

SIHAT

S A L O M A T L I K

ойлик илмий-оммабоп, безакли журнал

3/2019

БУ СОНДА:

**Тиббиётда яна бир
янги технология**

**Бош оғриғининг
4 хил сабаби**

**Климакс касаллик
эмас, аммо...**

**Тушкунликдан
қутулиш усуллари**

**Бўғимлар
яллиғланганда**





Баҳорга эгизак аёл

Нур сочасиз гўё атрофга,
Кўёшмисиз ё кўкдаги ой?
Сизни ардоқлаган - бизларга
Илҳом парисисиз, хойнаҳой!

Истагим шу: бахтга ошуфта,
Яйраб-яшнаб, қувониб юринг.
Ҳуснингизга этиб маҳлиё,
Доим гулдек очилиб туринг.



Яшаб ўтаётган кунингиз
Сайқал топсин, тўлиб меҳрга.
Хавас қилсак арзир, умрингиз -
Бойдир мўъжизаю сеҳрга.

Изингизда кўп эзгуликлар
Достонларда қолур исмингиз.
Ҳар не тавсиф этай, барибир
Сиз баҳорга эгизакдурсиз!

Миржамол МИРЁҚУБОВ.



БИРИНЧИ МУҚОВАМИЗДА:

- Оналик улугъ мартаба, улкан бахт. Биз бор билим ва тажрибамизни аёлларни бахтли кўришдек улкан мақсад аёлида сарфлайверамиз. Она-бола саломатлигини таъминлаш - доим муҳим, - дейди Наманган вилоятининг Чортоқ туманидаги "Шоира-Мед-УТТ" диагностик-клиника бош шифокори, олий тоифали акушер-гинеколог **Шоирахон БУРҲОНОВА.**



Анор МАҲМУДОВА,
Ўзбекистон Қаҳрамони, педагог.

НАВРЎЗ КЕЛДИ, ГЎЗАЛ ВА ХУШБАХТ

Офтоб булутлар орасидан мўралайди.
Минг бир тусли гулу чечаклар киру далалар
чиройини ўн қарра оширади. Ҳавога хуш ислар
таралади. Ялпиз хиди анқийди. Бу қадрдон ислар
тириклик ҳосиласи янглиғ қишдан толиққан ву-
жудларга мадад беради. Кўнгиллар тозариб рух
янгиланади. Шунда ҳазрат Бобурнинг боқий сатр-
лари ҳаёлимиздан кечади:

*Юзу Наврўзию васли ийдни,
Бобур ғаниймат тут,
Ки мундин яхши бўлмас бўлса юз
Наврўз байрамлар!*

Ҳар ёшу қарининг юрагида байрам шукуҳи жўш
уради. Қўтлуг айём лаҳзаларимизни нурга тўлди-
риб, қалбларимизга қувонч бахш этмоқда. Давла-
тимиз раҳбарининг Наврўз умумхалқ байрамига
тайёргарлик қўриш ва уни ўтказиш тўғрисидаги
Қарори ҳар йилги каби ушбу йилда ҳам кишилари-
мизни руҳлантирмоқда. Бу қарор мазмунига кўра,
ўтказиладиган тантаналарда ҳар жойда аҳил-
лик ва ҳамжихатлик ҳукм суради, ҳайру-саховат
эшиклари очилади, кексалар ва дардманд инсон-
ларга эҳтиром кўрсатилади, яшаш жойлари обод
қилиниб ҳашарлар уштририлади.

Умар Ҳайём "Наврўзнама" асарида инсон орга-
низмининг фаслдан фаслга ўтганда ўзгаришини
ҳисобга олиб, энг кераклик тиббий маслаҳатлари-
ни беради. Масалан, арпанинг минг дардга даво
эканлиги, узум шарбатининг жуда кўп фойдалари
ҳақида тушунтиради. Арпа истеъмол қилинса қон
бузилмайди, у қон ва сафро касаллиқларининг
олдини олади. Зотилжам, безгак, терлама, йўтал,
иситма, силла қуриши, сил, қабзият ва сувчечак
касаллиқларини даволашда ҳам арпанинг фой-
даси қатта. Агарда арпа кепагини қозонга солиб
яшихлаб қайнатилса, бу оёқ суяги кучсизланиб
узоқ вақт тик тура олмайдиганларга наф берар-
кан. "Бирор одамнинг оёғи ва тиззаси чангак бў-
либ (тортишиб) қолаверса оёғини арпа сувига
солиши зарур" дейилади асарда. Ривоят борки,
Расул алайҳи-с-салом "Нонлар ичида энг яхши нон
– арпа нони, ким унга қаноат қилса, у тўйдиради,
чунки бу менинг ноним, барча пайғамбарларнинг
нони", – деган эканлар.

Йил қандай бўлиши Наврўз қайси куни кириши-
га ҳам боғлиқ экан. Ушбу йил Наврўзи пайшанбага
тўғри келади. Бу ҳақда қадимги манбаларда шун-
дай дейилади:

"Наврўз пайшанба куни кирса, ул йил неъмат
кўп бўлғай. Хасталик бўлғай, лекин охири хайр-
хўш бўлғай. Ул йил хўрак (озиқ) сақламоқ керак".
Қадим-қадимдан Наврўз айёми арафасида ҳар
қандай гина ва аразлар адоватлар унутилган. Ҳо-
зир бу анъана давом этмоқда. Ёшу қари сумалак,
кўк сомса каби тансиқ таомлар тортилган дастур-
хонлар атрофида тўпланиб, ширин сўхбатлар ку-
радилар, байрам қувончларини яқинлар, ёру-би-
родарлари билан баҳам кўришни истайдилар.

Наврўз байрамини халқимиз ниҳоятда орзиқиб
кутиб олади. Бу бизнинг асрлар оша безавол
сақланиб келаётган қадимий урф-одат ва удулма-
римизга, кўҳна ва буюк тарихимизга, улуг аждод-
ларимиз қолдирган меросга, бой маданиятимиз-
га, муқаддас қадриятларимизга ҳурмат-эҳтиром
билан қарашимиздан далолат. Эндиликда одам-
ларнинг дарду-ташвиши билан яшаш, кексаларга
ҳурмат, муҳтож инсонларга эътибор ва ёрдам
кўрсатиш, меҳр-мурувват, аҳиллик ва тотувлик,
бағрикенглик каби фазилатларимиз тобора илди-
з отиб, жамиятимиз, ҳаётимиз ҳам ўзгариб, янгила-
ниб бораётганлиги ҳар биримизни чексиз қувон-
тиради. Айниқса, "обод қишлоқ"лардаги барча қу-
лайликларга эга бўлган хонадонларда истиқомат
қилаётганлар, айниқса, арзон уй-жойлар билан
таъминланган эҳтиёжманд инсонларнинг хурсанд-
лигини айтмайсизми?!

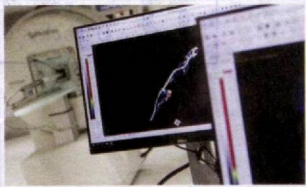
Осмони мусаффо, тинч юртда бахтлилар ичра
бахтиёр ҳаёт кечириётганимиз, она юртимиз жа-
моли кун сайин гўзаллашиб бораётгани, юксак
тараққиёт ва янгилинишлардан кўнгилларимиз
тоғдек кўтарилаёпти. Ҳар жойда экин экиш та-
раддуди, ҳар қалба томорқадан мўл ҳосил олиш
иштиёқи баланд. Қадим "Авесто"да: "Қайси ер
ям-яшил, гуллаб яшаган, боғу-роғларга буркан-
ган бўлса, ўша ер ободдир", – дея таъкидланган.
Тадбиркор деҳқонларимиз кўкларимиз илк кунла-
риданок яхши ният билан тер тўкишяпти. Хуллас,
кишиларимиз гўзал инсоний фазилатларни намоён
этиб, ушбу айём кунларида бир-бирларига қувонч
ва меҳр улашадилар.

ТЕРИ САРАТОНИ РИВОЖЛАНИШINI ТЎХТАТИШ УСУЛИ ТОПИЛДИ

Австралиянинг Квинсленд университети олимлари меланома (терининг ёмон сифатли ўсимтаси) ривожланишини тўхтатишга ёрдам берувчи усулни топишди. Олимлар ўсимталарнинг қон айланишига жавоб берувчи ҳужайраларни "ўчириш" усулини аниқлашди. Қон келмаса ўсимталар ҳам ўса олмайди.

Профессор Киараш Хосротеграннинг фикрича, агар бу ҳужайралар бартараф этилса, унда қон томирлари ҳосил бўлмайди, ўсимталар ўсишдан тўхтаб, бошқа жойларга тарқалмайди.

- Усмалар лимфа тугунлари ёки ўпқага тарқалишидан олдин организм бу соҳаларда қўшимча қон томирларни ўстира бошлайди, яъни гўёки саратон учун махсус "ўйиқлар" яратаяди, - дейди доктор Жатин Пател. - Биз ана шу "ўйиқлар"ни блоклаган ҳаракат қилаямиз.



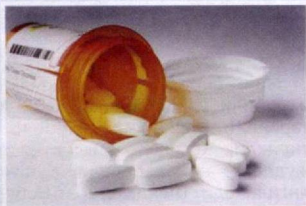
"АҚЛЛИ" ТАБЛЕТКА

Массачусетс технология институти тадқиқотчилари танани зарур дори-дармон билан таъминлайдиган ва ҳатто организм ҳолатини маълум даражада таҳлил қиладиган "ақлли" таблеткалар яратишди.

Таблетка 3D-принтери ёрдамидан тайёрланган бўлиб, бу унинг ошқозонда босқичма-босқич эришига ёрдам беради. Унинг ички қисми зарур дори билан тўлдирилади. Махсус датчиклар барча маълумотларни "bluetooth" орқали фойдаланувчи гаджетга ўрнатилган дастурга юбораяди. Дастур ёрдамида таблетканинг кейинги ҳаракатларини ўзгартириш мумкин.

Ножўя таъсирларнинг олдини олиш мақсадида «қурилма» сигнал орқали ўзини ўзи йўқ қилиш функцияси билан таъминланган.

Биринчи тажрибалар махсус макетда ўтказилди. Олимларнинг таъкидлашича, ушбу технология ақинда барча нозик жиҳатларини ҳисобга олган ҳолда якунига етказилади ва одамларда синовдан ўтказишга тайёр бўлади.



ЮРАК ХАСТА БЎЛСА ҲАМ, КЎП ЯШАШ МУМКИН

Инфаркт, ишемия ёки инсультни бошдан кечирганларнинг умрларини узайтириш учун мутахассислар уларга бир жойда ўтирмаслиқни, ҳар 20 дақиқада ҳаракатларни амалга оши-

риб туришлари лозимлигини маслаҳат беришмоқда. Бундай фикрни Канада кардиоваскуляр жамияти конгрессида нутқ сўзлаган олимлар алоҳида таъкидлашди.

- Бемор ҳар 20 дақиқада ўрнидан туриб, 7 дақиқа енгил жисмоний ҳаракат қилиши шарт, - дейди Альберта университети тадқиқотчиси Айлар Рамеди.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, юрак ва қон томир касалликлари, жумладан инфаркт, инсульт ва сунуқкали юрак етишмовчилиги глобал даражада одамлар ўртасида ўлимнинг бош сабаби ҳисобланади. Ҳар йили бу касалликлардан 17 миллионга яқин одам вафот этади ва бу касалликлар ривожланишининг бош сабабларидан бири гипертония (юқори қон босими) ва томирлардаги у билан боғлиқ муаммолар ҳисобланади.

Жисмоний фаоллик фойдали эканини тасдиқлаш мақсадида коронар етишмовчиликдан азият чекувчи 132 кишида кузатув олиб борилди. Кузатиш ва маълумотларни тўплаш учун браслет-соатлар тарқатилди.

Кузатувларнинг кўрсатишича, кам ҳаракатланган киши меъёрга нисбатан 770 килокалория кам «йўқотган». Олимларнинг фикрича, бу организмда холестерин ва зарарли ёғларнинг тўпланишига олиб келган. Бу моддаларни ҳарчиси қон томирлари деворларида ўрнашиб, такрорий инфаркт ёки инсульт юз бериши хавфини оширган.

Демак, ҳар 20 дақиқада ўрнидан туриб, оғир, квартира ёки табиат қўнида шунчаки машқ бажариш, пиёда юриш касалликларнинг олдини олади. Хуруж такроран юз бериш хатари минимал кўрсаткичларгача пасаяр экан.

ТЕЗ ЁРДАМ ХИЗМАТИДА АВИАЦИЯ ТЕХНИКАСИДАН ҲАМ ФОЙДАЛАНИЛАДИ

Илгари шошлинч тиббий ёрдамга мўлжалланган автотранспортлардан кўп йиллар фойдаланилгани боис улар эскириб, оқибатда манзилга ўз вақтида етиб бориш ва беморни тиббиёт муассасасига етказишда муаммолар кузатилади. Бу камчиликларни бартараф этиш мақсадида охиригги икки йил ичида Ўзбекистон миқёсида 1450 та янги автотранспорт соғлиқни сақлаш тизимидаги хизматлар учун ажратилди. 91 та Nissan, 140 та Hyundai, шунингдек,

гуманитар ёрдам сифатида жойларга 50 та Toyota етказиб берилди. 231 та тез ёрдам машинаси эса замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланди.

Тез тиббий ёрдам хизматини ривожлантириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузурида Тез тиббий ёрдамни ривожлантириш жамғармаси тузилди. 2019-2021 йилларда тез тиббий ёрдам хизматини такомиллаштиришга доир чора-тадбирлар дастури ҳамда тез тиббий ёрдам хизмати фаолияти самарадорлигини баҳолашда намунавий индикаторлар тасдиқланди. Яқин вақт ичида тез тиббий ёрдам хизмати учун

авиация техникасини ажратиш ҳам кўзда тутилган. Буни амалга оширишга киришилгач соҳада хизмат кўрсатиш янги босқичга кўтарилади.



Интернет манбалари асосида **Мамлакат ХЎЖАМОВА** нашрга тайёрлади.

ЯНГИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР АФЗАЛЛИКЛАРИ

Муддатидан олдин туғилган чақалоқлар ҳаётини сақлаб қолиш мақсадида уларни тўғри парваришлаш долзарб масалалардан бири саналади.

Республикамызда фаолият кўрсатаётган "Foton Medical Quality" МЧЖ томонидан Ўзбекистонда илк бора муддатидан олдин туғилган чақалоқлар ҳаётини сақлаб қолишда фойдаланиладиган ECOLA-3000 инкубаторларини ишлаб чиқариш йўлга қўйилди. Шу йилнинг февраль ойида "Муддатидан олдин туғилган чақалоқлар ҳаётини сақлаб қолишда неонатологиянинг долзарб муаммолари" мавзусидаги семинарда худди шу инкубаторларнинг тақдимот маросими бўлиб ўтди.

Республикамызнинг турли вилоятларидан 50 дан ортиқ неонатологлар ва етакчи мутахассислар тадбирда иштирок этишти. Тошкент шаҳар перинатал маркази директорининг ўринбосари Малика Усмонова "Ўзбекистонда муддатидан олдин туғилган чақалоқларни парваришлаш" мавзусида маъруза қилди ва бу борада олиб борилаётган ишларнинг ижобий самараси туфайли бугунги кунда муддатидан олдин кам вазнда туғилган чақалоқлар ўртасида ўлим кўрсаткичи камайганини таъкидлади.

Марказнинг чақалоқлар бўлими мудир Умида Жамолхўжаеванинг айтишича, республикамызда ишлаб чиқарилган, муддатидан олдин туғилган чақалоқларни парваришлашга мўлжалланган ECOLA-3000 аппаратлари жаҳон андозаларига мос ҳолда ишлаб чиқарилган ва барча талабларга жавоб беради. Аввалгиларидан фарқли жиҳати шундаки, бу тиббий усулунада муддатидан олдин туғилган чақалоқларни парваришлашнинг барча турдаги ўлчовлари қайд этиб борилади. Яъни чақалоқнинг вазн ўлчови, унга етказиб берилётган кислород миқдори, аппарат ичидаги ҳарорат, намлик даражаси, ҳуллас мутахассислар учун зарур бўлган барча маълумотлар жадвали ишлаб чиқилган. Марказда бу аппаратлар ўрнатилиб эндиликда ўз ўрнида фойдаланилмоқда.

Сеченов номидаги Москва давлат тиббиёт университети неонатология кафедрасининг доценти Ионов Олег Вадимович тадбирда қатнашиб, "В.И.Кулаков номидаги акушерлик маркази, гинекология ва перинатология миллий тиббиёт марказида олиб борилаётган замонавий тадқиқотлар" мавзусида маъруза қилди. У кам вазнли чақалоқларнинг реанимацияси ва стабилизациясининг ўлчамлари хусусида йиғилганларга батафсил тушунчалар берди.

Тақдимот давомида "Foton Medical Quality" МЧЖ президенти жаноб Уро Фаззини ушбу аппаратларнинг афзаллиги ва ишлаш тизимлари ҳақида



маълумотлар бериб, иштирокчилар томонидан берилган саволларга жавоб қилди. У ўз сўзида инкубаторлар Европада ишлаб чиқарилганини, швейцариялик муҳандислар ва италиялик дизайнерлар ҳамкорлигида яратилган бу маҳсулот эндиликда махсус сертификат асосида Ўзбекистонда ишлаб чиқарилиб, амалиётга татбиқ этилганини айтиб ўтди. Бир неча тиббиёт муассасаларида синовдан муваффақиятли ўтганлигини ҳам алоҳида таъкидлади.

Мавлуда МУҲАММАДИЕВА.



Жамшид ИБРАГИМОВ,

Республика ихтисослашган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказининг 2-кимётерапия бўлими мудири.

Хавфли ўсмалар туркумига кирувчи лимфома организмдаги лимфатик тизимдан, яъни қон шакли элементларидан бири бўлмиш лимфоцитлардан ривожланувчи касалликдир. Лимфоцит — қоннинг оқ ҳужайраси ва организм иммун тизимининг асосий компонентларидан бири ҳисобланади.

ТИЗИМЛИ ЎСМА ХАСТАЛИГИ

Лимфомада лимфоцитларнинг назоратсиз (тўхтамасдан) кўпайиб ҳамда тўпланиб бориши натижасида асосан лимфа тугунларда ёки бошқа аъзоларда ўсманинг ривожланиши ҳисобига касаллик юзага келади. Лимфома тизимли касаллик, у бир вақтнинг ўзида организмнинг бир қанча аъзо ҳамда лимфа тугунларини, масалан бўйин, ўмров усти, қўлтиқ ости, чов-ёнбош лимфа тугунлари ва қорин бўшлиғи аъзоларини зарарлаши мумкин.

Лимфомалар икки асосий йирик гуруҳга: Ходжкин лимфомаси ва Ноходжкин лимфомасига ажратилади. Ходжкин лимфомаси кўпроқ 20 ёш атрофи ҳамда 50 дан 60 ёшгача бўлган кишиларда учрайди. Ноходжкин лимфома билан эса турли ёшдаги (эрта болаликдан бошлаб, кексаликка қадар) одамлар касалланади. Олимлар томонидан лимфома ривожланишида муҳим ўрин тутувчи бир қанча хавфли омиллар кўрсатиб ўтилган:

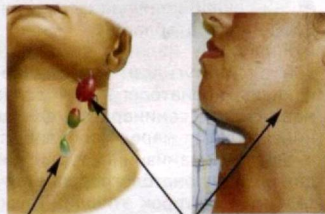
1. Ёш катталашган сари Ноходжкин лимфомаси билан касалланиш хавфи ортиб боради.
2. Инфекциялар:
 - ОИВ-инфекцияси;
 - Эпштейн-Барр вируси (моноклеуз касаллиги этиологик омил);
 - Helicobacter Pylori инфекцияси (меъда-ичак тизмида яшовчи бактерия томонидан чақирилади);
 - Гепатит В ва гепатит С вируси билан зарарланиш.
3. Иммун тизими фаолияти пайсайишига олиб келувчи тиббий хо-

лат: ОИВ-инфекцияси, аутоиммун касалликлар, иммунитет пасайиши билан кечувчи даво (кўпинча аъзолар трансплантацияси билан боғлиқ), иммун-танқислик ҳолатлари (оғир комбинациялашган иммунтанқислик).

4. Захарли кимёвий моддалар таъсири: қишлоқ ҳўжалигида ва бошқа зарарли sanoat чиқиндилари, захарли кимёвий моддалар билан aloқадорлик.

Шуни ёдда тутиш лозимки, санаб ўтилган барча омилларнинг мавжудлиги кишида аниқ лимфома касаллиги ривожланади дегани эмас.

Белгилари. Аксарият ҳолларда бўйин, ўмров усти ёки қўлтиқ ости каби лимфа тугунлар кўп жойлашган соҳада тугунсимон оғриқсиз шиш кузатилади. Бу катталашган лимфа тугун пайдо бўлганлигидан дарак беради. Аста-секин тугун катталаша бориб, атрофидаги аъзоларни (томир, асаб толини ва бошқа ички аъзоларни) босиши ҳисобига оғриқ, шиш, увишиш, ачишиш каби асоратлар юзага келади. Касалликнинг меъда-ичак тизими, жигар ва талоқ каби қорин бўшлиғи аъзоларида ривожланиши, қориндаги оғриқлар, кўнгил айниши, қайт қилиш ва қорин шиши каби белгилар билан намоян бўлади. Баъзи ҳолатларда лимфома симптомсиз кечиб, у бошқа касаллик юзасидан ёки профилактик текширувлар натижасида тасодифан аниқланади. Касалликнинг интоксикация белгилари билан кечувчи турида асосан қуйидаги ҳолатлар кузатилади.



соғлом лимфа тугуни

зарарланган лимфа тугуни

Ҳеч қандай яллиғланиши белгиларсиз 3 кундан ортиқ иситманинг 38С ва ундан ошиши, тунда кўп терлаш, кескин озиб кетиш (охирги 6 ой мобайнида тана вазнининг ўн фоиздан ортиғини йўқотиш), қичишиш (25 фоиз беморларда қичишиш тананинг пастки қисмларидан бошланади), у маҳаллий ёки бутун тана бўйлаб тарақлиши мумкин. Даволаш самарадорлиги ва яшовчанлик кўрсаткичи касалликнинг қайси босқичида аниқланганлигига ҳамда даволаш бошланганига қараб ортиб ёки камайиб боради. Биринчи навбатда юқорида қайд этилган белгилар кузатилган шахслар албатта турар жойида терапевтга кўриниши, лозим бўлса маҳаллий онколог томонидан ташхислаш ишлари тайинланиши шарт. Лимфома ташхиси қўйилиши, фақатгина катталашган лимфа тугундан олинган биоптатни (бўлакчани) гистологик текшириш асосида амалга оширилиши лозим. Лимфомани даволашда асосан кимётерапия ҳамда нур терапияси муҳим ўрин туттади. Айрим ҳоллардагина жарроҳлик амалиёти қўлланилиши мумкин. Лимфомани онколог ёки гематологлар томонидан даволаш мақсадга мувофиқ.

СУРУНКАЛИ ХОЛЕЦИСТИТДАН СЎНГ

(Ўт пуфагида тошлар пайдо бўлиши мумкин)

Йўлдошали ЭГАМОВ,

Андижон давлат тиббиёт институтининг “Хирургик касалликлар ва ҳарбий дала жарроҳлиги” кафедраси профессори, тиббиёт фанлари доктори, олий тоифали жарроҳ.

Сурункали холецистит (ўт пуфаги яллиғланиши), сафро димланиши ва липидлар алмашинувининг бузилиши оқибатида кўпинча ўт-тош хасталиги келиб чиқади. Касаллик сабабларидан бири - организмдаги яллиғланиш ўчоқларидан микроблар қон ва лимфа томирлари орқали ўт йўлларига тушиб, уни таъсирлантиради, оқибатда сафро (ўт) таркиби ўзгаради, шундан сўнг бу жойда билирубинлар чўкмаси юзага келади ва тош пайдо бўлади. Яна бир сабаб эса сафро димланиб қолиб, липидлар алмашинуви издан чиқиши туфайли тош юзага келишидир. Ўт тошларининг таркиби асосан холестерин, билирубин ва кальций тузларидан иборат бўлади.

Ўт-тош хасталиги пайдо бўлишида қуйидаги омиллар муҳим роль ўйнайди:

- овқатланиш тартибининг бузилиши;
- камҳаракатлилиқ, кун давомида бир жойда қимирламай ўтириш;
- кетма-кет ҳомиладор бўлиш;
- ҳаддан ташқари семириб кетиш;
- ўт суоқлигидаги тузлар, ёғлар ва ўт кислоталари меъёрининг бузилиши.

Ўт-тош хасталигининг олдини олиш учун тўғри овқатланишни ташкил этиш, муҳими ёғли ва кучли қовурилган таомларни чекланган миқдорда истеъмол қилиш лозим. Чунки қаттиқ қовурилган маҳсулотларда жигар тўқималарига салбий таъсир қилувчи альдегидлар, кетонлар ва акрелоин моддалари мавжуд бўлади.

Таомларни асосан ўсимлик ёғида қайнатиб ёки димлаб пишириш керак. Қунига тўрт-беш марта оз-оздан овқатланиш фойда беради. Агар киши илгари холецистит билан оғриб ўтган бўлса, тўғри овқатланиш орқали бу хасталикнинг асоратлари бартараф этилади. Овқатни қайноқ ёки совуқ ҳолида истеъмол қилмаслик керак. Чунки қайноқ таомлар ҳалқум ва ичаклар учун зарарли бўлса, совуқ нарсалар меъда йўлларида спазми (сикилишни) юзага келтириб, оғриқ кўзғатиши мумкин.



Сабзавотли маҳсулотлар, шунингдек қовоқ, картошка, лавага, қизил қарам солиб тайёрланган шўрвалар, эзилтириб пиширилган гуручли ёки ёрмали бўтқалар ейиш фойдали. Гўшт ёғсиз бўлиши керак. Нордон бўлмаган ҳўл мевалар ва улардан тайёрланган компот ҳамда киселлар жигар ишига ижобий таъсир кўрсатади.

Сурункали холециститга чалинган беморлар ўт йўлларида тош пайдо бўлмаслиги учун қуйидаги маҳсулотларни жуда кам миқдорда истеъмол қилганлари маъқул:

- ёғли гўшт;
- кремли тортлар, пирожний, шоколад;
- қаҳва ва какао;
- ўткир зирворлар;
- шўр (тузланган сабзавотлар) ва нордон мевалар;
- пиёз, саримсоқ, шолғом, редиска;
- тухум сариғи, балиқ, гўшт консервалари;
- газланган ичимликлар.

Пархез ва дори-дармонлар ёрдам бермаса ўт-тош хасталиги жарроҳлик йўли билан даволанади. Бунда ўт пуфаги тошлари билан биргаликда олиб ташланади. Жарроҳлик амалиётидан сўнг ҳам шифокор белгилаган пархезга маълум муддат риоя этиш зарур. Агар бемор ўт-тош хасталиги туфайли жарроҳликни бошдан ўтказиб эндиликда ўт пуфагисиз яшаётган бўлса, кун давомида оз-оздан овқатланиши зарур. Чунки оғир овқатлар кийин ҳазм бўлади ва бу нарса ўт пуфаги вазифасини бажараётган аъзоларни зўриқтиради.

Ўт-тош хасталигининг олдини олиш мақсадида ёғсиз ва холестерини кам бўлган маҳсулотларни истеъмол қилиш лозим. Ёши эллиқдан ошган эркаклар ўта тўйиб овқатланишдан сақланиши, аёллар эса ҳомиладорлик орасини камида уч йилни ташкил этадиган қилиб режалаштиришлари керак. Соғлом турмуш тарзига риоя этиш ва кўпроқ спорт билан шўғулланиш тавсия қилинади.

ЎЙИНЧОҚ ФАҚАТ ОВУНЧОҚ ЭМАС

Боланинг ақлини ва тасаввур оламини ривожлантиришда ўйин ва ўйинчоқлар муҳим аҳамиятга эга. Ўйинчоқ бир қарашда қизиқарли буюм бўлиб кўринсада, болани борлиқ ҳаёти билан таништиришда тенгсиз воситадир. Аммо кейинги пайтларда ўйинчоқ дўконлари расталарида асосан хоржида ишлаб чиқарилган, миллий менталитетимизга деярли тўғри келмайдиган, ҳатто гигиена талабларига жавоб бермайдиган сифатсиз ўйинчоқлар ҳам учраб турибди. Уларнинг аксарияти кичкинтойлар руҳиятидаги салбий ўзгаришларга сабаб бўлиши ҳам мумкин. Гап ана шулар ҳақида.



БОЛАНИНГ ЁШИГА МОС БЎЛСИН

Кичкинтойга мураккаб бўлмаган ўйинчоқлар зарур. Масалан, қиз болалар кўғирчоғига овқат беришга уринади, уни ўзича ухлатади. Чунки бу ҳаракатлар унга кундалик турмуш тарзи орқали жуда таниш. Ўғил бола учун юк машиначаси дуруст, унинг ёрдамида болақай аввал харид қилинган ўйинчоқларини у ёқдан бу ёққа ташиши мумкин. Икки ёшли болаларнинг ўйинчоқлари катта-роқ ва оддий бўлиши лозим.

Одатда, мутахассислар боланинг ёшига мослаб ўйинчоқларга шакл берадилар. Масалан, ҳали ёшига етмаган болаларга ёрқин рангли, овоз чиқарадиган шқилдоқ ёки сифатли резинадан қилинган чийилдоқ ўйинчоқларни танлаган маъқул. Гап шундаки, олти-етти ойлик боланинг тишлари энди ёриб чиқаётган бўлади, бола милки кичишаётганда резина ўйинчоқни бемалол милкига босиши мумкин. Агар ўйинчоқнинг товуши ва ранги ёқмас, бола уни ўйнамайди. Ёқимсиз ўйинчоқ боланинг руҳий аҳволига салбий таъсир қилади. Уни танлаётган пайтда албатта боланинг ёши ҳамда қобилиятини ҳисобга олиш керак. Шундагина янги ўйинчоқ боланинг сеvimли ҳамроҳига айланади.

МИЛЛИЙ ЎЙИНЧОҚЛАРГА ҚИЗҚИТИРИНГ

Бир қатор олимларнинг илмий хулосаларига кўра, инсон бутун

умри давомида оладиган барча маълумотларининг 70 фоизини 5 ёшгача қабул қилар экан. Илк ҳаётий тасаввурлар, инсон тафаккурида пойдевор бўлувчи тушунчалар болалар онгида айнан шу пайтда сингади. Айни вақтда 5 ёшгача бўлган болаларнинг турли ўйинчоқлардан олган таассуротлари ҳам узоқ муддат улар онгида сақланиб қолади.

Фарзандларимиз тажовузкор феълли ўйинчоқлар билан эмас, аксинча миллийлик қиёфаси ифодаланган шарқона кўғирчоқлар билан дўст бўлгани маъқул. Зеро, чет элда ишлаб чиқарилган айрим кўғирчоқ ва ўйинчоқлар турли ёт ғояларни тарғиб этиши билан ҳам хавфлидир.

Сиз болага ўзимизнинг миллий ҳарбий кийим кийган аскар тимсолидаги ўйинчоқни олиб берсангиз, бола ҳар сафар уни ўйнаш жараёнида ҳарбийлар тўғрисида кўпроқ нарсани билишга ва унга ўхшашга ҳаракат қилади. Бундан кўринадики, сиз юртини севувчи жасур фарзандни тарбиялаган бўласиз.

ШАКЛИ ТАЛАБ ДАРАЖАСИДАМИ?

Ўйинчоқлар қаерда ишлаб чиқарилмасин, аввало бола саломатлигига зиён етказмаслиги керак. Чунки ўткир тигли ўйинчоқлар, масалан қурол-аслаҳалар жамланмаси ўйин давомида болага шикаст етказиб қўйиши ҳеч гап эмас. Жангари қиёфадаги кўғирчоқ ва ўйинчоқлар, ҳар хил турдаги роботчалар, ҳарбий қуроллар

галереясидаги автомат, пушка, танкалар ва кўрнхдаги ҳайкалчалар, ҳар хил нусхадаги ниқоблар бола онгида ёвузликини шакллантириб боради.

Гигиена талабларига жавоб бермайдиган ўйинчоқлар туфайли болаларда турли хавфли касалликлар кузатилади. Айтиш жоизки, эндиликда республикамизда бола саломатлиги учун хавфсиз, кимёвий таркиби жиҳатдан сифатли бўлган, улар онги ва руҳиятига салбий таъсир ўтказмайдиган ўйинчоқлар ишлаб чиқарилмоқда.

Улар табиий хом ашёлар яъни лой, ёғоч, тери, даррахт пўстлогидан тайёрлангани боис экологик жиҳатдан тоза ва хавфсиз ҳисобланади.

ФАОЛЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЧУН...

Бола учун харид қилинган ўйинчоқлар етарли даражада турли-туман, динамик бўлиши, яъни улар ҳамма хусусиятларини сақлаши керак. Шу жиҳатдан улар боланинг у ёки бу даражасидаги фаоллигини таъминлайди. Масалан шқилдоқлар, рангли шарчалар, кўнғирчоқчалар, тахтачалар, ёки юзаси ҳар хил даражада ғадир-будир шарчалар, табиий материал (барглар, гуллар) дан фойдаланганда бола ҳис қилиши, англаб етишни ўрганади. Кўғирчоқлар, айниқса, уй ҳайвонлари ва бошқалар эса кичкинтой қалбда тириклик оламига меҳр уйғотади. Уй-рўзғор буюмлари (тоғорачалар, қошиқлар, сават),

доктор ва ошпазлар кўринишидаги ўйинчоқлар орқали бола кундалик турмушда учрайдиган буюмларни ишлашиб кўришни ўрганади.

Табиат бурчаги (балиқли аквариум, қафасдаги қушча, ўсимлик)дан ташқари, суриладиган ва эпипладиган яшиқ ёки қутича, ҳар хил катталикдаги бир-бирининг ичига солинадиган матрёшка, ишлаб чиқариш ўйинчоқлардан фойдаланганда болакай фикрлайди, зеҳнини ишга солади, тадқиқ қилади.

Ҳар хил шаклдаги йирик ва майда қурув материали, фишчалар, оддий ва ҳар хил рангга бўялган кубиклар, болғачча кабилар билан ўйнаганда болада бунёдкорлик ҳислати шаклланади.

ЎЙИНЧОҚ ВА КИТОБЛАР

Ота-оналар ўйинчоқ ва ўйинлардан ташқари, болаларига китоб сотиб олиб берсалар, болалар ўйинининг мазмуни ва моҳиятининг анча кенгайтишига имкон яратган бўлишади. Ўқиб бериладиган ҳикоялар ва эртақлар ўйинлар учун қизиқарли сюжет бўлиши мумкин.

Болалар ўйинларда эртақдаги қаҳрамонларнинг ролини ижро этадилар, улар номидан гапирдилар. Бу боланинг луғат бойлигини анча бойитади ва унинг фантазиясини ривожлантиради, чунки кўпинча шундай бўладикки болалар мазза қилиб ўйнаганларидан кейин овқатни иштаҳа билан ейдилар. Яхши ўйиннинг бола учун фойдали эканини унутмаслик керак.

Бола улғайгани сари ўйинларни мураккаблаштира бориш керак, масалан пирамидадан мозаика ўйинига, кейинчалик болалар лотосига, "Лего", "Ёш конструктор" каби ўйинчоқларга ўтиш лозим. Боланинг ривожланиши ва уни тўғри тарбия қилишда ота-оналар болаларига фақат ўйинчоқ сотиб олиб берибгина қолмай, балки улар билан бевосита шўғулланишлари ҳам зарур. Шунда бола ота-онига ишонч билан қарайди, уларни ҳурмат қилишга ўрганади.

**Мамлакат ХЎЖАМОВА,
Камола АҲМЕДОВА.**

БУЙРАК ДАРДИ БЕЗОВТА ҚИЛСА

(шифобахш усуллардан фойдаланинг)

Сиз буйрак оғригидан азоб чекаётган бўлсангиз, сабзи уруғини қаҳвамайдалагичда янчиб, кукун ҳолига келтиринг. Уни кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин ярим чой қошиғини 1 стакан сувга аралаштириб ичасиз.

Бир ошқошиқ сабзи уруғини бир стакан қайнаган сувга солиб, 12 соат тиндириг. Овқатдан 30 дақиқа олдин ярим стакандан иссиқ ҳолида ичинг. Тиндирмани мунтазам ичиб юриш буйрак ва ундаги тош муаммоларидан халос бўлишга ҳам ёрдам беради.

Пиелонефритни даволаш учун бир боғ петрушка илдизини ювиб, майдаланг ва устидан 0,5 л сув, 0,5 л сут қуйинг. Кейин қайнаб чиққунича оловда ушлаб туринг. Тайёр бўлган дорини кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа кейин 150 мл дан қабул қилинг. 1 ойлик муолажадан кейин 1 ой танаффус талаб этилади. Сўнг муолажа яна такрорланса кифоя.

Сийдик пуфагидаги тошларни майдалашда сабзи уруғини қаҳвамайдалагич ёрдамида кукун ҳолига келтириб олинади. Ҳосил бўлган сабзи кукунини 3 маҳал 1 грамм миқдорда овқатдан ярим соат олдин қабул қилинг.

Сийдик пуфагида муаммолар бўлганда лимон шарбати ҳам юқори натижа бериши исботланган. Бунинг учун 1 дона лимоннинг сувини ярим стакан қайноқ сувга аралаштириб, кун давомида бир неча бўлакка бўлиб ичинг.

Тенг миқдорда лавлаги, сабзи ва бодринг сувларини аралаштириб кунига 3 маҳал ярим стакандан ичилса ҳам яхши натижага эришилади.

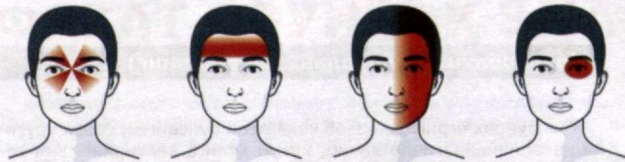
Бир ошқошиқ майдаланган петрушка илдизи ва икки ошқошиқ петрушка барглари 1 стакан қайноқ сувга солиб, 1 соат тиндириг ва сузиб олинг. Дамламани кунига 2 маҳал 1-2 стакан миқдорда қабул қилинг. Петрушка таркибидаги эфир майлар пешоб ҳайдаш хусусиятига эга. Барглари таркибида эса кўп миқдорда С, В6, В12 витаминлари ва турли микроэлементлар мавжуд. Шунинг учун ҳам петрушкали муолажа цистит хасталигида ҳам самарали ёрдам беради.

Буйрак оғриғида самарали ёрдам берадиган усул қуйидагича: 1 стакан қайнаган сувга 1 чой қошиқ зиғир уруғи солинг ва 1-2 дақиқа қайнатинг. Таъбга кўра асал ва лимон сувидан қўшинг. Тайёр дармондорини кун давомида ҳар 2 соатда ярим стакандан қабул қилинг. Муолажа муддати – 2 кун.

**Назокат ҒУЛОМОВА,
доришунос.**



БОШ ОҒРИҒИ



Бош соҳасидаги кучли оғриқлар келиб чиқишида тўртта сабаб муҳим аҳамиятга эга. Булар куйидагилар:

Бош мияга алоқадор касалликларда ёки орқа мия суякциги (лиқвор) ҳаракатининг бузилиши натижасида келиб чиқадиган бош оғриғи

Ушбу ҳолатдаги оғриқ бош мия жароҳатлари билан боғлиқ (ўткир ёки сурункали оғриқлар), локал ёки тарқоқ бўлиши мумкин. Баъзан бош миянинг ҳажми ҳосилаларида, кўпинча кўнгил айниш ва қайт қилиш билан бирга намоён бўлади. Шамоллаш касалликларида (менингит, менингоэнцефалит сингарилар) ва бош мияга қон қуюлишларда рўй берадиган оғриқлар.

Бош мия қон томирлари билан боғлиқ бош оғриғи

Бунда бош ярида интенсив хуружсимон бош оғриғи (мигрень) рўй бериб, наслий характерга эга бўлади ва кўпинча она авлоди томонидан наслдан наслга ўтади. Агар мигрень ҳам ота, ҳам онада бўлса наслдан наслга ўтиш эҳтимоллиги кескин ошади. Баъзан мигрень кўриш ўткирлиги сусайиши, кўз ҳаракатлари бузилиши, қўл ва оёқнинг камқувватлиги, нутқнинг, шунингдек ҳаракат ва координациянинг бузилиши каби белгилар билан бирга учрайди. Мигрень хуружлари кўпинча ақлий ва жисмоний зўриқишлар, ҳаяжонланиш, ҳаво ўзгариши, дим хонада бўлиш, транспортда чайқалишдан сўнг пайдо бўлади. Қаҳва, шоколад, цитрусли мевалар ва баъзи дори воситаларини қабул қилиш, баъзи хидлар таъсирида ҳам мигрень хуружи пайдо бўлиши мумкин. Аёлларда кўпинча ҳайз циклидан олдин мигрень хуружи кузатилади.

Психоген бош оғриқлари

Яъни бош оғриғининг энг кўп учрайдиган шакли бўлиб – руҳий зўриқишларга нисбатан жавоб реакцияси натижасида ривожланади. Тўсатдан ёки кундалик майда сиқилишлардан кейин пайдо бўлади. Кўпинча ўта таъсирчан, тушкунликка берилувчан одамларда учрайди. Бу сиқувчи, тортувчи, босувчи доимий оғриқлар бўлиб, аниқ локализацияга эга эмас, бош атрофи сиқилиши билан кечади. Бу турдаги оғриқлар юз мушакларининг таранглашиб оғриши, энса, бўйин орқа юзаси, елка соҳасидаги оғриқлар билан ҳамроҳликда кузатилиши мумкин. Неврозларда ва астеник ҳолатлардаги бош оғриғи бош ичидаги “бўшлиқ” пайдо бўлиш сезгиси билан кечади.

Бош мияга боғлиқ бўлмаган бош оғриғи

Масалан: Миядан ташқари инфекция касалликларда – ҳар хил вирусли ва бактериал касаллик бош оғриғи хуружи билан бошланади ва кейинроқ унга бошқа белгилар қўшилади. (яъни тана ҳароратининг ошиши, босинқоираш, иштаханнинг йўқолиши ва бошқалар).

Дорилар ва турли кимёвий моддалар таъсири кўпинча бу орал контрацепция воситалари (триптан, эргометрин, нитратлар, кофеин каби дори воситалари ва алкоголь, бензол, углерод (II) оксиди, инсектицидлар, қўроғош) таъсирида келиб чиқади.

Метоболик ўзгаришлар билан боғлиқ бош оғриғи (кислород етишмаслиги, захарланиш, сурункали буйрак ва жигар етишмовчилигидаги оғриқлар).

Калла суяги, бўйин, кўз, қулоқ, юз суяклари бўшлиқларидаги, тишлар ва бошининг бошқа қисмларидаги патологик ўзгаришлар ҳисобига пайдо

бўлувчи бош оғриғи (глаукома, синусит ва бошқалардаги бош оғриғи).

Умуртқа поғонаси бўйин қисми остеохондрозидида бош оғриғи кўпинча лёлларда кузатилади. Оғриқ кўпинча бир тарафлама бўйин энса қисмида, баъзан чаккага, кўз олмаси соҳасига тарқалиши мумкин, оғриқнинг бўйин соҳасида ҳаракатда кучайиши аниқланади. Бўйин мушаклари таранглашуви кузатилади.

Маслаҳат

Бош оғриғи кучайганда махсус текшириш усулларини қўлланг. Чўнки барча узоқ вақт безовта қиладиган бош оғриқлар синчковлик билан текширишни талаб қилади. Бош оғриғи сабабини, даволаш тактикасини, дори воситалари турини ва миқдорини танлаш учун бош ва бўйин қисми магнит резонанс томография (МРТ) текшируви – нафақат бош мия ва орқа миядаги ўзгаришларни, балки ўсма касалликларни, инсульт ўқоқларини, травмаларни, синуситларни, умуртқаларо диск чурраларини аниқлашда муҳим аҳамиятга эга.

Бош мия ташқи ва ички қон томирларини доплерографияси (УЗДГБҶС, ТКДГ) – уникал текширув усули бўлиб, контраст моддаларни юбормасдан мия ичи ва бўйин артерия веналари ҳолатини ультратовуш орқали аниқлаш имконини беради. Улардаги сиқилишларни, бош мия ички босимини, бош мия томир касалликларини (аневризмаларни) ва уларнинг жойлашишини, қон томирлардаги ўсма қанчаларни аниқлашда ёрдам беради ва бу текширувни Травматология ва ортопедия илмий текшириш институтида ўтказиш мумкин.

Шунингдек, ташхис аниқ бўлиши учун қўшимча мутахассислар: окулист, ЛОР, стоматолог кўриги зарур (глаукома, гайморит бошқа касалликларни инкор этиш учун), қоннинг лаборатор текширувлари эса инфекция ва яллиғланишларни аниқлашга имкон беради. Артериал қон босими мониторинги – яширин артериал босим ўзгаришини аниқлашда муҳим. Агар бош оғриғи ўтиб кетмаса ва яна қайталанса мустақил равишда дори воситаларини қабул қилманг, албатта невролог-шифокорга мурожаат қилинг.

Муяссар РАҲИМОВА,
мутахассис.

Наво мусарфро экан, ҳаёт соғломдур...



Дунёнинг қадимий битиги бўлмиш “Авесто”нинг илк саҳифалари Зардушт томонидан эрамыздан аввалги йилларда яратилган. Бу даврда у Амударё соҳилларида умр кечирган. Китоб Жанубий Эронда такомиллаштирилиб, ҳўкиз терисидан тайёрланган 12 мингта саҳифали китобга битилган. Асарда эрамыздан олдинги икки мингинчи йиллардан тортиб, 6 асргача бўлган даврдаги Марказий Осиё ва Эрон халқлари тарихига оид, Сирдарё ва Амударё соҳилларида яшовчи халқлар турмушига доир, уларнинг касб-корлари, савдо-сотиғи, қўшни халқлар билан муносабатларига оид маълумотлар, ҳар бир касб эгасининг жамиятда тутган ўрни кўрсатилган.

Дехқонлар билан чорвадорлар жамият моддий нъматларини яратувчилар сифатида қадрланган. Иқтисодиёт, жўғрофия, фалакиёт, биология, фалсафа, тиббиётга доир қимматли маълумотларга бой “Авесто”нинг энг кўп боблари ер, сув, ҳаво ва қуёшга бағишланган. Уларнинг қиммати, инсон ҳаётидаги ўрни ва аҳамияти, улардан фойдаланиш ва асраш ҳақида батафсил сўз юритилган.

“Ут-ўланлар ҳамда мевали дарахтлар экилган, сувлари ҳамша раво бўлган замин – энг яхши ердир” дейилади “Авесто”да. Бундай жойда инсон соғлом ва хотиржам ҳаёт кечиради. Асарда яна айтадилки, “инсон бутун умри давомида сув, тупроқ, олов, умуман, дунёдаги жаники яхши нарсаларни пок ва бус-бутун асрашга бурчлидир”. “Авесто”да ер, сув, замин, уй, бадан, кийим-кечак, озиқ-овқатларни тоза тутишга алоҳида эътибор берилиши жуда аҳамиятлидир. Унда қабристонларни шаҳар ва қишлоқлар чеккасида жойлаштириш, уларни ўраб қўйиш зарурлиги айтилади.

Атроф-муҳит тозалигини сақлаш ва касалликларнинг олдини олиш хусусида “Авесто”да билдирилган фикрлар бугунги кунда ҳам ўз долзарблигини йўқотмаган. Масалан, ахлатларни, ифлосланган жойларни тупроқ, кул ёки тош билан қўмиб ташлаш йўли билан микроблар ўлдирилади ва камайтирилади.

“Авесто”да оташ (қуёш) покловчи ва офатни кетгазгучи восита. У билан кийим-кечаклар ҳам зарарсизлантирилган. Бу китобда шамол, ҳайвонлар, паррандалар, пашшалар орқали ҳам турли касалликлар тарқалиши мумкинлиги айтилиб, уларнинг олдини олиш йўллари кўрсатиб берилади.

Ҳар битта одамга доимий бадантарбия билан шўғулланиш, юз-қўлини ювиб туриш, сочни тоза тутиш, тирноқларни олиб туриш зарурлиги, меъёри билан овқатланиш саломатликка яхши таъсир этиши айтилади. Аксинча, касалликларни келтириб чиқариш манбаи қуйидагилар деб кўрсатилади:

- ўта иссиқлик;
- ўта совуқлик;
- ёмон об-ҳаво;
- очлик;
- руҳий изтироб;
- бузилган таомни ейиш;
- тозаликка риоя қилмаслик.

15 ёш балоғат ёши ҳисобланиб, шунда ўспиринлар 72 хил рангли иплардан тўқилган белбоғ билан белларини боғлаш ва ўзларини яхшилик йўлига бахшида этиш ҳуқуқига эга бўлган. Касалликни режим, парҳез, жарроҳлик йўллари билан даволаш, шира, барг, дон, гул, мева, гиёҳ илдизлари каби доривор ўсимликлардан қандай фойдаланиш лозимлиги баён этилади.

Дорилар кунжут, хурмо, сабзи, беҳи, шакар, асал, турпдан ҳам тайёрланган.

Китобда қариндошларнинг оила қуриши ман этилган. Инсон табиат билан уйғун яшаши лозим, дейилади.

Ойгул СУҲОНДИҚОВА
тайёрлади.



ПСОРИАЗ

Терида яллиғланган тошмалар тошиши билан намоён бўлувчи ва кўп ҳолларда турли аъзо ҳамда тизимлар ҳолатидаги ўзгаришлар билан кечувчи псориаз кўпинча 20-30 ёшда бошланади ва тахминан 75 фоиз беморлар 40 ёшгача бу касалликка чалинадилар. Шунингдек, юқумли касалликлар, асабий зўриқишлар, физик жароҳатлар, ҳар хил дори-дармонлар қабул қилиш, спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилиш, қонда кальций миқдорининг камайиб кетиши ва иқлим ўзгаришлари сабабли псориаз кучайиши мумкин.

Теридаги тугунчали тошмалар асосан бошнинг сочили қисми, қўл-оёқлар ва тананинг букиб ёзилган соҳарида жойлашади. Тугунчалар аниқ чегарали, ясси, пушти – қизғиш рангли бўлиб, юзалари кумушимон – оқиш кепаклар билан қопланади. Тугунчалар ўлчами турлича, мошдек, нўхатдек бўлади, кейинчалик катталашиб, бир-бирлари билан қўшилиб кетади.

Псориазнинг клиник кечишида уч босқич (прогрессив, стационар ва регрессия) фарқланади. Прогрессив (бошланғич) босқичида майда тўқ-қизил рангли тугунчалар ҳосил бўлиб, ён-атрофга қараб ўсади, кенгайиб, сўнг марказий қисмларида кепакланишлар кузатилади. Бу босқичда қичишишлар кузатилади ва турли стресслар, микротравмалар таъсирида касаллик авж олади, ҳатто тошмалар бутун тери юзасини қоплаб олиши мумкин.

Касалликнинг стационар босқичида тугунчалар йирик, ясси оч пушти тусда бўлиб, уларнинг юзаси бўйлаб кепаклашиш кўпаяди. Беморларни қичишиш камроқ безовта қилади. Регрессив босқичда тугунча юзаси бироз кепакланади, тугунчалар сўрилиб, халқасимон тус олади.

ИЛК БЕЛГИЛАРИ

Бўғимларда дастлаб оғриқ бўлади. Кейинчалик касаллик авж олиши оқибатида бўғимлар шишади, юзасидаги тери қизаради, бўғимлар ҳаракати чекланиб қолади, бу эса баъзан ногиронликка олиб келади. Бемор тирноқларида қалинлашиши ва синиши мумкин.

ТУРЛАРИ

Касалликнинг икки тури фарқланади. Биринчи турида касаллик белгилари 25 ёшгача намоён бўлади. Бу кўпинча, ирсий характерга эга бўлиб, касаллик оғир, асоратланган ҳолда кечади.

Иккинчи тури 50 ёшдан кейин бошланиб энгил кечади.

Псориазда тошма элементи пушти-қизғиш рангдаги тугунча бўлиб, тери сатҳидан кўтарилиб туради, тошманинг чегаралари аниқ, тугунчалар бири-бири билан қўшилиб пилакчалар ҳосил қилади, пилакча ва тугунчалар усти кумушимон-оқ рангдаги қипиқ билан қопланади. Тошмалар тирсак ва тизза бўғими ёзувчи юзасида, бошда, кафт ва товонда, тери бурмалари соҳасида, қорин, кўкрак, бел, думба ва жинсий аъзоларда жойлашади. Псориазнинг артропатик шаклида тизза ва тирсак, қўл ва оёқлар бармоқлари бўғимлар зарарланиши кузатилади. Бу эса бўғимларда шиш, оғриқ, ҳаракат чегараланиши ва бўғимлар ва бармоқлар шакли ўзгариб қийшайиши билан намоён бўлади. Псориаз касаллигида, тирноқлар ҳам зарарланиб улар сарғиш рангда, мўрт, қалинлашган ва устида нуқтали ботиклар кузатилади. Беморларни тошмалар соҳасида қичишиш ва псориазнинг артропатик (бўғимлар зарарланиши билан кечувчи) шаклида тизза ва тирсак, қўл ва оёқлар бармоқларидаги бўғимларда оғриқ безовта қилади.

АСОРАТЛАРИ

Псориаз билан оғриган 10 фоиз беморларда псориаз артропатия рўй беради. Яъни, қўл-оёқ панжарининг оралиқ бўғимлари, умуртқа поғонаси бўғимлари жароҳатланади ва оғрийди.

Псориаз эритродермия псориазнинг оғир асоратларидан бири. Бунда тошмалар терининг ҳамма қисмини эгаллаб олиб, касаллик оғир кечади, бемор кўп миқдорда суюқлик йўқотади, ҳарорат кўтарилиб, эт увишади ва бемор кучли тери қичишишдан безавталади. Ҳатто беморларда юрак ва буйрак етишмовчилиги хавфи ҳам юзага келиши мумкин.

ДАВОЛАШ

Касалликнинг клиник шакли, асоратлари, келтириб чиқарувчи омиллар (моддалар алмашинуви-нинг бузилиши, асабий зўриқишлар, инфекция ўчоқла-ри, эндокрин бузилишлари) ва бемордаги ҳамроҳ ка-салликларга қараб муолажалар тайинланади. Даво-лашда гистаминга қарши (қичишишга қарши), гипосен-сезибелизацияловчи, дезинтоксикацион (захарланишни камайтадиган), гепатопротекторлар (жигар фаолияти-ни яхшиловчи), касалликнинг оғир кечувчи, даво сама-раси бўлмаган шаклларида – цитостатик дори восита-лари, гормонал дори воситалари қўлланилади. Бундан ташқари псориазда маҳаллий зарарланган жойни даво-лаш учун маҳаллардан фойдаланилади. Ҳозирги кун-да псориаз билан хасталанган беморларга Республика ихтисослаштирилган дерматовенерология ва космето-логия илмий-амалий марказида физиотерапевтик муо-лажалар (ПУВА терапияси, экзимерий ёруғлик, озон-терапия, магнитотерапия, шифобахш фитованналар, ултратовушли уқалаш муолажаси ва ВЛОК терапияси сингарилар) қўлланилиб келинмоқда.

ТАВСИЯЛАР

Беморлар соғлом турмуш тарзига риоя этишлари яъни, спиртли ичимлик ичиш, кашандалик, аччиқ қахва, ширинлик, шўр, қовурилган, ёғли, консерваланган, тузланган (гўшт, балиқ, қази, бодринг, помидор, ка-рам, сабзи, цитрусли мевалар ва бошқалар) овқат ва ичимликларни истеъмол қилишдан сақланишлари керак. Беморлар сўт, ўсимлик маҳсулотлари, ўсим-лик мойларидан тайёрланган, А, В, С витаминларига бой овқатлар, кўпроқ ҳўл мева, янги сабзавот ва кўкатлар истеъмол қилганлари маъқул. Кунлар совиб кетганда шамоллашдан сақланишлари керак, чунки бунда организмнинг химоя кучи (иммунитети) пасай-иб кетади ва касалликнинг кўзғалишига олиб келади. Чўмилишда ёки ванна қабул қилганда баданни қаттиқ ишқалаш, чўмилишда ишқалагичдан фойдаланиш мумкин эмас.

Ақмал БУРҲОНОВ,

Республика ихтисослаштирилган дерматовенерология ва косметология илмий-амалий маркази илмий ходими, дерматовенеролог.

Билиб қўйган яхши



Доривор кўкатлар

Шивит (укроп) барглари таркибида кальций, калий, фосфор, темир, магний тузлари мавжуд. С, А, В2, В6, РР дармондорилари га ҳам бой. Бу ўсимликнинг 50 грамм 150 грамм помидор қув-ватига тенг.

Таркибида эфир мойи ва экстр-актив моддалар кўплиги боис, шивит ўт (сафро) ажралишини тезлаштириб, овқат ҳазмини яхшилайди.

Шивит турли хасталикларда даво сифатида ҳам қўлланилади. Масалан, стенокардияда қуритилган шивит дамламасини (бир қайноқ ста-кан сувга 1 ошқоқчи солиб) ичиб туриш наф беради.

Ўсимлик нафас йўллари ва жигар фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади, оғрикларни қолдириб, қон босимини меъёردа сақлайди.

Меъда ва ўн икки бармоқ ичак яралари, холестицист оғриклари-дан халос бўлиш учун шивитни таом ва салатларга қўшиб еб турилса, шифо қилади.

Шунингдек, шивит уруғларидан тайёрланган дамлама уйқусизликни бартараф этиш ва иштаҳа очиш мақсадида қўлланилади. Дамлама-ни уй шароитида тайёрлаш мумкин. Бунинг учун бир чой қошиқ майда-ланган шивит уруғи устига бир ста-кан қайноқ сув қуйилади ва 10 дақи-

қадан сўнг докадан сузиб олинади. Дамламани кечки овқатланишдан ярим соат аввал қабул қилиш лозим. Шамоллаб, кўкрак оғриганда шивитнинг қуруқ уруғини чайнасан-гиз, енгил тортасиз, йўтал қийнаган-да тинчланасиз. Ёз ойларида, илоҳи бўлса йил бўйи янги кўкатларни ҳар кун истеъмол қилиб туринг.

Янги кўкатни очик ҳавода ва газ печида қуритсангиз бўлади. Лекин улар-даги хушбўй моддалар учиб, йўқолиб кетмаслиги учун қуритганда ҳарорат 40 даражадан ошмаслиги керак. Қуритил-ган кўкатни идишларда хона ҳарорати-да сақланг. Яна бир усул. Янги кўкатни тоза лаб, оқиб турган сувда яхшилаб ювиб, шиша идишга солиб, оғзини маҳкам беркитингда, салқин жойда сақланг. Овқатга ишлатишдан олдин совуқ сувда яхшилаб чайинг.

Ёдда тутинг: янги узилган шивит баргларини тузли илик сувга 10 дақиқа солиб қўйсангиз ўсимликка туپроқдан ўтган микроорганизмлар нобуд бўлади. Шунда уни бемалол ишлатаверишингиз мумкин.

Шифобахш кўкатлардан яна бири сельдерей бўлиб, унинг илдизида ва баргларида озик моддалар - оксил-лар ва углеводлар кам, лекин тарки-бида витаминлар ва минерал тузлар кўп бўлиши жиҳатидан бирорта мева ва сабзавот унга тенг келмайди. Сельдерей иштаҳани очади, овқат-нинг ҳазм бўлишини яхшилайди, ични

юмшатадиган ва сийдик ҳайдовчи хусусиятга эга.

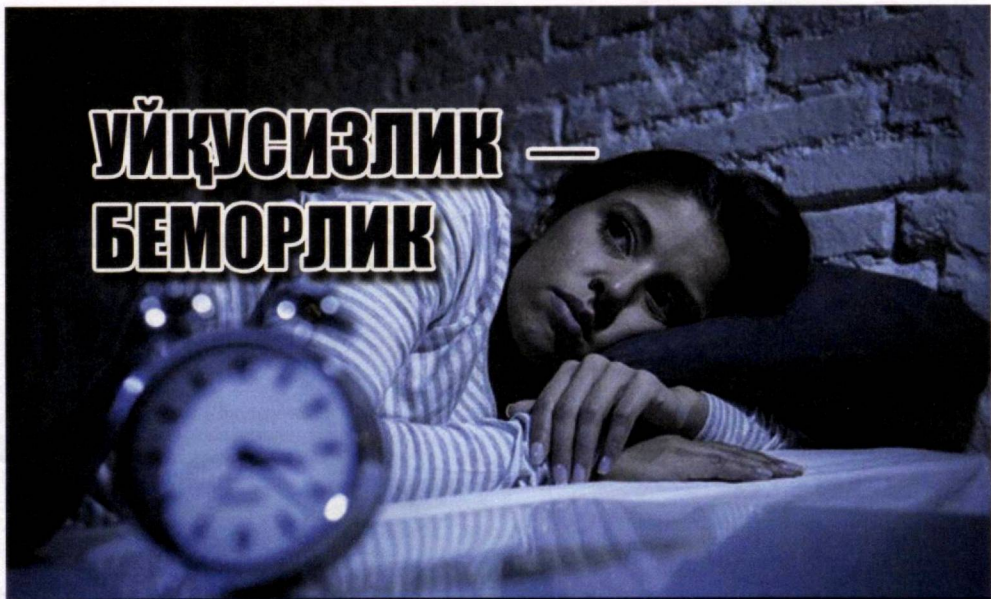
Буйрак касалликларида сельде-рейни эзиб, суви ёки дамламаси ичи-лади. Янги баргларнинг илдизини майдалаб тўғраб тайёрланган сельде-рей мазиси (суртмаси) ва дамламаси тери касалликларида қўлланилади. Сельдерей препаратлари безарар бўлиб, асаб касалликларида, уйқунинг сокинлигини таъминлашда, семириб кетганда озиш учун қўлланилади.

Петрушка кўкати-нинг бир грам-ми эса бир килограмм ҳаб дорилар-дан кўра фойдалироқ. Бу муболага-сиз, ҳақ гап. Масалан, 100 г кўм-кўк петрушкада витамин С нинг бир кун-лик меъёри бор (150 мг). Петрушка мева ва сабзавотларлар ичида кароти-н ва минерал моддаларида бойлиги билан алоҳида ўрин тутади, хусусан унда ҳаёт учун зарур бўлган темир, калий, кальций ва бошқалар бор.

Петрушка халқ табибатида жароҳатларни битирувчи, куч-қувватни тиклаш, кўз нуруни сақлаш учун қўл-ланилади. Бу кўкат милкларни мустаҳ-камлайди, буйрақлар касалликлари-да фойдали, шунингдек у иштаҳани очади, овқат ҳазм бўлишини яхши-лайди, спазмни ва ичакларнинг қап-пайишини (дам бўлишини) йўқотади, сийдик ҳайдовчи таъсир кўрсатади.

Муқаддас ЮЛДАШЕВА,
биолог.

УЙҚУСИЗЛИК — БЕМОРЛИК



Уйқунинг доимий яхши бўлмаслиги туфайли кўплаб касаллик ҳолатлари келиб чиқади. Айниқса ҳозирги вақтда иш кўп, вақт тигиз. “Камроқ ухласам, янада кўпроқ ишлайман” дейдиганлар ҳам топилади. Уқиб, ишлайдиган талабалар эса ухлаш учун етарлича вақт топа олмайдилар. Оқибатда уйқу вақти қисқариб, бедорлик кунлари чўзилаверади.

Одам ҳар куни 7-8 соат ухлаши керак. Бу нарсa гeнларимизда “ёзиб” кўйилган. Агар одам ҳар куни меъёрда ухламаса гипертония ривожланиши хавфи 60 фоизга, қандли диабет пайдо бўлиши хавфи 2 марта, шамоллаш касалликларига чалиниш хавфи 4 марта ошади.

Европа кардиологлари жамияти тақдим этган маълумотларга кўра, етарлича тўйиб ухламаслик метаболизм (моддалар алмашинуви) жиддий бузилишларини келтириб чиқариб, “стресс гормони” – кортизолнинг қондаги миқдори ошишига олиб келади. Бу эса одамда инфаркт ва инсульт юзага келиши хавфини бир неча мартагача кўпайтиради.

Зеҳн пасайиши, ланжлик, бўшашиш, мия тормозланиб қолиши, арзимаган нарсаларга аччиқланавериш, кўп хато қилиш кам ухлайдиган одамларнинг барчасини қийнайдиган ҳолатлардир. Демак, меъёрий уйқу организм соғлиги учун жуда муҳим. Бордию

иш кўпайиб, бир неча кун уйқудан қолсангиз дам олиш кунлари кечкурун эртарақ ётиб то тушликкача мириқиб ухланг.

Кечки уйқуга етказилган “зарар”ни баъзан кундузи бироз мизғиб олиб ҳам қоплаш мумкин. Шунингдек, ўринга ётгандан сўнг уйқуга кетишга қийналадиган одамлар кўп. Улар у ёқдан бу ёққа ағанаб, анча вақтдан кейин зўрға уйқуга кетади ва эрталаб уйқуга тўймай ланж ҳолда уйғонади.

Тезда уйқуга кетишга ўрганиш мумкин. Бунинг учун қўйидаги қоидаларга амал қилинг.

Ҳар куни бир вақтда ухлашга ётиб, бир вақтда ўриндан туришга одатланинг. Агар қандайдир сабабга кўра бунинг иложи бўлмаса, уйқу вақтини 7-8 соатга етказинг.

Хонадаги ҳаво ҳарорати 18-25 даража бўлиши керак.

Қулай матрас ва ёстиқдан фойдаланинг. Чойшабингиз гипроскопик (намни ўзига тортиб оладиган) ва табиий матолардан тикилган бўлсин.

Ётоқхона қоп-қоронғу ва жим-

жит бўлиши лозим. Деразадан ҳатто ой шуъласи ҳам тушмасин.

Тунчиरोқни ёқмаганингиз маъқул.

Қоронғу хонада мобил телефоннинг ёрқин экранига тикилиб ётиш зарарли эканини унутманг.

Кечкурун кўп овқат еманг. Ассий овқатни тушликда танаввул қилишга ўрганинг.

Уйқуга ётишдан 4 соат олдин ширинлик, сут маҳсулотлари истеъмол қилиш уйқу дорисининг ўрнини босади.

Ўринга ётганингиздан сўнг уйқу келавермаса, ўзингизни зўриқтирманг.

Удда тутинг, уйқуга кетиш учун бўшашиш лозим. Шу сабабли, уйқу келавермаса чиройли ва сокин табиат манзараларини (масалан суви чайқалиб турган тинч денгизни ёки шамолда оҳиста тебранаётган дарактзорни) кўз олдингизга келтиринг, бирпасдан кейин ухлаб қоласиз.

Нигора ТҮЛАГАНОВА.

КЛИМАКС:

Ўзингизга эътиборли бўлинг

Климактерик давр (яъни, климакс - ҳайздан қолиш) аёлларнинг 45-50 ёшларида кузатилади ва бир неча йил давом этади. Шундай вазиятлар бўладиги, аёл бу ўзгаришларни 35-36 ёшда сеза бошлайди, бу эрта климаксдир. Ҳайз кўриш 55 ёшда ҳам давом этаверса, бу ҳол кечки климакс аломати ҳисобланади.

Тухумдонлар фаолияти бузилиши билан кечадиган эрта климаксда зудлик билан шифокорга мурожаат қилиш керак. Аёл жинсий гормонлари аналогларини (эстероген ва прогестерон) қабул қилиш буюриладиган махсус тикловчи гормонал терапия барвақт бошланган климаксни секинлаштиришда ёрдам беради. Кечки климакс даврида ҳам аёл ўзига эътиборли бўлиши керак, чунки бу вақтда сут безлари ва тухумдонларда ёмон сифатли ўсмалар юзага келиши мумкин. Агар 50-52 ёшда ҳам климакс рўй бермаётган бўлса, унда албатта аёл маммолог ва гинеколог назоратидан ўтиши керак.

Климакс даври қандай кечади? Кузатишларга кўра, аёлнинг 50 ёшларида моддалар алмашинуви секинлашиб, гормонлар ишлаб чиқарилиши камаяди, хужайралар янгилиниши сусаяди, шунинг оқибатида организмда аввал учрамаган касалликлар келиб чиқа бошлайди. 70-80 фоиз аёлларда юз ва бош соҳасидаги томирлар кенгайиши билан тўсатдан пайдо бўлувчи "қизиш" ҳолатлари учрайди, унинг илк марта пайдо бўлиши ўттиз сониядан ярим соатгача давом этиши мумкин. Аёлларда "қизиш"лар танада иссиқлик, бўғилиш, ҳаво етишмаслиги, кўп терлаш ва юрак ўйнаши каби белгилар билан бирга кечади. Бундай "қизиш"лар кунига 20 марта ва ундан кўп бўлади ва 2 йилдан 5 йилгача давом этиши ҳам мумкин. Артериал қон босими ошиши, тез-тез бош оғриб туриши, уйқусизлик, бўғимлардаги оғриқлар, сабабсиз безовталик, асабийлашиш, йиғлоқлик, тери ва шиллик қаватларнинг қуруқлиги, пешоб ажрალიши тезлашиши, сийдикни тутиб туrolмаслик, тирноқлар синиши, соч тўкилиши ҳам климакс белгиларидир.

Климакснинг турли белгилари ичида юрак-қон томир тизими ўзгаришлари асосий ўрин эгаллайди. Айниқса юрак соҳасидаги оғриқлар моддалар алмашинуви бузилиши билан боғлиқ. Бундай ҳолатларда малакали мутахассис тавсиялари, ҳатто муолажалар олиш зарур бўлади. Менопауза ташхиси қўйилгач, 5 йил ўтиб сийдик ажратиш тизими бузилишлари ҳисобига даволаниши керак бўладиган аёллар 80 фоизни ташкил қилади. Бунда урогенитал соҳада қичишиш, қон кетиши, тез-тез инфекцияга чалиниши, шамоллаш ҳолатлари, оғриқли ёки тез-тез сийиш, сийдикни тутиб туrolмаслик каби ҳолатлар кузатилади. Чанок соҳасида жойлашган мушаклар тонусининг пасайиши бачадон тушишига сабаб бўлади.



Менопауза даврида эстроген гормони ишлаб чиқарилишининг сусайиши фақат юрак-қон томир тизими эмас, балки сийдик ажратиш тизими, шунингдек тери, соч, тирноқлар ҳолатига таъсир кўрсатади. Эстроген етишмовчилиги тери эластиклигини пасайтиради, шиллик қаватлар қуришига олиб келади. Психологик ўзгаришлар ҳам кузатилиб, депрессия, хавотирлик, асабийлашиш, вақти-вақти билан ғазабланиш рўй беради. Бундай вақтда малакали психолог ёки шифокор ёрдами жуда муҳим.

Тўғри овқатланиш, зарарли одатлардан воз кечиш, махсус витамин комплексларини ичиш менопауза белгиларидан қутулишга ёрдам беради. Даволовчи жисмоний тарбия комплексларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Умумий массаж, уйқудан олдинги сайр, контраст душ қабул қилиш аёлнинг ўзини яхши ҳис қилишида муҳим аҳамиятга эга. Таомномада мева ва сабзавотлар, ўсимлик ёллари биринчи ўринда бўлиши шарт. Кунлик овқатланишда гўшт 20 фоизни ташкил қилиши керак. Гўшт оқсиллини соя билан алмаштириш мумкин. Шунингдек витамин Е га бой маҳсулотлар (масалан дон, бошоқли маҳсулотлар, ёнғоқ ва бошқалар) дастурхонда бўлгани маъқул.

Тоза ҳаводаги кечки сайрлар фақатгина қизишларнигина эмас, балки жуда кўп муаммоларни ҳал қилиши мумкин. Аёлнинг кийимлари табиий матодан бўлгани маъқул. Тана вазни орта борса, жисмоний машқларни қанда қилмаслик керак. Бундан ташқари, сувда сузишга қатнаш, мириқиб дам олиш, тиниқиб ухлаш жуда муҳим.

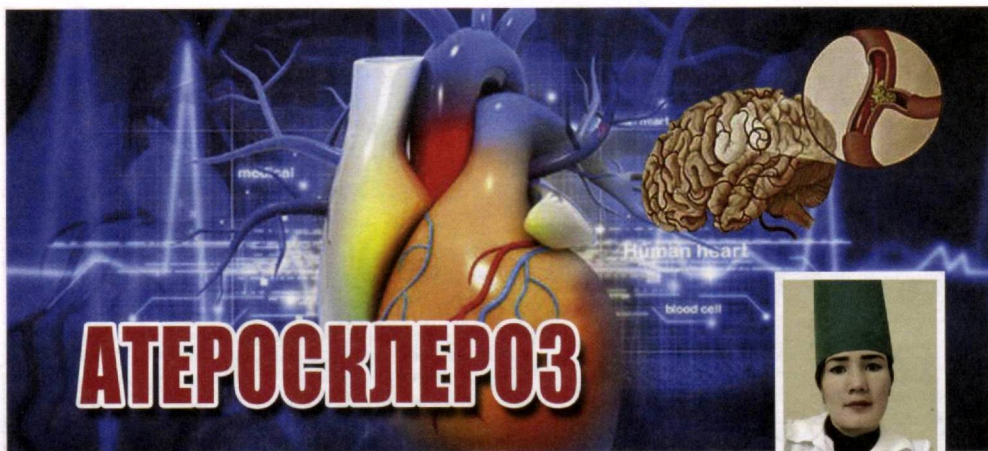
Климакснинг бошланғич босқичларида шифокор билан маслаҳатлашиб доривор гиёҳлар дамламасини ичиш фойда беради. Безовталик ҳолатларида эса гормонал, гипотензив, седатив дори моддалари қўлланилади. Остеопарознинг олдини олиш мақсадида кальций препаратлари ва минерал комплекслар қабул қилиш мумкин. Климакс даврида гормонал препаратлар умумий ҳолатни яхшилайди. Соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиш билан янада ижобий натижаларга эришиш мумкин.

Гулчеҳра ҚОДИРОВА,

Тошкент педиатрия тиббиёт институти
Факультет ички касалликлари, харбий дала
терапияси, касб касалликлари, госпитал ички
касалликлари, ички касалликлар пропедевтикаси
кафедраси доценти, тиббиёт фанлари номзоди.

Зарифа УМАРОВА,

кафедра доценти, тиббиёт фанлари номзоди.



Юрак, бош мия, буйрак ва бошқа аъзолар артерия қон томирлари-нинг сурункали касаллиги ҳисобланган атеросклероз ёғ ва холестерин моддасининг тиқилмалар ҳосил қилиши оқибатида юзага келади. Жароҳатланган артерия деворининг эластиклиги камаяди ва қалинлашади. Бириктирувчи тўқиманинг ўсиб кетиши, секин-аста кучайиб борувчи деформация ва томир тешикларини торайишига, ҳатто, бутунлай бекилишига олиб келади.

Натижада ана шу зарарланган томир орқали озикланувчи аъзоларда сурункали ривожланиб борувчи қон айланиши етишмовчилиги — ишемия келиб чиқади. Бундан ташқари, тромб ёки парчаланган атероматоз лахтаси билан артерия томирлари бутунлай бекилиб қолиши оқибатида артерия озиклантирадиган аъзо ёки тана қисмида некроз ўчоқлари — инфаркт ривожланади.

Атеросклерозга кўпинча гипертония, семириш, тамаки чекиш, қандли диабет, қонда холестерин миқдорининг ошиши, кам ҳаракатлилик кўпинча сабаб бўлади. Касаллик узоқ вақт давомида асабий-руҳий зўриқиш таъсирида ҳаёт кечирган шахсларда ҳам ривожланади. Бундай зўриқиш ҳолати бош мия толиқишига, юрак қон-томир, асаб тизими ва бошқа бўлимларни фаолияти заифлашишига олиб келади. Ушбу ҳолат артерия девори қисқаришини кучайтиради, қонда ёғ миқдорини оширади.

Атеросклероз касаллиги билан ёш ўртасида бевосита боғлиқлик мавжуд. Ёш қанча улуғ бўлса, атеросклероз касаллигининг ривожланиши шунча юқори бўлади. 55 ёшгача церебрал ва периферик атеросклероз билан касалланиш эркаклар орасида аёлларга нисбатан 3-4 марта кўп, 65-70 дан юқори ёшда эса иккала жинс вакилларида касалланиш даражаси тенг бўлади. Аёлларда менопауза (ҳайз кўришнинг тўхташи) бошланиш даврида мазкур касаллиқнинг ривожланиш хавфи кескин ошади. Эркаклар аёлларга нисбатан 10 йил олдин атеросклероз билан касалланишлари мумкин.

Касалликка чалинган бемор кўкрак соҳасидаги тез-тез такрорланувчи нохуш оғрик, қон босимининг тез-тез кўтарилиши каби ҳолатлардан шикоят қила-

ди. Агар атеросклероз ўз вақтида қунт билан даволанмаса оғир асоратларни келтириб чиқаради. Юрак ишемик хасталиклари, миокард инфаркти, хафақон, инсулът, периферик қон томир ва бошқа кўпчилик касалликларининг ривожланиши атеросклероз асорати туфайлидир.

Даво чораларини қўллаш мақсадида беморга моддалар алмашинуви бузилишини бартараф этадиган ва ортиқча тана вазнини камайтирадиган рационал парҳез ҳамда имкон қадар руҳиятга салбий таъсир қилувчи омиллардан сақланиш буюрилади. Чекиш ва спиртли ичимликлар ичиш таъқиқланади. Зарур дори-дармонлар билан даволаш шифокор тавсияларига кўра амалга оширилади.

Бемор таомномасида қарам, лавлаги, турп, ошқовоқ, баклажон, ловия, нўхат, салат барги, пиёз ва саримсоқ каби сабзавотлар, олча, олма, қорағат (смородина), малина сингари мевалар, сули ва маржумак (греччи) ёрмаларидан тайёрланадиган бутқа бўлиши шарт. Балиқ, ёғсиз творог ҳам қони фойда. Бу озик-овқат маҳсулотлари ичакларда холестериннинг сўрилишини пасайтиради. Жисмоний фаоллик (эрталаб югуриш кечкурунлари пиёда сайр қилиш) муҳим аҳамиятга эга.

Атеросклерозга чалинган беморлар ёғли гўшт маҳсулотларини деярли истъомол қилмасликлари лозим. Овқатланишда туз миқдорини камайтириш зарур. Ширинликлар, қандолатчилик маҳсулотларини чеклаш, тухумни ҳам ҳафтасига 2 мартадан кўп емаслик керак.

Гулшода ҲОЖИЕВА,

Қашқадарё вилоятининг Нишон туманидаги марказий поликлиника кардиолог шифокори.



Тўғри овқатланиш орқали саломатликни тиклашга эришиш мумкин. Айрим касалликлар вужудга келганда ҳам овқатланиш тартибига риоя этиб, парҳез таомлар истеъмол қилинса соғайиш даври тезлашади, бемор ўзини энгил ҳис қилади.

Оғир таомлар тана соғлигига зиён етказиши. Кўп йиллик тажрибалар шуни кўрсатмоқдаки, айниқса юқори сифатли ун маҳсулотлари ва ҳайвон ёғидан тайёрланган таомлар ҳамда ширинликларни меъёридан ортиқ тано-вул қилиш инсон организмда касалликлар пайдо бўлишига олиб келади. Чунки бу таомлар тана вази ортиши – семизлик, қонда холестерин миқдори ошиши, жигарни ёғ босиш, ошқозон ости бези яллиғланишининг асосий сабабларидан бири ҳисобланади. Ёғли ва углеводга бой таомларни меъёридан ортиқ истеъмол қилиш оқсиллар, углеводлар, ёғлар ўртасидаги мувозанат бузилишига замин яратди. Сабзавот ва мевалар, сут маҳсулотларидан етарлича фойдаланилмаслик натижа-сида витаминлар, макро ва микроэлементлар етиш-маслиги юзага келади.

Ҳазм аъзолари хасталикларини асосан меъда яллиғ-ланиши (гастритлар), ўн икки бармоқ ичак яраси ва яллиғланиши (дуоденит), ингичка ва йўғон ичак яллиғ-ланиши (энтероколитлар), жигар ва ўт пуфаги яллиғланиши (гепатит ва холециститлар), ошқозон ости бези яллиғи (панкреатит) ва бошқа касалликлар шаклида учрайди. Овқат таркибида кўп миқдорда аччиқ, шўр, ёғли, дудлан-ган, нордон маҳсулотларнинг бўлиши, овқат тайёрлаш технологияси (тез тайёрланган таомлар), овқатланиш тартиби ва меъёрий таркиби бузилишлари ҳазм аъзола-ри касалликларининг ривожланишига олиб келади. Бун-дай касалликларни даволаш мажмуасида дори-дармон-лар, физиотерапия, фитотерапия (шифобахш ўтлар ёрда-мида даволаш) қаторида шифобахш овқатланиш (дието-терапия) ҳам муҳим аҳамиятга эга. Шифобахш овқат-ланиш ҳар бир касалликнинг ўзига хос хусусиятлари, клиник кечишини ҳисобга олган ҳолда тузилади ва унинг маълум даврига мўлжалланади. Чунки парҳез таомлар таркиби ва миқдори маълум чекланишларга йўл қўйилгани учун уларни узоқ муддатга буюриш мумкин эмас.

Ҳазм аъзолари касалликлариди куйидаги таом ва овқат маҳсулотлари тавсия этилмайди:

- иссиқ нон ва нон маҳсулотлари;
- ёғли гўшт, қовурилган таомлар, кучли гўштли шўрвалар;

- жўхори, перловка ёрмалари, мош, нўхатдан тайёрланган таомлар;
- нордон, шўр, аччиқ, дудланган маҳсулотлар;
- спиртли ва газли ичимликлар;
- аччиқ чой, қаҳва, какао, музқаймоқ.
- консерва маҳсулотлари, маргариндан тайёрлан-ган маҳсулотлар;
- хом мевалар, пиёз, саримсоқ, турп, мариновка қилинган маҳсулотлар;
- шоколад ва тез тайёрланадиган таомлар.

Тавсия этиладиган озуқа маҳсулотлари ва таомлар куйидагилар:

- бир кун олдинги ёки қуритилган нон, қуруқ печенье;
- қайнатилган мол гўшти, тухум;
- яхши пишган макка ёрмаси;
- маруҳ, сули, қора буғдой бўтқалари (ширгуруч, шавла, ширқовоқ, макка бўтқаси);
- ёвгон хўрда, ширали шўрвалар;
- буғда пишган гўштли таомлар;
- қайнатилган тил, жигар, духовкада пиширилган гўшт;
- кефир, ёғсиз қатик, қаймоқ, чучук пишлоқ, чала пишган тухум;
- эзилган картошка, пиширилган қовоқ, сабзи, лав-лаги ва чучук помидорлар.

Ўсимлик ёғида димланган таомлар, пишган сабза-вотлардан турли салатлар, ширин меваларни пишириб ёки димлаб тайёрланган десертлар, асал, мурабболар, шакар, шунингдек суяқ чой, кисел, ширин шарбатлар, наъматук дамламаси ва минерал сувлар ҳам парҳез ўрнида тавсия этилади.

Унутмаслик кераки, касалликлар қайта кўзғалиши-нинг олдини олишда шифокор тавсия этган парҳезга риоя қилиш муҳим аҳамиятга эга.

Мирвосит КАРИМОВ,

Республика ихтисослаштирилган терапия ва тиббий реабилитация илмий-амалий тиббиёт маркази, шифокори, тиббиёт фанлари доктори.

ОКЕАН ҚАЪРИДАГИ ЖУМБОҚЛАР

Қадим дунёдан мерос қолган гаройивотлар кўп. Минглаб километрларгача чўзилган буюк Хитой девори, Ҳинд дёридаги афсонавий Тожмақал, римликлар Фахри — саксон мингдан ортиқ томошабини сиғдирадиган Колизей (тошдан ишланган улкан амфитеатр), Бобил шаҳрида икки юз йил яшнаб турган осма бог (ҳаводаги бог), дунёни лол қолдирган Миср эқромлари, Иорданиянинг баланд қояларидаги шаҳарлар...

Хуллас, бу кўҳна олам мўъжизалари кишини ҳайратга солади. Гаройиб воқеа-ҳодисалар эса бугунги кунимизга қадар тез-тез учраб туради. Шулардан бири Бермуд учбурчаги...

БЕРМУД УЧБУРЧАГИ:

“МИСС РЕГИНА” ҲАЛОКАТИ

Кўз ўнгингизда дунёдан ўтган яқинларингиз пайдо бўлса қай аҳволга тушасиз? Буни тасаввур этишининг ўзи кишини даҳшатга солади.

58 ёшли Том Плезантс ўзининг янги шахсий кема-си билан Атлантика океанига қараб, Бермуд ороли орқали йўлга чиққанда баногоҳ алоқачи “довул бошланяпти” деган хабарни етказди.

Кема “учбурчак”нинг қоқ ўртасида сузиб борарди, орқага қайтишга кеч... Капитан шоша-пиша кема палубасига чиқди ва денгизга қараб ҳайкалдай қотиб қолган денгизчиларга кўзи тушди. Капитан ҳам улар қараётган томонга бурилди ва чиройли аёлни кўрди.

— Ё, алҳазар! — ҳайратга тушиб қичқириб юборди.

У аёл бундан 40 йил олдин “ибليس учбурчак” га фарқ бўлган келин — капитаннинг қайлиги эди. Жувон кулиб туриб кемага чиқди.

— Ўша сонияда мен ўзимни у дунёдан деб ўйладим, — хотирлайди капитан. — Кўзларимга ишонмасдим.

Хуллас, кема сузишда давом этди. Капитан икки кунни сохибжамол қайлиги, биринчи муҳаббати билан ширин суҳбат қуриб ўтказди. Севгилиси Регина умуман ўзгармабди, ҳатто у фақат икковларигагина аён бўлган воқеаларни эслабди.

— Биз никоҳдан ўтган черков, никоҳлаган ҳазратни, ҳатто ўша кун мен қайси рангли пайпоқ кийганимни ҳам у аниқ айтиб берди, ҳамон мени севишини айтганида бағрим эзилиб кетди. Менинг Регинам... Уни бағримга босганимда димоғимга бундан қирқ йил аввалги таниш хид урилди, ўша атирнинг ифоридадн ёшлигимдагидай бошим айланди. Биз бахтиёр эдик.

Капитаннинг йигитлик чоғларида рўй берган воқеа аслида мана бундай эди:

1940 йил 22 ёшли навқирон йигит ҳарбий флот хизматидан қайтади, ўзининг болаликдан дўсти, нью-йорклик севгилиси Регинага уйланишга қарор қилади. Келин-куёв асал ойини Флоридада ўтказиш учун йўлга чиқишади. Йигит ўз маблагига мўъжазгина елканли қайиқ сотиб олади ва уни “Мисс Регина” деб атайди. Икки ёш елканли қайиқда Майамидан Багамага қараб сузиб кетишади.

Атлантика океани одатдагидай сокин, сув юзидан қилт этган шамол йўқ, улар шарққа қараб, тўппатўғри “ибليس учбурчаги” томон сузишарди.

— Бари тўсатдан бошланди, — дея хотирлайди Том Плезантс. — Қайиғимиз сокин сувда оҳиста тебраниб сузарди. Қаттиқ довул турди. Назаримда, аллақандай баҳайбат “қўл” қайиғимизни сув бетидан олиб, қафтида кўтариб турди-ю, сўнгра тўнтариб сувга отди. Мени қайиқдан юлиқиб, улоқтириб юборди. Ортимдан Регинанинг “Ёрдам бер, Том, азизим”, деган овози эшитилиб турарди. Мени орқага қайрилишга қўймай, нимадир илгарига қараб тортарди. Сўнг ҳеч нарсаи сезмай ҳушимдан кетдим. Ҳушимга келганимда ҳаммаёқ сокин, балиқчилар кемасининг палубасида ётардим. Кема капитани яқин уч кун ичида ҳеч қандай довул бўлмаганини айтди. Улар сув бетидан ёғочга осилиб “сузиб” юрганганимни кўриб қолишган экан. “Мисс Регина” мана шундай сирли равшда сувга фарқ бўлдимни, осмонга учдимни, билмасдим. “Бермуд” қисматимни ағдар-тўнтар қилиб ташлаган эди. Ўшандан сўнг мен бошқа бирорта аёлга кўнгили кўя олмадим. Ҳамиша хаёлимда, қалбимда севгилим яшади.

Йиллар ўтгач, янги қайиқ сотиб олдим, яна ўша мудҳиш “учбурчак”га йўл олдим. Ҳаётимдаги энг бахтли онларим — ўша бир кунлик учрашувимиз охирида хотиралардан қаттиқ ҳаяжонланиб, ўзимни бутунлай



мағлуб бўлган қўшин командиридай ҳорғин ҳис этдим ва ўхлаб қолганимни сезмадим. 20 соатча ухлабман. Уйғонганимда, Регина яна ғойиб бўлганди. Менинг маҳбубам энди мангулик қаърига чўкиб кетганди.

ДЕНГИЗЧИНИНГ ДАҲШАТГА ТўЛА ҲИКОЯСИ

Елканли балиқчилар кemasининг капитани Барни Спунер навбатдаги “ов” чоғида юрак хуружидан вафот этди. Ўша пайтда кемада унинг 62 ёшли хотини Лиан, невараси Жонатан ва экипажнинг 3 нафар аъзоси ҳам бор эди.

— Биз бувамнинг жони узилганига ҳеч шубҳа қилмадик, у ҳақиқатан ўлган эди, — дейди 20 ёшли Жонатан. — У тўсатдан йиқилди ва юраги урушдан тўхтади, нафас олмасдан ётарди. Биз шундан кейин оила кенгашини йиғдик. Сент-Жорждаги ҳукумат вакилларига бу мусибатни маълум қилмоқчи бўлдик, аммо бувим буни хоҳламади. Бувам у кишига (бувимга) “умр бўйи денгизчи бўлдим, агар вафот этсам мени денгизга дафн қилинлар” деб васият қилган экан. Биз марҳумни одейлга чирмаб, кафанладик, эски лангарга боғлаб унинг сеvimли жойи — сув ости салтанатига “кўмдик”...

...65 ёшли денгизчи Барни Спунер Бермуд учбурчагида лангар ташлаган кемадай гоҳ бир жойда

тебраниб турди, гоҳ аллақандай куч уни “Атлантика қабристони” бўйлаб, яъни юзлаб самолётлар, кемаларни “ютган” ва дом-дараксиз йўқолган жасадлар орасида “судраб” оқизиб юрди.

Барни Спунер шундай хотирлайди:

— Сув остида жасадлар, кемалар, самолётлар гўё учиб юрарди. Улар бирам кўп эдики. Хайратми, нима-ни ҳис қилганимни билмайман, чунки мен жонсиз эдим. Бу кўрганларим ҳозир худди даҳшатли тушга ўхшайди. Мен буларнинг ҳаммасини ўз кўзим билан кўрдим, лекин ўшанда ҳеч нарсадан чўчимадим. Уларнинг ҳаммаси жонсиз, ўзим ҳам уларнинг бириман, деб ўйлардим. Аммо ичимда қандайдир бир сезги уйғонганди, мен уларга ўхшамасдим, уларни кузатиб, қабристон оралаб юргандай эдим. Улар яқингинамдан ўтишар, экранда филмини “секинлаштириб” кўрсатаётгандай охиста “учишарди”, башаралари қотган, кўзлари маъносиз. Фақат уларнинг нигоҳида ғалати ифода - чўкаётган одамнинг аянчли ҳолати “муҳрланиб” қолганди. Мен уларга урилиб кетмасликка ҳаракат қилиб, сузиб юрардим.

ЖОНСИЗ ЭДИ, СЎНГ... ТИРИЛДИ!

Барни Спунер сув тағида қанча вақт бўлганини билмайди, лекин хотини ва невараларининг айтишича, жасадни денгизга ташлашганидан сўнг орадан 72 соат ўтгач, у яна сув юзида “сузиб” юрганини кўриб қолишган.

Спунер у дунёда бўлиб, қайта тирилган эди.

Ҳаммадан даҳшатлиси, - дея эслайди Барни Спунер ва ҳикоясини давом эттиради:

— “Матильда II” кемаси танам устидан сузиб ўтганини кузатдим. Кейин кема тезлигини секинлаштирди. Бартоломю енгил қайиқни сувга туширди ва мен томонга сузиб кела бошлади. Тўсатдан мен сув юзига қалқиб чиқдим, аниқроғи, тагимдан қандайдир куч тепага “итариб” юборди. Ёруғлик кўзларимга игнадай санчилди, менинг кўзларим очик эди, атрофимдаги нималарнидир кўра бошладим. Неварамга бақрайиб қарадим, унинг нигоҳларида арвоҳни кўриб қолган одамнинг ҳайратини сездим. У мени қайиққа олиб, жонҳолатда кемага қараб суза бошлади.

— У ўлган эди, биз бунга аминмиз, — даҳшат ва ҳайратдан ёқа ушлайди хотини. — Биз унинг васиятини бажардик, холос. Қандай қилиб у “Атлантика қабристони”га тушиб қолган, бу фақат яратганимиз ўзига аён. Бандаси буни билишга ожиз! У дунёга қайтиб келди, демак, унинг ҳали ризқ-насибаси узилмаган экан!

Барни Спунер Бермуд учбурчагидан омон чиққан ягона тирик жондир. Ким билсин, уни қандай куч сув қаъридан ёруғ оламга итарган экан? Шулар ҳақида ўйлаганда, гўёки Бермуд учбурчаги тириклай “ютиб” юбораётганлар ҳақидаги шов-шувлар замирида маълум ҳақиқат яширингандай, бу нарс одамзоднинг сув салтанати устидан ҳукмронлик ўрнатишига қарши исённинг бир кўринишидек бўлиб туюлади.

Саида ЙўЛДОШЕВА тайёрлади.

Оёқ кафти иккита муҳим вазифани (таянч ва ҳаракатни) бажаради. Демак, кун давомида бу соҳага энг кўп оғирлик тушади. Шунинг учун ташқи ва ички омиллар таъсирида баъзан оёқ кафтининг статик – динамик фаолияти бузилиб, у турли хил патологик ўзгаришларга учрайди.

Оёқ кафтларидаги касаллик



Бугунги кунда ортопедо-травматологик муаммоларга учраган беморлар орасида оёқ кафтларининг касалликларига дучор бўлганлар 25-30 фоизни ташкил этади.

Этиологик ва патологик омиллардан қатъий назар, оёқ кафтининг ҳар қандай функционал бузилишлари ёки ностабиллиги таянч-ҳаракат фаолияти сусайишига олиб келади. Шундай

вақтда ортопедик оёқ кийимлар кийиш ҳамда ортопедик мосламаларни қўллаш талаб қилинади. Демак, бундай касалликларни эрта аниқлаш, даволаш ва ортопедик профилактика бугунги ортопедиянинг долзарб муаммоларидан ҳисобланади.

Илмий таҳлиллар натижаси шуни кўрсатадики яссиоёқлик болаларда 8-10 фоиз, катталарда эса 15-16 фоиз ҳолларда учрайди.

Яссиоёқликнинг 3 та тури (кўндаланг, бўйлама ва комбинациялашган, яъни бўйлама-кўндаланг) фарқ қилади.

Кўндаланг яссиоёқлик (бош бармоқнинг ташқарига қийшайиши билан кечадиган тури) 63,3 фоизни ташкил этади.



Бўйлама яссиоёқлик (гумбаз пасайиши билан кечадиган тури) 31 фоиз учраши кузатилади.

Аралаш яссиоёқлик (яъни комбинациялашган: бўйлама-кўндаланг) тури 5,7 фоиз ҳолларда учраб, оёқ кафтининг валгусли қийшайиши билан кечади.

Касалликнинг клиник манзараси кафт гумбазининг яссиланиш даражасига ва оёқ кафтининг иккиламчи деформациясига боғлиқ. Яссиоёқликнинг бошланғич даврида оёқларда чарчоқни ҳис этиш мумкин, оёқ кафти ости соҳасида оғриқ пайдо бўлади. Баъзида оғриқ бўғимларда ҳам кузатилиб, асосан кечга бориб (ишдан кейинги пайтларда) кучаяди, мушаклар таранглигининг пасайиши билан кечади.

Яссиоёқликни бартараф этиш учун болаларнинг тана ҳолатига эътибор бериш, бошини ва гавдасини тўғри тутишга уларни ўргатиш керак.

Ёзнинг иссиқ кунларида боланинг тупроқда яланг оёқ юриши жуда фойдали. Бадантарбия билан шуғулланиш ҳам кутилган ижобий натижани беради.

Яссиоёқлик аслида жиддий касаллик ҳисобланиб, беморни мутахассис шифокор даволайди. Муолажаларни илжои борича барвақт бошлаш зарур.

Болалар шифокор тавсиясига биноан махсус гимнастика билан шуғулланишса яхши, бу даволанишда наф беради.

Панжа ва болдирни қўл учлари билан уқалаш, пойафзал ичига махсус патак солиб юриш тавсия этилади.

Кечки пайт телевизор кўриб ўтирганда ёки бирор машғулот билан шуғулланаётганда ёғочғўлани оёқлар билан думалатиб ўтириш фойдали.

Яссиоёқликка вақтида эътибор берилмаса, бу касаллик натижасида суякларнинг қийшайиши рўй беради, аста-секин қад-комат шакли бузилиши ҳам мумкин.

Даволанмаган яссиоёқлик умуртқа поғонасининг жиддий хасталикларини юзага келтиришини унутманг. Оналар фарзандларининг суяк тизими ривожланишидаги ҳолати бўйича касаллик аломатлари кузатилганда болалар ортопедига мурожаат қилиши зарур.

3 ёшдан кейин болаларда оёқ гумбазини шакллани бошлайди ва болаларнинг деярли ҳаммасида яссиоёқлик учраши мумкин. Демак, 3 ёшдан кейин кичкинтойларни профилактик кўрик учун албатта болалар ортопедига олиб бориш тавсия этилади.

Абдусалим АБДУҒАНИЕВ,

Самарқанд вилоят Ортопедия ва шикастланиш оқибатлари шифохонаси бош врачининг ўринбосари, олий тоифали шифокор, тиббиёт фанлари номзоди.



ТУШКУНЛИКДАН ҚУТУЛИНГ

Дунё психологларининг тадқиқот натижаларига кўра, доимий ғазаб ва нафрат ҳисси кўпинча юрак ишини қийинлаштиради. Таниқли кардиологлар Майя Фридман ва Рей Розенманлар фикрича, ўта иззатталаб, тез-тез гапирувчи ва ўзгалар сўзини тингламасдан ўзиникини маъқуллайдиган ва жаҳли тез одамлар миокард инфарктига мойил бўлишади. Агар киши ўзидаги бу одатларни йўқота олса, касаллик ўз-ўзидан чекина бошлайди.

— “Инсон салбий туйғуларни ичида сақлаб юрса, унинг иммунитетини пайсаяиб бораверади. Бунинг оқибатида сурункали боши оғриги, ошқозон яраси, ҳатто миёга қон қуйилиши келиб чиқади, бу кўп йиллик кузатишларимиз натижасидан маълум”, — дейди шифокор Фурияси Дэнари.

ФЕЪЛ-АТВОР ВА КАСАЛЛИКЛАР

Вужуддаги оғриқлар билан инсон феъл-атвори ўртада боғлиқлик мавжудми? Бу саволга қуйидаги маълумотлар жавоб бўлиши мумкин.

Олимларнинг таъкидлашича, ўсма хасталиги инсон табиатида носолиқлар туфайли келиб чиқар экан. Яъни томонга ўзгариш оқибатида хасталикдан халос бўлиш мумкин.

Ошқозон яраси тез аразлашиб қоладиган кишиларда кўп учраса, нимадандир қаттиқ ҳафа бўлиш туфайли кишида қандли диабет касаллиги вужудга келади.

Гам-ташвишга берилувчанлик ўпка фаолияти издан чиқишига, ҳадеб ваҳима қилавериш эса ошқозон соҳасида оғриқлар пайдо бўлишига олиб келади. “Буйрак оғриши ўзгаларга шафқатсизлик туфайли келиб чиқиши кузатилган”, — дейишди олимлар.

Демак кўпгина касалликлар заминида феълимиздаги нохушлиқлар ётар экан.

ТУШКУНЛИКДАН ҚУТУЛИШНИНГ ОДДИЙ УСУЛЛАРИ

Узоқ вақт тушкунлик гирдобиди қолган киши ўзини бирор нарса билан чағитиши зарур, масалан оқ қоғоз бетига тасвирлар чизиши лозим, булар унинг маъюсликдан қутулишига ёрдам беради, деб ҳисоблашади, мутахассислар ва шу борада бир қанча тавсиялар ҳам берадилар. Масалан, ўта ҳорғин бўлсангиз гуллар суратини чизинг.

Кимдандир жаҳлингиз чиқаяптими, у ҳолда оқ қоғоз бетига чизиқлар тортинг.

Ўта зериккан бўлсангиз, оқ қоғоз бетини турли майда гуллар сурати билан тўлдириңг.

Маъюслик кўнглингизни махв этган чоғларда рангоранг камалак чизинг.

Нимадандир хижолатда қолсангиз, қоғозни майда бўлаклаб йиртинг.

Ақлий юмушлар эвазига бош мия катта босим билан ишламоқдами, у ҳолда қоғозга турли нақшларни чизинг. Бирор нарсани эслашингиз ўта муҳим бўлса, лабиринтларни чизиб қўришга ҳаракат қилин.

Нимадандир кўнглингиз қолдими – бирор суратнинг нуҳасини чизинг.

Умидсизлик туфайли руҳан эзилсангиз йўл суратини чизишга уриниб кўринг.

Сарф этилган кучингизни тез фурсатда тиклашни истасангиз, табиат суратини қоғозга муҳрланг. Ўз ҳиссиётларингизни тушунишнинг имкони бўлмаганда, автопортрет чизишга уриниб кўринг.

Фикрларингизни жамлаб олишингиз лозим бўлса, нуқталар ёрдамида ўзингиз истаган шаклни, вазиятдан чиқиб кетиш учун эса тўлқин ва доира шакллари чизинг.

Бир нуқтада “қотиб” қолгангизни сезаётган бўлсангиз, спиралларни чизинг. Ўй-хаёлларни бир маромага солишингиз учун кичик доира ёки тўртбурчак шакллари чизинг.

ЯХШИЛИККА ИНТИЛГАН КИШИ СОҒАЯДИ

Киши ҳаётидаги тартибсизликлар ва улар туфайли гамга ботиш турли касалликларга сабабчи бўлишини психолог олимлар тадқиқотлар ёрдамида аниқладилар. Олимлар фикрича, ҳеч бир киши дардга чалинишни истамайди, бунга эришиш учун аввало ўзи ҳаракат қилиши лозим. Яъни, ташвишларни енгишни мақсад қилган одам ўзидаги ички кучга таяниши, имкон қадар қайғуга берилмаслиги, ҳаётсевар бўлиши ва эртанги кунга умид билан қараши керак экан. Ана шундагина муқаррар хасталикларнинг олди олинади.

Хасталанишни истамайсизми, у ҳолда фақат яхшилик сари интилинг. Миянғиздаги кераксиз ўй-хаёллардан қутулинг. Ҳар бир воқеа-ҳодисанинг ёруғ томонини кўришга ҳаракат қилин. Агар чин дилдан истасангиз албатта узоқ йиллар соғлом ҳаёт кечирасиз.

Шахло НАЖМИДДИНОВА,

Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети қошидаги академик лицей ўқитувчиси.



ЗАРАРИНИ ҲАМ УНУТМАНГ

ДИФФЕНБАХИЯ номли гул ўзидан ажойиб ҳид таратади, шу билан бирга у хонанинг ҳавосини тозалайди. Бу гулнинг салбий томони шундаки, сарғайган, қуриган барглари ни кесган заҳоти қўлни тезда совунлаб ювиш керак, чунки бандидан чиққан шира заҳарли, бу ширанинг оғиз ва кўзга сачрашидан сақланиш лозим.

ОЛЕАНДР (самбитгул) ўзининг пуширанг япроқлари билан хонага кўрк бағишлайди. Замонавий тиббиётда олеандрдан юрак фаолиятини яхшиловчи дори препаратлари тайёрланади. Аммо толгул заҳарли ҳамдир. Ўтмишда ўсимликнинг бу хусусиятидан хабардор бўлганлар ундан ёввойи ҳайвонларни ўлдиришда фойдаланишган. Толгул заҳри суртилган ўқ ўлжани маҳв этишда жуда қўл келган.

Ўсимлик бандидан сизиб чиқадиган шарбат (шира) заҳарли бўлганлиги туфайли киши саломатлигига салбий таъсир этиши мумкин. Толгул заҳри даражаси барг ва гулларидаги гликозит микдорига боғлиқ. Толгулнинг чиройли гуллари ҳиди ҳам асаб фаолияти учун зарар келтиради. Яъни ҳидланса бош айланади ҳамда қаттиқ оғрик пайдо бўлади. Шунинг учун гул уюшларини синдириш, баргларини узишга мутлақо йўл қўймаслик лозим.

ФИКУС ёрқин ранги билан машҳур. У ҳавони бензол, трихлорэтилен ва фенолдан тозалабгина қолмай, балки атроф-муҳитдаги зарарли чанглари ҳам "ушлаб" қолади.

Билиш лозимки, каучук моддаси ишлаб чиқувчи тури (фикус каучуконосный) бронхит астма касаллигидан азият чекувчилар учун хавфлидир.



Деразаларимиз ёнида турфа гуллар ўстирамиз. Аммо кўпчилик бу гуллар ҳақида тўла маълумотга эга эмас. Ахир уларнинг фойдаси билан бирга салбий жиҳатлари ҳам борлигини албатта билишимиз лозим.

ХОНА ГУЛЛАРИНИНГ "СИР" ЛАРИ

МОЛОЧАЙ (сутлама) хавфли гуллар сарасига киритилган. Унинг бандида заҳарли шарбатсимон суюқлик мавжуд. Бу суюқлик теккан жойда ўз навбатида ачишиш ва ловуллаш каби ҳолатларни келтириб чиқаради. Танага текканда эса ғуррасимон шишлар пайдо бўлиши, суюқлиги кўзга тушса, вақтинчалик кўз кўриш қуввати кескин пасайиши ёки йўқолиши ҳам кузатилган.

ПАСЛЕН (манзарали итузум) мевалари ташки кўринишидан кўпинча ёш болаларнинг эътиборини тортади. Гулнинг мевалари истъёмол қилинса, кўнгил айнаши ва қайт қилиш каби оқибатларга олиб келиши, қаттиқ зарарлаганда эса кўз қорачигининг катталашishi ва уйқунинг бузилишини келтириб чиқариши мумкин. Бу ўсимлик энг заҳарли ўсимликлар сарасига киритилган.



УЙДА ЎСТИРИНГ, ЧУНКИ ШИФОБАХШ

ЁРОНГУЛ (ГЕРАНЬ) ҳаводаги зарарли микробларни ўлдиради. Ушбу гулни "хонадон тумори" ҳам дейишади. Бу гул микробларга, чивин ва зарарли хашаротларга қарши яхши восита. Айниқса, хушбўй герань уйқусиз-

ликда, асаб тизими бузилишида ва қон айланишини яхшилашда фойдали. Олимлар ушбу гулни ётоқхонада ўстиришни таъсия этишмоқда.

Гул таркибидаги фойдали моддалар унинг ифори орқали хонага тарқалиб киши руҳиятига ижобий таъсир ўтказиши.

ШЕФФЛЕРА (соёбонли дарахт), айниқса, чекиладиган хоналар учун мос тушади. У тамаки тутинда бўладиган никотин ва қатронни ўзига сингдириб олади ва унинг таъсирини йўққа чиқаради.

ТИЛЛАРАНГ ССИНДАПСУС (эпипремнум ауреум) ҳавони бензолдан фориг қилади. Кенг барглари заҳарли моддани катта микдорда ўзига сингдириб олади.

ХЛОРОФИТУМ (гултож) машиналар ажратадиган ишланган газларни самарали тарзда ўзига ютади. Шу туфайли у пастки қаватларда яшайдиган кишилар учун жуда зарурдир.

НАФИС ХАМЕДОРЕЯ (хона палмасы) ҳавони намлантиради ва пластмассалар ажратадиган моддаларни филтрлайди.

ПЕЧАКУЛ ВА БЕНЖАМИНА ФИКУСИ ҳавони тозалаш бўйича "рекордчи гул" ҳисобланади.

Хона гуллари ҳаводаги кислород микдорини кўпайтирибгина қолмай, хона ичидagi буюмлардан таралаётган зарарли токсинларни йўқотиш, ҳаводаги намликни сақлаб туриш хусусиятларига ҳам эга.



БАХТ КЕЛТИРАДИ, ДЕЙИШАДИ

Айрим гуллар борки, улар нафақат саломатлик ва руҳиятга, балки тақдирга ҳам таъсир кўрсатар экан. Бу қанчалик даражада ростлиги исботланмаган бўлсада, кишилар азал-азалдан шундай гулларнинг фазилатига ишонди, меҳр билан парварिश қилишади.

СПАТИФИЛЛУМ (халқ орасида "Аёл бахти" номи билан машҳур). Бу кўп йиллик ўсимлик бўлиб, ҳар қан-

дай шароитда ҳам ривожланади, фақатгина унга ҳар куни сув пуркаб туриш, баҳорда эса янги тупроққа кўчириб ўтказиш зарур. Гўёки, спатириллум бор хонадонда турмушга чиқа олмаётган қизлар тезда ўз бахтини топишади, аёллар фарзандли бўлишади, оилада эса доимо севгимухаббат, ўзаро ҳурмат ҳукмронлик қилар эмиш.

УЗАМБАР БИНАФШАСИ (СЕНПОЛИЯ) ёруғликни севади. Аммо очик қуёшда қолдирсангиз, барглари тезда "қуйиб" оқиш-сарғиш ранга киради. Бинафшалар хонадондаги тинчлик-тотувликни сақлар экан. Бундан ташқари, хитойликлар уни абади муҳаббат рамзи сифатида ҳам қадрлашади.

ХИТОЙ АТИРГУЛИ. Агар уйингизда бу гул пайдо бўлса аллақачон унут бўлиб кетган тўйгуларингизнинг янгиланишини кутаверинг.

ХОЙЯ (ШАМСИМОН ЧИРМОВУК). Италия, Франция, Индонезия, Канадада севишган ёшларнинг бир-бирига энг асосий совғаси хойя гуллари дидир. Уйда ўстирилган хойяни эса ётоқхона деразасининг тоқчасига қўйсангиз, оилавий бахт олиб келаркан.

АИХРИЗОН ("МУҲАББАТ ДАРАХТИ"). Бу хона гулнинг барглари юрак шаклида бўлгани боис ўз эгасига бахт ва муҳаббат келтиради, дейишади.

КАЛАТЕЯ. Қадимги ҳиндулар калатеяни "оила бахтининг калити" деб аташган. Сиз ҳам уни хонадонингизда ўстиринг ва уйингиз бахт ва қувончга тўлишига ишонинг.

Мамлакат ХЎЖАМОВА
тайёрлади.

Миннатдорчилик мактублари

КЎЗЛАРИМИЗГА НУР ҚАЙТДИ

Биз бир ғуруҳ беморлар кўзларимизда турли нуқсонлар пайдо бўлгани ва кўриш қуввати пасайганлиги сабабли пойтахтга - республика кўз микрохирургияси маркази клиникасига даволаниш учун келиб, бу ерда яратилган шарт-шароитлардан хурсанд бўлдик. Дўхтирларнинг беморларни очик чеҳра билан қабул қилиши, текширув ташхисларини аъло даражада қўйиб, кўз жарроҳлигига тайёрлаши, тозаликка катта эътибор берилиши ҳаммамизни мамнун этди.

Тажрибали кўз дўхтирлари Тўрабек Солиев ва шоғирдлари ҳам бизни обдон тинглаб, сўнг тўғри ташхис қўйишди ва кўзимизнинг равшан бўлишига кўмаклашишди.

Клиникадаги барча моҳир шифокорларга қўлимизни кўксимизга қўйиб "сизларга раҳмат, беморлар бахтига кўп йиллар соғ-омон яшанг" деб қоламиз.

М.ТҶҲИЕВ, Ф.ОРТИҚОВ,
Қашқадар вилоятининг Чирокчи туманидан.

ОҒРИҚЛАРДАН ХАЛОС ЭТИШДИ

Анчадан буён оёқлари оғриб, юришга қийналаётган Жамила момо кўшнилари Насим бобонинг маслаҳати билан туман марказидаги хусусий шифохона - физиотерапия клиникасига йўл олди. Шифокорлар момонинг оёғини аппаратлар ёрдамида текширишиб, унда остеохондроз борлигини аниқлашди. "Сизни даволаймиз, тузалиб кетасиз" дейишди.

Клиника дўхтирларининг ширин муомаласи момога қувват бахш этгандек бўлди. Муолажалар жараёнида оёқ ва белдаги оғриқлар йўқолди. Момо ҳатто ҳассасини бир четга қўйиб, ўзи бемалол юра бошлади.

Шифохона раҳбари ёш ортопед-травматолог Жонибек Жуманов, шифокор Шўҳратбек Омонов, ҳамшира Комила Тотлиевалар беморлар жонига оро киришиб, уларни меҳр билан даволашмоқда. Айниқса Саида Атамуродова, Насим Назаров сингари беморлар Жамила момо сингари кучли оғриқ билан клиникага мадад истаб келишган эди, даволаниб ўзларини яхши ҳис қилдилар ва оғриқлардан халос бўлишди. Уларнинг бу кун миннатдорчилиги чексиз.

Суннат МАМАТҚУЛОВ,
Самарқанд вилоятининг Жомбой тумани.



МЕЪЁР БЎЛСА, МУАММО КАМАЯДИ



Жаҳон бўйича ҳозирги вақтда кичик ёшдаги болалар мобилъ телефон орқали бажариладиган турли ўйинларга ружу қўйишган. Масалан, Германияда 6-13 ёшли болаларнинг ҳар иккинчиси мобилъ телефондан фойдаланади. Республикамиз ҳам бундай жараёндан четда эмас, албатта. Ёъни, мактаб ёшидаги болаларимиз ҳаётига ҳам телефон гоъят жадал суръат билан кириб келмоқда.

Австралиялик олимлар уяли телефоннинг одам организмига салбий таъсир қилиши хусусида тегишли синовлар ўтказдилар. Тадқиқотлардан бирида инкубатордаги тухумлар ёнига уяли телефон жойлаштирилди, бошқа инкубаторда эса аксинча ҳолат, ҳеч қандай телефон бўлмаган. Инкубатордаги телефонда ҳар 10 дақиқа ичида кўнғирок бўлиб турган. Натижада телефон жойлаштирилмаган инкубатордан 27 та жўжа очиб чиқарилган. Телефон кўйилган инкубаторда атиги 4 та жўжа тирик қолган.

Бундан кўринадики, уяли телефон таркатган тўлкинлар тирик организм ҳужайраларига ўта салбий таъсир кўрсатган. Демак, бу жараён болаларимиз соғлигига катта хавф туғдириши ва охир-оқибат инсоният келажагига зарар келтириши мумкин экан.

Европа парламенти тадқиқотлар бошқармаси махсус баённома эълон қилиб, унда Европа Иттифоқида кирувчи барча давлатларда вояга етмаган болаларнинг мобилъ телефондан фойдаланиши маъън этилган. Негаки, ўсиш ёшидаги болалар организми катталарникига қараганда заифроқ ҳисобланиб, узоқ вақт мобилъ телефонидан чиқаётган электромагнит нурлар аста-секин ички аъзоларда жиддий асоратларни келтириб чиқариши мумкин экан.

Соҳа мутахассислари ўтказган тажрибаларнинг натижаларига кўра, мобилъ телефон таркатадиган радиация инсон танаси, айниқса, гўдаклар бош миясига салбий таъсир кўрсатиб, уларнинг меъъерий ўсиш жараёнини издан чиқаради. Оқибатда суяклар ўсишдан тўхтайтиди, тананинг турли жойларида ўсимталар пайдо бўлиш хавфи тўғилади.

Шунингдек, телефондан меъъердан ортик фойдаланилганда хотира сусаяди, иммунитет пасай-

иб кетади, саратон касаллигига чалиниш хавфи пайдо бўлади. Ёш болаларда эса жиззакилик, руҳий тушкунлик, лоқайдлик каби иллатлар юзага келади.

Мобилъ телефон орқали ҳар ким ўз соҳаси бўйича ва маънавий эҳтиёжи учун керакли маълумотни олиши лозим. Лекин бу борада меъъерни асло унутмаслик керак.

Маслаҳат шуки, мобилъ телефондан ўта зарур бўлгандагина фойдаланинг. Телефон орқали суҳбат давомийлиги 3-4 дақиқадан ошмасин. Навбатдаги кўнғирокни 5-6 дақиқадан кейингина амалга оширинг. Айниқса ухлашдан олдин телефонни камида бир метр узоқликка кўйишингиз лозим.

Телефон экранида “антенна” йўқолиб қолаверса ёки камайиб-кўпайиб турса телефондан фойдаланмаганингиз маъкул. Чунки бундай шароитда телефоннинг электромагнит кучи 2-3 баробарга ошади.

Зарур рақамни тергач, телефонни дарров кулфингизга тутманг, чунки улаиш пайтида телефон ўзидан юқори қувватли нурланишни таркатади. Бу фикрлар айниқса, ахборот технологиялари соҳасида етук мутахассис бўлиш ниятида таҳсил олаётган талаба ёшларга кўпроқ тааллуқлидир.

Билиш жоиз, мобилъ телефондан фойдаланишда албатта меъъерга амал қилсақ, ўз саломатлигимизни сақлаган бўлаемиз.

Зафар АЛИҚУЛОВ,

Ўзбекистон Республикаси ИИВ

Ёнғин хавфсизлиги институти

тиббийот хизматининг бошлиғи, подполковник.

СЕМИЗЎТ

(Портулак)

Семизўт бир йиллик ёввойи ўсимлик, у шоҳчалари ёйилиб ўсади, атрофни қоплаб олади. Гуллари сариқ, меваси юмалоқ, уруғлари майда тўқ-қўнғир рангда бўлади.

Семизўтнинг ер устки қисми 92,12 фоизи сув, 1,3 г оқсил, 0,6 г ўсимлик мойи, 2 фоизи углеводлар, 0,13 фоизи норадреналин ва дофамин, 0,8 фоизи макро ва микроэлементлар, 0,4 фоиз органик кислоталар, 0,6 фоиз витаминлар, 0,3 фоизи пектин бирикмаларидан иборат.

Ўсимликнинг ер устки қисмида органик кислоталар - оксалат, никотин, лимон, олма кислоталари, витаминлар - рутин (витамин Р), фоли кислотаси (витамин Вс), пиридоксин (витамин В6), рибофлавин (витамин В2), тиамин (витамин В1), пантотен кислота (витамин В3), аскорбин кислота (витамин С), витамин Е (50 мг) сөрөб. Шунингдек, таркибида макро ва микроэлементлар - калий 400 мг, магний 70 мг, рух 0,2 мг, марганец 0,5 мг, темир 2 мг, фосфор 44 мг, селен 2 мг ва бошқа элементлар мавжуд.

Маълумки, омега-3 ёғ кислоталари организмга биорегулятор таъсир кўрсатиб, хужайра гормонлари ишлаб чиқаришга ёрдам беради. Бу кислоталар қоннинг ивувчанлигини таъминлаб, қон томirlари деворларида қўйқалар ҳосил бўлишининг олдини олади ҳамда қон томirlарининг ўтказувчанлигини яхшилаб, миокард инфаркти юзгага келиш эҳтимолини камайтиради.

Одатда организм учун керакли тўйинмаган ёғ кислоталарига бўлган талаб кунига 100 мг балиқ маҳсулотлари истеъмол қилиш орқали қондирилади. Сунъий сув ҳавзаларида етиштирилган балиқ мойи таркибида (бизнинг ҳудудимизда) омега-3 мой кислоталари ҳаддан ташқари оз бўлади.

Ўсимликнинг липидлари ва ёғ кислоталари бўйича мутахассис, биокимёгар олим Ралаф Холман ўз тадқиқотлари чоғида Нигерия (Африка) давлатидаги Энугу шаҳрида истикомат қилувчи 38 та кишининг қонида омега-3 тўйинмаган мой кислоталарининг микдори меъёрдан юқори эканлигини аниқлаган. Маълум бўлишича, уларнинг овқат рақсиониди балиқ маҳсулотлари деярли бўлмай, фақат семизўтни мунтазам истеъмол қилишар экан.

Демак, энг кўп мой кислоталари семизўтда сақланар экан (200 мг). Бундан кўринадики, семизўт инсон организми учун зарур бўлган биологик фаол бирикмалар хазинаси бўлиб, уни халқимиз таомномага киритиши саломатликни сақлашда муҳим аҳамият касб этади.

Семизўтни даво мақсадида ишлатиш учун баъзи тавсиялар ишлаб чиқилган.

Бир ошқошиқ қуритилган семизўт баргига 1,5 стакан сув солиниб, 30 дақиқа давомида қайнатилгач, 2 бўлак майдаланган саримсоқ солиб,

чайқатилади ва тиндирилади, сўнг докадан сузиб олинади. Дизентерияни даволаш учун қайнатмадан ярим стакандан 3 маҳал овқатланишдан 30 дақиқа олдин ичилади.

Семизўтнинг янги барглари майдаланиб сўгал ва қадоқларга қўйилиб, дока ёпилади ва лейкопластир билан маҳкамланади.

2 ошқошиқ майдаланган семизўт баргига 1,5 стакан қайноқ сув солиб дамланади, докадан сузиб олиниб ярим стакандан кунига уч маҳал овқатдан кейин ичилади. Диабет касаллигининг энгил шаклида яхши самара беради.

1 ошқошиқ янги майдаланган семизўтга 1,5 стакан қайноқ сув солиб, 10 дақиқа қайнатилади. 2 ошқошиқдан кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин ичилади. Жигар ва буйрак касалликларида, пешоб чиқиши вақтида жинсий аъзолардаги ачишида фойда беради.

Семизўтдан турли салатлар ҳам тайёрлаб истеъмол қилиш мумкин:

Семизўтнинг янги барглари ювилиб, меёрида ош тузи солинган сувга солиб қайнатилади. Қозончадан олиб совитилгач, 2 бўлак майдаланган саримсоқ, 1 ошқошиқ майдаланган петрушка барги, 1 чой қошиқ майдаланган кашини уруғи билан аралаштирилиб, таъбга кўра сирка, лимон шарбати ва туз солинади.

Ўсимликнинг 250 грами ювилиб, туз қўшилган сувда қайнатилади. Қозончадан олиниб совитилгач, майдаланади. Товага 10 г сарбё суртилиб, семизўт, 2 та тухум солиб, таъбга қараб туз қўшилгач духовқада пиширилади.

Ёдда тутинг. Қон босими юқори (гипертоник) бўлганлар семизўтдан камроқ микдор истеъмол қилишлари керак. Чунки унинг таркибидаги арилалкиламинлар (норадреналин ва дофамин) қон томirlарини торайтириб, артериал босимни ошириши мумкин.

Қудратилла УБАЙДУЛЛАЕВ,
Тошкент фармацевтика институти профессори.

Акмал ЗАЙНИДИНОВ,
ДУК "дори воситалари, тиббий ашё ва тиббий техника экспертизаси ва стандартизацияси Давлат маркази ассистенти.
Сумбула ҲУЗОРОВА,
Тошкент фармацевтика институти талабаси.

КИЧКИНТОЙ парвариши соз бўлсин

ТИНЧ УХЛАСА, СОҒЛОМ ЎСАДИ

Бола қанчалик мурғак бўлса, унда уйкуга эҳтиёж шунчалик кучли. Бола кундузи ухлагани маъқул албатта, чунки бу вақтда организмдаги зарур биоритмлар уйғун бўлмайди. Натижада тез толиқади, руҳий ва жисмоний ривожланиши секинлашади, иммунитети сусайиб, тез-тез шамоллайдиган бўлиб қолади.

Чақалоқни эмизиб бўлган зооти ухлатган маъқул. Кундузи тинч ухлаши учун шароит яратилса у тун бўйи осойишта дам олади. Кундузги шовқин-сурон ва ҳаводаги зарарли чиқиндилар боланинг асаб тизимига салбий таъсир кўрсатиб, уни чарчатади. Тун бўйи ухлаганда эса гўдак миясида махсус ҳимоя оксиди ишлаб чиқарилади ва бу уни зарарли таъсирлардан сақлайди.

Демак, кичкинтойнинг кечаси тинч ухлашига шароит яратганингиз маъқул. Бунинг учун ухловмаётган гўдакнинг танасини оҳишта сийпаланг. Қорни дам бўлса, юзубан қилиб ётқизинг, сўнг алла айтинг ёки ширин сўзлар билан эркаланг. Агар ётишдан аввал болани тоза ҳавода сайр қилдирсангиз, у туни билан мириқиб ухлайди.

БОЛА ОВҚАТДАН БОШ ТОРТСА...

Юқумли ичак инфекциялари билан оғриганда ёки доимо бир хил овқат истеъмол қилганда боланинг ошқозон ферментлари фаоллиги пасаяди. Овқатланиш оралиги 4-5 соатдан ошиб кетса ҳам унинг иштаҳаси яхши бўлмайди.

Болаларни ҳар 2-3 соатда озоздан овқатлантириб туриш керак. Таомлар хилма-хил, сервитамин ва кўпроқ гуручли, донли маҳсулотлардан иборат бўлгани маъқул.

Шифокор кўмагида муайян таҳлиллар ўтказилганда, ошқозон-ичак ферментлари фаоллиги сусайгани аниқланса, бола дори-



дармонлар билан биргаликда зарур ферментлар ҳам буюрилади.

РАХИТДАН АСРАШ КЕРАК

Қиш охирлари, кўклам бошлариди ҳаво совуқлиги сабабли кичкинтой кўчага кам олиб чиқилади. Бу мавсумда қуёш нури ҳам у қадар кучли бўлмайди, шунинг учун асосан қиш-кўклам ойларида болаларда рахит ривожланиши мумкин.

Бола организмда Д витамини етишмаса, яъни қуёшдан келадиган ультрабинафша нурлар таъсири кузатилса, ичакларда кальций сўрилиши бузилиб, гўдакнинг суяклари ингичкалашади. Оқибатда асаб тизими ва ички аъзолар фаолияти ёмонлашади.

Рахит бошланаётганда оналар шифокор тавсиясига мувофиқ болага даво гимнастикаси, уқалаш, кварц лампаси билан нурлантириш муолажаларини қўллашлари лозим.

Кичкинтойни илоҳи борича кўкрак сути билан боқиш лозим. Тўғри овқатлантириш шарт, айниқса, сервитамин овқатлар ва табиий шарбатлар бериш керак. Оқич

ҳавода олиб юриш, қуёш нуридан етарлича баҳраманд этиш зарур.

ТАГЛИКНИНГ ЗАРАРИ БОР

Бола 80 фоиз ҳолларда териси орқали нафас олади. Махсус тагликлар эса деярли ҳаво ўтказмайди. Улардан доимий фойдаланилса, гўдак баданида, айниқса, чотлари орасида бичилишлар пайдо бўлади.

Тагликлардан мунтазам фойдаланиш натижасида ўғил бола мояклари қисилади, уларда қон айланиши секинлашади, микрокапиллярларда (майда қон-томирларида) моддалар алмашинуви бузилади.

Тагликлардан ахён-ахёнда, масалан болани сайрга олиб чиққанда ёки машинада бирор жойга кетаётгандагина фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

“КАРАНТИН” МУДДАТИНИ БИЛИШ ЗАРУР

Юқумли хасталикка чалинган бола ўз тенгдошларидан маълум муддат ажратиб қўйилиши лозим.

Касаллик бошқаларга юқмаслиги учун сувчечак, қизилча, тепки, ичтерлама билан оғриганлар 21 кун, қизамикқа чалинганлар 17 кун, кўкйўтал бўлганлар 14 кун, вирусли гепатитни бошдан кечирганлар эса 35 кун муддатга ажратиб қўйилади.

Бемор бола алоҳида идиш-товок, ўрин-кўрпа, сочик ва совундан фойдаланиши керак. Хасталикнинг яширин (юкувчан) даври ўтиб кетгач карантин тугаб, бола одатдаги тарзда ҳаёт кечириши мумкин.

Бола юқумли касаллик бевозта қилганда мутахассисга албатта мурожаат этиш зарур. Унинг тавсиясига кўра беморга “карантин” муддати белгиланади.

Раъно МУҲАМЕДОВА,

Наманган шаҳридаги “Ширинтой-беғубор болажон” нодавлат таълим муассаси раҳбари.

ЭЗГУЛИК ЙЎЛИДАН БОРИБ

Эрта тонгда телефони жиринглагач, Шоирахон уни қулоғига тутди ва таниш овозни эшитди:

— Ассалому алайкум, мен Тошкентдан кўнғироқ қилаяпман. Ун йил аввал сизнинг муолажаларингиз сабаб бўлиб, фарзанд кўрган эдик, эсладингизми? Сизни байрам билан табриклайлик дедик. Аёлим, кизалогим ҳам сизга салом айтишяпти. Илоҳим, доим омон бўлинг.

— Раҳмат, сизлар ҳам соғ бўлинглар!

Кўнғироқ эгасининг хурсандчилиги дарров Шоирахоннинг ҳам қалбига кўчди. Ҳали тарқамаган чарчоғи (чунки тунда туман марказий туғруқхонасига уни ёрдамга қақришган, то сахарга қадар оғир ахволдаги кўзи ёриётган аёл ва унинг чақалоғини асраб қолиш осон кечмагани) зумда унут бўлди. Кўнгли ёришиб кетди.

Бундай воқеалар акушер-гинеколог Шоирахон Бурхонванинг ҳаётида тез-тез такрорланади. Чунки у Чортоқ туманидаги энг тажрибали акушер-гинекологлардан бири.

Қарийб ўттиз йиллар аввал Андижон давлат тиббиёт институтини тугатиб, илк меҳнат фаолиятини Чортоқ тумани Марказий туғруқхонасида бошлаган Шоирахон қўли энгил шифокор сифатида жуда тез танилди. Иш жараёнида у устози Муқаддасхон Жўрабоевадан кўп нарсаларни ўрганди. Йиллар ўтиб, ўзи ҳам юқори малака эгаси бўлди, тажрибаси ортди,

бепуштлиқ хасталигини даволашда илмий-амалий изланишлар олиб боришдан асло чарчамади. Унинг муолажалари сабабли фарзанд кўришдек бахтга эришган ҳарбий соҳа эгаси Бахтиёржон доимо байрамларда кўнғироқ қилиб, Шоирахонни йўқлашни қанда қилмайди. Андижонлик Раънохон ҳам Шоира Бурхонова муолажаларидан сўнг дарддан фориг бўлиб яшаётганидан миннатдор. Ангренлик Мадина исмли аёл ёлғиз фарзанди Умиднинг туғилган кунинда доим Шоирахонни табриклаб, “сизнинг кўмагингиз билан оналик саодатига эришганман” дейди.

Шоирахон Бурхонова умр йўлдоши Икромжон ака билан аҳил яшашиб уч фарзандни тарбиялаб элга кўшишди. Айни вақтда бир-биридан ширин набираларининг парваришига кўмаклашишга ҳам вақт ажратди. Мухими, касбини жону дилдан севади, шу боис ўз устиди тинмай ишлайди.

— Давлатимиз раҳбари томонидан кейинги йилларда тиббиёт соҳасига алоҳида эътибор қаратилмоқда, бу эса зиммамизга янада катта масъулият юклайди ва бизни ишда тезкорликка ҳамда соҳага оид янгиликларни ижодий ўзлаштириб уларни амалиётга жорий этишга ундайди, — дейди “Шоира-Мед-УТТ” диагностика клиникасининг бош шифокори, олий тоифали акушер-гинеколог Шоирахон Бурхонова.

Васила ТУРДИБОЕВА, Наманган вилояти.

Табиат — табиб

ЧАКАНДА (ОБЛЕПИХА)

Чаканданинг гули майда, сарғимтир, яхши ҳидли, дони сариқтилла рангда бўлади, апрель-май ойларида гуллайди. Дони таркибида витаминлар С, В, Е, А мавжуд. Уруғида витаминлар миқдори янада кўп. Чаканда таркибида 80 фоиз ёғ кислоталари, 200 мг/100 г витамин Е, 380 мг/100 г провитамин А, витамин F, шунингдек витамин К, В1, В2, В6, 10 фоизгача танин моддаси мавжуд.

Доривор сифатида меваси, барги ва уруғидан олинган ёғи кўп ишлатилади. Яраларни битказувчи, оғриқ қолдирувчи, шунингдек, ёғи қолитларда, ошқозон ярасида, энтероколитларда, бавосилда, бачадон эрозиясида кўп қўлланилади.

Чаканда ёғи таркибида глисерин, линол, палиматин кислота, микро-макро элементлар, натрий, магний, крем-

ний, темир, алюминий, кальций, молибден, стронций, никель, марганец бор.

Баргида 370 мл гача аскорбин кислотаси мавжуд. Чаканда мева ва гуллар билан куюқ ва ётоқ яралар, колит, меъда ва 12 бармоқ ичак касалликлари даволанилади. Мева шарбати бактерицид стафилококк, қорин тифи, дизентерия, сальмонеллезларга қарши ишлатилади. Гемоглобин миқдорини оширади, эритроцитларни кўпайтиради. Чаканданинг ёш новдалари, пўстлоғи, баргларида спиртда тайёрланган экстракт кўпинча хавфли ўсmalar, кизилўнғач, меъда-ичак тери саратонинда ишлатилган.

Чаканда меваларини ювиб, тозалаб ва қоқи қилиб ейилади.

Чаканда мойи меъда ва 12 бармоқ ичак яра касаллигида 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Мой билан яраларга, бачадон эрозиясида тампонларда ҳўлаб қўйилади.



Чаканда меваси витаминларга бой бўлгани учун ҳамма буйрак касалликларини даволашда ишлатилади.

Ошқозон ва 12 бармоқ ичак яра касаллигида чаканда шарбатидан ярим стакандан 3 маҳал овқатдан 1 соат олдин ичиш лозим. Чаканда ёғидан 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал овқатдан 1 соат олдин уч ҳафтача ичилади.

Бачадон эрозияси ва жинсий аъзо яллиғланишларида чаканда мойига ботирилган тампони 16-24 соатга оғриқ соҳага қўйилади. Бу қўшимча муолажа касаллик тузалишини тезлаштиради.

Умида ЖўРАЕВА, доришуноса.



ДАВОЛАШНИНГ ОДДИЙ ЧОРАЛАРИ



Кўзлар кўпинча кун давомида компьютерда бажариладиган ишдан сўнг қизариб, оғриydi. Шунингдек ҳар қандай кучли ёруғлик кўзни қамаштириши ва бу кўпинча бош оғриғига сабаб бўлиши ҳам мумкин. Демак, иш давомида ора-сира кўзларга дам бериб туриш лозим. Уйни ҳам унчалик ёруғ қилманг. Кўчага чиққач, куёш нуридан ҳимоя қилувчи кўзойнак тақиб олинг.

Оғриган кўзга фақат тиббий муассаса шароитида стерилланган эритмалар томизилади. Уйда тайёрланган томизғи дори воситалари санитария-гигиена талабларига тўла жавоб бермаслиги мумкин. Умуман кўз оғриганда офтальмолог билан маслаҳатлашган ҳолда муолажа олинг.

Бел оғриганда қайнатилган картошка даво бўлади. Картошка иссиқлигида устига ичимлик содаси сепиб, аралаштириб юборинг. Тайёр бўлган аралашмани оғриётган жойингизга боғлаб, озгина дам олинг. Бундай пайтда асалли ялпиз чой ичиб олсангиз яхши. Ялпизли чойдан сўнг баданингиз терлаб, муолажа фойдаси янада самаралироқ бўлади.

Оёқ панжалари баъзан қизийди, оғриydi, қичишади. Уни даволаш учун панжаларни ҳар куни бир неча бор совуқ сувга ва исриққ қайнатмасига солиш тавсия этилади. Ухлашдан аввал шафтоли мағзининг ёғидан (дўконларда бор) сурқаш яхши даво бўлади. Оёқ панжалари орасида тошмалар бўлса, қовирилган овқатлар, кабоб, хаттоки сут ҳам истеъмол қилмаган маъқул.

Сабзи баргидан чой дамлаб ичиш шамоллаш туфайли томоқ оғришини бартараф этади. Сабзи баргини идишга солиб 20 дақиқа қайнатиб, уни иссиқ-иссиқ ичиш керак. Бундай чойга асал қўшилса ҳам бўлади. Қирилган сабзини сутда қайнатиб ейилса янада фойдали.

Ички аъзолардаги яллиғланган жойлар оғриб безил ласа пиёзни газ печида бутунлигича пишириб иссиғида истеъмол қилинса фойда беради. Истеъмол қилинган пиёз қовуққа йиғилиб қолган қум-тошларни ҳайдаб туширади, сийдик йўлидаги тузларни ҳам эритиб, йўқотади, шунингдек овқат ҳазм бўлишини яхшилайди.

Хар куни пиёзли салатни бир маротаба истеъмол қилиш организмдаги турли яллиғланишларга даво бўлади.

Тери куйиб пуфакчалар ҳосил бўлса оғриб азоб беради, уларга игна санчиб сувини чиқариш мумкин эмас, шифокорга боргунча, чой шамасидан тайёрланган компресс қўйиш мумкин, бундай компресс оғриқни тез олади.

Иссиқ чой ичаётганда томоқ куйиб қолгудек бўлса, дарҳол зайтун ёғидан бир ош қошиқ ичиб юбо-

риш лозим. Хом тухум оқини қайнаб совутилган сувга аралаштириб ичиш ҳам яхши натижа беради.

Томоқ оғриганда битта тухумни бир стакан илиқ сувга қақиб фарғара қилинса, дард енгиллашади. Бундан ташқари 1 дона тухумни бир стакан қайнаётган сутга қақиб яхшилаб аралаштириб илигач уйқудан олдин ичилса, йўтал босилади.

Доимий қорин дам бўлиб, ичакларда оғриқ турса ҳар куни эрталаб бир чой қошиқ туз солинган иссиқ сув ичиш керак, ундан олдин эса, оғизни шўр сув билан чайиш лозим.

Оёқ товони ёрилиб оғривса, кечаси уйқуга ётишдан олдин канакунжут (кастор) мойи суртиб туриш керак.

Буйрак соҳасидаги оғриқларни йўқотиш мақсади да бир дона лимон шарбатига озроқ сув аралаштириб, уни доимий ичиб турилса фойдали.

Меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси ёки ингичка ва йўғон ичак касалликлари туфайли юзага келган оғриқларни йўқотишда алоз ўсимлигининг сиқиб олинган ширасига асал қўшиб истеъмол қилиш ёрдам беради. Ички касалликларни даволашда алоэнинг экстракт ҳўлидаги хабдорилари, алоз шираси, ёғлар билан тайёрланган аралашмалари ҳам ишлатилади.

Бўғимларнинг оғриши ва букиб-ёзганда қирсиллаши ташвишли аломат. Натижада емирилган тоғай тўқимаси атрофида яллиғланиш юзага келади, бўғимлар йўғонлашади, шакли ўзгариб ҳаракати чекланади. Бора-бора оғриқ кучайиб бўғимларнинг қотиб қолиши ҳолати рўй беради. Бу касалликни зудлик билан даволаш лозим. Бўғимлар ҳаракатчанлиги ва мушаклар тонусини бир меъёрга сақлаб туриш учун даволаш машқлари билан шуғулланиш фойда беради. Физиотерапевтик муолажаларни ҳам олиб туриш керак. Бемор ўта оғир юк кўтаришдан сақланиши лозим, акс ҳолда бўғимларга зўр келиб ахвол ёмонлашади.

Зухра АРИПДЖАНОВА, мутахассис.

СТОМАТИТ

Оғиз бўшлиғи шиллиқ қаватига вирус асосан ҳаво-томчи орқали тушади, бемор боланинг ўйинчоқлари ва турли буюмларидан касаллик бошқа болаларга юқиши мумкин. Айниқса боғча ёки мактабга қатнаётган бемор болалар ён-атрофидагилар учун инфекция манбаи ҳисобланишади.

Дастлаб боланинг уйқуси бузилиб, инжикланади. Кейинги кунларда оғиз ичи ва лаблари соҳасида тошмалар юзага келади, милклари яллиғланади. Ҳатто жағ атрофидаги лимфа тугунлари шиши мумкин. Шунингдек тана ҳарорати кўтарилиб, боши оғрийди.

Юқумли стоматитнинг ривожланиш босқичларидан вирусга қарши ва бошқа дори воситалари буюрилади. Интерферон кунига 5-6 мартаба 5 томчидан оғизга томизилади, бонафтон, теброфень, флоренал ёки оксолин суртмалари эса овқатдан кейин ва кечқурун жароҳатга суртилади.

Оғиз бўшлиғи шиллиқ қаватига 3 фоизли анестезин суртмасини қўллаш мумкин, тиш қаторлари юзаси ҳар куни 2-3 мартаба думалоқланган пахта бўлағи ёрдамида овқат қолдиқларидан тозалаб борилади. Организмнинг аллергияларга сезувчанлигини камайтиришга қаратилган дори воситалари ҳам тавсия қилинади. Маҳаллий даво усулида тиш қаторларидаги жароҳатловчи нуқсонлар бартараф этилади.

Касаллик оғир даражада кечса болаларни албатта педиатр назорати остида стационар шароитида даволаш лозим.

Стоматитни тўғри ва вақтида самарали даволамаслик бола организмда вирусли инфекциянинг бир умр сақланиб қолишига ҳамда касаллик

вақти-вақти билан қайталанишига сабаб бўлади.

Яхши даволанмаган бемор боланинг иммунитети сусаяди, бу эса бола организмда турли салбий ўзгаришларни келтириб чиқаради. Натижада оғиз бўшлиғи тез-тез яллиғланиб турадиган бўлади.

Юқумли стоматит билан оғриган болаларга мутахассис тавсияси билан зарур даво чоралари қўлланилади. Боланинг тезда тузалиши учун отананинг назорати ва тўғри парвариши муҳим аҳамиятга эга. Бунда қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим:

- касаллик юқувчанлиги сабабли стоматитнинг дастлабки кунидан бошлаб беморни атрофдаги болалардан ажратиб қўйинг;

- идиш-товоқ, ўйинчоқ ва кийимларини алоҳида сақлаш керак;

- бола касалликни юқтирган даврда кўпроқ ўринда ётиб, дори-дармонларни ўз вақтида қабул қилсин;

- махсус парҳезга риоя этиши лозимлигини беморга уқтиринг;

- болага янги сабзавотлардан тайёрланган қайнатмалар, гўштли ёки балиқли шўрвалар ичиринг;

- ёғсиз твороғ, иссиқ сут, чучук қатиқ, қайнатилган тухум фойдали.

- ҳўл меваларнинг шарбатлари ичирилса беморга қувват бағишлайди;

- гўдак беморларни эмизидан олдин албатта оғиз бўшлиғи шиллиқ қаватларига оғриқсизлантнрувчи дориларни (масалан, врач тавсиясига кўра анестезин суртмасини) суртинг;

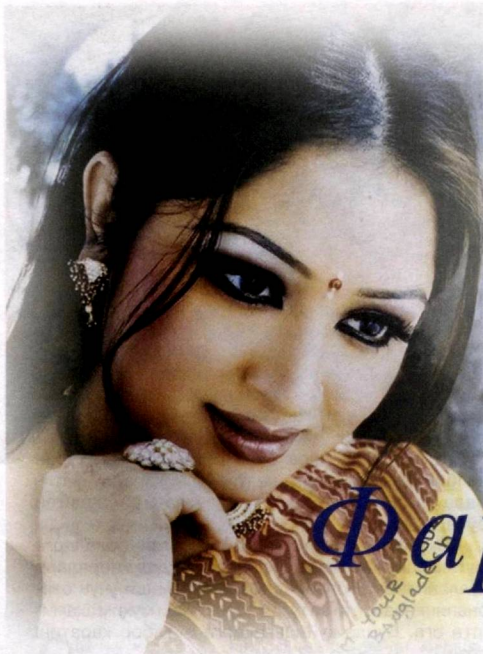
- бола она кўрагини 3-4 маҳалдан кўп эммаслиги керак;

- эмизидан оралиғида бемор гўдакка илик суюқликлар ичириб туринг.

Зарур дори-дармонлар қўлланганидан кейин ҳам бола тузалавермаса ва касаллик тез-тез қайтала-ласа уни мутахассис шифокорга кўрсатиш керак.



Дилбар КАМОЛОВА,
Тошкент шаҳрининг Юнусобод
туманидаги 5-стоматология поликлиникаси
олий тоифали шифокори.



Фариштага мактуб

Сизларга сўзлаб бермоқчи бўлган воқеа бундан беш йил бурун, Кумилладаги Виктория коллежида бўлган. Мен мазкур коллежда бенгал адабиётидан дарс берардим. Ушандан буён қанча сувлар оқиб кетди, аммо талабалар рўйхатининг икки юз йигирманчи номерли Урун Кумар Де ва ўнг ёноғида кичкинагина холи бор ғоятда кўркам қиз – мисс Дипали ҳамон кўз ўнгимдан кетмайди.

Бир куни мен иккинчи курсга бенгал насридан лекция ўқиётгандим. Ушбу дарсда Тагорнинг илк ҳикояларидан бўлмиш "Скелет"ни таҳлил қилишим керак эди.

Лекция бир меёрда борарди. Мен талабаларга ҳикоянинг ёзилишига синфонинг деворида осиклик турган скелет ҳақидаги хотиралар туртки бўлганини эслатдим. Ёзувчига гўё у ёш нозанин билан сўзлашаётгандай туюлади. У аёлнинг ўз ҳаёти ҳақидаги ҳикоясини, тўғрироғи, тавба-тазарусини тинглайди. Охир-оқибат, ана шу соҳиб-жамолликда беқиёс аёл анатомияни ўрганишда кўргазмали қуролга айланиб қолганди.

Мен талабаларнинг диққатини ёзувчининг ўликини ҳам тирилтира оладиган мўъжизакор қалами аёлга жон бахш этганига жалб этмоқчи бўлдим. Шунчалик берилиб кетибманки, натижада асарни таҳлил қилиш ёрнига ўзим сезмаган ҳолда унинг мазмунини сўзлай бошлабман. Жуда ёшлигида турмушга узатилган бу аёлнинг аянчли тақдири, эридан ўлгудек кўрқishi ва қайнотаси уни "заҳарли илон" дейиши-ю, акасининг оғайниши доктор

Шошишкхорнинг унинг томир уришини текшириб кўргани ҳақида муфассал гапирдим.

Нафас ростлаш учун бир зум гапдан тўхтаб, талабаларга назар ташладим. Мендаги жўшқинлик аудиторияда ўтирган талабаларга ҳам кўчганини яққол кўриб турардим. Талабалар қимир этмай ўтиришар, пашша учса эшитиларди. Тагорнинг ҳикояси ҳатто менинг укүвсизлик билан баён этишимда ҳам талабаларни бутунлай қамраб олганди.

- Сизлар шунга доим ёдда сақланглар, яъни, - деб сўзимни давом эттирдим талабаларга қараб, - адабиёт икки хил бўлади: илмий адабиёт ва бадий адабиёт. Илмий адабиёт адабий асарларни илмий нуқтаи-назардан таҳлил қилади. Бадиий адабиёт эса бевосита туйғуларга таъсир этиб, қалб торларини чертиб ўтади. Илмий адабиётда

қалам тебратиш учун шу соҳани чуқур эгаллаб, хилма-хил жараёнларни таҳлил этиш қобилиятига эга бўлиш керак. Бироқ бадий адабиёт яратиш учун бу етарли эмас. Бунинг учун ноёб истездо, чархланган қалам ва ниҳоят, ўз овози, ўз киефасига эга бўлмоқ даркор. Робиндранат Тагор мана шуларнинг ҳаммасини ўзида мужассамлаштирган даҳо эди...

Шу вақт талабалардан бири ўтирган еридан сапчиб туриб кетди. Бу мисс Дипали эди. Қизнинг юзи ғазабдан ловуларди. Ерда, шундоққина оёғи остида кимдир ташлаган хатча ётарди. Олдинги қаторда ўтирган талабалар ҳайронликдан донг қотиб қолишганди. Орқа қаторларда ғала-ғовур кўтарилди.

- Хатни ким ташлади? - деб сўрадим баланд овозда.

Саволимнинг жавоби сув қуйгандек жимлик бўлди. Мисс Дипали бўлса қип-қизарганча турарди.

- Хатни ким ташлади деб сўраяпман?

Товушим ғазабдан қалтирарди. Шунда залнинг ўртасидан ўша, икки юз йигирманчи сонли талаба Урун Кумар Де ўрнидан турди. Мен унинг рақамини ёзиб олдимда, эшикка йўналдим. Ҳали аудиториядан чиқиб улгурмасимданок ҳамма талабалар йигитни койий бошлади: "Вой каллаварам-ей! Ёзишга-ку ёзбсан, нега энди тан олиб ўтирибсан?"

Хонамга кириб хатни очдим ва қуйидагиларни ўқидим: "Дипали! Бир неча йилдан бери коллежда ўқияпман, лекин илк дафъа хат ёзишга журъат қилган қиз сенсан. Сени севаман, сен мен учун гўзаллик тимсолисан. Айниқса, менга холинг ёқади. Мени ноумид қилма. Хайр! Поток рўйхатидан 220 рақамли Ўрун Кумар Де".

Очиғини айтсам, бу иқрономани ўқиб ҳайрон қолдим. Агар қизга севги мактуби ёзишга жазм қилган экансан, нега уни уйда эмас, лекцияда ёзиш даркор бўлиб қолдикин.

Ҳали бир қарорга келиб улгурмовдимамки, ҳузуримга мисс Дипали кириб келди. Мен саволмуз қошларимни чимирдим.

- Мен арз қилмоқчиман, сэр, - деди қиз инглизчалаб.

- Арз қиламан, деяпсизми?

- Ҳа, сэр. Ярамас сурбетнинг устидан арз қиламан.

"Ярамас сурбет" сўзи алоҳида қатъият билан айтилганди.

- Эҳтимол уни авф этарсиз? Бечора болакай боши айланганидан...

- У, миясиз, аҳмоқ!

- Таъбингиз. Арз қилишингиз мумкин, бу сизнинг ишингиз. Аммо бу машаа натижасида уни ўқишдан хайдашлари мумкин.

- Бошқа иложи йўқ. Мен ўз ифратимни ҳимоя қилишим керак. Сизнинг гувоҳ сифатида иштирок этишингизга тўғри келади, сэр.

- Гувоҳ сифатида, дейсизми? Ҳай майли, бўпти!

- Ташаккур, сэр.

Орадан кўп ўтмай мени ректор ҳузурига кўрсатма бериш учун чакиртиришди. Мисс Дипали ва Ўрун Кумар Де ректор ҳузурига ўтиришарди.

- Манави мактубни сиз ёзганмисиз? - деб сўради ректор Ўрун Кумардан.

- Ҳа, сэр!

- Сиз уни нима мақсадда ёздингиз?

- Талаба индамади.

- Қилмишингиз энг қатъий жазога лойиқ эканига ақлингиз етадими?

- Ҳа, сэр.

- Дипалининг ранги бўзарди.

- Ўзингизни оқлаш учун бирор-бир нарса дея оласизми?

- Йўқ, сэр.

- Ундай бўлса сизга рухсат.

Ўрун эшикка яқинлаша туриб, нигоҳи Дипали нигоҳи билан тўқнашди. Қиз кўзини ерга тикди. Айбдор барча гуноҳига иқдор бўлгани учун менинг кўрсатмаларимга ўз-ўзидан эҳтиёж қолмади ва мен уйга жўнадим.

Эртасига эрталаб эълонлар тахтасидаги буйруққа кўзим тушди: "Санъат факультетининг иккинчи курс талабаси Ўрун Кумар Де (поток рақами 220) номаъқул хатти-ҳаракати учун коллеждан ҳайдалсин!"

Шу кундан бошлаб Ўрун коллежда қорасини кўрсатмади. Дипали ҳар кuni келиб, жимгина лекция эшитарди. Мен йўқлама қилаётган пайтимда икки юз йигирманчи рақамга яқинлашганимда товушим ўз-ўзидан қалтирай бошларди.

Орадан бир неча ой ўтиб кетди. Коллеждагиларнинг ҳаммаси Ўрунни деярли эсдан чиқаришди.

Кунлардан бир кuni танаффус пайтида ўқитувчилар хонасида газета ўқиб ўтирардим. Тўсатдан оғайимни, мантиқ муаллими соҳиб Амал кириб келди. Унинг қиёфаси шундай ҳаяжонли эдики, беихтиёр:

- Нима бўлди? - деб сўрадим.

- Фаришта учиб кетди.

- Очикроқ гапирсанг-чи.

- Қахрамонинг ғойиб бўлибди.

- Қахрамоним?

- Ҳа, ҳа, Дипали.

- Ростданми? Қаёққа ғойиб бўлибди?

- Шунга ақлинг етмадими? Ўрун билан қочиб кетибди. Улар бамисоли Лайли-Мажнун эдилар-ку. Энди тушундингми?

- Буни кимдан билдинг?

- Кимдан дейсанми? Вей, ўзинг осмондан тушдингми, нима бало, ҳамманинг оғзида шу гап-ку.

У ҳақ эди. Коллежда ҳамма Дипали Ўрун билан бирга қочиб кетганини биларди.

Шундан кейин орадан икки йилча ўтди. Кунлардан бир кuni Даккада истиқомат қилувчи амаккимдан хат олдим. "Ашарх ойининг еттинчисида Камрулнинг туғилган кuni, - деб ёзарди у. - Бу йил биз мазкур байрамни кўнгилдагидек нишонламоқчимиз. Бир неча кунга ижозат олиб бизнига, пойтахтга кел. Худога шукр, ҳаммамиз эсон-омон юрибмиз. Сенга ҳам сихат-саломатлик тилаймиз. Кўришгунча хайр. Амакин".

Ашархнинг олтинчисида кечқурун соат олтида пароходга ўтириб Даккага жўнадим. Каюталардан биридаги ланг очиқ эшикдан кутилмаганда Ўрун Кумар ва бола кўтарган мисс - энди миссис бўлиб олган Дипалини кўриб қолдим. Улар ҳам мени таниб, каютадан чиқиб салом-алиқ қилишди. Биз палубада бир-биримизга қарама-қарши ўтирардик.

- Ҳозир қаерда яшаяпсизлар? - деб сўрадим.

- Даккада, - деб жавоб берди Ўрун.

- Нима иш қилясан?

- Банкда хизмат қиляпман, сэр.

- Ўқишни ташладдингми?

- Ҳа, сэр, Дипали ҳам ташлади.

- Жуда бахтиёрмисизлар?

- Ҳа. Сиздан миннатдорман.

Улар - олдинда Ўрун, унинг кетидан миссис Дипали бошлашиб ўз каюталарига кириб кетишди.

Мен Бенгал насридан ўқиган лекциямни эсладим, Ўрун Кумар ёзган мактубига қандай иқдор бўлгани, мисс Дипали уят ва газабдан қанчалик титрагани ёдимга тушди. Қўлоқларим остида яна хатда битилган сўзлар жаранглади: "Сен гўзаллик тимсолисан. Айниқса, менга холинг ёқади".

Русчадан
Мурод ПАРПИХУЖАЕВ
таржима қилган.

Бўғимлар яллиғланишида гиёҳли муолажалар



Йилнинг об-ҳавоси ўзгарувчан ойларида бўғим хасталиклари хурж қилиши, турли даражадаги оғриқлар беморга азият етказиши мумкин. Бўғим касалликлари орасида энг кўп тарқалган артрит, яъни яллиғланиш хасталиги оғриқларини табиий усуллар ёрдамида ҳам енгиллатиш мумкин.

Шифокор белгилаган асосий давога қўшимча муолажа сифатида қуйидаги усулларни қўланг: 1 стакан қайнаган сувга 10 грамм қуритиб майдаланган қарикиз (лопух) илдизини солиб 15-20 дақиқа ўрта оловда қайнатинг. Тайёр бўлган шифобахш суюқликни кунига 3-4 маҳал 1 ошқошиқдан қабул қилинг. Шунингдек, қарикизнинг сархил барглари эзиб, оғриқ соҳага боғлаб қўйишингиз ҳам мумкин.

Оғриқ қолдиришда наф берувчи яна бир усул. 1 стакан қайнаган сувга 10 грамм иттиканак (череда) солиб, устини ўранг ва 30-40 дақиқа қолдиринг. Тайёр бўлган дамламани кунига 4-5 маҳал 1 ошқошиқдан қабул қилинг. Шунингдек, дорини хаста бўғимларингизга ҳам суртишингиз мумкин. Аммо бунинг учун сувга 10 эмас, 25 грамм гиёҳ солишингиз керак бўлади.

Артрит ривожланиб кетишининг олдини олишда сигналган бир усулни уй шароитида қўллаб кўринг. Бунинг учун момақаймоқ гуллари ва илдининг қуритилганидан б г олинди ва устидан 1 стакан сув қўйилади, паст оловда

10 дақиқа қайнатилади. Қайнатгани ярим соат дамлаб, докадан сузинг. Кунига 3 маҳал 1 ошқошиқдан овқатланишдан олдин ичиш керак.

Бу шифобахш восита нафақат остеохондроз касаллигида, шу билан бирга, ревматизм ва радикулитда ҳам самарали ёрдам беради.

Бўғимлар яллиғланиши рўй берганда 10 дона дафна (лавр) япроғи майдаланиб, устидан 2 стакан қайноқ сув қўйилади. 40 дақиқа дамлангач, сузиб олинади. Бир сутка давомида кичик хўпламлар билан ичиб юрилади.

Доривор 4 ҳафта давомида қуйидаги схема бўйича қабул қилинади: 3 кун ичилиб, 7 кун танаффус ўтказилади.

Кўпинча кекса ёшларни бўғимлардаги оғриқлар тез-тез безовта қилади. 8 дона лавр баргини майдалаб, термосдаги 2 стакан қайнаган сувга солинг ва 8 соат тиндириг. Уни кун давомида кичик хўпламларда ичиб юринг.

Муолажани кетма-кет 3 кун амалга оширинг. Кейин 10 кун танаффус ўтказиб, яна юқоридаги

тартиб ва мuddатда даволанишни такрорланг.

Сельдерейли муолажанинг ҳам бўғимлардаги оғриқларни бартараф этишда, қўл ва оёқлар увушишини қолдиришда, юрак-қон томири тизимидаги муаммоларнинг барҳам топишида самарали ёрдам бериши исботланган. 2 ошқошиқ қуритилган (ёки 6 ошқошиқ сархил) сельдерей, 2 ошқошиқ (ёки 6 ошқошиқ сархил) петрушка, 1 ошқошиқ шакар, 1 чой қошиқ лимон шарбатини яхшилаб аралаштиринг.

Аралашманинг ҳаммасини термосга солиб, устидан 400 мл қайнатилган сув қўйиб, 2 соат тиндириш ва сузиб олинг. Дорини кунора 100 г дан эрталаб ва кечкурун овқатдан 40 дақиқа олдин қабул қилинг. Муолажа мuddати 10-15 кун.

Қуритилган сельдерейни шиша идишда сақланг. Уни ҳар кун таъбга кўра овқатга қўшиб истеъмол қилиш мумкин.

Нигора ҲОТАМОВА,
доришунос.

ДОНОЛАР БИСОТИДАН

Ижодий эркинлик билан саломатликнинг бир-бирига ўхшаш жиҳати шундаки, уларни йўқотганидан кейин қадрига етасан (Анри Бек - француз драматурги).

Бир умр илм-фан, санъат ва спорт билан шугулландим, ҳаммаси яхши эди, лекин, соғлигим йўқолганда, санъатим ҳам, ақлим ҳам ожизланди, пайларим - заиф, давлатим - қийматсиз бўлиб қолди (Геродот - қадимги юнон тарихчиси).

Баҳорда ташхис аниқ бўлади: эрталаб туриб чор-атроф манзарадан завқлансан, демек сен соппа-согсан (Генри Торо - америкалик ёзувчи).

Илмий ишларимда ҳамма ва ҳамма нарса доим менга ҳалақат берди, фақат соғлиқ менга ҳалақат бермади (Георг Лихтенберг - немис олими).

Оддий одам соғлом ҳаёт ҳақида мулоҳаза қила бошладим, демек у дардга чалинган (Зигмунд Фрейд - австриялик психолог олими).



Дангал иш қила оласизми?

1. Шароитга енгил мослашасизми?

Ҳа - 3 балл.
Йўқ - 0 балл.

2. Телевизорда шу кунги ҳеч қандай қизиқарли кўрсатув бўлмаслигини била туриб, телевизорни ёқасизми?

Ҳа - 2 балл.
Йўқ - 0 балл.

3. Сиз ўзингизга ёққан машғулотни деб, бошқа ишларни орқага сурганми-сиз?

Ҳа - 1 балл.
Йўқ - 0 балл.

4. Агар сизга яхши ҳақ тўланадиган иш тавсия этилса, ҳеч иккиланмасдан таклифни қабул қиласизми?

Ҳа - 3 балл.
Йўқ - 0 балл.

5. Ўз хатоингизни дарров тан оласизми?

Ҳа - 0 балл.
Йўқ - 3 балл.

6. Кутилмаганда келган меҳмонлар сизни ташвишга соладими?

Ҳа - 3 балл.
Йўқ - 0 балл.

7. Жиддий тортишувлардан кейин ўз фикрингизни ўзгартира оласизми?

Ҳа - 4 балл.
Йўқ - 0 балл.

8. Магазин растасида турган нарса сизга жуда ёқиб

қолди, дейлик, лекин у сизга жуда зарур ашё эмас, сотиб олармидингиз?

Ҳа - 0 балл.
Йўқ - 3 балл.

9. Сизга илтимос билан келишди. Лекин сиз бу ишни кўпчилик бажаролмагани ҳақида эшитгансиз. Шу ишга рози бўлармидингиз?

Ҳа - 4 балл.
Йўқ - 0 балл.

10. Келаётган дам олиш кунини нима билан шугулланишингизни аниқ биласизми?

Ҳа - 2 балл.
Йўқ - 0 балл.

11. Сиз доим берган ваъдангизни бажарасизми?

Ҳа - 1 балл.
Йўқ - 0 балл.

Натижалар таҳлили:

0 дан 12 баллгача: Сиз дангалчи эмассиз, доим «Янги ишларни бошлайми ёки бошламайми?» деб иккиланиб юрасиз. (Ўзингизни «Мен эҳтиёткор одамман...» деб оувентирасиз-у, аслида янги ишга қўл уриб, панд еб қолишдан чўчийсиз.) Шунинг учун бўлса керак, жуда кўп яхши имкониятларни қўлдан чиқариб юборасиз. Қай бир ҳолатларда, бу албатта, хавфнинг олдини олади. Лекин, айнан Сиз кўпроқ ҳаракат қилишингиз, баъзи вақтларда ҳатто таваккал иш қилишингиз керак. Шундагина ўзингизни кўрсата оласиз, энг муҳими, ўзингиз-

га - кўркмай ғалабага эришиш мумкинлигини исботлайсиз.

12 дан 22 баллгача:

Сиз «етти ўлчаб бир кесади-ган кишилар» тоифасига кирасиз. Обдон ўйлаб, режа тузиб кейин ишга киришасиз. Бу яхши, лекин тез ечилиши зарур бўлган муоммоларни «орқага ташламанг». Чарчоқ, толиқиш ҳаммада ҳам рўй берадиган ҳолат. Лекин, Сиз қалбингизга қулоқ тутинг: Сизни қийнаётган масалага ҳам рўй берадиган ва ўз вақтида ҳал этинг. Шундагина тўғри йўлни топасиз ва мақсадларингизга эришасиз.

23 дан 30 баллгача:

Сиз кўпинча таваккал иш тутасиз ва кўпинча мақсадингизга эриша оласиз. Бунга сабаб: турли йўллардан юриб, энг тўғриси топан йўловчидек, қийинчиликларни енгиб ўтган сари, Сизда режа билан иш тутушга, дадил ҳаракат қилишга малака пайдо бўлган. Пухта меҳнат қилиш фазилатлари ривожланган. Булар муаоммони тўғри ва тез ҳал этишда, яъни дангал қарор қилишингизга ёрдам беради. Лекин сизнинг доим дангал иш қилишингиз кўпинча яқинларингизни хавотирлантиради ва толиқтиради.

Фарход АБДУРАҲМАНОВ,
фалсафа фанлари доктори,
профессор.

Фазлиддин ҲАЙДАРОВ,
психология фанлари номзоди,
доцент.

Эслатма! Журналимиз саҳифасида берилаётган тиббий маслаҳат ва тавсиялар ўқиган ҳар би киши, улардан фойдаланишдан аввал шифокор билан маслаҳатлашиб олгани маъқул /Тахририят/.



ойлик, илмий-оммабоп безакли журнал

(1990 йилдан чиқа бошлаган)

3/2019

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

ТАХРИР ҲАЙЪАТИ:

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

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

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

Босмахонага топширилди:
29. 03. 2019 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ. Тираж: 2800 та.
Баҳоси келишилган нарҳда.
Буюртма: № 397.

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

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

- 1 ШУКРОНА**
А. Маҳмудова
Наврўз келди, гўзал ва...
- 2 ЖАҲОН ТИББИЁТИДА**
М. Хўжамова
Хабарлар ва янгиликлар
- 3 ТАЖРИБА**
М. Муҳаммадиева
Янги технологиялар
афзалликлари
- 4 ОГОҲ БЎЛИНГ**
Ж. Ибрагимов
Тизимли ўсма хасталиги
- 5 ЖАРРОҲ ОГОҲЛАНТИРАДИ**
Й. Эгамов
Сурункали холециститдан
сўнг
- 6 ОТА-ОНАЛАР ЭЪТИБОРИГА**
М. Хўжамова,
К. Аҳмедова
Ўйинчоқ фақат овуночқ
эмас
- 7 СИНАЛГАН ДАВОЛАР**
Н. Ғуломова
Буйрак дарди безовта қилса
- 8 ОЛДИНИ ОЛИНГ**
М. Раҳимова
Бош оғриғи турлари
- 9 МЕРОС**
О. Суюндиқова
Ҳаво мусаффо экан...
- 10 МУТАХАССИС ТАВСИЯЛАРИ**
А. Бурхонов
Псориаз
- 11 БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Юлдашева
Доривор кўкатлар
- 12 БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Н. Тўлаганова
Ўйқусизлик - беморлик
- 13 АЁЛ САЛОМАТЛИГИ**
Г. Қодирова, З. Умарова
Климакс: ўзингизга
этиборли бўлинг
- 14 ОГОҲ БЎЛИНГ**
Г. Ҳожиева
Атеросклероз
- 15 ОГОҲ БЎЛИНГ**
М. Каримов
Ошқозон-ичак
касаликларида парҳез
- 16 СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ**
С. Йўлдошева
Океан қаъридаги жумбоқлар
- 18 ОЛДИНИ ОЛИНГ**
А. Абдуғаниев
Оёқ қафтларидаги касаллик
- 19 РУҲИЯТ ИҚЛИМИ**
Ш. Нажмиддинова
Тушқунликдан қутулинг
- 20 БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Хўжамова
Хона гулларининг
«сир»лари
- 21 МАКТУБЛАР**
М. Тўйчиев, Ғ. Ортиқов
ва **С. Маматқулов**
- 22 ОГОҲ БЎЛИНГ**
З. Алиқулов
Меъёр бўлса, муаммо
камаяди
- 23 ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ**
Қ. Убайдуллаев,
А. Зайнидинов,
С. Ғузорова
Семизўт (портулак)
- 24 ОНАЛАР ЭЪТИБОРИГА**
Р. Муҳаммадова
Кичикинтой парвариши соз
бўлсин
- 25 МУҚОВАМИЗДА**
В. Турдибоева
Эзгулик йўлидан бориб
- 25 ТАБИАТ - ТАБИБ**
У. Жўраева
Чаканда (облепиха)
- 26 УЙДА ҚЎЛЛАНГ**
З. Арипджанова
Даволашнинг оддий чоралари
- 27 РЕКЛАМА**
С. Маҳмудов
Шамоллаш ва аллергия...
- 28 ЖАҲОН АДАБИЁТИДАН**
М. Абдул Аувал Буя
Фариштага мактуб (ҳикоя)
- 30 БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Н. Ҳотамова
Бўғимлар яллиғланганда...
- 31 ПСИХОЛОГИК ТЕСТ**
Ф. Абдурахмонов,
Ф. Ҳайдаров
Дангал иш
қила оласизми?

РЕКЛАМА

Замонавий
антигистамин
дори воситаси

Лордестин

дезлоратадин

ҳар бири 5 мг дан иборат таблеткалар
10 та ва 30 тадан қадокланган



мен энди аллергиядан
ҚЎРҚМАЙМАН!

Қўлланилиши

- мавсумий аллергия ринит;
- сурункали эшакеми.



кунига 1 таблетка кифоя



таъсири 30 дақиқадан сўнг бошланади



аллергенлардан 24 соат давомида ҳимоя қилади

Дори воситасининг ноҳўя таъсирлари бўлиши мумкин.
Қўллашдан аввал йўриқнома билан танишиб чиқинг
ва албатта шифокор билан маслаҳатлашинг.

Маҳсулот сертификатланган.
Гувоҳнома: DV/X/02974/05/17

Қўшимча маълумотлар учун телефон:
(+99893) 501-03-03.



ГЕДЕОН РИХТЕР

«Гедеон Рихтер» ОАЖ (Венгрия)
Ўзбекистондаги ваколатхонаси,
100128, Тошкент ш., Нукус кўчаси, 71 уй.

ДАРМОНБАХШ ТАОМЛАР



КЎКАТЛИ МАНТИ

Асосан баҳорда тайёрланадиган бундай мантининг ичига қийма сифатида қоқи, ялпиз барглари ишлатилади. Жағ-жағ, йўнғичканинг ёш новдалари ва кўк пиёз қўшиш ҳам мумкин. Қўй ёғи ва пиёз қийманинг асосий қисми ҳисобланади.

Тозаланган ва ювилган кўкатларни майдалаб, думбани эса кубик қилиб кесилади, пиёзни ва жағ-жағ майдалаб ёғда қовурилади, ҳамма маҳсулотлар бирга қўшиб туз ва зираворлар солиб яхшилаб аралаштирилади.

Кўкатли манти худди гўштли мантидек тугиб, пиширилади ва устига эритилган сариеғ қўйиб дастурхонга тортилади.



ЧАЛОП

Чалоп иштаҳочар хуш-хўр ичимликдир. Уни тайёрлаш учун сузмага қайнаб совутилган сув қўшилади, қаймоқ ҳолатига келгунича аралаштирилади.

Туз, мурч, майда қирқилган шивит ёки петрушка кўкати, кўк пиёз солиб ёйиб совутилади.

Чалопга майдалаб кесилган бодрийг ва помидорни қўшиб бериш мумкин.

КЎКАТЛИ СОМСА

Сомсанинг бу хили учун хамиртуруш солиб бирданига хамир қорилади, кўпчиганидан кейин 20-25 г катталиқдаги бўлакчаларга бўлиб, уларнинг ҳар бирини 2-3 мм қалинликда ёйилади.

Қиймаси учун турли кўкатлар яхшилаб ювилади, майдалаб кесилади, майдаланган думба ёғи, майин қирқилган пиёз, туз, мурч қўшиб яхшилаб аралаштирилади.

Ёйилган хамирнинг ўртасига бир ошқошиқдан кўкат солиб, сомсалар тугилади. Уни обдон қиздирилган тандирда пиширилади.



Гулчеҳра УМАРОВА тайёрлади.