунки совун таъсирида терининг кислотали ҳимоя қобиғи ювилиб кетиши мумкин;

- бошингиз айланса ёки ўзингизни нохуш сезсангиз иссиқ хонада узоқ ўтирманг;

- иссиқ хонада ёки буғхонада ўтиргандан сўнг баданин биров совитиш лозим, бунинг учун душхона ёки ечиниш хонасига ўтинг;

- ҳаммомда дам олаётиб, аста-секин терни артиш керак, терлаш тўхтаганда эса яна бир марта ба бош устидан илиқ сув қуйиш лозим, кейин баданин яхшилаб артиш ва кийиниш керак.

Қадимги табиблар таъкидлашларича, эркаклар ҳаммомда ювинганларида таналари яйрайди, аёллар эса ҳаммомга тушганларида сочлари жилоланиб, ажинлари текисланади. Хуллас, тозалик ва орасталиқ уйғунлашиб чеҳралар гўзаллашади, муҳими тери яхши нафас олади.

Маълумки, ҳужайралар доим янгиланиб туради, эскилари кўчиб тери ўзасида қолади. Шу тариқа инсон терисида бир ҳафта ичидаёқ тахминан 50-100 грамм қаттиқ модда, 100-300 грамм тери ёғи ва 40-100 граммча эпидермис тўпланади. Оқибатда тери ифлосланади ва фаолияти издан чиқади. Бу эса касаллик кўзғатувчи микроорганизмлар, микроблар ва замбуруғларга қўл келади.

Замбуруғлар кир тўпланган панжалар оралигида, товонда, умуман ҳаво кам ўтадиган ва кўп терлайдиган жойларда тез ривожланади. Ҳаммом эса бундай нохушликларнинг олдини олади, аниқроқ айтганда иссиқ хона фақат киши жисмини поклаб қолмасдан, балки танасидаги кўпгина дардларни даволаб ҳам юборади.

Семиз одамлар ҳаммомга тушишдан олдин врач билан маслаҳатлашганлари маъқул. Чунки қуруқ буғхонада семиз одам қаттиқ терласа 2-4 литрча сув йўқотади. Хаддан ортиқ терлаш эса организмдаги суюқлик миқдорини камайтириб юборади.

Дилфуза АЙТНИЯЗОВА, педагог.

ОРГАНИЗМ СЕЗГИРЛИГИ ОРТСА...

Тез-тез инфекцион касалликларга чалиниш оқибатида бола организмнинг сезгирлиги ошиб боради, унда аллергик реакцияларга ўта таъсирчанлик юзага келади. Натижада айрим аллергенлар таъсирида (масалан уй чанглари, дуккакли таомлар, пар ёстиқнинг патлари туфайли) аллергик бронхит юзага келади.

Чанг каналари кўпинча юмшоқ мебель, гилам ва юнгли ўйинчоқларда йиғилади. Бу аллергенлар юқори нафас йўлидаги бронхларга тушса, томоқ қирилиб, бурун қичишади, аксириш, йўтал юзага келиб, сўнг нафас олиш оғирлашади.

Беморни куруқ йўтал тутиши ёки у бир оз балгамли бўлиб, йўтал пайтида ўпкада хириллаш эшитилиши аллергик бронхитга хосдир. Касалликка қарши тезда даво чоралари кўрилмаса аллергия бўғилиш хуржлари кўринишидаги бронхиал астмага айланади.

Аллергик бронхитнинг олдини олиш учун аллергенларга организм сезгирлигини камайтириш юқори нафас йўллари касалликларининг олдини олиш, организмни чиниктириш ва экссудатив катарал диатезни, болалар экзема сини эрта аниқлаш ҳамда даволаш лозим.

Таркибда аллергенлар сақладиган озиқ-овқатларни (шоколад, цитрус мевалар, тухум ва бошқаларни) болага бермаслик керак. Болани она сути билан озиқлантириш, бир ёшгача бўлган болаларга қўшимча овқат сифатида сабзавотлардан тайёрланган бўтқаларни оз-оз миқдорда бериш тавсия этилади.



Аллергик бронхит билан хасталанган болаларнинг яшаш шароитига ҳам алоҳида аҳамият бериш керак. Масалан:

- бемор бола бор уйда жун ва мўйнали нарсалар бўлмасин;
- хоналар ёруғ ва ҳавоси тоза, ниҳоятда озода сақланиш лозим;
- рўзгор асбобларини, мебель жиҳозларини, пол, гилам, дераза тоқчаларини ҳамда ойналарни мунтазам намлаб артиб туринг;
- боланинг ўйинчоқларини тез-тез совуни сувада ювиш зарур;
- бола ётган уйда жунли кишки кийимларни очиқ сақламанг, уларни шкафага солиб қўйинг;
- кичкинтой ўй ҳайвонлари билан ўйнамаслиги керак, шунингдек болаларда айрим дориларга нисбатан сезгирлик юқори бўлса, уларни қўллаш тавсия этилмайди.

Ўз вақтида даво муоалажалари қилинса, бола тезда тубалиб кетади. Аллергик бронхит ўз асоратини қолдирмаслиги учун болани аллерголог ва пульмонолог тавсияларига кўра даволаш муҳим.

Феруза АЙХОДЖАЕВА, мутахассис.

Касб фидойилари

ЯХШИ КУНЛАР ҲАЛИ ОЛДИНДА

Куйчирчиқ туманида яшовчи Мирза Ҳамдамов кўз касалликлари шифокори Санобар Болтаева қабулидан чиқар экан, қайта-қайта миннатдорчилик билдирди.

Санобар Болтаева кўли энгил шифокор, у ҳали ёш бўлишига қарамай ўтган йиллар ичида 300 нафардан ортиқ беморлар дардига малҳам бўлди. Ана шулардан бири Бўка туманидан келган Нафиса Фаниевадир. Ушанда Санобар Болтаева хизмат сафари билан Бўка туманида бўлганди. Нафиса исмли аёл унга кўзларидagi дард туфайли қийналаётганини гапириб, маслаҳат сўрайди. Санобар беморни тезлик билан ўзи меҳнат қилаётган Тошкент вилоят кўз касалликлари шифохонасига бориб даволанишини таклиф қилади. Санобар Болтаева устози Абдували Набиев билан биргаликда Нафисанинг дардига малҳам бўлиши.



Суратда: Санобар Болтаева Бўка туманидан келган бемор Нафиса Фаниевани тиббий кўриқдан ўтказмоқда.

Саидмурод ака ва Саидаҳон опа қизлари Санобарнинг интилишларини қўллаб-қувватлашди. Тошкент тиб-

биёт академиясининг даволаш бўлимини муваффақиятли тугатгач, Санобар 2007 йили Тошкент вилояти кўз касалликлари шифохонасига ишга келди. Бу ерда устозлари Абдували Набиев, Ноила Губайдулина ва Фазилат Бахриддиновалар, шунингдек Севара Файзиева, Гулбахор Бахромова, Зуҳра Каримова сингари тажрибали офтальмологларга ҳавас қилиб, ўз устида тинмай ишлади.

Санобар ҳаётда ҳам ўз бахтини топди. У турмуш ўртоғи Шоирбек билан фарзандлари Шоҳжаҳон ва Улуғбекларни вояга етказишмоқда. Касб масъулиятини шарафли бурч деб билган ва ҳаётини ўқиб-изланишга бағишлаб, мудом илгирилаб бораётган ажойиб офтальмолог Санобар Болтаеванинг янада яхши кунлари ҳали олдинда.

Пардабой ЭРҒАШЕВ.

Саволларга рўйи-рост жавоб бериб, ҳақиқатни билиб олишингиз мумкин. Саволларга айнан "Ҳа" ёки "Йўқ" деб жавоб беринг.

ЧИДАМЛИМИСИЗ?



1. Сиз кимгадир бирор масалани тушунтирдингиз, лекин у сизни яхши тушунмади. Сиз гапларингизни яна бир марта, босиқлик билан такрорлай оласизми?..

2. Сиз ўзингизга бирор нарса сотиб олмоқчисиз, лекин дўконда навбат кўп экан, сиз сотиб олмоқчи бўлган нарсадан воз кечиб, кетаверасизми?

3. Эртага жуда муҳим ишларни ҳал қилишингиз керак. Тунда хотиржам, бемалол ухлай оласизми?

4. Почта қутисидан хатни олиб, шу заҳоти ўқийсизми?

5. Ниҳоят, орзу қилган нарсангизга етарлича маблағ йиға олдингиз. Лекин, биласизки, ярим йилдан кейин шу нарсанинг янги, янада яхшироғи ишлаб чиқарилади. Сиз ярим йил сабр қила оласизми?

6. Шифокорни кўп кутиб қолсангиз жаҳлингиз чиқадими?

7. Кроссворд жавобини ёки бирор топшмоқни топа олмасангиз, жаҳлингиз чиқадими?

8. Тартиб-интизомни яхши кўрадиган дўстингиз учрашувга вақтида келмади. Сиз ҳар эҳти-молга қарши яна ярим соат кута оласизми?

9. Сиз ёқтирган машғулотлар орасида айнан сабр-тоқатликни талаб қиладиган қизиқишингиз борми?

10. Атрофдагилар жуда секин ишлаётгандек туюладими?

11. Агар танишингиз ўзининг сафари ҳақида жуда узоқ вақт га-

пирсан, сиз унинг гапларини бўлмасдан охиригача тинглай оласизми?

12. Агар мағазинда кимдир навбатга турмаса ва сиздан олдин нарса олиб кетса, жаҳлингиз чиқадими?

13. Телевизорда тасвир ёмон кўрсата бошлади ёки пириллаб, тез-тез ўта бошласа, сиз «унинг ўзи тузалишини» кутасизми?

14. Сиз бошлиққа ишдаги муаммолар ҳақида хабар беришингиз керак, лекин у жуда банд. Бошлиқни 10 дақиқадан кўпроқ кута оласизми?

15. Бу тест саволларига жавоб беришдан аввал, унинг жавобларига кўз ташладингизми?

1-, 5-, 8-, 9-, 11-, 12-, 13-, 14-саволларга «Ҳа» жавоб учун, шунингдек: 2-, 3-, 4-, 6-, 7-, 10-, 15-саволлардаги «Йўқ» жавоби учун 1 балл қўйиб чиқинг. Йиғиндини ҳисобланг.

Агар **11 дан 15 балл**гача йиққан бўлсангиз, сизнинг чидамлилингиз ҳайратга соларли даражада. Ўта оғир, босиқ, хотиржам иш қиладиган одамсиз. Лекин қуйидагиларга эътибор беринг: Хатога йўл қўймай деб, ҳар нарсани ичга ютиб юриш ўта зарарли, одам хасталаниб қолиши мумкин. Ҳар қандай чидамнинг

ҳам чегараси бор, дардга чалиниб қолманг. Сиз ҳаддан ортик «флегматик» эмасмикансиз?

Фаол ҳаёт кечиришга, ташаббускорлик кўрсатишга интилинг. Бироз қувноқ, бироз самимийроқ бўлинг, муаммоларни очиқ гапиришга ўрганинг.

5-11 балл. Сизни табрикласа бўлади! Сиз ўз олдингизга қўйган мақсадга эришин учун етарлича чидамга, иродага, ақл-фаросатга эгасиз. Сиз каби кишилар ҳақида: "Ҳа, бу одам ўта ишончли, ҳар қандай қийинчиликларни енга олади, албатта ғалаба қозонади", - деб таърифлашади.

5 баллдан кам бўлса, сизга сабр-тоқат умуман етишмайди. Бошлаган ишларингизни охиригача етказмайсиз. Баъзан дангасалик қиласиз, баъзида очиқ гапиришга журъатингиз етмайди. Хуллас, чидамсиз одамсиз. Агар тезликда маълум бир хулосалар чиқармасангиз, ўзгаришга интильмасангиз, ҳаётингизда етарлича муаммолар рўй бериши мумкин.

Фарход АБДУРАҲМАНОВ,
фалсафа фанлари доктори,
профессор.

Фазлиддин ҲАЙДАРОВ,
психология фанлари номзоди,
доцент.



Биринчи тиббий ёрдам

ИС ГАЗИ - ХАВФЛИ

Йилнинг совуқ ойларида газ асбобларидан нотўғри фойдаланиш оқибатида захарланиш ҳодисалари кўп учрайди. Чунки, ис гази хидсиз бўлганлиги боис ундан захарланиш вақтида одам аввалига ҳеч нарсани сезмаслиги мумкин.

Ҳаво таркибида ис гази 0,08 фоизни ташкил этса ва одам бу хавони ичга ютса ўша заҳоти бош оғриги ва бўғилиш ҳолати рўй беради. Ис гази миқдори 0,32 фоиз бўлганда фалажланиш ва ҳушдан кетиш аломатлари кузатилади. Ҳаво бундай газ миқдори 1,2 фоизга етганда эса одам бу хаводан атиги 2-3 маротаба нафас олгандаёқ ҳаёти фожеали тугаши мумкин.

Ис газидан захарланган одамда мушаклар ҳолсизлиги, бош оғриги, бўғилиш, қулоқлардаги шовқин, қайт қилиш, алаҳсираш, ҳушни йўқотиш, хуруж (талваса), қуруқ йўтал, нафас олишнинг бузилиши сингари аломатлар кузатилади.

Бундай вақтда албатта захарланган одамни тоза ҳавога олиб чиқиш, у ҳушнинг йўқотмаган бўлса, тинчлик ва ҳо-тиржамлигини таъминлаб, бирор нарса билан елпиб туриш керак. Ҳушсиз бўлса, юрак соҳасини тез-тез массааж қилиб "Тез ёрдам" етиб келгунича сунъий нафас бериш зарур.

Захарланиш энгил кечганда жабрланувчига чой ёки қаҳва ичириш мумкин. Новшадил спиртини пахтага намлаб хидлатса ҳам бўлади.

Ис газидан захарланишнинг оғир ҳолатларида бир қанча асоратлар, масалан полиневрит, бош мия шиши, кўрши қобилиятнинг бузилиши, эшитиш қобилиятининг издан чиқиши, миокард инфаркти ёки узок мудатли кома ҳолатидаги пневмония (зотилжам) рўй бериши мумкин.

Демак, ўзингиз ёки яқинларингизнинг ҳаётини хавф остига қўйишни истамасангиз газ манбаларини зинҳор назоратсиз қолдирманг. Уйдан кўчага чиқиш олдидан албатта газ асбобларини кўздан кечириб чиқинг.

Каниза ИСАЕВА.

Астрология ва тиббиёт

ҲУТ

(19 Февраль - 20 март)

Ҳут буржи эгалари орзу-ҳавас билан яшайди, аслида юмшоқтабиат, камтарин, яқинларига меҳрибон бўладилар. Лекин керак бўлса ўзи ва оиласи манфаати учун курашадиган пишиқ-пухта кишилар сирасига киради. Айниқса, фарзандлари деб доимо куйиб-пишади. Оиланинг барча юкини ўз бўйига олади.

Табиийки, уй-рўзгор, ишхона ташвишларидан толиққан «Ҳут»ларни кўпинча эпителиал (тана, аъзолар ва бўшлиқларни қоплаб турувчи зич жойлашган ҳужайралар қатлами. Асосан аъзоларнинг химоя, ажратиш, сўриш фаолиятига ёрдам беради), шунингдек, бириктирувчи тўқималар касалланиши ҳамда оёқ қафтидаги оғриқлар безовта қилади.

Унсурлари: сув, туйғу.**Бошқарувчи сайёра:** Нептун, Юпитер (Муштарий).**Сифатлари (квадрант):** ўзгарувчан.**Ранглар:** оқ, мовий.**Тошлар:** сапфир, жемчүг, изумруд, аметист.**Мижози:** меланхолик (кўнгли нозик, таъсирчан, ҳиссиётларга тез берилади).

Ҳут буржида туғилганларнинг оёқ қафти заиф аъзо ҳисоблангани боис, ёзда ялангоёқ юриш, силаб-сипаш, уқалаш, шунингдек доим парваришлаб туриш керак бўлади.

Болаларга албатта оёққа мос, қулай, энгил пойфазал кийдириш мақсадга мувофиқ. Шуниси қизиқки «Ҳут»ларда оёқ оғрий бошланиши билан меъда ости бези, жигар ва ўт пуфагида ҳам муаммолар юзага чиқади (бир-бирига боғлиқлиги бор), шунинг учун, оёқни асраш билан баробар жигар ва ўт пуфагини асраш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Оёқда кўп туриб ишлайдиган касблар тавсия этилмайди. Чунки оёқларнинг толиқиши буйрак, буйрак жими ва пешоб йўли фаолиятига ҳам ёмон таъсир қилиши мумкин.

Хасталикларнинг олдини олиш учун калий сульфати, темир фосфати, органик йод каби моддалар ҳамда Е, С, Д каби дармондорилар «Ҳут»лар учун зарур. Бунинг учун, улар мол жигари, маржумак, беҳи, наъматак, редиска, ёнғоқ, анор, узум ва олма еб туришлари керак.

«Ҳут»лар кўча-куйда дуч келган овқатларни истеъмол қилишдан тийилишлари зарур. Чунки «Ҳут»лар танасида токсинларни ва ортиқча хилтларни чиқариб юбориш тизими заиф бўвн ҳисобланади. Айниқса, бозорлар атрофидаги ошхоналарда гўшти таомлар, соуслар ва ширинликлар тановул этиш ҳамда уй шароитида тайёрланган консерва маҳсулотларини истеъмол қилиш, турли ранглардаги газли ичимликларни ичиш, асабийлашган ҳолатларда дастурхон атрофида ўтириш тавсия этилмайди.

Имкони борича кўпроқ мева-чева ҳамда янги сабзавотлардан тайёрланган салатлар еб, баъзида хамирли таомлар, макарон маҳсулотлари, картошка, гуручли бўтқа еб туришлари мумкин.

Энг муҳими, «Ҳут»ларда ҳис-туйғулар тез-тез ўзгариб туришини яқинлари тушунишлари, ҳадеб танқид қилмай, аксинча, уни қўлаб-қувватлаб туриш унга куч-қувват, соғлиқ бағишлайди.

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

ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Саиджалол БАҲРОМОВ
Гулчехра ЖАМИЛОВА
(бош муҳаррир ўринбосари)
Азиз ИБРАГИМОВ
Ҳолидjon КОМИЛОВ
Сарвар МАҲМУДОВ
(масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ
(илмий маслаҳатчи)
Аҳрор ЯРКУЛОВ
Равшан ҚУРБОНОВ
Суннатullo ҒАФФОРОВ

Манзилими:

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

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

Босмаҳонага топширилди:
21. 02. 2019 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ. Тираж: 2800 та.
Баҳоси келишилган нарҳда.
Буюртма: №219.

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

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

- 1** **ДАВРА СУҲБАТИ**
Оила мустаҳкамлиги -
саломатликнинг бош омили
- 3** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Н. Эргашева
Дори ичиш тартиблари
- 4** **МАВСУМ МАВЗУСИ**
Ш. Қурбанов,
Г. Бўронова
Спраутс - авитаминозга
қарши
- 5** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
У. Тўрабекова
Об-ҳаво ва саломатлик
- 6** **ДОЛЗАРБ МАВЗУ**
М. Хўжамова
Ёшлар овқатланишидаги
муаммолар
- 8** **МАВСУМ МАВЗУСИ**
Г. Авазиева
Ботулизм токсинлари
- 8** **МАСЛАҲАТ**
Г. Умарова
Банан - яраларга малҳам
- 9** **АЁЛ САЛОМАТЛИГИ**
Г. Мансурова, К. Саидова
Бачадон бўйни саратонида
нур терапиясининг аҳамияти
- 10** **ОТА-ОНАЛАР ЭЪТИБОРИГА**
О. Иминов, Н. Тўлаганова
Бола гигиенаси
- 11** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
М. Эрناзарова,
Г. Каримжонова
Витилиго
- 12** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Г. Убайдуллаева
Лимфалар ҳам касалланади
- 13** **БОЛА САЛОМАТЛИГИ**
Н. Эргашева
Жигар эхинококкози
- 14** **ЖАҲОН ТИББИЁТИДА**
К. Аҳмедова
Турли хабар ва янгиликлар
- 15** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
Н. Турсунова
Кексаларга парварши зарур
- 16** **МЕРОС**
А. Усмонхўжаев,
Ф. Ибрагимов
Даво учун кўп билим зарур

- 18** **ТАВСИАЛАР**
Р. Мударисова
Обструктив бронхит
- 19** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
З. Миршарипова
Ўзингизга ёрдам беринг
- 20** **ТАЖРИБА**
Г. Вафоқулова,
Ш. Ачилова, А. Раббимов
Шифо ўсимликлар...
- 21** **РУҲИАТ ИҚЛИМИ**
О. Суюндиқова
Шеърлар
- 22** **ОТА-ОНАЛАРГА**
Ш. Нажмиддинова
Ўта талабчан бўлманг
- 23** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
З. Нормуродова,
Г. Умарова
Шифо неъматлар ҳақида
- 24** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
В. Турдиева
Вирусли инфекциялар:
ҳимояланиш йўллари
- 25** **КАСБ ФИДОЙЛАРИ**
М. Турсунова
Эл ичида ардоқли ва азиз
- 25** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Н. Носирова
Фолат кислота манбаи
- 26** **ЁШ ОНАЛАРГА**
М. Комилова
Ҳомиладорликдаги
текширувлар
- 27** **ГИГИЕНА**
Ш. Саидова
Оёқлар соғлом бўлсин
- 28** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Д. Айтнийзова
Иссиқ даволайди
- 29** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
Ф. Айходжаева
Организм сезгирлиги...
- 29** **КАСБ ФИДОЙЛАРИ**
П. Эргашев
Яхши кунлар олдинда
- 30** **ПСИХОЛОГИК ТЕСТ**
Ф. Абдурахмонов,
Ф. Ҳайдаров
Чидамлимисиз?..
- 31** **БИРИНЧИ ЁРДАМ**
К. Исаева
Ис гази хавфли

ҚОВОҚ фойдалари



Қовоқ таркибида 1,0 фоиз оқсил, 6,5-11 фоиз углеводлар (асосан клетчатка ва енгил ҳазм бўлувчи қандлар), витаминлар С, В1, В2, В9, РР, Е, никотин кислотаси, каротиноидлар билан бир қаторда зарур микроэлементлар - калий, кальций, магний, фосфор, темир, мис, фтор мавжуд. Уруғларида эса 50 фоиз мой, 35 фоиз ўсимлик оқсили, қанд, аминокислоталар, лейцин, тирозин, фитин, салицил ва олма кислотаси сингарилар борлиги аниқланган.

● Қовоқдан тайёрланган қайнатма кўкрак огриганда, қуруқ йўталда тавсия этилади. Эти сувда пиширилиб истеъмол қилинса сариқ касаллигида, буйрак, қовуқ дардларида фойда беради. Қовоқ овқат ҳазм қилиш тизими аъзоларининг ишини яхшилайдди, сийдик ва ўт ҳайдовчи хусусиятларга эга.

● Қовоқни қўрда кўмиб пишириб қўл-оёқнинг хасталанган жойларига боғланса огриқни қолдиради. Қўрда пиширилган қовоқнинг бир бўлагини ўсимлик ёғи билан аралаштириб битмайдиған яралар устига малҳам сифатида қўйиш мумкин.

Қовоқ таркибида пектин моддаси кўп бўлганлиги учун уни истеъмол қилиш организмдан холестерин чиқиб кетишига ёрдам беради.

● Гижжаларни тушириш учун қовоқ уруғини истеъмол қилиш тавсия этилади. Бунинг учун пўстлогидан ажратилган (мағзи атрофидаги кўкимтир пўстлоқ пардаси сақланиши керак) 300 гр. уруғ мағзи ҳовончада янчилади, 10-15 томчи сув қўшилади. Сувнинг миқдори 50 граммдан ошмаслиги керак. Бунга 1 ош қошиқ асал қўшилади. бу аралашмани 1 соат мобайнида наҳорга 1 чой қошиқдан истеъмол қилинади. 3 соатдан сўнг бе-

морга сурги дори берилади ёки ҳуқна (клизма) қилиш ҳам мумкин.

● Ўт қопи касаллигида ва ўт йўллари дискенезияси шунингдек, неврозларни даволашда кунига 0,5 кг.дан қовоқ истеъмол қилиш зарур. Ҳар куни 0,5-1 стакандан қовоқ шарбати ичилса асаб тизимини тинчлантиради, уйқуни яхшилайдди (ётиш олдидан истеъмол қилиш фойдали). Простатитда, қабзиятда, модда алмашинуви бузилганда қовоқнинг сиқиб олинган шарбати кунига 1 стакандан овқатдан 1 соат олдин истеъмол қилинади. Ҳомиладорлик токсикозларида аёллар тез-тез қовоқ истеъмол қилинса, қусиш ва кўнгил айниши барҳам топади, дейди айрим мутахассислар.

Гулчехра УМАРОВА,
доришунос.



ТУРП

Халқ таботатида турп билан асал аралашмаси турли жароҳат ва яраларга малҳам сифатида қўлланилган. Қайнатиб пиширилган турп йўталга, шамоллашга қарши, сийдик ҳайдовчи, балғам кўчирувчи, томоқ ва ўпка хасталикларига даво сифатида тавсия этилади. Шунингдек, турп камқонликни тузатиши ҳам исботланган. Бунинг учун турп, лавлаги ва сабзи шарбатларидан тенг миқдорда олиниб, қора шишага солинади ва оғзи яхшилаб бекитилгач, устидан хамир ёпиштирилиб, 3 соат газ печига қўйилади. Ҳосил бўлган аралашма овқатдан олдин кунига уч маҳал бир ошқошиқ миқдорда ичилади.

Турп қизамик, юқори нафас йўлларининг яллиғланиши, бронхит, ўпка сили хасталикларини даволаши ҳақида табиблар кўп бора таъкидлашган. Ревматизм, подагра, мушаклар, нерв тизими шамоллашида турп оғриқни тўхтатувчи малҳамдир. У истеъмол қилинганда тери қизиб, қон юришиши тезлашади. Шунингдек, турп бола эмизаётган аёллар сутини кўпайтиради, уруғининг қайнатмаси ўпкадаги балғамларни кўчиради, баргининг суви истисқо (қоринда сув йиғилиши) хасталигини даволайди. Янги турп сувини пахтага шимдириб, йирингли яраларга қўйилса, уларни тез битиради.



Холецистит ҳамда ўт тоши хасталигига учраган беморлар ҳар куни оқшомда 100 г турп шарбати ичиб туришса, дарддан халос бўладилар. Турп шарбатини тайёрлаш учун турпнинг сиқиб олинган сувидан 3 ошқошиқ, 2 ошқошиқ асал, 1 чойқошиқ ош тузи идишга солиб аралаштирилади. Бу шарбатни ичиш бемор тузалгунча давом эттирилади.

Турпни тўғраб, бир неча марта совуқ сувда ювиб олинса, унинг тахир мазаси ва ёқимсиз ҳиди йўқолади.

Турпдан қилинган салатга ўсимлик мойида бироз қовуриб олинган пиёз қўшилса, мазали бўлади. Қирғичдан ўтказилган турп ва сабзига майонез қўшилса, мазаси ундан ҳам яхши.

Шуни унутмаслик керакки, меъда-ичак яраси билан оғриган, буйрак ва жигар касалликларига учраганларга турп истеъмол қилиш тавсия этилмайди. Умуман, ҳар бир неъматни ейишдан олдин (айниқса, танада бирор дард бўлганда) парҳезшунос шифокор билан албатта маслаҳатлашинг.

Севара ҒОЗИБОВА,
доришунос.



Турп илдизмеваси таркибида:

- 1,58 фоиз қанд,
 - 1,92 фоиз оксил,
 - 1,55 фоиз клетчатка, ферментлар, холин, маълум миқдорда каротин, тана учун зарур витаминлар мавжуд.
- Булардан ташқари, калий тузи, кальций, магний, фосфор элементлари ҳам бор.

