

СИНАТ

САЛОМАТЛИК

ойлик илмий-оммабоп, безакли журнал

8-9/2020

БУ СОНДА:

Таъм сезгиси нега бузилади?

Мигрен хуружлари

Қатиқ... ёшартиради!

Саратонни даволаш тарихи

Қўрқув ҳисси - соғлиқ учун хавфли

- Болалар саломатлигини таъминлашдаги энг биринчи вазифа – мурғак организмни турли касалликлардан асрашга оид тиббий тавсияларни оналарга тўла-тўки етказиб беришдан иборат. Қачонки, онанинг тиббий саводхонлик даражаси юқорилаб, у бола парваришида масъулиятни чуқур ҳис этсагина, ҳар жиҳатдан соғлом авлодни вояга етказиш мумкин бўлади. Шу борада оналар билан доимий иш олиб борсак, ҳамisha ижобий натижаларга эришамиз, мен узоқ йиллик иш фаолиятим давомида бунга кўп мартаба амин бўлганман, - дейди 1-сонли Самарқанд шаҳар болалар шифохонасининг малакали педиатри Гулнора Бабамуратова.



ОНА ВА ГЎДАК ҲАЁТИ УЧУН МАСЪУЛМИЗ

- Жамиятимиз тараққиёти оилалар саломатлиги билан узвий боғлиқдир. Шу жиҳатдан олганда, оналар ва болалар соғлиғига ҳукумат томонидан алоҳида эътибор қаратилаётгани бежизга эмас. "Бехатар оналик" тамойили асосида иш юритиб, мураккаб вазиятларда ҳам она ва гўдак ҳаётини сақлаб қолиш ҳамда уларни соғлом ҳаётга қайтариш марказимиз иш фаолиятининг асосий мазмунини ташкил этади. Ишда фаолликни, билимдонликни, чуқур масъулият ва касба фидойилликни таъминлаш мақсадида мутахассисларимиз малакасини оширишга эътиборни янада кучайтирганмиз.

Соғлом онадан соғлом фарзанд дунёга келиши боғлиқ. Шу боис марказимизда оналар саломатлигини яхшилашга оид турли тарғибот – ташвиқот тадбирлари ва анжуманлар ўтказиб турилади. Йилимиз бошларида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда Германия ҳамкорлик ташки-

лотининг юртимиздаги ваколатхонаси томонидан "Юқори технологик тиббий асбоб-ускуналардан фойдаланиш аёллар саломатлигининг гаровидир" мавзусида тадбир (акция) ўтказилди. Тадбир доирасида кўкрак саратонининг олдини олиш мақсадида икки кун мобайнида 450 нафар хотин-қизлар ультратовуш текширувидан ўтказилиб, уларга консултатив маслаҳатлар берилди.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти бош экспертлари марказимизга ташриф буюрдилар ва махсус режага мувофиқ ишлар адо этилди. Хорижий малакали мутахассислар – профессор Р. Бочирашвили, профессор Л. Каппушева, Германиядан Е. Тотева ва бошқалар Самарқанд давлат тиббиёт институти шифокор олимлари билан биргаликда кўкрак беши саратони эрта аниқланган аёлларда каминвазив усулларда жароҳлик амалиётини ўтказишди. Шунингдек, марказимизнинг чақалоқлар бўлимида эндогинекология бўлимларида юқори технологиялар кучидан самарали фойдаланиш масалаларига

Лола ҲАМПОЕВА,
Самарқанд вилоят

Перинатал маркази директори:



эътибор қаратилди. Бу борада Тошкент врачлар малакасини ошириш институти профессор ўқитувчиларининг кўрсатмалари инobatга олинди ва улар УТТ мутахассисларимиз учун юқорида таъкидланган муҳим мавзуларга оид маҳорат сабоқларини ҳам ўтказдилар.

Марказимиз фаолияти тобора қизғин тус олмоқда. Мақсадимиз аниқ, у ҳам бўлса замонавий усулларга таяниб иш юритиш ҳамда оналар ва гўдаклар саломатлиги борасида зиммамиздаги масъуллик ҳиссини ҳар қачонгидан ҳам кўра кучайтиришдан иборат.

Васила ТУРДУБОЕВА
ёзиб олди.

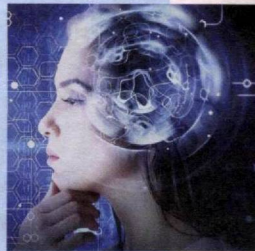


ЗИЁЛИЛАРДА ХОТИРА ПАСАЙИШИ КАМ УЧРАРКАН

Джорджтаун университетининг тиббиёт маркази тадқиқотчилари, ёшлигида ўқиш-ўрганишга кўп вақт сарфлаган инсонлар йиллар ўтиб кексайганларида хотира пасайишидан кам азият чекишларини аниқладилар. 700 нафар кишининг (мактабда ўқимаганлардан тортиб аспирантурани битирганларгача) хотираси баҳолаб кўрилди.

Инсон кексайгани сари хотира заифлашиши ҳаммада деярли бир хил кечса-да, ёшлигида давомли муддат янги ахборот олиш билан машғул бўлган инсонлар бу жараёндан кўпроқ химояланганликлари маълум бўлди. 80 ёшли олий маълумот олган аёлнинг хотира кучи 60 ёшли ўрта маълумотли аёлники билан бир хиллиги аниқланди.

Тадқиқотчилар аҳолининг барча қатламларининг таълим олиш имкониятига эга бўлиши муҳимлигини таъкидладилар.

**ҚАНДЛИ ДИАБЕТНИНГ ОЛДИНИ ОЛУВЧИ ПАРҲЕЗ**

Калифорния университети олимлари аниқлашлари ча, «14/10» парhezига амал қилиш, яъни 10 соат давомида овқатланиб, қолган 14 соат давомида ҳеч нарса емаслик ортиқча вазн ва қорин соҳасидаги ёғ қатламидан халос қилиши мумкин экан.

Бундай парhez артериал босим, холестерин, қондаги қанд ва инсулин миқдорини ҳам меъёрлаштиради, дейишмоқда олимлар.

Метаболик синдромдан азият чекаётган 19 нафар иштирокчи билан ўтказилган тадқиқотлар 3 ойдан сўнг уларнинг аҳоли анча яхшиланганини кўрсатди.

Иштирокчилар эрталабки нонуштани анча кейинга сурганлар.

**СИЛГА ҚАРШИ ВАКЦИНА COVID-19 ГА ҚАРШИЛИКНИ ОШИРАДИ**

Неймеген университетининг тиббиёт маркази тадқиқотчилари 15 нафар кўнгиллиларда ўтказган тадқиқотида силга қарши БЦЖ вакцинаси одамнинг COVID-19 ва бошқа инфекцияларга чалинишига тўсқинлик қилишини аниқладилар.

БЦЖ вакцинаси қилинганидан сўнг 3 ой ўтиб, тадқиқотчилар кўнгиллиларнинг қон таҳлилида иммунитет ҳужайралари жуда кўп миқдорда яллиғланишга қарши молекулалар (цитокинлар) ишлаб чиқаришини қайд қилдилар.

Аниқроқ айтганда, вакцина суяк илгидаги ўзақ ҳужайраларнинг генетик дастурида узоқ муддатли ўзгаришларни келтириб чиқариши ва шу орқали организмнинг инфекцияларга қаршилигини ошириши маълум бўлди.

**ҚИЗИЛ РАНГЛИ МЕВА ҚОН БОСИМИНИ ПАСАЙТИРАДИ**

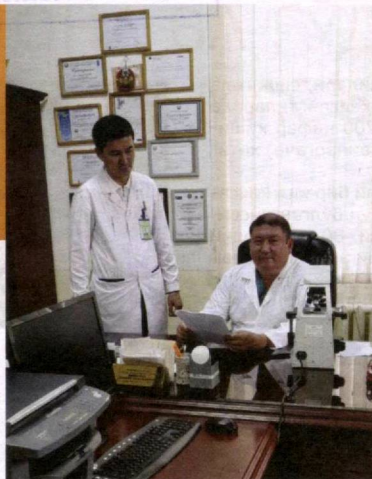
Хитойлик олимлар ўтказилган кўплаб илмий тадқиқотларни умумлаштириб, кверцетин флавоноиди қон босимини, яъни систолик ва диастолик артериал босимларни пасайтиришини таъкидладилар.

Кверцетин флавоноиди асосан қизил рангли мевалар - олма, узум, цитрус мевалар, олча, малина таркибида учрайди.



Комил РАҲМОНҚУЛОВ тайёрлади.

ИННОВАЦИОН ВА ЗАМОНАВИЙ МОРФОЛОГИЯ



**Марказнинг Патоморфология бўлими
илмий раҳбари, тиббиёт фанлари доктори
Дониёр Нишанов.**

Морфологик текширув

Инсон организмдаги патологик жараённи батафсил тўқима даражасида текширув усули ҳисобланади. Ушбу усул орқали касаллик босқичини аниқлашда ва дифференциал диагностикада, ўтказилган ўсмага қарши даво самарадорлигини баҳолаш ва уни динамик назо-

**Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотлари-
га кўра хавfli ўсма касалликлари билан касалланиш
даражаси нафақат юртимизда, балки бутун дунёда
йилдан йилга ортиб бормоқда. Бундай беморларга
ташхис қўйишда гистологик текширув, яъни морфолог
хулосаси асосий ўринни эгаллайди. Чунки, ўсма ка-
саллиги билан касалланган беморларга морфологик
текширув ўтказилмай туриб, даволаш услубини тан-
лаш имконияти йўқ.**

рат қилишда жуда муҳим ҳисобланади. Гистологик ма-
териал эндоскопик текширувлар вақтида биопсия олиш
ёрдамида ёки жаррохлик амалиёти вақтида олинади.

Ҳозирда Республика ихтисослаштирилган онкология
ва радиология илмий-амалий тиббиёт маркази (РИО ва
РИАТМ) хавfli ўсма касаллиги билан касалланган бе-
морларга ташхис қўйишда ва даволашда барча имкони-
ятларга эга сўнги турдаги морфологик тиббий анжон-
лар билан таъминланган.

Морфология бўлимида цитологик, гистологик ва им-
муногистохимик текширув усуллари ўтказилади. Шулар
хусусида бироз тўхталиб ўтамыз.

Цитологик текширув

Ҳужайраларда содир бўладиган патологик жараён-
ларни ўрганадиган текширув усули бўлиб, одам ор-
ганизмнинг ҳар хил орган ва тўқималаридан олинган
суртмалар орқали ўсма касалликлари таркибидаги ҳу-
жайралар турларини, уларнинг ҳолатини, ҳужайралар-
да кечаётган ўзгаришларни ўрганади.

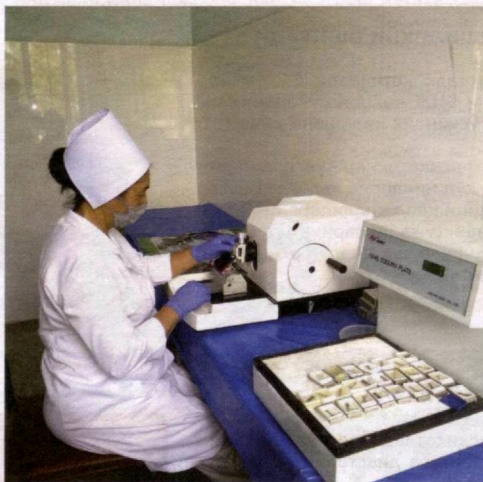
Цитологик текшириш ҳужайрадаги дистрофик ўзга-
ришлар, гиперплазия, дисплазиялар, атипик ҳужайра-
ларни аниқлаш орқали бирламчи ва эрта ташхис қўй-
ишнинг асосий омили бўлиб хизмат қилади. Цитологик
текширувни гистологик текширувдан фарқи шундаки,
олинган материалга махсус ишлов берилмасдан олдин
ушбу материалдан суртма олиб бўйша йўли билан ми-
кроскоп остида кўриб бирламчи ташхисни қўйиш имко-
нияти мавжуд.

Цитологик текшириш усули гематология ва онколо-
гия йўналишларида кенг қўлланиб келинаётган асосий
ташхислаш усули ҳисобланади.

Гистологик текширув

Организмдаги ҳужайра, тўқима ва органларни та-
раққиётини, тузилишини ва улардаги ўзгаришларни
ўрганадиган усулдир. Гистологик текшириш орқали па-
тологик ўчоқдан олинган тўқимада бўладиган ҳар хил
ўзгаришларни, яъни атрофия, гиперплазия, дисплазия,
метаплазия ва ўсма жараёнларини, ҳамда уларни диф-
ференциаллаштиришни аниқлаш мўмкин.

Гистологик текшириш онкологик касалликларни
аниқлашда ва уларга тўғри ташхис қўйишда жуда муҳим



**Бўлим гистологик текшириш учун сўнги
турдаги замонавий тиббий анжонлар билан
таъминланган.**

**Микротом - парафиндаги тўқималарни мкм
ҳажмда кесиш учун мўлжалланган.**



Парафинни қуйиш ва тўқималарни музлатиш аппарати.

текширишлардан бири ҳисобланиб, айниқса врач-онколог томонидан даволаш тактикаси (жаррохлик амалиёти, химиотерапия ва нур терапия) танлангани.

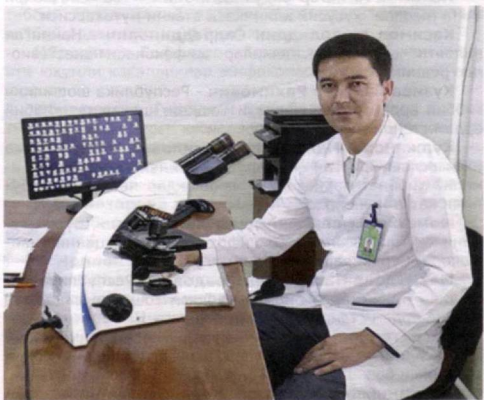
Гистологик текширишнинг цитологик текширишдан фарқи шундаки, биопсия ёки жаррохлик йўли билан олинган тўқималарга махсус ишлов бериш орқали гистологик препарат тайёрлаш йўли билан микроскоп остида ташхис қўйилади.

Иммуногистохимик текширув

Ҳужайра ва тўқималардаги иммун ҳамда кимёвий реакциялар орқали онкомаркерлар ишлатиш йўли билан ўсмадаги рецепторларни аниқлаш мақсадида ўтказиладиган текширув усулидир.

РИО ва РИАТМ Патоморфология бўлимида ҳозирги вақтда сўнги турдаги Англия давлатида ишлаб чиқарилган замонавий Autostainer 480 рўсумидаги иммуногистохимия аппарати билан таъминланган бўлиб, хавфли ўсма касалликлари билан касалланган беморларга ушбу текширув усули ўтказиб келинмоқда.

Иммуногистохимия текшируви тўқималардаги рецепторларга қараб ўсманнинг қайси органдан чиққани



гани ва турини аниқлаб беради.

Бу текширув орқали ўсманнинг ўсиш тенденциясини, генетик даражасини, қайси химиявий препаратларга таъсирчанлиги ёки нур терапияси заруриятини олдиндан аниқлаб беради.

Иммуногистохимик текширув усули ҳозирги вақтда дунёда ўсма касалликларининг диагностикасида "Олтин стандарт" деб қабул қилинган. Бу усулнинг ўзига яраша қийинчиликлари, ишлатилинадиган реактивлари ва алоҳида онкомаркерлари мавжуд.

Бу текширув орқали ўсманнинг диагностикасида 100% аниқликка эришиш мумкин.

Бўлимнинг халқаро марказлар билан алоқалари

Ҳозирги кунда Марказимиз Патоморфология бўлимида бўлим илмий раҳбари тиббиёт фанлари доктори Нишанов Дониёр Анорбоевич бошчилигида ушбу текширув усуллари кенг йўлга қўйилган. Бўлимда дунёнинг ривожланган давлатлари билан интернет орқали мураккаб ва қийин вазиятларда онлайн консултациялар ҳамда телемедицина яхши йўлга қўйилган бўлиб, бу орқали дунёнинг ривожланган давлатлари жумладан, Россиянинг Блохин номидаги Онкология Илмий Маркази ва Швецариянинг Базель шаҳридаги патологоанатомлар уюшмаси билан доимий алоқада бўлиб, замонавий асбоб-ускуналар ёрдамида интернет орқали мураккаб ва қийин вазиятларда консултация ҳамда фикр алмашишлар амалга оширилади. Бунинг натижасида беморларга аниқ ташхис қўйишда қатор ютуқларга эришиб келинмоқда.

Бўлим ходимлари дунёнинг етакчи клиникалари билан изчил ҳамкорликни йўлга қўйган. Ўтган йиллар давомида марказ Патоморфология бўлимида Иммуногистохимик диагностика бўйича AMTEO (Россия) , La Roche (Швецария) ва Core diagnostics (India) каби ИГХ билан шугулланувчи йирик компания вакиллари бошчилигида семинар тренинг ва маҳорат дарслари ўтказилди.

Хар йили бўлимда вилоят филиали морфологлари учун гистологик ва цитологик текширувни замонавий инновацион методлари бўйича монотематик цикллар ташкил қилинган ва бўлим ходимлари томонидан хар ойда вилоят филиалларига хизмат сафари ташкил қилиниб, беморларга консултация ёрдам ва филиал морфологларига маҳорат дарслари ўтказиб келинмоқда.

2019 йилнинг ўзида вилоят филиаллари ва бошқа тиббий муассасалардан юборилган 4 ярим мингга яқин бемор препаратлари қайта кўрилган бўлса, шулардан 12% қисмида аввал қўйилган хавфли ўсма ташхис инкор қилинган. Шунинг учун ҳозирги вақтда беморларга даволаш тактикасини танлашда морфологик хулоса замонавий тиббиётнинг кўзгуси бўлиб хизмат қилмоқда.

Улкан ва ўта масъулиятли вазифани ўз зиммасига олган бўлимда самарали ва сифатли иш учун шарт-шароитлар муҳайё, янги тиббий ускуналар билан жиҳозланган. Ишчан жамоа эса ҳозирги кунда чет эл тажрибаларини ўзида жамлаб, илғор замонавий усулларга таяниб беморлар хизматиغا камарбаста бўлиб келмоқдалар.

Ахрор МАДАЛИЕВ,

Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт маркази морфологик диагностика бўлими мудири.

ФИДОЙИЛАР ХИЗМАТИ МУНОСИБ ТАҚДИРЛАНДИ

(Давоми. Бошланиши ўтган сонда.)

Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармониغا (2020 йил, 23 июль) биноан коронавирус пандемияси туфайли юзага келган мураккаб ва синовли кунларда ҳаёти ва соғлиғини хавф остига қўйиб, мавжуд хатарларга қарши курашиш, инфекция кенг тарқалишининг олдини олиш, юртимизда санитар-эпидемиологик осойишталикни таъминлаш ишларига қўшган муносиб ҳиссаси, ўзининг матонати, билим ва салоҳияти, профессионал маҳоратини намоеъ этиб, аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш, беморлар ҳаётини асраш, уларга юксак эътибор ва ғамхўрлик кўрсатиш борасидаги алоҳида хизматлари, шунингдек, ўз бурчи ва қасамёдига содиқ қолиб, зиммасига юкланган вазифаларни бажариш йўлидаги улкан жасорати ва фидойилиги учун бир гуруҳ юртдошларимиз фахрий унвон, орден ва медаллар билан мукофотланди. Хукуматимиз томонидан хизматлари юксак даражада эътироф этилган тиббиёт ходимлари қуйидагилар:

«Жасорат» медаллари билан

Джуманиязова Зулфия Юлдашовна (мархум) - Республика шошилинч тиббий ёрдам илмиймаркази Қорақалпоғистон филиали неврология бўлими катта ҳамшираси

Тухтаева Феруза Аскарловна (мархум) - Олмazor туманидаги 18-оилавий поликлиникаси катта ҳамшираси, Тошкент шаҳри

Уралов Алишер Ташкуватович (мархум) - Яққасарой туманидаги марказий поликлиникаси ультратовуш ташхиси шифокори, Тошкент шаҳри

Хамрақуллов Ботир Жабборович (мархум) - Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази Жиззах филиали директорининг даволаш ишлари бўйича ўринбосари

«Содиқ хизматлари учун» медаллари билан

Абдуллаев Одилжон Ахмадович - Андижон вилояти юқумли касалликлар шифохонаси 7-бўлим шифокори

Азаян Георгий Дживанчиричи - Самарқанд шаҳар тиббиёт бирлашмаси тез тиббий ёрдам бўлими ҳайдовчиси, Самарқанд вилояти

Акрамов Одил Рустамович - Гиждувон тумани тиббиёт бирлашмаси тез тиббий ёрдам бўлими фельдшери, Бухоро вилояти

Алламуродов Ғайрат - Қашқадарё вилояти Қамаш тумани тиббиёт бирлашмасининг тез тиббий ёрдам бўлими фельдшери

Ахмедов Хасанбой Арабович - Андижон тумани тиббиёт бирлашмаси тез тиббий ёрдам бўлими ҳайдовчиси, Андижон вилояти

Ахмедова Нилуфар Адилжоновна - Наманган вилояти санитария-эпидемиологик осойишталик маркази вирусолог шифокори

Аширатов Исомитдин Юлдашович - Жиззах шаҳар тиббиёт бирлашмаси бошлиғи, Жиззах вилояти

Базарова Шаҳсанам Камилджановна - Хоразм вилояти эндокринология диспансерининг биокимё лабораторияси лаборанти

Бобоев Тўра Жўраевич - Бухоро вилояти юқумли касалликлар шифохонаси тиббий фельдшери

Долимов Тохирбек Кенжабек ўғли - Эпидемиология, микробиология ва юқумли касалликлар илмий-текшириш институти клиникаси бўлим мудири

Зантов Искандер Равилевич - Республика вирусология илмий текшириш институти лабораторияси вирусолог шифокори

Зокирова Холидаҳон Абдувахитовна - Яшнобод тумани санитария-эпидемиологик осойишталик маркази эпидемиолог мониторинг ва профилактика тадбирларини ташкил этиш бўлими лаборанти, Тошкент шаҳри

Ибрагимов Нематжон Комилжонович - Тошкент тиббиёт академиясининг анестезиология ва реаниматология кафедраси мудири

Ибрагимов Туракул Хакбердиевич - Сирдарё вилояти соғлиқни сақлаш бошқармаси автохўжалиғи ҳайдовчиси

Иманназарова Машкура Еганназаровна - Ўзбекистон Республикаси Мудофаа вазирлиғи санитария-эпидемиология назорати маркази бактериология бўлимининг бошлиғи

Имамов Отабек Суннатович - Тошкент вилояти тери-таносил касалликлари диспансери бош шифокори

Иргашева Зебинисо Дилмуродовна - Қашқадарё вилояти юқумли касалликлар шифохонаси реанимация бўлими ҳамшираси

Иргашов Акрам Акбарович - Республика ихтисослаштирилган Фтизиатрия ва пульмонология илмий-амалий тиббиёт марказининг ўпка сили диагностика бўлими мудири

Исламов Алишер Садриддинович - Тошкент шаҳри "Akfa medline" хусусий клиникаси етакчи мутахассиси
Касимов Жалолiddин Садреддинович - Наманган вилояти юқумли касалликлар шифохонаси анестезиолог-реаниматолог

Кузев Бахтиёр Рахимович - Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам станцияси катта шифокори

Кулжанова Малика Мирхосиловна - Республика ихтисослаштирилган акушерлик ва гинекология илмий-амалий тиббиёт марказининг чақалоқлар патологияси бўлими катта ҳамшираси

Маматхалимов Тажмурот Хайитович - Шўрчи тумани юқумли касалликлар шифохонаси инфекционист шифокори, Сурхондарё вилояти

Махмудова Насиба Ишмуродовна - Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам станцияси бўлим бошлиғи

Насретдинов Умид - Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам станцияси бош шифокори ўринбосари

Палуаниязов Муратбай Қудайбергенович - Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Махсус ва тиббий ёрдам автокорхонаси ҳайдовчиси

Панкратова Наталья Александровна - М.М.Федорович номидаги клиник санаториясинингдагидиagnostик лабораторияси катта ҳамшираси

Пардаева Дилфуза Ачиловна - Сирдарё вилояти юқумли касалликлар шифохонаси жонлантириш бўлими кичик тиббий ходими

Расулов Баходир Қахрамонович - Республика шошилич тиббий ёрдам илмий марказининг Учтела тумани тез тиббий ёрдам 4-бўлим бошлиғи, Тошкент шаҳри

Таджиев Ботир Мирхашимович - Эпидемиология, микробиология ва юқумли касалликлар илмий-текшириш институти директори

Файзуллаев Хайрулло Норкуллович - Вирусология илмий текшириш институти клиникаси жонлантириш бўлими мудири

Халикова Розия Джабаровна - Сурхондарё вилояти юқумли касалликлар шифохонаси реанимация бўлими ҳамшираси

Харитонов Алексей Сергеевич - 1-Марказий консультатив-диагностик поликлиникасининг тез тиббий ёрдам бўлими мудири

Цай Светлана Афанасиевна - Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги санитария-эпидемиология осойишталик агентлиги шифокори

Шеров Баходир Нарзиқуллович - Бухоро вилояти юқумли касалликлар шифохонаси реанимация бўлими бошлиғи

Эшназаров Султон Эрматович - Тиббиёт бош бошқармасининг снитария-эпидемиология назорати бошқармаси бактериология лабораторияси мудири

«Соғлом турмуш» медали билан

Ахмедова Шахноза Хайруллаевна - Республика вирусология илмий текшириш институти шифокор-лаборант

Бобоханова Дилдора Исмоилжоновна - Асака тумани санитария-эпидемиология осойишталик марказининг бактериология лабораторияси лаборанти, Андижон вилояти

Гулямова Мохира Равшановна - Эпидемиология, микробиология ва юқумли касалликлар илмий текшириш институти клиникаси ҳамшираси

Жамолов Мехриддин Муъидинович - Бухоро вилояти кўп тармоқли тиббиёт марказининг реанимация бўлими анестезиолог-реаниматолог

Жўраев Бахтиёр Чориевич - Республика шошилич тиббий ёрдам илмий маркази Сурхондарё филиали тез тиббий ёрдам бўлими фельдшери

Ибрагимов Ғофиржон Зокирович - Андижон вилояти юқумли касалликлар шифохонаси инфекционист шифокори

Ибрагимова Турсуной Вахобовна - Ёзёвон тумани тиббиёт бирлашмаси юқумли касалликлар бўлими ҳамшираси, Фарғона вилояти

Икранова Ёқут Салохитдиновна - Наманган вилояти юқумли касалликлар шифохонаси кичик тиббиёт ходими

Имомназарова Джамалия Турсунбаевна - Ангрэн шаҳар тиббиёт бирлашмасининг юқумли касалликлар бўлими кичик тиббий ходими, Тошкент вилояти

Исмоилов Умед Юсупович - Вирусология илмий текшириш институти амбулатор поликлиника, диагностика - Гепатология маркази инфекционист шифокори

Исмоилов Шухрат Мирзорованович - Китоб тумани тиббиёт бирлашмасининг юқумли касалликлар шифохонаси инфекционист шифокори, Қашқадарё вилояти

Итолмасова Гулжохон Муродиллаевна - Қашқадарё вилояти юқумли касалликлар шифохонасининг реанимация бўлими кичик тиббий ходими

Курбанова Бернара Гафуровна - Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт марказининг рентгенология бўлими шифокори

Кутубаева Гулфия Менлибаевна - Республика шошилич тиббий ёрдам илмий маркази Қорақалпоғистон филиалининг реанимация бўлими шифокори

Лукмонова Гулчирай Киличевна - Самарқанд вилояти юқумли касалликлар клиник шифохонаси реаниматолог

Мадаминов Алишер Хакимбоевич - Қорақалпоғистон Республикаси болалар юқумли касалликлар шифохонаси шифокори

Мамаюсупова Мамлакат Арзиқулловна - Жиззах вилояти санитария-эпидемиология осойишталик маркази вирусология лабораторияси кичик тиббий ходими

Мамутова Абадан Искендеровна - Республика шошилич тиббий ёрдам илмий маркази Қорақалпоғистон филиали тез тиббий ёрдам бўлими шифокори

Маткаримов Маткарим Рўзимбаевич - Тошкент шаҳар 2-болалар жаррохлик клиник шифохонаси реанимация ва анестезиология бўлими реаниматолог-анестезиолог

Матназарова Мухаббат Каримовна - Янгиариқ тумани тиббиёт бирлашмасининг юқумли касалликлар бўлими ҳамшираси, Хоразм вилояти

Мирзаева Дилшоҳа Закиржоновна - Жалақудук тумани санитария-эпидемиология осойишталик маркази дезинструктор, Андижон вилояти

Мирзақуллова Холида Хидирназаровна - Сирдарё вилояти санитария-эпидемиология осойишталик марказининг вирусология лабораторияси шифокор вирусологи

Мустақимова Мохира Раҳматбековна - Эпидемиология, микробиология ва юқумли касалликлар илмий текшириш институти клиникаси кичик тиббий ходими

Назарова Раъно Рашидовна - Қарши шаҳар кўп тармоқли марказий поликлиникаси юқумли касалликлар шифокори, Қашқадарё вилояти

Нарзиева Сарат Истамовна - Республика шошилич тиббий ёрдам илмий маркази Навоий филиалининг шошилич хирургия бўлими кичик тиббий ходими

Патхуллаева Муқаддас Тулановна - Бектемир тумани санитария-эпидемиология осойишталик марказининг бактериология лабораторияси лаборанти, Тошкент шаҳри

Раимжоновна Гулнора - Республика шошилич тиббий ёрдам илмий маркази Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам станцияси катта ҳамшираси

Сайдуллаева Дилафруз Сирожидиновна - Республика шошилич тиббий ёрдам илмий маркази Тошкент вилояти филиали бош ҳамшираси

Сапарова Мухаббат Ердашевна - Тошкент вилояти ОИТСга қарши курашиш маркази эпидемиолог шифокори

Солижоновна Мохира Ғофуржоновна - Фарғона вилояти юқумли касалликлар шифохонасининг вирус гепатитлар бўлими кичик тиббий ходими

Тошболтаева Бозоргул Юсуповна - Сурхондарё вилояти юқумли касалликлар шифохонасининг биокимё лабораторияси бўлими бошлиғи

Тураджанова Хулқар Адилджановна - Наманган вилояти санитария-эпидемиология осойишталик маркази лаборанти

Умарова Малохат Джурбаевна - Қирғай туманидаги 24-қишлоқ оилавий поликлиникаси ҳамшираси, Тошкент вилояти

Хакимова Умида Рихсибаевна - Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам станцияси 1-бўлими ҳамшираси

Хамраева Марина Николаевна - Сергели тумани тиббиёт бирлашмаси рентгенолог-шифокори, Тошкент шаҳри

Холиков Каюм Собирович - Самарқанд вилояти юқумли касалликлар шифохонаси инфекционист-реаниматолог

Холмуратов Эркинжон Суюндиқович - Жиззах вилояти санитария-эпидемиолог осойишталик марказининг ўта хавфли юқумли касалликлар лабораторияси лаборанти

Чоршаева Тамара Ачиловна - Сурхондарё вилояти кўп тармоқли тиббиёт марказининг анестезиология-реанимация ва интенсив терапия бўлими ҳамшираси

Эсанова Зарифа Эшмаматовна - Республика ихтисослашган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт маркази Навоий филиали онколог шифокори, Навоий вилояти

Эшчанов Икром Душамович - Шовот тумани тиббиёт бирлашмаси юқумли касалликлар бўлими шифокори, Хоразм вилояти

Юсупов Тангриберган Жаббаронович - Республика шовилнч тиббий ёрдам илмий маркази Самарқанд филиали нейрореанимация бўлими шифокори

«Шухрат» медали билан

Абдуқасимова Насиба Дурисалиевна - Бўка тумани 8-қишлоқ оилавий поликлиникаси патронаж ҳамшираси, Тошкент вилояти

Абраева Нилуфар Умаровна - Қашқадарё вилояти Ички ишлар бошқармаси тиббиёт бўлими санитария-эпидемиология назорат маркази катта шифокор-эпидемиолог

Ахрорий Манучеҳр Абдумухаммадзода - Сўх тумани санитария-эпидемиолог оқсийшталик маркази бош шифокори, Фарғона вилояти

Гареев Рамил Фаридович - Республика вирусология илмий текшириш институти референс лабораторияси шифокор-лаборант

Ғафурова Дурдона Илхомжоновна - Самарқанд вилояти юқумли касалликлар шифохонаси ҳамшираси

Гулбоев Рўзимат Махмадали ўғли - Ангрэн шаҳар 4-оилавий поликлиникаси умумий амалиёт шифокори, Тошкент вилояти

Джаббарова Дурдона Сарабковна - Республика шовилнч тиббий ёрдам илмий маркази Жиззах филиали тез тиббий ёрдам бўлими шифокори

Джаннаев Ғайрат Юсупович - Тошкент тиббиёт академияси фармакология кафедраси ассистенти

Қодирова Гавҳархон Обидовна - Наманган вилояти санитария-эпидемиолог оқсийшталик маркази бактериология лабораторияси кичик тиббий ходими

Майлиева Иродахон Шоназаровна - Хоразм вилояти юқумли касалликлар шифохонасининг жонлантириш бўлими лаборант

Маткаримова Хилола Ҷўрабоевна - Наманган вилояти санитария-эпидемиология оқсийшталик маркази шифокор-бактериолог

Матякубова Гулнара Жаббарбергеновна - Қорақалпоғистон Республикаси болалар юқумли касалликлар шифохонаси ҳамшираси

Нурмонова Раҳима Абдуганиевна - Самарқанд вилояти юқумли касалликлар клиник шифохонаси хона бекаси

Омонов Соҳиб Кахрамонович - Бухоро вилояти ОИТСга қарши кураш маркази лабораторияси шифокор-лаборант

Панжиева Маърифат Махмаражабовна - Деҳқоновод тумани тиббиёт бирлашмасининг юқумли касалликлар бўлими ҳамшираси, Қашқадарё вилояти

Пўлатов Зокир Поёнович - Учтепа тумани тиббиёт бирлашмасининг тез ёрдам станцияси ҳайдовчиси, Тошкент шаҳри

Пулатова Нодира Кодиралиевна - Республика вирусология илмий текшириш институтининг жонлантириш бўлими шифокори

Раҳматуллаева Умида Бахтияровна - Юқори Чирчиқ тумани тиббиёт бирлашмасининг шовилнч тез тиббий ёрдам бўлими кичик тиббий ходими, Тошкент вилояти

Раҳматов Баҳодир Бахтиёр ўғли - Қашқадарё вилояти юқумли касалликлар шифохонаси инфекционист шифокори

Ровшанов Бунёд Уткирович - Тиббиёт бош бошқармаси Санитария-эпидемиология назорати бошқармасининг эпидемиология бўлими mudiri

Сайтов Арал Умбетбаевич - Нўкус шаҳар тиббиёт бирлашмаси кардиолог, Қорақалпоғистон Республикаси

Сидиков Аъзамхон Боймирзаевич - Наманган вилояти соғлиқни сақлаш бошқармаси автокорхонасининг тез тиббий ёрдам бўлими ҳайдовчиси

Солижонов Шукрилла Эргашбоевич - Андижон вилояти юқумли касалликлар шифохонаси бош шифокори ўринбосари

Тулбаев Эрк Алимжанович - Тошкент вилояти соғлиқни сақлаш бошқармаси ихтисослаштирилган автобазасининг Урта Чирчиқ тумани тиббий хизмат ҳайдовчиси

Умаров Фарид Нусратович - Сурхондарё вилояти юқумли касалликлар шифохонаси инфекционист шифокори

Усанова Зухра Абдубаситовна - Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги хузуридаги санитария-эпидемиолог оқсийшталик агентлиги етакчи мутахассиси

Усмонов Ойбек Тўраевич - Қорақўл туманидаги "Ё. Сафаров" қишлоқ врачлик пункти умумий амалиёт шифокори, Бухоро вилояти

Ҳабибуллаев Санжар Муродилла ўғли - Наманган вилояти санитария-эпидемиология оқсийшталик маркази шифокор вирусолог

Ҳажиев Ойбек Нураддин ўғли - Янгиариқ тумани тиббиёт бирлашмаси тез ёрдам бўлими ҳайдовчиси, Хоразм вилояти

Ҳакимова Ўғиллой Маҳаматшокировна - Избоскан тумани санитария-эпидемиология оқсийшталик марказининг бактериология лабораторияси лаборант, Андижон вилояти

Ҳожимуродов Давлат Истамович - Бухоро вилояти соғлиқни сақлаш бошқармаси автохўжалиги ҳайдовчиси

Ҳолматова Мавлуда Обидовна - Андижон вилояти юқумли касалликлар шифохонаси ҳамшираси

Ҳосилова Муқаддас Қобиловна - Зангиота тумани тиббиёт бирлашмасининг «Назарбек» юқумли касалликлар шифохонаси ҳамшираси, Тошкент вилояти

Ҳўжақулова Муқаддас Ҳушиевна - Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги хузуридаги санитария-эпидемиолог оқсийшталик агентлиги бўлим mudiri

Ҳамроев Фаррух Равшан ўғли - Республика ОИТС га қарши кураш марказининг эпидемиолог мониторинг бўлими шифокор эпидемиолог

Ҷориева Ўғилшод Ҳужаёр қизи - Сурхондарё вилояти юқумли касалликлар шифохонасининг ҳаво-томчи бўлими ҳамшираси

Ҷоршанбиев Холиқберди Панжиевич - Сурхондарё вилояти соғлиқни сақлаш бошқармасининг махсус ва тез тиббий ёрдам автокорхонаси ҳайдовчиси

Шафайзиев Равшан Шамансурович - Республика шовилнч тиббий ёрдам илмий марказининг Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам станцияси анестезиология ва реанимация кўчма бригада фельдшери

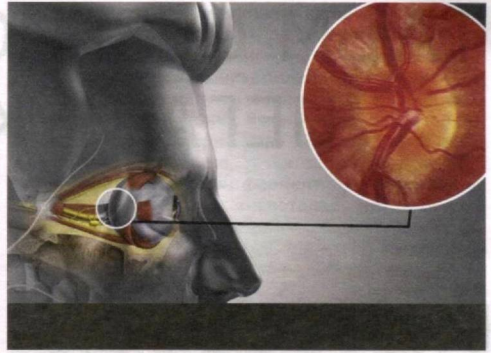
Шектибаева Динара Темирхановна - Зарафшон шаҳар тиббиёт бирлашмаси хўжалик бекаси, Навоий вилояти

Эргашева Севара Тулкинжоновна - Самарқанд вилояти юқумли касалликлар шифохонаси ҳамшираси

Юлдашев Давлатбек Абдулхалим ўғли - Республика шовилнч тиббий ёрдам илмий марказининг Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам станцияси катта шифокори

Юсупов Кабир Хусанович - Олмалик шаҳар тиббиёт бирлашмасининг шовилнч тиббий ёрдам бўлими шифокори, Тошкент вилояти.

КЎРИШ НЕРВИ НЕВРИТИ: ДАВОЛАШНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛИ



Окулистлар тилида "кўриш нервнинг неврити ёки ретробулбар неврит" деб аталувчи касаллик асосан кўриш ўткирлигининг пасайиши, кўриш майдонининг торайиши ва йўқолиши каби аломатлар билан кечади. Кўз касалликлари орасида даволаниши кийин бўлган, узок чўзиладиган ва кўпчилик ҳолларда кўриш қобилиятининг йўқолишигача олиб борадиган бу касалликка чалинаётганлар йилдан-йилга кўпайиб бормоқда. Бунга сабаб, ўткир респиратор касалликлар ва шикастланишларнинг кўпайиб бораётганидир.

Кўриш қобилияти жуда секинлик билан пасайганлиги сабабли айрим беморлар касаллик чуқурлашиб кетганини сезмай қолишади. Кўпчилик беморларда хастилик бир томонлама кўришнинг пасайиши, кўриш майдонининг торайиши ёки йўқолиши каби аломатлар билан бошланади. Бундай беморларнинг кўпчилигига интенсив даво ўтказилишига қарамадан уларда юқорида қайд қилинган аломатлар чуқурлашиб, кўришнинг йўқолишигача етиб бориб, атрофия жараёни иккинчи соғ кўриш нервига ҳам ўтади. Оқибатда иккинчи кўзда ҳам кўриш пасаяди, кўпчилик беморларда эса кўриш қобилияти буткул йўқолади.

Кўриш нерви (неврит) атрофияси мавжуд бўлган беморларнинг кўпчилигини бош ёки кўз соҳасидаги оғриқ безовта қилмайди. Беморларнинг жуда кам қисмидагина касаллик икки томондан бошланади.

Кўриш нерви атрофияси (неврит) ҳасталигини даволаш натижаларини ўрганиш шуни кўрсатдики, бу хасталикни даволашда қанчалик кучли даво усулларида фойдаланилса ҳам кўриш нервида кечаётган атрофия (қуриш) жараёнини тўхтатиш масаласи мумкин эмас.

Антибиотиклардан бошлаб, то гормонал дориларни тўғридан-тўғри кўриш нервига юборишгача бўлган усуллар қўлланишига қарамадан кўриш неврити (атрофия) жараёни чуқурлашиб, кўриш қобилияти йўқолишигача олиб келиши мумкин.

Кўриш нерви атрофияси (неврит) мавжуд бўлган беморларни пневмоцистернография қилиб ўрганиш (профессор С.Д. Мадияров шогирди билан) шуни кўрсатдики, кўриш нервнинг қуришига сабаб, шу нервни қон билан таъминловчи хусусий артериясини мия асоси соҳасида, яъни бош мианинг асос цистерналарида ривожланган кистоз-чандиқли жараён билан босилиши экан. Кистоз ва чандиқли жараён кўриш нерви артериясини бир томондан босса, битта кўзда, агар иккала томондан ҳам босса кўриш (атро-

фия) жараёни иккала кўзда ҳам ривожланади. Кўпчилик беморларда бир томондан бошланган атрофия чуқурлашиб, иккинчи нервга ўтади.

Ўтказилган илмий текширишлар асосида кўриш нервнинг қуришига сабаб, кўриш нервларини қон билан таъминловчи артерияларни хиазмал цистерна соҳасида ривожланган кистоз-чандиқли жараён босиши, яъни оптико-хиазмал арахноидит эканлиги аниқланди.

Ана шу хулоса асосида устоз профессор С.М. Мадияров шогирди билан бирга кўриш нерви озиқланишини тикловчи янги даво усулини, яъни хиазмал цистерна соҳасида кўриш нервнинг хусусий томирини босилишдан озод қилиш йўли билан кўриш нервнинг озиқланишини тиклаш усулини амалиётга тадбиқ қилди.

Бу мақсадда беморга орқа мия пункцияси қилиниб, бош мианинг асос цистерналарига азон-кислород аралашмаси юборилиб киста ва чандиқлар ажратилади.

Натижада кўриш нерви артериясида қон айланиши кучайиб нервнинг озиқланиши тикланади. Бу усулдан клиник амалиётда фойдаланиш натижаларини ўрганиш шуни кўрсатдики, бу усулдан ўз вақтида фойдаланиш йўқотилган кўриш ўткирлиги ва майдони тезда тикланишига олиб келади.

Хулоса қилиб айтганда оптико-хиазмал арахноидит туфайли кўриш ўткирлиги пасайган ва кўриш майдонига кўриш йўқолган қисмлар мавжуд бўлган беморга ўз вақтида "взаноцистернотерапия" деб аталувчи бу усулдан фойдаланиш кутилаётган даво натижаларини беради ва беморларни ҳаёт гўзалликларидан баҳраманд бўлишларини таъминлайди.

Кўриш нерви атрофиясини даволашнинг ана шу кичик инвазив янги инновацион усули эндиликда Самарқанд шаҳар шифохонаси нейрохирургия бўлимида қўлланилиб келмоқда. Даволаш натижаларини ўрганиш давомида шу аниқ бўлдики, бу усул кўриш нерви атрофиясини даволаб тузатишда энг яхши ва беназир ҳисобланади.

Раҳматилло БЕКТОШЕВ,
Самарқанд шаҳар тиббиёт бирлашмаси
Нейрохирургия бўлими бошлиғи
Отабек БЕКТОШЕВ, шифокор.
Нодиржон ХОДЖАЕВ, шифокор.

ТАЪМ СЕЗГИСИ НЕГА ЙЎҚОЛАДИ?



Таъм билиш сезгиси юмшоқ танглай, томоқнинг орқа соҳаси, лаклук, бодонсимон без орқали амалга оширилади. Ушбу сезиш қобилиятининг тўғри ва тўлиқ ишлаши инсон саломатлигини таъминлашда муҳим ўрин тутadi. Агар маълум сабабларга кўра одамда аччиқ ёки нордон таъмларни сезиш хусусияти йўқолса, у аччиқ гармдори ёки нордон маҳсулотлардан кўп миқдорда еб соғлиғига путур етказиши турган гап.

Аслида таъмлар сезгиси қандай пайдо бўлади? Дастлаб шу хусусда маълумот берайлик. Таъм сезувчи юзаларда махсус кимёвий рецепторларга эга сўргичлар суюқ ҳолдаги аччиқ, нордон, шўр ва ширин маза берувчи эритмалар таъсирида кўзғалиб туради ва шуларнинг ҳар қайсисига мос (кимёвий энергияни электр энергиясига айлантириш билан) нерв импульсларини юзага келтиради. Улар махсус нерв йўллари билан олдин узунчоқ миёга, кейин оралик миядан ўтиб мия яримшарлари пўстлоғида жойлашган махсус марказларга етиб боради ва тегишли таъм сезгисини юзага келтиради.

Ҳар хил таъмларнинг физиологик, биокимёвий ва биофизикавий йўл билан идрок қилиниши анча мураккаб жараён бўлиб, унинг кўпгина сир-асрорлари фанда ҳалигача тўлиқ ўрганилмаган бўлса-да, тўрт хил таъмини ҳар доим бир-биридан аниқ ажратиш соғлом яшаш учун зарур ва бунинг учун даставвал барча сезги аъзолари шу жумладан таъм сезувчи юзалар ҳам ўзaro уйғунлашган ҳолда меъёрида ишлаб туриши лозим.

Турлича таъмларни ўз вақтида етарли даражада идрок қилиш ва шунга мос ҳолда танамиздаги физиологик жараёнларни меъёрида олиб бориш гоҳида издан чиқиши мумкин. Масалан, тегишли таом ейилмасда оғизда ё аччиқ, ё нордон, ё ши-

рин маза сезилади. Бундай ҳолатларга ўзи ўтиб кетади деб эътибор бермаслик яхши эмас. Чунки бу оғиз бўшлиғи хастиликларини келтириб чиқарувчи сигнал бўлиши мумкин. Уларни ўз вақтида бартараф қилиш доим соғлом бўлишимиз учун асқотади. Кўйида шулар ҳақида фикр юритамиз.

Оғизда ўз-ўзидан нордон мазанинг пайдо бўлиши тез тез учраб туради. Бунинг келиб чиқиш сабаби гастрозофагеаль рефлюкс бўлиб, содда қилиб айтганда жараён жигарда синтезланган ўт суюқлигининг ўн икки бармоқли ичакка тушиб, озиқ моддаларнинг ҳазм бўлишини (айниқса ёғли овқатни) амалга ошириш ўрнига маълум сабаблар боис ошқозонга чиқиши, ундан қизилўнғачга ўтиб оғизгача етиб келиши ва кучли нордон маза беришидир. Бунда меъда шираси ва ютилган овқат моддалар аралашмаси нихоятда нордон бўлиб, тез-тез тақрорланиб турса қизилўнғач ички юзасини яллиғлантириб қуйдиради.

Меърий ҳолатларда ўт суюқлиги ўн икки бармоқли ичакдан меъдага, ундан кейин қизилўнғачга кўтарилиши содир бўлмайди, чунки меъданинг пастки ва юқори қисмларида махсус мушакли халқасимон сфинктерлар (клапанлар) бўлиб, улар озиқ моддалари қўшилган суюқликларнинг тескари оқишига йўл қўймайди. Юқоридаги сфинктерлар фақат овқат қайналиб ютилганида ёки сув ичилганида рефлектор йўл билан (тегишли нерв импульслари таъсирида) очилади ва озиқ модда, сув ошқозонга тушганидан дарҳол ёпилади. Пастдаги сфинктер овқат аралашмаси ичакларга ўтиш даражасигача етилиб бўлганидан кейин очилади. Қачонки овқатланиш қоидаларига риоя қилинмаса, айниқса кўп миқдорда аралаш-қуралаш қилиб овқат ейилса (ҳар хил спиртли ёки ширин ичимликлар егуликлар билан аралаштириб истеъмол қилинса, кўп миқдорда суюқлик ичилса, қатиқ, қовун-тарвуз, мева-сабзавотлар билан иссиқ овқат тартибсиз ҳолда истеъмол қилинса ва бошқалар) сфинктерларнинг тартиб билан очилиб ёпилиши бузилади ва айтилган гастрозофагеаль рефлюкс юзага келади (дастлаб тез-тез кекириш, кейин кекирик ҳавоси билан меъдадаги аралаш суюқликлар ҳам қизилўнғач бўйлаб халқумгача кўтарилади).

Сфинктерларнинг очилиб-ёпилишини уларга марказий нерв тизимидан келадиган махсус импульслар таъминлайди. Шу билан бир қаторда сфинктерлар ишига унинг юқори ва пастки қисмидаги аралашманинг муҳит реакцияси ҳам (рН-реакция) кучли таъсир қилади. Маълумки, меъда шираси кислотали, ўн икки бармоқ ичкадаги суюқлик эса ишқорий реакцияга эга. Бу ҳолат пастки сфинктерларнинг ёпилиб туришини таъминлайди.

Бундай тафовут маълум бир нуқтага борганидан кейин сфинктер очилиб аралашма ўн икки бармоқ ичкакка ўтади. Соғлом овқатланиш тартиб-қоидаларига риоя қилмаслик эса сфинктерлар фаолиятидаги кетма-кетликни бузади. Натижада ейилмаган овқат аралашмаси меъдадан ичкакларга, ичкаклардаги суюқликлар (ўт суюқлиги, меъда ости бези шираси ва ичкак ширасидан иборат аралашма) меъдага чиқиб кетади. Бу ҳолат меъёрий ҳазм жараёнларини дастлабки бузилишига олиб келади, оғизда ёқимсиз таъм пайдо қилади. Оғизда бундай ёқимсиз таъмининг юзага келишига организмда жиддий касалликлар пайдо бўлишидан "Хабар" берувчи сигнал деб қараш керак. Бу ҳол бора-бора қизилўнғач хасталиклари, жумладан эрозив эзофагит (қизилўнғач шиллиқ қаватининг яллиғланиши), яралар ҳамда чандиқлар пайдо бўлишига олиб келади, натижада шу соҳа жуда торайиб қолади, ундан овқат тиқилиб қийинчилик билан ўтади, баъзи ҳолларда ўтмай қолади. Бундай ноҳўш ҳолатларнинг олдини олиш учун соғлом овқатланишнинг тартиб-қоидаларига амал қилиш лозим. Яъни:

1. Жуда шўр, қовурилган ва аччиқ таомлар истеъмол қилишдан воз кечинг. Чунки улар гастрозофагеаль рефлюксни юзага келтирадиган асосий сабабчилари ҳисобланади.

2. Овқатни кўп миқдорда роса тўйиб олгунча еманг ва уни майда чайнанг. Шунда сфинктерларга босим ўтказилмайди ва айтлган рефлюкс содир бўлмайди. Яхши чайналиб ейилган овқатга яраша меъда шираси ажралиб унинг яхши ҳазм бўлишига замин тайёрланади. Қолаверса оғиздаги овқат шовилмай чайналса рефлектор йўл билан тезроқ тўйганлик ҳисси пайдо бўлади.

3. Овқатлангандан кейин дарҳол ётиб олиш истеъмол қилинган таомнинг қизилўнғачга қайтиб чиқishiни енгиллаштиради. Кўпчилик мазали овқатдан кейин ётиб ухлашга мойил бўлади. Бунинг сабаби ошқозон деворларига ҳазм жараёнларини яхшилаш учун кўп миқдорда қон оқиб боришидир. Шу боис миёда қон айланиш камайиб кишини уйку босади. Бунга йўл қўйманг, овқатлангандан кейин бироз вақт ўтказиб (10-15 дақиқа) аста-секин сайр қилиш (кўчада, ҳовлида) айна мудабо.

4. Овқатланиб бўлган захоти спорт билан шугулланмаслик лозим. Эсдан чиқарманг бундай ҳолатда ошқозон-ичкаклар фаолияти уларга жуда кам миқдорда қон оқиб борганлиги боис жуда сусайиб еган-ичган озик моддаларнинг ҳазм бўлиши сезиларли даражада секинлашади.

5. Ҳар қандай таом еганингиздан кейин дарҳол суюқлик (сув, чой, ҳар хил шарбатлар) ичманг, орада камида 20-25 дақиқа вақт ўтсин, акс ҳолда суюқлик юзасига қалқиб чиққан овқат аралашмасининг қизилўнғачга кўтарилиши учун шароит тугилади.

6. Қорин бўшлигини сиқиб турадиган белбоғ, кийимлардан фойдаланманг, улар ошқозондаги босимни кўтаради, натижада юқоридаги сфинктернинг очилиб кетишига сабаб бўлади.

Оғиздаги аччиқ таъмининг пайдо бўлиши кўпинча интоксикация, яъни организмнинг заҳарланиши натижасида юзага келади. Бундай ҳолат овқатдан заҳарланиш, вирусли, инфекцияли заҳарланиш ва

кўп ҳолларда ўт йўлларининг қийшайиб, торайиб қолиши боис ўт ҳаракати сусайиб, баъзан тўхтаб қолиши (холестаза хасталиги) натижасидир.

Ўт жигарда ишлаб чиқариладиган саргимтил-яшил рангли суюқлик, ўн икки бармоқ ичкакка махсус йўл билан қуйилиб, биринчи навбатда овқат, айниқса ундаги ёғларни ҳазм бўлишига олиб келадиган муҳим аралашма. Унинг таркибида ранг берувчи пигментлар, ҳазм ферментлари витаминлар, органик ва анорганик кислоталар, макро- ҳамда микроэлементлар ва бошқа кимёвий моддалар бўлиб, меъёрий ҳолда у яна касаллик туғдирувчи микроорганизмларни йўқотади, меъда ширасининг нейтралланишини таъминлайди. Турли сабабларга кўра ўт суюқлигининг меъёрий ҳаракати сусайса ёки у тиқилиб қолса, суюқлик ўт пуфағида тўпланиб қолади. Бу ҳол нафақат ҳазм жараёнини бузади, организмни заҳарлайди, авитаминоз, ўт йўллари ва пуфақда қум ва тош ҳосил қилади, айрим ҳолларда оғир ва хавfli касаллик-жигар циррозига (жигар тўқималарининг емирилиб кетиши) олиб келади. Ўт суюқлигининг ўз йўлида тиқилиб ичкакка ўтмай қолганлигини нафақат оғизда аччиқ таъм пайдо бўлиши, балки тез-тез кекириб туриш, ўнг қовурғалар ёйи остида кучли, зирқировчи оғриқнинг юзага келишидан ҳам билса бўлади. Бундай пайтлари тегишли мутахассисларга мурожаат қилиш билан бир қаторда овқатланиш маълум тартибга асосан олиб бориш муҳим аҳамият касб этади. Буларга қуйидагилар қиради:

1. Кўн давомида 5-7 мартаби кам-камдан иссиқ ҳолдаги (45-600 С) таомлар истеъмол қилинг;

2. Кўпроқ сувда қайнатиб, бугда димлаб пиширилган овқатлар билан таомланиш ва ёғи кам бўлган сут-қатиқ маҳсулотлардан еб туринг;

3. Қовурилган, ёғли овқатлар, ҳамда спиртли ва газли ичимликлардан тамоман воз кечинг.

Оғизда ширин таъмининг пайдо бўлиши ҳозирги замон хавfli ва давр касалликларидан бири қандли диабет пайдо бўлаётганлиги ҳақида дарак беради. Фақат ушбу ҳолат баъзан ҳомилалар аёллар учун мустасно, чунки уларда гормонлар миқдори (спектри) ўзгарганлиги боис ҳид ва таъм сезиш маълум вақт давомида одатдагидан ўзгача бўлади. Қонда шакар миқдори доим маълум даражада сақланишида даставвал меъда ости безининг Лангерганс оролчаларидан ишлаб чиқариладиган инсулин гормони ҳал қилувчи рол ўйнайди. Ҳозирги экологик вазиятнинг ўзгариб бораётганлиги, турли стресс омиллар (жуда иссиқ ёки совуқ ҳарорат, ўта ташвишли ҳаёт ва бошқалар) бездан айтлган гормоннинг меъёрий синтезини бузиб юборади, бу эса ўз навбатида юзага келадиган қандли диабетни ҳосил қилиш эҳтимолдан узоқ эмас.

Шонийёз ҚУРБОНОВ,

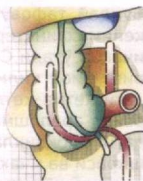
биология фанлари доктори, профессор.

Гулноза БҮРОНОВА,

биолог-физиолог.

Қарши давлат университети.

БОЛАЛАРДА КЎРИЧАК



Қоринда тўсатдан, турли даражадаги оғриқ пайдо бўлади. Кўпгина ҳолларда оғриқ тўш ости соҳасидан бошланиб, 4-6 соатдан кейин ўнг ёнбошга ўтади. Беморда, айниқса, болаларда қорин дам бўлиши, киндик атрофида оғриқ туриши ва бу оғриқнинг ўнг ёнбошга тарқалиши кузатилади.

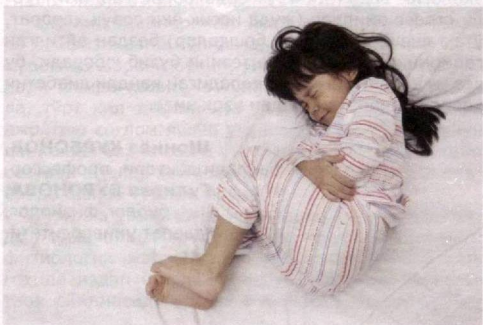
Ўткир кўричак (аппендицит) ривожланаётганда қорин пастиди, ақсар ҳолларда тўш остида ёки киндик соҳасида оғриқ доимий сақланиб қолади. Бемор йўталганда, тана ҳолатини ўзгартирганда, айниқса, чап ёнбоши билан ётганда оғриқ зўраяди. Вақт ўтиши билан боланинг ранги ўчади, томир уриши тезлашади, тана ҳарорати кўтариледи, ел яхши чиқмай ич келиши тўхтади ёки ич кетиши кузатилади.

Касаллик қориннинг ўнг томонидаги мушаклар таранглашади ва қонда лейкоцитлар кўпаяди. Бу ҳолат, айниқса, ёш болаларда кескин манзарага эга бўлса, қариялар эса, ақсинча, улар организмнинг реактивлиги пастлиги натижасида баъзан суст кечеди ва ўз навбатида турли асоратлар бошланган даврида аниқланади.

Чувалчангсимон ўсимтанинг қаерда жойлашгани ва қориннинг қай қисми оғриётганига қараб аниқланади. Ўсимта чаноқ бўшлиғида жойлашган ҳолларда оғриқ қориндан анча пастроқда бўлади. Жигарнинг остида жойлашганида ўнг қовурғалар равоғи остида оғриқ туради. Ўсимта ингичка ичаклар ораси соҳасида жойлашса, киндикнинг атрофи ва кўпроқ ўнг томондан пастроғи оғрийди.

Беморнинг кун давомида бир ёки икки марта қайт қилиши ўткир аппендицитнинг перитонит (қорин пардаси яллиғланиши) ҳолатига ўтганини билдиради.

Болаларда кўпинча қайт қилиш, ич кетиши ва қабзият алмашиниб туради. 2 ёки 3 ёшгача бўлган болалар қаери оғриётганини аниқ айтиб беролмайди. Ақсарияти қоринни ушлаб йиғлайди. Бу эса уларга тахшис қўйишда қийинчилик туғдиради.



Ўткир аппендицитга чалинган беморлар, айниқса, ёш болаларнинг тана ҳарорати 38-39 даражага кўтариледи, ич кетиши, ҳолсизланиши ва ўнг ёнбошига қараб ётиб олиш ҳоллари кузатилади. Аппендицит ривожланган пайтда организмда умумий заҳарланиш (интоксикация), юракнинг тез уриши (тахикардия) ва моддалар алмашинувининг бузилиши рўй беради. Бундай ҳолатда беморнинг касаллини аниқлаш мураккаблашади. Шундай пайтда, айниқса, болалар ухлаган пайтда уларнинг қоринни ушлаб кўриш ёки такрорий равишда қон ва сийдик таҳлилларини кузатиб бориш мақсадга мувофиқдир.

Ўткир аппендицитда оғриқнинг даражасини аниқлаш орқали беморнинг қай ҳолатда эканини билиш муҳим. Беморнинг ўнг ёнбоши соҳаси терисига бармоқлар ботирилади ва дарҳол олинади. Агар касаллик авжига чиққан бўлса, кучли оғриқ туради. Бемор чап ёнбоши билан ётганда ўнг ёнбошида оғриқ пайдо бўлади ва кучаяди. Бу оғриқ худди ўнг ёнбош соҳасида оғир юк осилиб турганини эслатади.

Қориннинг чап ёнидан йўғон ичакнинг пастга тушувчи қисми бўйлаб қўл билан босиб кўрилади ва ичкадаги газ юқорига йўналтирилади, шунда ўнг ёнбошга кучли оғриқ пайдо бўлади. Оғриқнинг кўпроқ ўнг ёнбош орқа қисмида пайдо бўлиши ва ўнг оёқ ҳаракатланганда бу оғриқнинг кучайиши ўткир аппендицитга хос асосий белгидир.

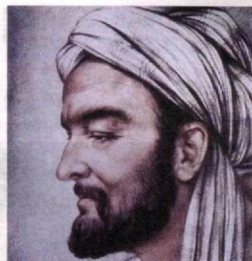
Айтиш жоизки, болаларда аппендицит оғир кечиб, оғриқ дастлаб қоринни буткул қамраб олади, сўнгра ўнг ёнбош соҳасига ўтади ва доимий бўлади.

Бола кўричакка чалинса, қалқанчасига ёки ўнг томони билан ётади. Чунки бунда оғриқ бир оз сусяда, лекин йўқолмайди. Бола қайт қилади, иситмаси кўтариледи, қоринни пайпаслаб кўрилганда шу соҳадаги мушаклар таранглашгани сезилади. Баъзи ҳолларда гўдак болалар махсус дорилар ёрдамида ухлатиб текширилади. Боланинг ўнг ёнбоши пайпасланганда у чўчиб уйғонади ва текширувчининг қўлини итариб ташлайди. Яна шуниси характерлики, аппендицит бўлган бола илгариги ўйинқароклигини йўқотиб, ҳамма нарсага бепарқ қарайди, безовталанаверади.

Болалардаги ўткир аппендицит бир неча хил лаборатор текширувлар орқали аниқланади. Аниқ тахшис қўйиш ва бошқа касалликлардан фарқлаш учун ультратовуш текшируви, рентген ва компьютер томографияси амалга оширилади.

Отабой МАДАМИНОВ,
олий тоифали жарроҳ,
тиббиёт фанлари номзоди.

МОЗИЙ СИНОВИДАН ЎТГАН ТАБОБАТ



Абу Али ибн Синонинг табобат соҳасидаги бой илму тажрибаси ноёб дурдона сифатида бизга мерос бўлиб қолган. II асрдан бошлаб Марказий Осиёнинг бутун тарихида ибн Сино тиб илмининг барча олимлари томонидан устоз сифатида эътироф этилиб, илмий мероси чуқур ўрганиб келинган. Тиб илми соҳасида аллома илгари сурган гоғлар эндиликда юксак даражада кадрини топди. Ибн Сино асарлари ўзбек тилида қайта-қайта нашр этилмоқда, кўплаб шифокорларимизнинг дастуруламалига айланмоқда.

Олимнинг "Тиб қонунлари" ҳамда "Сайёҳлар учун қўлланма" ("Фий тадбир ал мусофрийн") асарлари — тиббиёт илми мутахассислари ва умуман, дунё аҳли учун бир неча асрлардан ўтиб, то бугунга қадар зарур қўлланма сифатида хизмат қилмоқда. Алоҳида таъкидлаш жоизки, бугунги пандемия даврида одамлар ўзини қандай тўтиш кераклигига оид маълумотлари бундан минг йил илгари улуғ тиббиимиз айтиб кетган эканлар. Энг аввало одамларни ваҳимадан қутқариш керак, кўчадан келиб, уст-бошни сирка билан артиш лозим, чунки касаллик юз-қўллар ва кийимларга ёпишади, дейди ибн Сино.. У кўпчиликнинг бир ерда тўпланмаслигини, шунингдек касалларни алоҳида хонада ётқизишни тавсия қилган.

Орадан ўн аср ўтган ва табобат илми дунёда анча ривожланган бўлишига қарамай, Ибн Синонинг юкүмли хасталик тарқалган вақтдаги вазиятга оид қоидалари ва тавсиялари бугунги кунда ҳам ўта долзарбдир.

Юкүмли хасталик тарқалганда хоналарда тез-тез исириқ тутатиб туриш заруригини таъкидларкан, ибн Сино турли гиёҳларнинг саломатликини тиклашдаги куч-қудратини кишиларга маълум қилади. "Хасталикларимизни даволайдиган дориворлар ён-атрофимизда ўсиб ётибди" деган таърифи келтирадилар улуғ аллома. Чиндан ҳам неча-неча асрларки, табиятдаги турли шифобахш гиёҳлар дардларимизга малҳамдир. Улардан тайёрланаётган дори-дармонлар

кимёвий усулда олинаётган дори препаратларига нисбатан анча безарар ва арзон. Бошланаётган хасталикнинг ривожланиб кетмаслиги учун ҳозирги вақтда шифокорлар ҳам беморларга профилактик чора сифатида доривор гиёҳлар қайнатмалари ва дамламаларини ичиб туришни маслаҳат берадилар.

Бугунги кунда дунё давлатларида 12 минг турдаги доривор ўсимликларнинг мингдан ортиғи, мамлакатимизда эса 1,2 минг турдаги доривор ўсимликларнинг 112 таси фармацевтика саноатида ишлатилади. Элимиз саломатлигини мустаҳкамлаш, аҳолини сифатли ва арзон дори воситалари билан таъминлаш ҳукуматимизнинг ҳам доимий эътиборида бўлиб келмоқда. Охириги йилларда тиббий хизматлар кўлами ва сифатини оширишга қаратилган 30 га яқин фармон ва қарорлар қабул қилинди. Булар орасида халқ табобати соҳасини тартибга солиш, халқ табобатида қўлланмиладиган шифобахш гиёҳларни мамлакатимизда етиштириш ва қайта ишлаш масалаларига ҳам алоҳида эътибор қаратилди.

Эндиликда халқ табобати соҳасида яхши мутахассислар тайёрлаш, халқаро тажрибаларни ўрганиш, тиббиёт ходимларининг шу йўналишдаги малакасини ошириш зарурати пайдо бўлмоқда. Шу боис Президентимиз Ш.Мирзиёев томонидан "Ўзбекистон Республикасида халқ табобатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида" қарор қабул қилинди. Қарор мазмуну юқорида таъкидлаб ўтилган вазифаларни амалга оширишга қаратилган. Хусусан, халқ табобатининг даволашдаги самарали усулларни замонавий тиббиёт амалиётига жадал интеграциялаш, фуқаролар саломатлигини янада мустаҳкамлаш, ушбу соҳада мутахассислар тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳамда илмий-тадқиқот ишларини ўтказиш тизимини йўлга қўйиш масалалари бўйича алоҳида бандлар келтирилган.

Халқ табобати марказининг ўзбек халқ табобатининг тарихий аънана ва ўзига хос меросидан фойдаланган ҳолда касалликларга

ташхис қўйиш ва даволаш, бошқа тиббий хизматлар кўрсатишнинг самарадорлигини таҳлил қилиш ва ўрганиш билан боғлиқ бир қатор асосий вазифалар қарорда белгилаб берилган. Шунингдек бу муҳим ҳужжатда халқ табобати ривожини билан боғлиқ яна кўплаб муҳим вазифалар уларнинг ижроси бўйича аниқ муддатлар белгиланган.

Миллий халқ табобатини қайта тиклаш ва янада ривожлантириш борасида олиб борилаётган ишлар, табибларнинг манфаатларини ҳимоялаш ҳамда уларни рағбатлантириш мақсадида Халқ табобати ассоциациясининг ташкил этилиши ҳам қувончли янгиликлардан бири бўлди. Қўтлуғ диёримиз халқ табобатининг илдири аслида олис мוזийга (Авесто битиклари бунга мисол) бориб тақалса-да, ҳанузгача халқ табобати бўйича аҳолига хизмат кўрсатишнинг ҳуқуқ ва мажбуриятлари аниқланмаган, табиблар томонидан кўрсатилаётган тиббий муолажа ва хизматларнинг сифатлиги ҳамда хавфсизлиги даражаси ўрганилмаган, давлат назорати йўлга қўйилмаган. Эндиликда, ушбу қарор ана шундай тушунмовчиликларга бар-ҳам бериб, табибнинг шахсиятини, фаолияти кўламини, мажбуриятларини тўлиқ белгилаб бериш учун хизмат қилади. Олдимизга аниқ мақсад ва маъсулиятли вазифаларни оқлайди.

Турли хил касалликларни даволашда замонавий тиббиётнинг аҳамияти беқийс. Шунинг билан биргаликда авлоддан-авлодга ўтиб келаётган халқ табобати усулларидан ҳам ўринли фойдаланиш бир қанча хасталиклар профилактикасида жуда муҳим эканлигини ёддан чиқармаслик лозим.

Дилбар МУҚУМОВА,
Ўзбекистон "Миллий тиклишни" демократик партияси Самарқанд вилоят Кенгаши "Аёллар қаноти" етакчиси.

МИГРЕН ХУРУЖЛАРИ: САБАБ ВА ОҚИБАТЛАР



Мигрен билан оғрийдиганларнинг 75-80 фоизини аёллар ташкил қилади. Касаллик ёшликда намоён бўла бошлайди.

Кузатишларга кўра мигрен аёлнинг ҳайз даври ва қондаги эстроген гормонлари миқдорининг ўзгаришига боғлиқ. Менопауза (ҳайздан қолиш) дан сўнг мигрен аёлни деярли безовта қилмай қўяди.

Мигренга мойиллик аслида она томондан ирсий йўл билан ўтади. Ҳатто мигрен билан оғрийдиган эркакларнинг ҳам 80 фоиз ҳолларда онасида мигрен касаллиги бўлади.

Бош оғриғининг ўзига хос тури ҳисобланган мигренни куйидаги белгилар орқали фарқлаб олиш мумкин:

- оғриқ хуруж билан тутиб, бир чаккада худди пульс каби уриб туради, ҳар янги хуружда оғриқ бошқа чаккада кузатилиб, жойини алмаштириши мумкин;
- оғриқ хуружининг давомийлиги ҳар хил бўлиб, 4 соатдан 3 кунгача давом этиши мумкин, бунда кўнгул айниди, бемор қайт қилади, унга ёруғлик ва шовқин ёқмайди;
- кўпинча бош оғриғи бошланишидан олдин давомийлиги бир соатдан ошмайдиган аура (кўз олдидаги чакнашлар) кузатилади;
- оддий жисмоний фаоллик (юриш, зинадан кўтарилиш, югуриш) ҳам ёқимсиз сезгиларни кучайтиради.

НОТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ ДАРДНИ КЎЗГАТАР

Баъзида одамлар мигрен хуружини чарчоқ, геомагнит бўронлар ёки қуёшдаги чакнашлар таъсирига йўядилар.

Лекин бу тўғримикин?

Бошдаги оғриқ билан бир неча соат олдин истеъмол қилинган озиқ-овқат маҳсулотлари ўртасида бирор-бир боғлиқлик бор-йўқлиги ҳақида ҳам ўйлаб кўрмоқ керак. Негаки олимлар аллақачон бош оғриғи хуружлари, шу жумладан мигренни келтириб чиқарувчи озиқ-овқат маҳсулотларининг узун-дан-узун рўйхатини тузиб чиққанлар.

Демак, кечаги зиёфат ёки эрталабки бир стакан қахва ҳам баъзи одамларда хуруж бошланиши учун туртки бўлади.

Одамда мигрен касаллиги пайдо бўлишининг сабабларидан бири бу организмда биоген аминлар (моддалар алмашинуви натижасида организм томонидан ишлаб чиқариладиган биологик фаол моддалар)ни парчалайдиган фермент етишмаслиғидир.

Биоген аминлар бир қатор озиқ-овқат маҳсулотларида ҳам бор. Биз уларни истеъмол қилганимизда, организмимизда аминлар керагидан ортиқ миқдорда йиғилиб қолади. Бу эса қон томирларининг торайишига, сўнг эса тезда кенгайишига олиб келади.

Кўпчилик одамларда аминларни парчалайдиган фермент кўрсаткичи меъёردа бўлади. Шу сабабли, уларни тўкин тушлик дастурхонидан сўнг фақат ошқозондаги оғирлик ҳисси безовта қилиши мумкин. Лекин баъзи одамлар ҳам борки, тансиқ таомни меъёридан ортиқ истеъмол қилганларидан сўнг кучли бош оғриғини орттириб оладилар.

БИОГЕН АМИНЛАР МЕЪЁРДАН ОРТСА...

Сиздаги мигрен хуружига қайси озиқ-овқат маҳсулоти сабаб бўлишини фақат ўзингизда тажриба ўтказибгина аниқлашингиз мумкин. Кимдадир хуруж кўзгатадиган маҳсулот бошқа бир мигрени бор одамда ҳеч қандай салбий ҳолатга олиб келмайди.

Истеъмол қилинган озиқ-овқатларнинг миқдори ҳам муҳим.масалан, маҳсулот оз миқдорларда бошда оғриқ пайдо қилмаслиги, қандайдир миқдордан бошлаб эса хуружини юзгага келтириши мумкин.

Биоген аминлар руҳий ҳолат, қон босими, юрак қисқаришлари сони ва уйқуни бошқаради. Аминлар стрессга жавобан ажралиб, бош оғриғига олиб келувчи реакциялар занжирини ишга тушириб юбориши мумкин.

Организмда меъёрдиги биоаминларнинг миқдори ортишига истеъмол қилинган айрим озиқ-овқатлар сабаб бўлади.Улар асосан куйидагилар:

- спиртли ичимликлар;
- калла-поча;
- бақлажон;
- балиқнинг ёғли турлари;
- сирка;
- зайтун мойи;
- саримсоқ;
- дуккаклилар;
- ёнғоқлар;
- сметана;
- сояли соус;
- консервалар;
- қуритилган ва тузланган балик;
- шоколад, какао, қаҳвалар;
- цитрус мевалар;
- юмшоқ пишлоқ.

Ёдда тутинг,нитритлар ҳам томирларни кенгайтириши мумкин. Бу эса ўз навбатида чаккада пульс каби уриб турадиган оғриқни кўзгатади.

Нитритлар тузланган маҳсулотлар, балиқ ва ғўшт консервалари, тузланган ғўшт, хот-дог, гамбургер ва бошқа маҳсулотлар таркибида учрайди.

ХИТОЙ ТУЗИ ҲАМ ХУРУЖГА САБАБЧИ

Натрий глютамат (хитой тузи) нейромедиатор сифатида бош мия соҳаларининг ортиқча қўзғалишига сабаб бўлиши мумкин. Айрим ҳолларда мигрен хуружи рўй бериши учун шунинг ўзи етарли бўлади.

Натрий глютамат ҳозирги кунда озиқ-овқат ишлаб чиқарувчилар, умумий овқатланиш муассасалари томонидан кенг қўлланиладиган таъм кучайтиргич бўлиб, кўп маҳсулотлар, шу жумладан, колбаса, сосиска, паштет, қайта ишланган ғўшт маҳсулотлари, чипслар, қадокланган сухарилар, гриль товуғи, консервалар, ресторонлардаги Хитой таомлари, қуруқ ва консерваланган шўрвалар, зираворлар, соуслар (майонез, кетчуп, хантал ва бошқалар) га қўшилади.

Тез тайёрланадиган қадокланган арзон озиқ-овқат маҳсулотларининг жуда мазали эканлигига ҳеч эътибор берганмисиз?

Сири жуда оддий: маҳсулотга арзон натрий глютамат кўпроқ қўшилган бўлади.

Ош тузи (натрий хлорид) ҳам меъёрдан ортса, яъни таомнинг тузи баланд бўлса айрим одамларда бош оғриғига сабаб бўлиши мумкин. Агар сиз тузи паст егуликлар билан парhez тутмоқчи бўлсангиз, шуни билингки, бунинг учун нафақат овқат тайёрлаётганда унга тузни оз миқдорда солиш, балки озиқ-овқат саноати ишлаб чиқарадиган тайёр маҳсулотларни ҳам истеъмол қилишни чеклашингиз керак.

Баъзида юқори қон босимига қарши, гормонал бузилишларни, астма хуружларини ва эркаклардаги жинсий муаммоларни бартараф этиш учун мўлжалланган дори воситалари, шунингдек нитроглицерин ҳам вена ва артерия томирларини кенгайтиради.

Очлик агар гипогликемия (қонда қанд етишмаслиги)га туртки берса, организмдаги барча қон томирларининг микроциркуляцияси ёмонлашади. Бош мия қон томирлари ҳам бундан мустасно эмас.

ШИРИНЛИК ҚУВВАТГА БОЙ, ЛЕКИН...

Кофеин бош мия қон томирларини торайтиради. Лекин кофеин таъсири пасая бошлагач, қон томирлар яна кенгайди, бош оғриғини келтириб чиқаради.

Таркибида кофеин сақловчи маҳсулотлар (қаҳва, қора чой, какао ва энергетик ичимликлар) организм тунусини кўтариб танага қувват бериши билан биргалликда маълум муддатдан сўнг мигренга сабабчи бўлиши мумкин.

Аспартам ҳақида биласизми? Масалан, ширинлик егандан сўнг қонда қанд миқдорининг кескин ошишига жавобан баъзи одамлар организмни жуда кўп инсулин ишлаб чиқаради. Натижада гипогликемия юз бериб, қондаги қанд миқдори жуда пасайиб кетади. Оқибатда аҳвол ёмонлашиши, шу жумладан бош оғриғи келиб чиқиши кузатилади.

Шакарнинг ўрнини босувчи сунъий модда бўлгани учун аспартам газланган ширин ичимликлар, сақич, кам калорияли ширинлик маҳсулотларига қўшилади. Музқаймоқ, қандолат маҳсулотлари ва бо-

шқа шунга ўхшаш дўконларда сотиладиган ширин маҳсулотлар таркибида ҳам аспартам мавжуд эканлигини унутманг.

Шоколад мигрен хуружини келтириб чиқариш хусусияти кучли маҳсулот саналади. Унинг таркибидаги кофеин ва финилэтиламин томирларни торайтириш хусусиятига эга.

Мигрен хуруж қилган кунларда бир неча соат олдин истеъмол қилган егуликларингизни эслаб кўринг. Агар бундан олдинги хуружлардан аввал ҳам шу маҳсулотлардан бирини еганингизни эсласангиз, хуруж ўтиб кетишини кутиб, бир неча кунлар ўтгач, ўша маҳсулотнинг ўзини истеъмол қилиб кўришингиз лозим.

Кўрилган чоралардан сўнг натижа яна мигренга олиб келса, шундан сўнг узил-кесил хулоса чиқаришингиз мумкин.

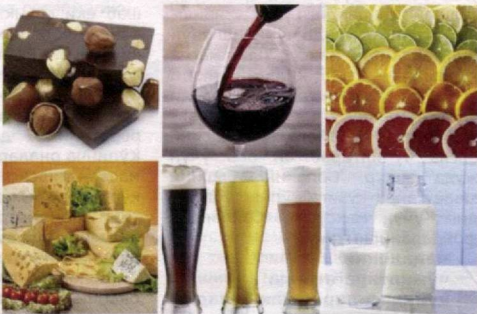
Маслаҳатимиз шуки, мигрен оғриғи кучайганда махсус текшириш усулларини қўлланг. Чунки барча узоқ вақт безовта қиладиган бош оғриқлар синчковлик билан текширишни талаб қилади.

Бош оғриғи сабабини, даволаш тактикасини, дори воситаларини туруни ва миқдорини танлаш учун бош ва бўйин қисми магнит резонансли томография (МРТ) текшируви- нафақатгина бош мия ва орқа миёдаги ўзгаришларни, балки ўсма касалликларни, инсульт ўчоқларини, травмаларни, синуситларни, умуртқалараро диск чурраларини аниқлашда муҳим аҳамиятга эга.

Бош мия ташқи ва ички қон томирларини доплерографияси (УЗДГБЦС, ТКДГ)- уникал текширув усули бўлиб, у орқали контраст моддаларни юбормасдан мия ичи ва бўйин артерия веналари ҳолатидан огоҳ бўлиш, шунингдек, бош мия ички босимини, бош мия томир касалликларини (аневризмаларни) ва уларнинг жойлашишини, қон томирлардаги ўсма-ларни аниқлаш мумкин.

Ташхис аниқ бўлиши учун қўшимча мутахассислар- окулист, ЛОР, стоматолог кўриги зарур (глаукома, гайморит бошқа касалликлар бор-йўқлигини билиш учун), қоннинг лаборатор текширувлари эса инфекция ва яллигланишларни кўрсатиб беради.

Гулчехра СОДИҚОВА,
невропатолог,
тиббийёт фанлари доктори,
профессор.



Мигренни қўзғатувчи озиқ-овқат маҳсулотлари.

ЧАҚАЛОҚНИ ҚАНДАЙ ЧЎМИЛТИРИШ КЕРАК?



Гўдак учун чўмилиш нафақат гигиена, балки чиниктирувчи муолажа ҳисобланади. Уни тўғри амалга ошириш кўп жиҳатдан онанинг қайфияти ва ҳатти-ҳаракатига боғлиқ. Агар у гўдак билан хотиржам ва қувноқ муомаллада бўлса, чақалоқ бу энг ёқимли муолажалардан бири эканлигини дарров тушунади.

Болани сувга солишдан аввал сувнинг иссиқ ёки совуқлигини текширинг. Полга иссиқ сувли челақ ёки тоғорани қўйманг. Бола чўмилаётган сувга иссиқ сув қўша кўрманг. Катталар учун мўлжалланган ваннада болани чўмилтираётган бўлсангиз, жўмрақни яхшилаб беркитинг. Болани сувдан олаётганда ўта эҳтиёткорлик талаб этилади. Оёгингиз сирпаниб кетмаслигига ишонч ҳосил қилинг.

Баъзилар гўдакни катталар ваннасида чўмилтиришни афзал кўришади. Бундай вазиятда уни олдиндан тозалаб ювиш ва дезинфекция қилиш керак. Шундай бўлса-да, тагликка ўрнатилган пластмассадан тайёрланган болалар ваннаси гўдак учун ҳам, она учун ҳам жуда қулай. Бугунги кунда сотувда оналар ишини енгиллаштирадиган, яъни анатомик шаклдаги ванначалар ҳам бўлиб, улар болани сув остига тушиб кетишдан сақлайди. Гўдак ўтиришни ўрганиб олганда чўмилиш учун мўлжалланган махсус пластмасса курсиларни харид қилиш мумкин. У қулай ва мустаҳкам, болани унга бемалол ўтиргизиб қўйсангиз бўлади. Бу айниқса, боласини ёлғиз чўмилтираётган она учун жуда зарур. Боланинг бошини юваётганда кўзига кўпик тушмаслиги учун махсус сояболлардан фойдаланиш мумкин.

Чақалоқни чўмилтираётганда қуйидагилар керак бўлади:
- Ваннадаги сув ҳароратини ўлчаш учун термометр;

- Юмшоқ пахмоқ сочиқ (қалпокли бўлса, янада яхши), унга чўмилтириб бўлгач болани ўраб қўясиз;

- Сувунлаш учун юмшоқ губка ёки пахмоқ салфетка;

- Болалар совуни, шампуни, креми, баданига сепиладиган дори (присыпка);

- Учи тўмтоқ қайчи;
- Сувда чўкмайдиган ўйинчоқлар.

Бола парваришда айнан болалар косметикасидан фойдаланиш жуда муҳим. Негакки, у гипоаллерген бўлиб, табиий махсулотлардан ишлаб чиқарилади. Катталарга мўлжалланган косметик воситалар гўдакларга тўғри келмайди. Зарур нарсаларни олдиндан тайёрлаб қўйинг: йўргак ёки қўйлакча, таглик (ёки памперс), рўмол ёки иссиқ бош кийими; пахмоқ чойшаб ёки сочиқ. Тозалаб ювилган ванна мустаҳкам ўрнатилган бўлиши зарур. Ўнг тарафингизда совун ва чайиш учун мўлжалланган тоза сув қўйинг. Ваннага аввал совуқ, кейин иссиқ сувни қўйиб, сув ҳароратини 37 даражага етказинг. Кўпинча оналар термометр ишлатмасдан тирсагини сувга теккизиб кўришади. Яхшиси, сув ҳароратини термометрда аниқланг. Ваннадаги сув чуқурлиги 8-10 см дан ошмаслиги керак.

Болани сувга туширинг, боши онанинг бўкилган ўнг тирсагида қолади, она боланинг елкасидан ушлаб туради. Гўдак кўкрагининг

тепа қисми сув устида бўлади, она иккинчи қўли билан сув олиб, болага қуяди. Дастлаб қўлни совунлаб, боланинг бошини ювиш керак, бунда пешанадан энсага қараб ювилади, шунда боланинг кўзига совун кўпиғи тушмайди. Бошдаги қазоқларга олдиндан мой суртиб, чўмилтираётганда дока билан артиш мумкин. Бошини ювиб бўлгач, кулоқ, бўйин, қўлтиқ, қўллар, сўнг биқин, қовуқ соҳаси ва оёқлар ювилади.

Чақалоқни чўмилтириш муддати 3-4 дақиқадан ошмаслиги керак. Бу вақтни секин-аста 10-15 дақиқага етказиш мумкин. Дастлабки ойларда гўдакни ҳафтасига бир-икки марта совунлаб чўмилтириш кифоя. Чўмилтиргандан кейин гўдакни чойшаб ёки пахмоқ сочиқка ўранг ва нозик терисига шикаст етказмасдан эҳтиётлик билан артинг. Бошини артаётганда боланинг юзини беркитманг, чўчиб кетиши мумкин. Махсус қайичча билан тирноқларини ҳам оҳисталик билан олсангиз бўлади. Шундан кейин гўдакнинг чов бурмалари соҳасидаги терини диққат билан текширинг. Айнан ўша жойда кўпинча қизариш пайдо бўлади. Буни пайқасангиз, бурмаларга болалар кремини суртинг ёки сепки дори сепинг. Тери жуда қуруқ бўлса, махсус болалар мойидан фойдаланиш мумкин.

Гулнора БАБАМУРАТОВА,
олий тоифали педиатр
шифокор.

ЁШЛИК

ЭЛЕКСИРИ

Биз севиб ичадиган қатиқнинг тайёрланиш тарихи аслида олис йилларга бориб тақалади. Бу шифобахш ичимликни бир вақтлар Марказий Осиёнинг чорвачилик билан шуғулланувчи халқлари кашф қилганлар.

Узоқ муддатлардан кейингина қатиқ Европада халқларга аён бўлган. 1900 йиллардан кейин Франциянинг Пастер институти мутахассислари томонидан қатиқ аҳоли ўртасида кенг фойдаланиш учун тавсия этилган.

Профессор Мечников Пастер институтида илмий иш олиб бораркан, кишининг тез кексайишига қарши даво топиш мушкул деб ўйлар эди. У кўп текширишлардан кейин иллат кишининг йўғон ичагида эканлигини, бу жойда бактериялар тўпланишини ва улар бутун танани захарлаб, одамнинг тез қаришига сабаб бўлишини аниқлади.

Мечников ўз тажрибаларидан ташқари дунёдаги барча миллатларнинг қайсилари кўп яшаш ва уларнинг егуликлари нимадан иборатлиги билан ҳам қизиқди. Унинг диққатини болгарлар ҳаёти ўзига тортди. Чунки Болгариядаги ҳар минг кишидан тўрттаси юз ёшдан ошқ умр кўра экан. Бу халқ қатиқни кўп истеъмол қилиши маълум бўлди.

Мечников шундан кейин қатиқ фойдасига оид тажриба ўтказишга қарор қилди. Тажриба давомида шу нарса маълум бўлди, киши қатиқ ичганда унинг йўғон ичагига ўрнашиб олган зарарли бактериялар бутунлай қирилиб кетар экан. Натихада одам умри бир қанча йилларга чўзилади.

Олим шу тажрибалардан кейин умрини қатиқ ичиш билан ўтказди, унинг узоқ умр кўрганлиги кўпчиликка маълум.

Ҳозирги пайтда кўпгина мамлакатлар аҳолиси ўртасида тайёрланадиган қатиқнинг маза-си ҳар хил.

Баъзи бирларида қатиқ ичага ширинлик солинади. Баъзиларига эса мева шарбати қўшилади, айримларига турли мева (масалан, кулупнай, банан кабилар) солиб аралаштирилади.

Аммо бундай қатиқлар қанчалик ширин бўлмасин, Мечников тавсия этган қатиқдаги хусусиятларга эга эмас. Мечников кишлоқларда сутни қайнатиш йўли билан тайёрланадиган оддий қатиқнинг ўта шифобахшлигини таъкидлаган.

Замонавий мутахассислар қатиқнинг шифобахшлигини бу махсулотнинг қуйидаги хусусиятлари билан тўшунтирадилар:

- қатиқ ичакларда осон ва тез сўрилади, агар овқат билан бирга истеъмол қилинса, ошқозонда овқат тез ҳазм бўлади, оғирлик сезилмайди;
- қатиқ организмдан керакисиз чиқиндиларни чиқариб юборишда ва ичакларни тозалашда катта аҳамиятга эга;
- мунтазам истеъмол қилинса моддалар алмашинувини бошқариб боради.
- қатиқда қанча ёғ кўп бўлса, у шунча мазали бўлади;
- қатиқ сурункали чарчокнинг олдини олади;
- ҳар куни ичилган бир стакан қатиқ мустаҳкам ва соғлом уйқунни таъминлайди;
- атеросклерознинг олдини олади, руҳий тетиклик бағишлайди;
- сийдик-таносил аъзолари ширини ҳам яхшилайди.

Демак, қатиқ таркиби бўйича ажойиб пробиотик, ошқозон ва ўн икки бармоқ бармоқ ичак микрофлораси бузилишида ва дисбактериоздан ҳолос бўлишида иштирок этади.

Шунингдек қатиқ иммун тизими ишига ижобий таъсир кўрсатади. Антидепрессант-тинч-

лантирувчи бўлгани боис, қатиқ даволаш таомномасига киритилган.

Қатиқ тоза ва янги ивигилган ҳолатда истеъмол қилиниши керак. Шунда у ичак касалликларини кўзғатувчи инфекцияларга қарши таъсир кўрсатади.

Қатиқ мунтазам ичиб юрилса, ичак микрофлораси меъёрда бўлади ва одам организмнинг умумий соғлиги мустаҳкамланади.

Умуман ачитқи ёрдамида судтан тайёрланган барча махсулотларда (масалан сузма, творог пишлоқда), айниқса қатиқда сут кислотаси, қарбонад ангидрид, оқсил, мой, ферментлар ва микроурунлар бор. Булар сутга нисбатан анча осон ўзлаштирилади.

Қатиқдаги сут кислотаси ичаклардаги зарарли микробларни камайтиради, касаллик кўзғатувчи микроорганизмларнинг қирилиб кетишига имкон яратади. Фойдали микрофлоранинг яхши ривожланишига қулайлик туғдиради.

Қатиқ сут кислотасига эга бўлгани учун ҳам кишининг иштаҳасини очади, чанқоқни босади, кўп сўлак ажралишига хизмат қилади.

Булардан ташқари қатиқ танага куч беради, овқат ҳазмига кўмаклашади, ичак перистальтикасини яхшилайди, асаб фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади, организмни зарур фойдали моддалар билан тўйинтиради.

Қатиқда кишини ёшартириш хусусияти мавжуд. Шунинг учун ҳам уни "ёшлик элексири" деб аташимиз мумкин.

Гули ШАЙХОВА,
пархезшунос, профессор.



ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНГАН ОДАМ ЮЗ ЙИЛ ЯШАЙДИ



ТАОМНОМАДА САБЗАВОТ КЎПМИ?

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан тўғри овқатланишнинг асосий тамойиллари ишлаб чиқилган. Унга кўра киши соғлом овқатланишни истаса, айрим тавсияларга амал қилиши керак экан. Масалан:

Кун давомида маҳаллий шaroитда етиштирилган янги мева ва сабзавотларни кўпроқ тановвул қилиш (суткасига ҳар кишига камида 400г).

Нон ва дон маҳсулотлари, ёрмалар, картошка ҳар кун истеъмол қилинишни зарур.

Овқат пиширишда ҳайвон ёғлари ўрнига ўсимлик ёғларини ишлатиш.

Таркибида ёғи кам бўлган сут ва сут маҳсулотлари ҳамда таркибида ёғ моддалари ва туз кам бўлган йогурт ва пиш-лоқларни кундалик истеъмолга киритиш.

Шакар ва қандни, шунингдек, ширинликлар ва ширин ичимликлар миқдорини чегаралаш.

Чой ўрнига шакарсиз компотлар ёки ичимлик суви истеъмол қилиш.

Овқат тайёрлаётиб масалликларни керагидан ортиқча қовурмаган маъқул, акс ҳолда маҳсулотлар таркибидаги ви-таминлар ва фаол моддалар ўз хусусиятини йўқотади.

Таомларни кўпроқ қайнатиб ёки буглаб пишириш керак.

Вазини меърида сақлаш учун ҳар кун жисмоний машғулотлар билан шуғулланиб, бадантарбия машқларини бажариш лозим.

Кечқурун аччиқ дамланган чой ёки қаҳва ичмаган маъқул. Улар асарият ҳолларда тинч уйкуга имкон бермайди.

Ута тўйиб овқатланиш юрак ишини қийинлаштиради, буни унутманг.

Кексалар, шунингдек, меъда ичаклар яраси, холистит, қандли диабет, юрак қон-томир касалликлари азият бекаётган ва семирб кетган одамлар кунига 5-6 маҳал оз-оздан овқатланишлари тавсия этилади. Улар кечқурун энгил таом-ланиб, сўнгуйкуга ётишлари керак.

ҲАЗМ ТИЗИМИ СОЗ БЎЛСА

Истеъмол қилинган овқатлар қувватлиги, зарари камлиги, айниқса табиийлиги организм ҳолатига шифобахш таъсир кўрсатади. Агар ҳазм қилиш тизими ишида муаммо-лар бор бўлса, таомлардаги фойдали моддалар тўлалигича аъзоларга етиб бормаيد.

Меърий ҳолда ейилган ноз-неъматлар қанча вақтда ҳазм бўлишини мутахассислар аниқ ҳисоблаб чиққанлар. Масалан ичилган тоза сув дарҳол ичакларга тушиб тезда

Тўғри овқатланиш орқали узоқ умр кечириш мумкинлигини қадимги табиблар ҳам кўл бора таъқидлаганлар. Тартиб билан, сифатли ва табиий овқатланиш турли касалликларнинг олдини олишга ҳам имкон беради. Билиш жоизки, қимёвий, биокимёвий хусусиятига кўра бир-бирдан фарқ қиладиган 80 дан зиёд моддалар биз истеъмол қилган егуликлар орқали танамизга сингади. Бу эса ўз ўрнида саломатлигимизни мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Парҳезшунос мутахассисларнинг овқат-ланишга оид маслаҳат ва тавсиялари ҳар хил бўлиши мумкин. Мухими, киши кун давомида батартиб овқатланиши, шунингдек организм учун зарур бўлган оқсил, ёғ, углевод ва витаминларни тўлақонли равишда қабул қилмоғи керак.

Ибн Сино ўзининг минг йиллар аввал ёзилган "Тиб қонунлари" асарида овқат-ланиш тартибига оид тавсияларни тақдим этган. Улуғ табиининг бу асарида овқатни фақат қорин оңгандагина истеъмол қилиш, ҳар гал янги пиширилган таомни ейиш, руҳан ва жисмонан тинч ҳолатда овқат-ланиш, таъмини шошмасдан, яхшилаб чайнаш ва кўп овқат ейишдан сақланиш кераклиги-га ургу берилган.

сўрилади. Мева ёки сабзавот шарбатлари 15-20 дақиқада ичаклар орқали организмга сингади. Ейилган тарвуз 20 дақиқада ҳазм бўлади.

Узумнинг сингиши учун ярим соат талаб этилади.

Олма, нок, шафтоли, олча, бошқа ярим ширин мевалар ҳазм бўлиши 40 дақиқани ташкил этади. Бу меваларнинг 2 ёки 3 қилини 350-500 грамм миқдорда тановул қилиш мумкин.

Салат ҳолда истеъмол қилинган сабзавотлар – помидор, кўкатлар, бодинг, сельдерей, қизил, кўк қалампар, бошқа ширали сабзавотларнинг ҳазм бўлиш вақти 30-40 дақиқа.

Бугда ёки сувда пиширилган сабзавотлар 40 дақиқада танага сингади.

Гулқарам, ловия, пиширилган жўхори 45 дақиқада ҳазм бўлади.

Турп, сабзи, лавлаги, бошқа илдимевали сабзавотлар ҳазми учун 50 дақиқадан кам бўлмаган вақт талаб этади. Бунда аввал кўкатлар, сўнг сабзавотлар истеъмол қилинади.

Таркибида крахмал бўлган сабзавотлар – қовоқ билан картошканинг ҳазм бўлиши учун бир соат атрофида вақт керак.

Гуруч, гречка, оқланган тарик, жўхори уни, сули, арпа ёрмаси ўртача 60-90 дақиқада сингади.

Крахмаллар, протеинлар, ловия, кўк нўхат ҳазм бўлиши учун 90 дақиқа зарур. Бир киши учун кўпи билан 120 грамм истеъмол қилиш рухсат этилади.

Кунгабоқар, қовоқ, кунжўт уруғлари икки соат мобай-нида сингади. Писталарнинг икки турдагисини 30 граммдан 120 граммгача истеъмол қилган маъқул.

Бодом, ерэнқоқ (хоми), ёнғоқ ҳазм бўлиши учун 2,5-3 соат вақт керак. Улардан фақат бир турдагисини, агар оғир

жисмоний меҳнат билан банд бўлмасангиз, 90 граммгача ейиш мумкин.

Ёғсиз уй пишлоғи, творог, бринза каби сўт маҳсулотлари сингиши учун тахминан 90 дақиқа зарур бўлади. Бир марта истеъмол учун 120-240 грамм киёф қилади.

Балиқ 55 -60 дақиқада ҳазм бўлади. Кўпи билан 180 грамм ейилади. Қўй ва мол гўшти 3 - 4 соатда ҳазм бўлади.

КЎЧА ТАОМЛАРИ МАЗАЛИ, ЛЕКИН...

Маълумки, кўпчилик (айниқса ёшлар) кўча таомларини хуш кўришади. Тез ва осон тайёрланадиган бундай егуликлар мазали, бироқ доимий ва ҳаддан ортиқ истеъмол қилинса зарари ҳам анчагина.

Масалан, фаст-фудларда бир неча хил зарарли қўшимчалар мавжуд. Бундай қўшимчалар ҳақида билиб қўйиш зарар қилмайди.

Ақсия смоласи астмани келтириб чиқаради, асосан музаймоқ, резина сақич, газли ичимликлар ва конфетларга қўшилади.

Бензоатлар ошқозон-ичаклар фаолиятини бузади, аллергия, қичима ва астмага сабаб бўлади, улар пицца, ход доглар, пиволар таркибига киритилади.

Глутамат натрий асаб бузилиши, аллергия, холсизлик чақиради, улар гўшт консервалари, тайёр таомлар консервалари таркибига мавжуд.

Нитрит натрий камқонликка ва бошқа оғир хасталикларга олиб келади, асосан колбаса маҳсулотларида қўлланилади.

Хуллас, бу хилдаги зарарли қўшимчалари борлиги туфайли кўча таомларини камроқ истеъмол қилишни парҳезшунослар тавсия этадилар.

Сабзавот ва мевалар ўз таркибига нафақат организм фаолияти учун зарур бўлган витаминлар ва минерал моддаларни, балки организмни инкаламчи нутриентлар билан таъминлаб берувчи озиқ тоаларини ҳам сақлайди. Улар ичакнинг ҳаракатланиш функциясини кучайтиради.

Ҳозирги замонда ёш авлод тозаланган (рафинирланган) озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилишни афзал кўришади ва натижада организм учун ўта зарур озуқа моддалари танқислиги юзага келади.

Хом ҳолида ейлган сабзавотларда клетчаткалар сероб. Меваларда ҳам улар анчагина.

Унутмаслик керак, йўғон ичак саратони, ўт-тош касаллиги, ўт кислотаси алмашинуви бузилишлари, холестерин ортиши сингари ҳолатлар кундалик таомномада клетчаткалар йўқлиги сабабли ривожланиши аниқланган.

ҲОИДАЛИ НЕЪМАТ ШИФО БЕРАР

Барча мевалар, хусусан ползми маҳсулотлари, нордон ва ярим ширин сабзавотлар ҳазми тезлаштиради, танани етарлича қувват билан таъминлайди. Табиий йўл билан етиштирилган маҳсулотлар кундалик таомномада албатта бўлиши лозим.

Сабзи, бақлажон, бўлғор қалампирни, қарам, қовоқ сингарилар жигар, буйрак ва ичаклар ишини яхшилашда бебаҳо саналади.

Олимлар таъкидлашларича, ҳафтада 7-8 донга сабази истеъмол қилиш инсултга чалинши хавфини бир неча баробарга қамайтираркан. Қирғичдан чиқарилган сабзини ейиш буйрак ва жигар ишини яхшилайди.

Қовоқ суви буйракдаги қумларни ҳайдаб чиқариши исботланган. Қовоқ еб турилса ичаклар иши яхшиланади, ич қотиш барҳам топади. Бодринг ва қизил лавлага суви аралаштириб ичилганда жигардаги носозликлар ўғнланади. Туз кам солиб қайнатилган бақлажонни ейиш ҳам саломатлик учун фойдаси катта.

Олма (айниқса яшил рангдагиси) витаминларга бой. Бу мева ёш қаратки учун бирдек фойда келтиради. Иштаҳани очишда, қовқат ҳазмини яхшилашда олмага етадигани йўқ. Олмани қириб, сувидан ёш гўдақларга ҳам берса бўлади. Ҳатто хушбўй олмани ҳидлаш бош оғриғиниям қолдиракан.

Ёш ойларида меъда-ичак фаолиятида бузилишлар учраб туради. Бундай вақтда кўк чой дамлаб ичиш орқали орга-

низм ишини сошлаш мумкин. Кўк чой фақат чанқоқни қолдиришда эмас, балки ичаклардаги микробларни қиритишда ҳам етакчидир.

Мутахассис олимлар ёзининг иссиқ ойларида учрайдиган кўпгина хасталиклари кўк чой орқали даволаш мумкинлигини таъкидлайдилар. Масалан, кўк чой қуйидагича хусусиятларга эга экан:

- қонни султиради, нафас йўлларини раво қилади, асабини тинчлантиради;
- ейлган таомни осон парчалайди, оғир овқатларни ҳам тез ҳазм қилади;
- ичак инфекциялари хасталикларини даволаб юборди;
- бадан териси ҳолатини яхшилайди, юзни тиниқлаштиради;

- организмда сув-туз алмашинувини меъраштиради;
- юрак қон-томир хасталикларини енгиллаштиради.

Турли хил мева-сабзавотларни кун давомида истеъмол қилишга одатланган кишининг ичи яхши иришади, бир неча кунлаб ич келмаслиги оқибатида рўй берадиган касалликларнинг олди олинади, организм ҳам зарур витаминларга тўйинади, муҳими табиий неъматлар танга қувват ва шифо бўйишлайди.

ЗАРАР ЕТКАЗУВЧИ ХАТОЛАР

Баъзан овқатланаётиб хатоларга йўл қўямиз, оқибатда соғлигимизга зиён етказамиз. Масалан жуда тўйиб овқатлангач, жисмоний ҳаракат қилмаслик ёмон. Иссиқ овқатдан сўнг совуқ ичимлик ичиш ҳам зарарли.

Овқат ҳазм бўлмагандан туриб яна овқатланиш ҳазми тизими ишини бузади. Таомни яхши чайнамаслик, шошииб овқатланиш ҳам ошқозон ишини мураккаблаштиради.

Табобатда овқатланиш пайтида кўп сув ёки чой ичиш ман этилган. Чунки бундай пайтда сув ичиш овқат ҳазм қилиш аъзоларида ишлаб чиқарилган ширани султиртиради.

Овқат ҳазм қилиш шираси аслида қуюқ бўлиши лозим. Шунинг учун овқатланиш пайтида мунтазам сув ичадиган одамнинг овқатни ҳазм қилиш аъзолари фаолияти ёмонлашади. Натижада ҳазм қилиш аъзоларида касаллик учрайди. Бу эса семирши ёки озиб кетишга сабаб бўлади.

Овқат меъдага тушмасдан олдин ошқозон шираси ажралади. Бу, иштаҳа очилиш билан рўй беради. Иштаҳа овқат ҳазм бўлиш жараёнига яхши таъсир қилади. Овқат иштаҳа билан ейилганда танага яхши сингади.

Овқатланаётган пайтда китоб ёки газета ўқилса, ҳазм безлари иши, меъда шираси ажралиши тўхтабди, иштаҳа йўқолади, одам еган овқатидан лаззат ололмайди.

Одам таом еб туриб бирон нарса ўқигани учун луқмани чала-чупла ҳазм бўлади ютади. Чала чайналган овқат меъдага тушиб, яхши қайнаб ўтмайди. Бундай ҳолат тез-тез такрорланса, гастрит, яра касаллиги, меъда ости беши яллиғланиши рўй беради.

Бундан ташқари, овқат пайтида ўқишга берилиб кетган одам керакмас нарсани ютиб юборганини билмай қолиб, халқумга, қизилўнғачга шикаст етиши мумкин.

Овқатланаётганда ўқиган одам кўзини дастурхондан китоб ёки газетига тез-тез қаратишга мажбур бўлади. Матн билан дастурхон орасидаги масофа дам-бадам ўзгаргани учун кўз бунга мослашиши керак бўлади. Кўзга оғирлик тушарса, вақт ўтиши билан хираланиш қолиши мумкин.

Қолаверса, овқат еляганда телевизор томоша қилиш ҳам нотўғри. Бу китоб ўқишдан-да зарарлироқ, аслида Демак, овқатланиш шунчаки оддий машғулот эмас, Балки киши бу ишга жиддий эътибор қаратиши лозим.

Қорин оғанда ва иштаҳа бўлгандагина, шунда ҳам қўлларни яхшилаб ювиб, тоза-ораста қийинлик дастурхон ёнига келиш керак.

Овқатланаётганда секин сўзлашиш, одоб билан таомланиш лозим.

Батартиб ва тўғри овқатланишга одатланган киши соғлом бўлади, тинч-хотиржам яшаб, узоқ умр кечиради.

Нашрга тайёрловчи:
Зиёвуддин РАҲИМ.

Ҳаёт гўзал, уни севиб қадрлаш керак...

**1-даражали "Саломатлик" ордени соҳиби,
бактериолог Файзулла Дадабоев шу гапни
хаммага айтгиси келади.**

Наманганда бу йилги баҳор одатдагидан бошқачароқ (аслида бутун юрт бўйлаб) қутилмаган хавф-хатар билан бошланди. Аммо бутун бориқ азалий жонланишда, дарахтлар олди гуллаб, куртаклари бўртаётган, ер бетиде майсалар нишланаётган, шифохона ҳовлисининг майдончаларидаги атиргул кўчатлари яшилланиб, турфа ифору мафтункор гўзаллик ваъда қилаётганди.

Файзулло Дадабоев атрофга суқланиб боқаркан, кўнглидаги хижиллик бироз тарқади. Хонасига кириб, оқ халатини кияётган эди ҳамки, ҳамшира унга бош врач вазифасини бажарувчи Илҳомжон Тожибоев шошилинч қақираётганини етказди.

-Хорижда юрганлар юртимизга қайтарилмоқда, уларни зудлик билан карантинга олишимиз керак экан. Аввалдан айтилганидек Тўрақўрғонда кутиб олмасиз. Шароитлардан хабарингиз бор-а? -деди раҳбар унга йўлақдаёқ юзма-юз келиб.

-Ҳа, албатта. Улар қаердан учибди? - хавотирланиб сўради Файзулло.

-Эрондан.

Шу биргина сўзнинг ўзиёқ ташвиши катталигини аңглатди. Ахир телерадиодан кўриб-эшитиб турибди. Эронда пандемия авжига чиққан.

"Агар ҳаюртларимиз салгина эҳтиётсизлик қилишган бўлса, кўзга кўринмас вирус илашиб келаётган..."

У бу хаёлдан сесканиб кетди. Лекин дарров ўзига таскин берди. Яхши ният қилиши лозим. Энг зарури ваҳима кўтармай, одамларни қабул қилиш, бирма-бир тиббий кўриқдан, тахлилдан ўтказишда хушёрлик ва эҳтиёткорликни унутмаслик. Акс ҳолда кўрққанларда шундоғам имминетер пасайиб кетиши мумкин.

Сўнгра Намангандан Тўрақўрғонга етгунича яна нималарни каттиқ эътиборда тутишни, яна нималарга қатъий амал қилишни, режалаштириб борди. Вирус асли зарра-зарра бўлса-да, кучи беқиёс. Одамку одам, мабодо тоғлар ҳам жонли мавжудот хилига кирганидаям унинг олдида зир-зир титраши турган гап эди. Бу шунчаки хом хаёл эмас. У врач - бактериолог сифатида бошқалардан кўра чуқур билади.

Чорак асрдан бери бактерия ва микроблар билан "танишади", кучини "синдириш" ва сўндириш учун курашади. Ғўёки дўстлашгандай "тиллашади", "феъл - атворини" ўрганади. Охир-оқибат беморлар танасидан қувиб чиқаришининг энг мақбул йўл-йўриқларини ҳамкасбларига кўрсатади. Шу боис, 2020 йил кўкламиде у ўзини чинакамга "жанг"га киришган асардай тутди.

Файзулло Тўрақўрғон тумани Бекобод қишлоғи четдаги юқумли касалликлар шифохонасига етиб борибқоқ врач Отабек Юсупов билан бирга ишга шўнғиб кетди. Вақтинча провизор - госпиталга айлантирилган муассасада яратилган шароитларнинг тиббий санитария ва гигиена талабларига тўқис жавоб беришига ишонч ҳосил қилгач, ўзи учун ажратилган хонасига кирмасдан ҳаммани ҳовли саҳнига чорлади.

- Тайёргарлик ёмон эмас, бироқ сира-сира хотиржамлик кайфиятига берилмаслигимиз зарур, -деди Файзулло Абдуқаҳҳоровчи атайлаб овозини баландлатиб. - Олдимизга қўйилган вазифа ўта масъулиятли, ўта қалтис, яъни халқимизнинг ҳаёт-мамотига дахлдор. Халқ бу - биз, сиз ва улар! Инсон сифатидаям, мутахассис сифатидаям яширмай айтаман: коронавирус ҳеч кимни аяб ўтирмайди, оддий грипникидан ўн баробар кучли. Бироқ ақл -



**Суратда:
(ўртада) 1 даражали
"Саломатлик" ордени
соҳиби Файзулла
Дадабоев,
"Содиқ хизматлари
учун" медали соҳиби,
анестезиолог-реанима-
толог Жалолиддин
Қосимов
ва "Соғлом турмуш"
медали соҳиби Еқутхон
Икромовалар.**

идрокли одамзод олдиди барибир ожизланади. Қачонки, ўзимизниям, ўзгалариням асрашнинг уддасидан чиқсак. Карантин қондалари шу мақсадда белгиланган.

-Келаётганлар қанийди бунди тўғри тушунишса, - деди кимдир аввалдан ташвиш, чекиб.

-Тушунишмаса, тушунтирамиз, фақат кўрқитмасдан, ваҳима кўтармасдан, ётиги билан айтамыз.

-Палаталар тахт, ошхонада маҳсулотлар етарли, тоза ичимлик суви оқиб турибди. Энди бўеги ҳар биримизнинг муомала-муносабатларимизга боғлиқ, - деди инфекционист Отабек Юсупов.

-Одамга ҳаёт қанчалик ширин, яшаш қанчалик муҳим экан, у вирусни ўзига яқин йўлатмасликка мажбур, - ўқтиришда давом этди Файзулло Абдуқаҳарович яна - Пандемия шароитида биз шифокорларнинг химоямизга беҳад муҳтож. Баландр руҳ, аъло кайфият, иммунитетни табиий кўтарувчи омиллардир. Шуни ҳам эсдан чиқармайлик, келаётганларни очди ҳеҳрада кутиб олиб, самимий ва ёқимли сўзларимиз билан тинчлантириб, ўн тўрт кунни эсон-омон ўтказишларига имкон яратиб, уйларига ёруғ юз билан кузатишимиз керак. Агар ораларида вирус юктирганлар чиқса, бу ерда бир зум ҳам ушлаб турмаймиз. Ўша заҳоти даволашган жўнтамиз. Қолганларни янада зийраклик билан контакка йўл қўймай назоратни кучайтирамыз.

Шу пайт врачнинг қўл телефони жиринглади. У дарров кўлгоғида тутди.

-Ўшитаман, хўп тайёرمىз...

Йиғилганларга ўз ўринларига тарқалишига руҳсат берилди. Наманган аэропортида Тўрақўрғонга йўл олган ҳамюртлар кўп фурсат ўтмай провизор - госпиталга етиб келишди.

Махсус ҳимоя кийимиди саф тортиб турган жамоа Эрондан қайтган 42 нафар эркак - аёлни кутиб олди. Фавқулодда ҳолатда юрти тупроғига қадам қўйган ватандошларимизнинг асаблари анча тараңлашган, дийдор қувончиди кўраям кўзларида ҳадик ифодасини ўқиш кийин эмасди. Файзулло дўхтир худди кема капитанидек атрофидагиларга қисқа-қисқа буйруқ берар, имо-ишорага ҳар бир ходим қатъий бўйсуниб, меҳмонларни жойлаштириш тезда ҳал этилди.

Хориждан келган ҳамюртларимизнинг янги шароитга қўниши осон кечмади. Кимдир тани сихатлигига, кимдир жони омонлигига шуқур қилса, кимдир ўзича нолий бошлади. Қараса, карантин чекловлари айримларга малол келяпти. Биринчи ҳафта охирига етмасидан сабрлари тугаяпти. Бироқ 14 кунсиз ҳеч қим ҳеч қаёққа чиқиши мумкин эмас. Гарчи дастлабки тестда бирорта одамда вирус ёпишгани аниқланмаган бўлса-да, ҳавф ортда қолди дейишга ҳали вақт эрта эди.

Госпитал раҳбари мушкул вазиятни юмшатиш учун сўзларнинг кучига, ўзининг ишонтириш маҳоратига таянди. Маҳбурлаш эмас, карантин тартибларига риоя қилишга госпиталда яшайётганларда ихтиёрий мойилликни кучайтиришни мақсадга мувофиқ ҳисоблади. Меҳмонларга мурожаат этиш тортишишга олиб боришни олдидан англагани учун улар рўпарасида ўзига - ўзи савол бериб, ўзига-ўзи жавоб қайтариш усулидан фойдаланишга интилади.

-Нега никобдамыз?
-Вирусдан сақланамиз!
-Нега бир-биримизга яқин бормаймиз?
-Вирусни юктирмаслик учун, вирус юқиб қолмаслиги учун!

-Нега қўлларимизни тез-тез совунлаб ювамиз?
-Вирусни йўқотиш учун!
-Нега тиббий қўлқоп киямиз?
-Вирус ўтирмаслиги учун!
-Умуман, нега шу жойда карантиндамыз?
-Оиламиз бағрига соғу-саломат боришимиз учун!
-Нега ейиш-ичишимизгача муҳайё?

-Ватанимизга бизлар керакмиз!
-Нега ўзга юртда сарсон-саргардон бўлиб юрмадик?
-Инсонпарвар Ўзбекистоннинг фуқаролари эканимиздан.

-Нега манамен деган мамлакатларда коронавирусдан ўлаётганлар сони кундан-кун кўпайяпти?
-Ўз вақтида зарур чора-тадбирлар кўрилмаётгани оқибатида.

-Жуда тўғри айтасиз, дўхтир! - деди уни тинглаб турганлардан бири гоят тасвирлаиб. - Мана, мен тошкентликман, Ўзбекистонимизга ўз вақтида келтирилдик. Яна бу ердаги гамхўрликларни айтмайсизми. Давлатга кадр-қимматимиз бундан ортик бўладими. Эл бошига кулфат ёғилаётган пайтда сабримиз синовда. Худо хоҳласа, коронавирус балосини бошимиздан аритамиз. Оиламизям, ўзимизиям омон юришимизга нима етсин!

Барчанинг юраклари энтикиб кетди. Қўзларидаги ҳорғинлик ўрнини умидворлик учқунлари эгаллади.

-Баъзи ноҳўя гапларимизни асло кўнглингизга олмаган, - деди яна кимдир узрхоҳлик оҳангига.

Файзулло Абдуқаҳаровичнинг юзларига табассум ёйилди. Бир лаҳзага никобини ечди:-

-Ҳозир бир-биримиздан гинахоҳлик қилиб ўтирадиган вақт эмас, ака-укалар, опа-сингиллар. Аксинча, ҳар биримиз яқалланган ҳолда коронавирус халқаси улабик кетмаслиги учун биргалашиб курашимизга шарт. Бугунги ёлғизланиш - жипслашишдир, бугунги тарқоқлик - уюшқоқликдир, бугунги ахтиёткорлик - қўрқоқлик эмас, ҳушёрликдир!..

Файзулло дўхтир никобини тутди, кўнглини мунавварлик қилди. Чунки, ўзбекларда гапирсанг тушунмайди-ганлар йўғу, тушунтирмайдиганлар ўзгалардан ранжиб юришини ўйлаб, мамнун кайфият тўйди. Ахир у одамларни эртанги ёруғ кунларга ишонтира олди, сабрига сабот қўша олди. Провизор-госпиталда "Ковид-19" га қарши ўзига ҳос қалқон қўя олди. Гарчи мутахассислиги бактериолог бўлса-да, психологикни ҳам натижалли ўринлата олди...

Файзулло Дадабоев ёлғиз эмасди.

Вилоят солиқини сақлаш бошқармаси, туман тиббиёт бйрлашмаси вакиллари унга ҳамкор эдилар.

Оқ халатли халоскорларнинг ёнларида ҳоқимлик, миллий хавфсизлик хизмати, прокуратура, ички ишлар, миллий гвардия ва бошқа нуфузли ташкилот ва муассасалар ходимларининг ҳам борлиги. уларга баланд руҳ, пандемияни енгишга кучли ирода баҳш этиб турди. Муваққат госпиталда карантин тартиблари тўқис ўрнатилишига эришилди. У зиммасига юклатилган махсус топшириқни - икки ҳафталик гоят маъсулиятли вазифани яхши бажаргани учун доимий иш жойи - вилот яюқумли касалиқлар шифохонасига ҳуш кайфиятда қайтди.

Ўшанда у битта тоғдан беталофат ўтиб олингандек ўзини енгиш хис қила бошлади. Бироқ бу енгилик узоққа чўзилмади. Биринчи куникёк телефонида янги топшириқ олишига тўғри келди.

-Файзулло Абдуқаҳарович, мен бошқармадан Солижонман, яна безовта қиялғимиз...

У гапнинг оҳангидан тағин муҳим вазифа чиқиб қолганини шу лаҳзадаёқ фаҳмлади.

-Қўлимиздан келадиган иш бўлса, уни бажариш биз учун шараф, Солижон Жалилович! - деди ҳали гапнинг давонини эшитмай туриб бошқарма бошлиғига.

-Ҳе-е, яшанг, қанийди ҳаммаданам шундай жавоб эшитсак. Сизнинг Эрондан қайтганлар ичига мард бўлиб кириб кетганингизни кўрганми. Орада телефон орқали тез-тез боғланиб, астойдил ишлаганингиз учун ишончимизни қозониб қолдингиз. Энди Литвадан ҳамюртларимиз келишяпти. Улар сони аввалгидай киркдан зиёд. Сиздек тажрибали мутахассис турганда, бошқа одамни излаб ўтирмадик. Ўйлайманки, оғирчиликни яна бир бор елкангизга оласиз.

- Эрталабданми?
- Иложи бўлса, ҳозирдан.
- Ундай бўлса, тайёргарлигимни кўрай.

Файзулло дўхтур табиятан жасур ўзига ишонади. Кийинчиликдан қўрмайди. Ахир у йигирма беш йилдан буён микроб, бактерия ва вируслар билан олишади. Билимиyam, малакасиyam, тажрибасиyam етарли.

Еши эллиқдан ошган бўлишига қарамай қалби ҳарорати баланд, вужудига куч ёшларниқидек жўшиқин. Аммо-лекин лабораториясида шошилмайди, вазмин, ҳаракатлари ҳисоб-ҳисоботи, нигоҳлари ўткир, ҳамиша серҳафсала. Эриниш нималигини билмайди, даволловчи инфекционистларга йўл-йўриқчи, кўмакчи. Қўлида доимо асосли хулосага келиш учун асқотадиган тахлиллари керакли пайтда тахт тўради. Энди эса лабораториясида бир муддат ҳам-касб врачу ҳамширани қолдириб, ўзи Тўрақўрғонга шошилди. Бу гал унга инфекционист Мақсуджон Маҳмудов ёрдамчи этиб тайинланди.

- Ука, аввалги меҳмонларнинг барчаси "тоза" чиққанди, яна шундай бўлишига умид қиламиз, бироқ янгилар турли мамлакатлардан келган экан, зудликда тест элагидан ўтказиб, саралаб олишимиз зарур. Вақт зик, соатлар эмас, дақиқалар вирус сакраши учун, қанот боғлаб, ҳаво орқали соғларнинг танасига кириши учун етарли. Яширин ҳолатда қотиллик қиличини қайраши ҳеч гапмас.

- Сиз айтасиз, биз бажараверамиз, - деди Мақсуджон жиддий қиёфада. - Жангга кираётган эканмиз, сиз - командир биз - аскар!

- Энг биринчи долзарб вазифамиз келувчилар ичидан вирус юқтирганларни ажратиб олиш. Унгача уларни бир-бирига яқинлаштирмай, алоҳида-алоҳидалаш жуда муҳим, - дея Файзулло дўхтур барча ҳамшираларга тайинлади.

Орадан бир сутка кечди. Тест натижаси келди: 39 кишида - манфий, 3 кишида - мусбат. Беморлар вақтида - боксга ўтказилди, қатъий изоляцияланди, сўнг даволлаш учун шифохонага жўнатилади. Лекин бу дегани жуда тўла чекинди маъносини англамаслигини Файзулло жуда яхши билади. Агар карантин чекловлари қаттиқ ўшланмаса, керакли дори-дармонлар профилактика учун ичириб боришмаса, соғломлар иммунитети пассивши мумкин, оқибати эса уқубатли бўлиши эҳтимолини ҳеч ҳамбдан фориғ қилмаслик керак.

У госпиталдагиларнинг зерикашига йўл қўймастик учун имкон қадар кўргазмали воситалардан унумли фойдаланди. Коронавирус пандемияси давридаги эҳтиёткорлик амалларини акс эттирган видеороликларни намойиш этиш, уни меҳмонларнинг телефонларигача ташлаб бериш масаласига жиддий ёндошди. Бу борада вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи Солижон Мўминов яқиндан амалий кўмагини аямди. Ниҳоят, иккинчи навбатдаги гуруҳда бошқа кўнгилсиз ҳолатлар юз бермади. Улар яшаш манзилларига қузатилиш онлариди муваққат госпитал раҳбарига ва удабурун жомасига миннатдорчилик изҳорлаганда Файзулло Дадабоевнинг қалби фахрларга тўлиб-тошди.

У орден билан мукофотланди!
Хавотирларга тўла, тахликали ўтган ордаги беш ой ичиди илк бора қувонди.

Камтарона хизматларига юксак баҳо берилибди...
Ҳаяжондан юраги ҳарпикди.ю ўтган умрини, яшаб келётган йилларинини бирма-бир ҳаёдан ўтказди...

Ўзи тўғилиб ўсган Жалоубод вилоятининг Сафедбулон қиллогига орзулар оғушида яйраб юрарди. Аслида у қишлоқ враччи Исмоилжон Ҳамдамбоевдек элнинг олқишига сазовор бўлишни истарди.

1989 - 1995 йилларда Тошкент давлат тиббиёт институтида тахсил олди. Институтнинг битирувчи талабаси Наманган вилояти юқумли касалликлар шифохонасига интернатурани ўташ учун юборилгани бахтли тасодиф экан. 1995 йили вилоят санитария - эпидемиология станцияси врач-бактериологиди Александра Степанова Файзул-

лони шоғирдикка танлайди. Шифохонада навбатчиликка келган кунлари ўз касбига қизиқтиради, лаборатория тахлиллари сир-синаотини ўрганишга иштиёқи баланд йигитни тажрибаларидан баҳраманд қилади.

У Тошкентда малакасини ошириб қайтгач, бактериолог сифатида шу ҳогага ихтисослашади.

1996 йилдан буён врач-бактериолог касбиди минглаб хасталарнинг соғайишига сифатли тахлиллари билан салмоқли ҳисса қўшиб келмоқда.

Ут киб бору чинакамига жасорат кўрсатди. Икки йўл тўрт кун тахликали кечганини ҳеч биримиз инкор қилмаймиз. Бонси, турли мамлакатлардан олиб келинаётганларни карантинда ўшладан мақсад четда илашиб, ватандошларимиз танасида уя қуриб олган коронавирус ҳар лаҳзада бош кўтариши, ўпкага ёпишволган тождор вирус ҳаётбахш ҳавога гов қўйиб, беморнинг ҳолини танглаши, юқори ҳароратда танасини қуйдириб, ҳўкми ижросини азиролга топшириши мумкинлиги айниқса мутахассис сифатида Файзуллога ойнадай аён.

Боз устига бундай бемор шифокор учун ҳам ўта хавфли "объект" саналади. Унга яқинлашишда ҳам, наждот қўлини чўзишда ҳам эҳтиёткорлик шарт. Акс ҳолда ... ана энди мушоҳада қилиб кўринг. Эронун Литвадан самолётда учиб келганларнинг барчаси гўмондаги ҳамюртларимиз эди. Уларни соғу-саломат уйларига қузатиш, ўлим хавфидан қутқариш учун кеча - кундуз қайғуриб, худди таналари бирдек бирга ташвишланиб, бирга яшаган шифокорлар қайси марду майдондан кам!

Азалдан фақуллода ҳолатларда чарчамдн, дам олишнинг керак, каби сўзлар ўринсиз. Аслида фидойилар учун бу гаплар ёт, хатто хаёлларига келтиришмайди. Файзулло Дадабоевнинг тимилолда худди шуни кўрди. Врач - бактериологнинг беш ойдан буён ишлашига гўёки 24 соат етмаётгандаю, хордиқ қичаришга вақт қаекда?! Бирок, у сира-сира ўқинмаятпи. "Ковид -19" га қарши курашининг қайноқ жабахасиди жонини жабборга бериб "жанг қилмоқда".

Вилоят юқумли касалликлар шифохонасидидаги унинг лабораториясини агар таъбир жоиз бўлса, муассасанинг "мияси" -"ақли" дейиш мўложага эмас. Даволовчи врачларнинг тўғри мўложа олиб бориши учун узлуксиз "қайғуранди" бу "ақл". Уни ишлатадиганлар врач-бактериолог дейилади.

Файзулло Дадабоев лобарант Аҳмаджон Умаров ва Хуршида Маъмирова билан ҳамиша ҳамкор. У шифохонада юқори ҳароратда ёниб ётган ёки кислород етишмай энтиқиб-энтиқиб нафас олаётган, ҳаёт билан ўлим орасида турган вирусли бетобларга наждот йўлини ахтармоқда.

Тахлил учун олинган бемор макротасини, яъни балғамини микробиологик диагностикаси билан машғул. Янаям тушунарлироқ айтсак: макротасини озиқ мухитга "экиб", микробларни ўстириб, кейин микроскопда, турини, антибиотикка сезирилганини аниқлаб, "ҳўжум" хулосасини чиқаради. Реанимациядаги врачларни "қуроллантиради".

У қисқа фурсатда коронавирсининг табиятини билиб олишда муайян тажрибига эга бўлди. Таъкидлашича, пневмония ва зотилжам белгиларини берадигани оғир кечаркан. Стаффококи аурусун пневмакок, клеб сиелла пневмония микроблари шундан далолат бермоқда.

Юқори ҳарорати тушмай қийналаётган беморларга қанақа антибиотиклар самарали ёрдам кўрсатишига Файзулло ака кечиктирмай ойдинлик қилишининг ҳозирда ҳадисини олиб олган. Хавфли шариот унга сира ҳалакат беролмайди. Чўнки, врач - бактериолог керакли ҳимояланишининг кўп йиллик кўникмасига эга.

Қолаверса, ўзини наинки оиласига, яқинларига, айни дамда коронавирсудан азоб чекаётган ҳамюртларига жуда-жуда кераклигини чўкур хис этгани хис этган. "Яшашином лозим, яшагандаям эл-юртимга нафим тегиб яшашим зарур!" деган фалсафа онгигагина эмас, кўнглига ҳам муштахам муҳрланган. Бундай олийҳиммат инсонлар эса ҳар қанча ардоқ ва эҳтиромга муносибдир.

Содиқ САЙХУН,
Ўзбекистон Ёзувчилар Уюшмаси аъзоси.

ҲАЁТИ СЕҲРЛИМИ?



Дилингизда бир орзу пайдо бўлади...

Уша юртга борсам, мўъжизаларини ўз кўзим билан кўрсам, деб ўйлай бошлайсиз. "Америка сеҳрли дийр" деб таърифлаганларидан эса иштиёқингиз янада кучаяди. Аслида бу юрт нимаси билан оламга машҳур? Ақлни шоширадиган ҳайбатли обидалари, ўта салобатли бинолари биланми? Ёки эртаклар оламига етакловчи мўъжизавий парк-ҳиёбонлари ҳайратга солармикин кишини? Яхшиши, шу дийрнинг энг кўзга яқин масканларига бир саёҳат қилиб кўрайлик-а...

"ОҚ УЙ" ДЕЙИЛАДИ, САБАБИ...

Американинг жуда маҳобатли биноларидан бири бўлмиш "Оқ уй" дегарли барчанинг диққат-марказида туради. Нима учун у "Оқ уй" деб аталаркин?

Тарихга назар ташлаймииз. 1812 йилдаги Англия-Америка урушида инглиз харбийлари қўллаг биноларга, ҳатто президент қароргоҳига ҳам ўт қўядилар.

Ёнғиндан қолган тутун доғларини бекитиш учун 1814 йилда бинони оппоқ рангга бўйдиладар. Ушундан сўнг бу жой "Оқ уй" деб атала бошлайди.

Улғурволиги билан тилларга тушган Капитолий майдонининг ҳам ўзига хос тарихи бор. Бу улкан майдон Вашингтон ош ҳақидада барпо этилгандан сўнг, асрлар ўтиб вайронага айланган. Ўн олтинчи асрда - Марк Аврелий даврида Микеланжелого бу майдонни қайта таъмирлаш вазифаси топширилади.

1793 йилда Жорж Вашингтон томонидан Капитолий пойдеворига биринчи ғишт қўйилади ва шундан сўнг етмиш йил давомида бу майдон қуриб битказилади.

Ҳозирги вақтда Капитолий майдонинда АҚШ конгресси, оппоқ мрамардан қурилган Олий Суд биноси, Конгресснинг улкан кутубхонаси, президент фаолият олиб борадиган "Оқ уй" жойлашган.

ОЗОДЛИК ҲАЙКАЛИ - РАМЗИЙ МАЪБУДА

Нью-Йорк шаҳри яқинидаги Озодлик оролида қад кўтарган бу ҳайкал аслида эрк машъаласини ёққан аёл тиссолидир. Тарих гувоҳлиқ беришича, ҳайкал бир вақтлар Европадан Осиё томон йўналтирилган Сувайш канали қуриб битказилиши муносабати билан яратилган. Унинг лойиҳасини ишлаб чиққан француз ҳайкалтароши Фредерик Аугусте Бортолл ҳайкални Америка китъасига кираверишида жойлашган Нью-Йорк шаҳри яқинидаги соҳилга қуришни тақлиф этади. Тақлиф инобатга олинади.

Озодлик ҳайкалини қуриб, сўнг уни 1865 йилда АҚШ мустақиллигининг юз йиллиги нишонлиниши муносабати билан Франциянинг тўхфаси сифатида топшириш режалаштирилган. Лекин ўша кезларда Франция-Пруссия уруши бошланиб, бу режа амалга ошмади.

1874 йили француз мезмори Бартольд Озодлик ҳайкалини қуриб битказиш мақсадида Америкага келади. Ҳайкал бунёд бўлишидан аввал Франция-Америка бирдамлик жангармаси ташкил қилинади ва бунга французлар томонидан бир миллион франк, америкаликлар томонидан икки миллион беш юз минг доллар ажратилади.

АҚШ Конгресси 1877 йилда президент Жорж Вашингтоннинг туғилган кунига атаб Озодлик ҳайкалини Нью-Йорк яқинидаги Бадлоз оролида тиклашга рўхсат беради. XVII асрда оролга эгалик қилган Исаак Бадлоз шарафига номланган 12 акр майдонда Озодлик ҳайкали қад кўтара бошлайди. Ҳайкални французлар қисмларга бўлиб, 30 га яқин кемада Америкага келтиришади.

1886 йили президент Эйзенхаузер буйруғи билан Озодлик ҳайкали ўрнатилган орол номи Озодлик ороли, дея ўзгартрилади.

1894 йил 22 майга келиб ҳайкал тўлиқ қуриб битказилади. Озодлик ҳайкалининг ўнг қўлида қонунлар мажмуи бор. Ҳайкалнинг умумий оғирлиги 225 тоннани ташкил этади, баландлиги эса 167 метрга етади.

Ҳайкалнинг бошланғич қисмидан бош қисмигача 168 зинани босиб ўтиш керак. 1924 йилда ҳайкал миллий обидалар қаторига киритилиб, миллий парк мажмуига айлантирилади.

Яна бир қизиқ маълумот. Озодлик ҳайкалига саёҳат қилмаганлар уни оқ рангда тасаввур қилишади. Аслида ҳайкал оч яшил рангда. Қачонлардир оқ рангда бўлган ҳайкалдаги мис кислород билан реакцияга киришиб, рангини тобора ўзгартирмоқда.

ДИСНЕЙНИНГ ЭРТАКЛАР ГЎШАСИ

Бу масканда ҳаётнинг кундалик таъшишу муаммолари унутилади. Кат-

талар болага айланадилар. Болалар эса ўзларини худди афсонавий қаҳрамондек ҳис этишади...

Номи тилларда дoston бўлган Уолт Дисней яратган парктар аслида дунёнинг кўллаб шаҳарларини беэаб туради. Болаларнинг худди шундай энг семимли гўшаларидан бири Американинг Флорида штатидаги Орландо шаҳрида жойлашган.

Бу жойда ҳар бир ёшдаги киши ўз кайфиятига мос бурканни топа олади. Мўҳими, ҳар бир яратик мўъжизанинг ўзгинасидир.

Оёқ қўйишингиз биланок шитоб билан пастга "тушиб кетувчи" лифтлар...

Улкан денгизнинг шовуллаб сапчиётган тўлқинлари...

Туби кўринмайдиган даҳшатли жарликлар...Ғалати қиёфаларда кезиб юрган "арвоҳлар"...

Фавқуллода хаёлларингизни тўзғитиб юборувчи аттракционлар...

Афсонавий кўҳна қасрларга мафтун бўлиб қоласиз.

Бир томонда эса машҳур мультфильмлар қаҳрамонлари сизга мунтазир. Истангиз Минни билан бир стол атрофида овқатланасиз.Гуффи билан суратга тушишингиз ҳам мумкин. Дональд сизгак семимли ўйинчоғини тутқазсади. Миккидан дастхат олсангиз ҳам бўлади.

Хуллас, бу масканда сизни турли ғаройиботлар кутади.

Ҳаёлингизга келмаган манзаралардан турли кайфиятларга туша-сиз, гўё олис йилларда қолиб кетган болалигингиз сизни ахтариб келгандек бўлади.

Сеҳрли дийрда кўркам манзилу маконлар кўп.Уларнинг ҳар бирида вақтингизни кўнгилдағидице ўтказишингиз учун ажойиб шароитлар яратилган.

Турфа манзараларни кўздан кечираётиб, ёқимли ҳис-туйғуларга бериласиз. Ҳар бир кунингизни қадрлаб, ўзингизни янада кўпроқ севишга ўрганасиз.

Нашрга тайёрловчи:
Комил РАҲМОНҚУЛОВ.

ФОБИЯ: У СИЗГА «БЕГОНА» ЭМАС



Инсон одатда, бирор-бир хавф-хатар сезганда ёки низоли вазиятларга дуч келганда, шунингдек бегона кишилар ёнида, муҳим вазифаларни бажариш вақтида, қутилмаган муваффақиятсизликка учраганида ёхуд қутилмаганда катта даврада сўзга чиққанида қўрқув ҳолатини бошидан кечиради. Шу ҳиссиёт таъсирида бироз довдирайди, баъзида фикрларидан чалғиб ўзини йўқотади.

Қўрқув ҳолатига аслида ҳар бир киши ҳаёти давомида дуч келади.

Қизиғи шундаки, қўрқув психик жараёнларнинг меъёрий кечишига салбий таъсир кўрсатади. Оқибатда сезувчанликнинг ўта ошиб кетиши ёки пасайиши туфайли вазиятнинг моҳиятини тушунмаслик, идрок эшитининг ёмонлашуви рўй беради.

Баъзи инсонларда қўрқув вазиятдан тезроқ чиқиб кетишига интилиш билан намоён бўлса, бошқаларда, аксинча, тафаккур маҳсулдорлигининг пасайиши кузатилиб, нутқ ва ҳаракатларда мантқиқсизлик акс этади. Бундай вақтда нутқ бузилиб, товушда титроқ пайдо бўлади.

Айрим ҳолларда қўрқув туфайли инсон ўз диққат-эътиборини бир ерга тўплай олмай қолади ва баъзан, аксинча диққатининг барқарорлиги ошиб, айнан бир мақсад томон йўналтирилганлигини ҳам кўриш мумкин. Жуда кўп ҳолатда қўрқув натижасида иродавий соҳа заифлашиб, инсон бирор қарор қабул қилишга, вазиятти назорат қилишга ўзида куч топа олмай қолади.

Қўрқув юзнинг оқариши, баданнинг титраши ва бошқа бир қанча ихтиёрсиз товушлар, ҳаракатлар билан ифодланади. Қўрқув хавф-хатардан қочиш ё бўлма-са, ҳаракатсиз туриб қолиш ҳолатида ҳам намоён бўлиши мумкин экан.

Ҳеч қачон қўрқувни ҳис қилмаслик мумкин эмас. Маълумотларга қараганда, қўрқув ва хавотир ҳиссининг умуман йўқлиги ҳам психик бузилиш белгиси ҳисобланаркан. Баъзи бир одамларда маълум бир вазият ва ҳолатга нисбатан қўрқув (ёки фобия) учраб туради.

Қўрқув ҳисси... НАСЛ СУРАДИ!

Фобия - бирор вазият ва воқеа-ҳодисага нисбатан вужудга келадиган бирмунча турғун ҳамда асоссиз қўрқувдир. Шу боис, фобия стресс, депрессия каби замонавий касалликлар қаторига қўшилган. Оддий қўрқувдан фарқли ўлароқ, фобия бирмунча узок давом этади ва ҳеч бир мантқиқий асосга эга эмас.

Айтайлик, бир инсон атрофни томоша қилиш мақсадида баландликка чиқади ва пастга қараган захоти каттиқ қўриқиб кетади, боши айланади, гўёки пастга қўлаб тушиб хавфи юзага келади. Оқибатда унинг миясига баландликдан қўриқиб ҳисси ўрнашиб қолади.

Фобия меъёрий ҳаёт кечиришга тўсқинлик қилиб, шахсий, ижтимоий ва касбий фаолиятга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Фобия қўрқувдан кучли ва турғун ҳолда намоён бўлиши, қўрқув уйғотувчи объектдан қочиш истагининг юқорилиги билан ажралиб туради.

Манбаларда қайд этилишича, ер юзи аҳолисининг маълум бир қисми турли хил фобиялардан азият чекаркан. Бу ҳолат инсонда қутилмаганда ва англаманган сабабга кўра пайдо бўлади. Фобиялар фантазияси яхши ривожланган, хавотирланувчан характерга эга бўлган, ўзига ишонмайдиган, ўзига паст баҳо берадиган, мулоқатга киришиш малакалари яхши шакланмаган инсонларда кўпроқ кузатилади экан. Бу жараёнга ирсият ҳамда тарбия ҳам катта таъсирга эга.

Аёлларда фобия эркакларга қараганда кўпроқ учрайди. Бу ҳолат аёлларнинг ҳиссиётга берилувчанликлари билан боғлиқдир.

Психологларнинг айтишича, фобия наслдан-наслга ўтади. Ота-онада қандайдир фобия (масалан нимадандир доимо қўриқиб) мавжуд бўлса, фарзандга ҳам шу ҳолатга нисбатан мойиллик наслий йўл билан "ўзатилади", ammo бу мойиллик айнан шу фобия турига нисбатан бўлмаслиги мумкин.

КИМ НИМАДАН ХАВОТИРЛанаДИ?

Фобиялар инсон ҳаётий фаолиятининг деярли барча жабҳаларида учраши кузатилади. Хусусан, кимлардир уйда ёнгин чиқишидан, газ билан заҳарланишдан, электр токи зарбасидан, сув босишидан, маиший асбоблар портлаб кетишидан, уйнинг қўлаб тушишидан, ёлғизликдан ёки қоронғуликдан қўрқса, баъзи би ровлар янги ишни бошлашдан, ишсиз қолишдан, иш жойида шикастланиш ёки бахтсиз ҳодисадан, нафақага чиқишдан, ҳамкасблари билан ўзаро низодан, назорат-текириув ташиқлотларидан, муҳим музокаралардан, маъсулиятни ўз зиммасига олишдан қўриқилари мумкин. Шунингдек, турмуш ўртоғи болани севмаслиги туфайли фарзанд қўришдан (аёлларда) ёки бола туғилгач унда қандайдир иллат аниқланишидан, кейинчалик кимлардир болага зиён етказишларидан, турли касалликларга чалинишдан, қарилкнинг қийин кечишидан, соч тўкилишидан, аллергия реакциялардан қўрқувга тушадиганлар ҳам учрайди.

Яна бир тоифа эгалари эса алкохол, наркотик ёки бошқа дори воситаларига тобелик юзага келишидан, кимдир унинг жонига қасд қилишидан, бойлигини йўқотишдан, келгусида ақлдан озширган хавотирга тушишади, руҳлардан қўриқиб сингари фобияларга ҳам дуч келишади. Бу ҳолатларнинг оддий қўрқув ёки хавотир сифатида намоён бўлиши табиий ҳол. Бироқ, шу каби ўй - фикрларнинг инсон миясини банд этиши, бирор нарсадан каттиқ қўриқиб, хатто ўша нарсанинг номини эшитиш ёки суратини кўришнинг ўзи ҳам инсоннинг даҳшатга тушишига сабаб бўлиши, доимий

тушқунлик, гамгинлик, ҳолсизлик ёки агрессия ҳолатларини вужудга келтиради.

Хавотир, қўрқув ва фобиялар давомийлиги билан ажралиб туради, ўз шаклларини ўзгартириб, бошқа ҳаётий вазиятлар шаклларига айланишига мойил бўлади. Фобиялар маълум вазиятлар, ҳодисалар, тасаввурлар билан боғлиқ бўлган доимий хавотирлар, қўрқувлар асосида тез ва сезиларсиз шаклланиши ҳамда оғир психопатологик асоратлар даражасигача ўсиб келадиган қийноқли руҳий кечинмаларга ҳам сабаб бўлиши мумкин.

САЛОМАТЛИКНИ ЁМОНЛАШТИРИШИ МУМКИН

Абу Али ибн Сино физиологик ҳодисалар билан руҳий ҳодисалар ўртасидаги боғланишни аниқлашга муваффақ бўлган. У асаб тизимининг етакчилик ролига аҳамият бериб, асаб бўзилиши (қўрқув, асабийлик, изтиробланиш) бутун организмнинг дармонсизланиши ва сусайишига олиб келади, деб таъкидлаган.

Демак, қўрқувнинг узоқ вақт давом этиши организмда, юракда, қон томирларида, нафас олиш аъзоларида ҳар хил салбий ўзгаришларни келтириб чиқариши ва оқибатда вужудни мадорсизланишига олиб келиши мумкин экан.

Яна бир муаммо мавжуд. Одам бировнинг бирор ҳодисадан қўрқувини кузатиб бориши натижасида ўзида ҳам шундай ҳолат пайдо бўлиши мумкин. Фобияга дучор бўлган инсонлар қўрқувни ҳис қилган ҳолда қўрқаётган воқеа-ҳодисалар ва вазиятлардан қочишга ҳаракат қиладилар ва бу билан ўз қўрқувларини назорат қилиш имконини йўқотадилар.

Фобия (одадий тилда қўрқув) шундай ҳиссиётки, у инсон миёсида қаттиқ "ўрнашиб" қолади. Доимий қўрқувда юриш ёмон, бу нарса бора-бора руҳий ҳолатнинг бузилишига олиб келиши ҳеч гап эмас.

Ҳозирги вақтда фобияларнинг бир қанча юзлаб турлари борлиги маълум. Мухахассислар энг кўп кузатиладиган фобияларни аниқлашган, Булар қуйидагилар:

- авиафобия (ҳаво транспортида учшдан қўрқиш);
- клаустрофобия (ёпик жойларда, масалан туннел, лифтада юришдан қўрқиш);
- акрофобия (баландликдан қўрқиш);
- танатофобия (ўлимдан қўрқиш);
- канцерофобия (саратонга чалинишдан қўрқиш);
- ахлоуфобия (қоронғиликдан қўрқиш);
- арахофобия (ўргимчаклардан қўрқиш);
- аутофобия (ёлғиз қолишдан қўрқиш).

Қўрқув келиб чиқишига биологик ёки атроф-муҳит омилларининг қай бири сабаб бўлиши ҳали-ҳануз олимларни қизиқтириб келмоқда. Биологик келиб чиқишни ёқлайдиганлар қўрқувни наслдан-насла ўтади, дея эътироф этадилар.

Атроф-муҳит омилларини етакчи ўринга қўйган олимлар эса инсонларнинг ҳаётий тажрибалари уларни болалик чоғлариданок қўрқувнинг ҳақиқий манбаси бўлган объектларни аниқлашга ўргатади. Бу ҳолат кўпгина одамларда шунга мувофиқ келувчи қўрқувларнинг шаклланишига олиб келади, деган фикрлар ҳам мавжуд. Қўрқувнинг сабаблари хавфдан хабар берувчи воқеалар, шароитлар ёки вазиятлар бўлиши мумкин.

МУЛОҚОТГА КИРИШИШДАН ЧЎЧИБ...

Психологлар социофобияни ижтимоий қўрқув ёки мулоқот қўрқуви деб ҳам атайдилар. Дарҳақиқат соци-

офобияга дучор бўлган инсонларнинг аксарият қисмида мулоқот кўникмаларининг яхши шаклланимаганини кўриш мумкин.

Мулоқотдан қўрқиш турли инсонларда турлича кечади. Баъзи одамлар омма олдида нутқ сўзлашдан қўрқса, баъзилар янги танишув ва муносабатлардан қочадилар, яна баъзилар эса бу ҳолат ўз шахсий фикрини баён этишдан қўрқиш, уялиш кўринишида намоён бўлади ҳамда уларда қизариб кетиш, товушининг ўзгариши, қўлнинг қалтириши, ҳатто кўнгил айниши каби белгилар кузатилади. Бундай инсонлар одамлар тўпланадиган, дўстлик муносабатларини ўрнатиш мумкин бўлган жойларга бормасликка ҳаракат қилади. Бу ҳолат инсоннинг яшаш тарзи ва турмуш доирасини чегаралаб қўяди.

Социофобияга дучор бўлганлар ўзларини жуда ҳам ёлғиз сезадилар, байрамларни ҳам қамдан ҳам нишонлайдилар, уларда турмуш қуриш ва мансаб погонасидан уқориллаш имконияти ҳам кам бўлади. Бу вазият эса уларда депрессияни юзга келтиради. Нохуш ҳолатдан чиқиб кетиш учун эса улар кўпинча алкоғол ва наркотик моддалардан "наҳот" излайдилар.

Бир қанча олимларнинг фикрига қўра, социофобиянинг вужудга келиши инсонларнинг ўз-ўзига берадиган баҳосининг пастилиги ҳамда ўзига ишончининг йўқлиги билан боғлиқдир.

Демак, социофобия ҳозирги кунда кенг тарқалган, ўрганилиши лозим бўлган ва ҳал қилиш йўллариини излашни тақазо қилувчи муаммолардан бири. Айнан шу жараённинг келиб чиқишига таъсир этувчи стимуллари ўрганиш ва буни кенг жамоатчиликка тadbик этиш жуда муҳимдир.

Ижтимоий фобия (социофобия) чуқур илдиз отишига йўл қўймаслик лозим. Негаки, у одамлар ҳаётига жиддий таъсир ўтказида. Чунки, бундай фобиялари бор инсонлар бошқа бир шахслар билан учрашув ёки сўхбат олдида кучли хавотирга тушади. Улар бажараётган ишларини реал ҳаётдан паст деб баҳолайдилар. Йўқ нарса учун ҳам ўзларини айбдор ҳис қилиб юришади. Шу тарзда "хасталик"нинг шаклланишига замин яратиб берадилар. Бундай қўрқуви бор одамлар кўпинча ўз хавотирини сақлашга уриниши ҳам атрофдагиларни уларга нисбатан нотабийи муомалада бўлишига олиб келади. Оқибатда тушунмовчиликлар сабаб психологик касалликлар чуқурлашиб бораверади.

Фобиялар мавжуд бўлса ва улар миядан кетмайдиган фикрларга айланиб бораверса, ўзгача даво чораларини қўллаш лозим.

Қандай қилиб?

Масалан, қўрқув уйғотиш эҳтимоли бор вазиятдан қўрқан одамни ўз қўрқуви билан рўбарў қилиш, юзма-юз келтириб, уни энгиз ўтишга, бундай ҳиснинг аслида, асоссиз эканини англашига имкон яратиш керак. Бу орқали одамни беҳуда ваҳимага тушиш ўрнига аксинча, қўрқув уйғотадиган ҳолатга эътиборли бўлишга ўргатилади.

Иродани чиниқтириш, ақл ва куч-қудратга таяниш, мияни кераксиз ўй-фикрлардан "тозалаш", яратувчилик ва ҳаётбахшлик гоғларига кенг ўрин бериш сингари эзгу ҳаракатлар кишини турли фобияларни енгишга ўргатади, шуунини тиниқлаштиради, жисман ва руҳан соғлом ҳаёт кечиршига ундайди.

Нашрга тайёрловчи:
Анвар ҚОБИЛОВ.

ДАРД РИВОЖЛАНСА, ДАВОСИ МУШКУЛ

(Кўхна
Шарқ
табобатида
саратонни
даволашга
уринишлар)



Саратон кўплаб кишиларнинг ўлимига сабабчи бўлаётган касалликдир. Дунё аҳолисининг учдан бир қисми бу касалликка чалинаётгани ва оқибатда 20 фоиздан ортиқроқ беморлар ҳаёти фожеали яқун топаётгани маълум.

Иммун тизими иши бузилганда инсон танасида саратон ҳужайралари кўпайиб, бошқа тўқималарга тўғридан-тўғри ҳужайралар орқали ёки қон ва лимфа тизими бўйлаб тарқалади.

Бемор касаллик бошланишида шифокорга мурожаат этса олдини олиш мумкин, бироқ аксари-ят ҳолларда саратон бутун танага тарқалиб илдиз отгандагина у жарроҳлик столига ётади. Бу вақтда бемор ҳаётини озроқ муддатга узайтиришдан бошқа чора қолмайди.

Афсуски, саратон ҳамон кўп учрамоқда ва бугунги кунда унинг юздан ортиқ турлари аниқланган.

Абу Али Ибн Сино (980-1037), Абу Бакр ар-Розий (965-1015), Абулқосим аз-Заҳровий (936-1013) ва Ибн Нафис (1218-1288) ва бошқа кўпгина Шарқ табиилари саратонни тахшишлаш ва даволашга оид қимматли маълумотларни ёзиб қолдиришган. Уларнинг фикрича, саратон – жароҳатланган тўқималарда куйган савдонинг меъёридан ортишидир. Шунинг учун улар қусиш ва сурғи дорилар билан зарарланган аъзони тозалаш, совуқ дорилардан сақланиб, тўғри овқатланиш орқали даволанишни тавсия қилганлар.

Абулқосим аз-Заҳровий тарихда биринчи бўлиб, кўкрак бези саратонинг жарроҳлик йўли билан тўзатган. У 200 дан ортиқ жарроҳлик асбобларни ихтиро қилган олим ҳисобланади. Бу аллома “Агар саратоннинг бошланғич даврида касалланган аъзони тўлиғича олиб ташлаш имкони бўлса, даволаш мумкин” дейди.

Шарқда асосан мусулмон табobati Пайғамбаримиз Мухаммад алайҳиссалом даврларидан бошлаб ривожланди. Табобатга оид кўплаб ҳадислар ривоят қилинган. “Ҳар бир касалликка даво бор, Аллоҳ

ерга касалликни ва унинг шифосини ҳам юборди, ўзларингизни даволанглар” мазмунидagi ҳадислар мусулмон олимларини барча касалликларга даво топишга илҳомлантирди. Шунинг учун табиий маҳсулотлар ва кимёвий тажрибалар ўтказиш орқали ўзларига маълум барча касалликка қарши даво топишга киришиб кетдилар.

Мусулмон Шарқининг олтин даврида (7-14 асрларда) мусулмон табиилар саратонни ўрганиб, турли дорилар ва жарроҳлик усулларини таклиф қилдилар. Масалан Ибн Сино: “Бордию саратон аниқланса, уни бошланғич даврида ўз ҳолича сақлаш ва даволаш мумкин, ривожланган босқичда даволаб бўлмайди” дейди.

Еттинчи ва ўн тўртинчи асарлар табобатида ҳар қандай касалликнинг олдини олиш ва даволашда соғлом парҳез биринчи ўринни эгаллайди.

Ибн Сино “Саратоннинг олдини олишга ва ривожланишини тўхтатишга парҳезга қаттиқ риоя қилиш, зарарланган аъзони зарур дорилар билан химоялаш орқали аҳамиятли”, дейди. Бу фикр бугунги кунда ҳам ўз эҳмиyatини йўқотмаган.

Абу Бакр ар-Розий ўсма касаллигининг бир неча турларини -- кўз, бурун, тил, қорин, жигар, сийдик йўллари тизими, буйрак, кўкрак саратони, шунингдек талоқ ва нерв толалардаги турларини аниқлаган.

Абулқосим аз-Заҳровий жигар саратонини биринчи бўлиб аниқ тасвирлаган. У буйрак етишмаслиги ва унинг яллиғланиши билан буйрак саратонини фарқлаган.

Ар-Розий ва Ибн Сино саратонни ўсма сифатида тасвирлаб, даволаш жуда қийинлигини таъкидлаган. аз-Заҳровий ҳам шундай фикрда бўлган.

Касаллик ривожланиб кетмасидан унинг олдини олиш биринчи галдаги вазифадир, ана шундагина даво самара беради, дейишadi табиилар. Улар ўсма кичик ва асосий аъзоларга яқин бўлмаганда жарроҳлик йўли билан олиб ташлашни тавсия қилганлар.

“Тиб қонунлари” асарида Ибн Сино саратонни даволашнинг тўрт даражасини келтириб ўтади:

- а) бутунлай қоплаб олиш (аммо қийин) ;
- б) унинг ривожланиши олдини олиш;
- в) ярага айланишининг олдини олиш;
- г) ярани даволаш.

У жуда кучли бўлмаган дориларни қўллашни тавсия қилиб, кучлиси саратонни ривожлантиради, дейди.

Ибн Сино саратонни даволашдан ўзидан олдингилар қўллаган “ҳиндибо”дан кенг фойдаланади. Бу ўсимлик саратон ва бошқа хил ўсмаларни даволашда фойдаси каттадир.

Доривор ўсимликлардан тайёрланган малҳамлар билан минг йиллар давомида турли касалликлар даволанган. Ҳатто саратон касаллигини даволашда бир қанча муваффақиятларга эришилган.

Куйида саратонни даволашда табиблар қадимдан ишлатиб келган баъзи доривор ўсимлик ва мева-сабзавотларни келтириб ўтамоқчи.

Анжир калий, В6 витаминига бой, ич қотишдан сақлайди, бавосир ва йўғон ичак саратонининг олдини олади.

Седана барча турдаги касалликлар учун ишлатилади. Ибн Сино “Тиб қонунлари” да седана танга куч бериб, чарчоқни йўқотувчи ва тушкунликни даволовчи восита дейди.

Мусулмон Шарқи табобатида седана бир неча касалликларга қарши бебаҳо дори ҳисобланиб, экзема, чиққон ва турли яллиғланишларда кенг ишлатилади.

Саримсоқ бир неча касалликлар --саратон, юрак қон-томир касалликлари, 2 чи турдаги қандли диабет ва юқори қон босимини даволашда кенг ишлатилади.

Аждодларимиз минг йиллардан олдин саримсоқнинг фойдали хусусиятларини билишган ва даволашда кенг ишлатганлар. Замонавий тадқиқотлар натижаси ҳам саримсоқ ва пиез кўп истеъмол қилинган ҳудудларда саратонга чалиниш кўрсаткичи жуда пастлигини кўрсатмоқда.

Анор узоқ минг йиллардан буён юнон ва мусулмон табобатида турли касалликлар, масалан оғиз

оғриги, яллиғланиш, ревматизмни даволашда ишлатилиб келинган. У антиоксидант ҳисобланиб, саратон, яллиғланиш, юрак-қон томирлари касалликлари, қандли диабетда яхши натижа беради. Айниқса, простата саратонига яхши фойда қилади.

Саратонни даволашда анор шарбати эмас, балки пўсти ва уруғлари ҳам ишлатилади. Улар ўсма хужайралари бўлиниб, тарқалишидан сақлайди.

Ибн Сино, ар-Розий, Аз-Заҳровийларнинг саратонни даволашдаги қарашлари ва тавсиялари бугунги кун тиббиётидаги замонавий билимларга асос бўлиб хизмат қилади.

Алломалярнинг касаллик олдини олиш ва жароҳлик амалиёти ҳақидаги тавсияларидан ҳозирги шифокорлар кенг фойдаланишдади.

Замонавий тиббиёт молекуляр ва хужайравий жараёнларни аниқлай олса-да ҳар бир минтақага хос саратон турлари ортиб бормоқда.

Ўпка, йўғон ичак, простата ва кўкрак саратони Фарб мамлакатларида кенг тарқалган. Бу касалликлар Шарқ мамлакатларида оз фоизни ташкил этади. Лекин эндиликда ушбу мамлакатларда ҳам ошиши кузатилоқда. Бунга бир қанча сабаблар мавжуд.

Саратонни даволаш у эрта ташхисланганда ижобий самара беради. Буюк аждодларимиз бу ҳақда қайта-қайта таъкидлашган.

Барча тарихий-тиббий асарларда саратон ривожланишида савдонинг ўрни муҳим деб қаралади. Шунинг учун барча табиблар саратонни даволашда организмни ортиқча савдодан тозалашни биринчи ўринга қўйишган.

Саратон тўқимаси ривожланган босқичи ҳисобланган метастазда ягона даволаш чораси барча саратон илдиллари ва қўшни томирларни олиб ташлашдан иборат экани айтилади.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, табиий асосга эга дори воситалари барча касалликларни даволашда, айниқса саратонни даволашда зарарсиз ва самарали экани сўнгги тадқиқотлар натижасидан аён бўлди.

Фахриддин ИБРАГИМОВ,
шарқшунос.

Билиб қўйган яхши

**ҚОВУН
ҲОЙДАЛАРИ**

Халқ табобатида ва замонавий тиббиётда қовуннинг мағзи, уруғи ва пўстидан касалликларга даво мақсадида фойдаланилади.

Буйрак, пешоб йўллари тошлар ва тузлардан тозалаш учун бир ош қошиқ қовуннинг майдаланган уруғи олинади ва устидан бир стакан қайноқ сув куйиб, 3-4 соат давомида ўраб қўйилади. Шундан сўнг ярим стакандан ичилади.

Циститни даволашда 5 ош қошиқ қовуннинг уруғи майдаланиб,

идишга солинади ва устидан 3 стакан қайноқ сув куйилиб, 30 дақиқа давомида дамлаб қўйилади. Сўнг яхшилаб аралаштирилиб, донадан ўтказилди ва кунига 3 марта ярим стакандан ичилади.

Ўз ва тана терисини яхшилашда ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун яхши пишган қовуннинг мағзи обдон эзилади, яъни бўтқа ҳолатига келтирилади. Ана шу бўтқани юз ва бўйин терисига ниқоб қилиб, 15 дақиқадан сўнг илиқ сув билан чайиб ташланади. Бундай ниқоб юз терисини майнлаштиради.

Сепкил ва пигментли доғларни кетказиш учун эса қовуннинг мағзи эзилади, сўнг унга сув қўшилиб, 5 дақиқа давомида қайнатилади. Со-вutilлгач, тайёр бўтқа юз терисига

суртилиб, 20 дақиқадан сўнг илиқ сув билан ювиб ташланади.

Эслатма: Қандли диабет, ошқозон яраси ва қоринда санциқли оғриқ бўлганда ҳамма ич кетган пайтида қовун истеъмол қилиш ман этилади. Шунингдек қовун егандан сўнг устидан совуқ сув, сут, қатиқ ичиш мумкин эмас.

Мамлакат ХУЖАМОВА
тайёрлади.



Сергей Есенин

Бобил ва Дўст

Ҳикоя



Кекса Бобил қишлоқ чеккасида яшарди, унинг ити бор эди. У дунё кезиб, нонини тергилаб еди, оч қолмади. Бобил ҳеч қачон сеvimли ити Дўстдан айрилмади.

Бобил қишлоқ бўйлаб юради, деразаларни чертади, Дўст эса унинг ёнида насибасини кутгандай думини ликиллатиб турарди.

Одамлар Бобилга: "Кучүгингни қўй, Бобил, ахир, ўзингнинг қорнигни тўйғизолмаясан-ку..." дейишса, улардан оғринса-да, бир сўз демасди. Дўстини қақриб, деразадан узоклашарди, бир бурда нонни ҳам олмасди.

Бобил тунд феъл эди, одамлар билан кам гаплашарди.

Қиш келди, бўрон бор жаҳди билан эсар, ерни супураб, қатта-қатта қор уюмларини учуриб юборарди.

Бобил қор уюмлари орасидан ҳасасини тираб, у ҳовлидан бар ҳовлига ўтар, Дўст эса унинг ёнида югурарди. У Бобилнинг пинжига қириб, юзига меҳр билан қараб, айтмоқчи бўларди: "Бизлар ҳеч кимга керак эмасмиз, ҳеч ким бизга иссиқ жой, нон бермайди, иккимиз ҳам дунёда ёлғизмиз". Бобил ҳам унга қарар, қарарди-ю, итининг ўйларини ўққандай секин-секин сўзлай бошларди:

- Сени қара-ю, Дўст, мен қарияни ташлаб кетма.

Бобил ити билан уйчасига етиб келди, кулба эски ва совуқ. У печка орқаси, бурчақларни титкилаб чиқди - бир донча ҳам ўтин қолмади. Бобил Дўстга боқди, ит ҳўжаси нима дейишини кутгандай тик турди. Бобил меҳрибонлик билан деди:

- Дўст, мен сени чанага боғлайман, ўрмонга борамиз, у ердан шох-шабба, ўтинлар териб келамиз, уйимизни иситамиз. Кейин иссиққина печка устида ётамиз.

У итини чанага боғлаб, ўтин келтирди, печкага ўт ёқди. Итини кучоқлаб, силаб-сийпалади, печка устида ётиб, ўтган умрини эслади.

У Дўстга хаётини қайғули эртқдай айтиб берди, тугатгач, ўқинди: - Дўст, бир сўз демаясан, жавоб беролмайсан, тилинг йўқ, аммо кўзларинг қуланг, ақли... биламан, биламан... сен барисини тушунасан...

Бўрон бўзлаб қарчади, изгирин ҳам пасайди, тошдай қаттиқ томчилар жаранглаб туша бошлади.

Қор эримокда. Бобил қиш кетаётганини кўрди. Дўстга шивирлади:

- Қўқламга етиб олсак бўлди, ўлмаймиз.

Кўёшнинг қизғиш нурлари ўйнади, кўнғирок ирмоқлар чопқиллаб қолишди.

Бобил деразадан ташқарига тикилди - ер қорайибди.

Дарахтларда қуртақлар бўртди, борлиқни баҳор бўйи тутди. Йиллар эса Бобилни алдашди, лойгарчилик қариянинг оёғидан ушлади.

Унинг оёқлари чалқашиб кетди, йўтали тутди, белида санчиқ турди, кўз олди қоронғулашди.

Қор эриди.

Ер қуриди.

Дераза ортида бутуқлар барг ёзди.

Фақат қария уйчасидан ҳар замонда бир чиқади. У сўрида қимирламай ётарди.

Бобил бўр кучини йиғиб, ўрнидан турди, полга тушди, яна йўтали зўрайди. Дўстга изтироб билан сўз қотди:

- Ҳали эрта эди, Дўст. Биз буни аввалдан билгандик. Менинг вақт-соатим етганга ўхшайди. Фақат ўлишни, сени ташлаб кетишини истамайман.

У бетоб бўлиб қолди, на туради, на қимирлайди. Дўст эса сўридан нари кетмайди; қария яқинлашиб келаётган ажал қадамларини сезади, сезади-ю, итини кучоқлаб олади, зориллаб йиғлайди:

- Мен сени кимга ташлаб кетаман, Дўст. Одамлар бизга бегона. Сен билан бир умр бирга яшадик, ўлим эса бизни айирмоқда. Алвидо, Дўст, азизим, сўнги дамларим келатганини қуриб турибман, нафасим кўксимда қотиб қолди. Алвидо!... Қабримга бориб, эски дўстингни эслаб тур!...

Бобил Дўстининг бўйинидан кучди, кўксига қаттиқ босди, титраб кетди - юраги чиқиб кетди.

У жон берди. Ит ҳўжаси ўлганини тушунди. Бурчақдан-бурчақка борди-келди, уни соғинди.

Дўст қарияни ҳидлаб-ҳидлаб қуради-да, зор-зор увилларди.

Одамлар бир-биридан нега Бобил чикмай қўйди, деб сўрашга тушди. Биргаллашиб келишди, эшикни очиб қуришди, қуришди-ю, ортга тисарилишди.

Марҳум сўрида ётар, уйни бўғиқ, аичик бадбўй ис тутган, сўрида ўтирган ити куйиб қорайиб кетган эди...

Одамлар марҳумни кўтаринишди, уни, хонани тозалашди, ювишди, тобутга солишди. Ит эса унинг ёнидан силжимасди. Одамлар тобутни черковга олиб кетишди. Дўст ҳам у билан ёнма-ён кетарди. Уни черковга киритишмади, ҳайдаб солишди.

Дўст черковнинг атрофини чир айланар, увиллар, алам ва очликдан оёқлари чалқашиб, йиқилай-йиқилай дерди.

Марҳумни қабристонга олиб келишди. Гўр қазиб, кўмишди. Бобил ўлди, ҳеч ким кўз ёш тўқмади.

Фақатгина Дўст қабр устида ҳамон увлар, қўларни билан қабрни қовларди. Қабрдон дўстининг қабрини очиб, у билан ёнма-ён ётгиси келарди. Ит қабрдан нари кетмади, ҳеч нима емади, дўстини соғинди. Дўст қабрга тикилар, тикиларди-ю, юракни эзғудай изтироб билан увилларди. У яна қабрни қағзиси келар, аммо қўлларини кўтаролмасди. Дўстининг елкаси бўйлаб титроқ ёйилди, секин бошини тушларди, қалтиради... ва қабр устида жони узилди.

Қабр устидаги гуллар шундай садокатли, вафоли дўстлар, ажойиб дўстлиқни гўзал эртқадай қушларга сўзлаб беришди.

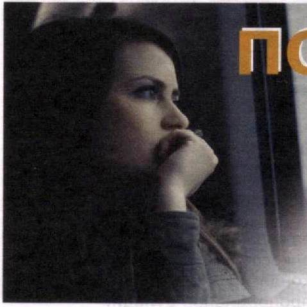
Қабрга қакку учиб келди. Маҳнунтолга кўнди, ўтирди-ю, қайғуга ботди.

Қакку қабр устида ҳазин товушда қу-қулади...



Рус тилидан
Ойгул Сунодиқова
таржимаси.

ПОЛИКИСТОЗЛАР



Аёлларда тухумдонлар фаолиятининг турли сабабларга кўра бузилиши туфайли поликистозлар юзага келади.

Тухумдон поликистози синдроми овуляция (уруғланиш) бўлмаслиги, андроген ва эстроген гормони ажралишининг кучайиши, шунингдек, ошқозон ости бези ва буйрак усти безлари пўстлоғи, гипоталамус ва гипофиз фаолиятининг издан чиқиши билан кечади.

Тухумдонлар поликистози фарзанд кўриш ёшидаги аёлларда кўп учрайдиган гормонал бузилишлардан бўлиб, аёллар бепуштлигини келтириб чиқаради.

АСОСИЙ АЛОМАТЛАРИ

Поликистозни куйидаги белгилар орқали аниқлаш мумкин:

- бир қанча ҳолатлар (ҳайзнинг мунтазам келмаслиги, онда-сонда келиши ёки умуман тўхтаб қолиши, шунингдек, ҳайз қонининг жуда кам ва аксинча мўл-кўл ҳамда оғриқли келиши) кузатилади;

- ановуляция ёки олигоовуляция (натихада бепуштлик юзага келади);

- қонда андрогенлар (эркаклар гормони) кўрсаткичи юқори бўлиб, айниқса тестостерон, андростендион ва дегидроэпиандростерон кўпаяди, бу ҳол гирсутизм (туқлар ўсишининг тезлашиши), баъзида эса маскулинизация (эркакларга хос иккиламчи жинсий белгилар пайдо бўлиши) сингари ҳолатларни келтириб чиқаради;

- ёғ босиши кузатилиб, ёғ тўқимасининг асосий қисми қориннинг пасти ва қорин бўшлиғида жойлашади;

- юз соҳасида тошмалар, тери ёғланиши, себорея кузатилади;

- акантоз (теридаги тўқ тусдаги пигмент доғлар) пайдо бўлади;

- ҳайз олди синдром белгилари (танада шиш пайдо бўлиши, кайфиятнинг ўзгариб туриши, қориннинг пасти, бел, сут безларидаги оғриқлар ёки уларнинг шиши) рўй беради;

- ультратовушда кўплаб тухумдон кисталари, айниқса майда кисталар пайдо бўлиши натижасида тухумдонлар ўлчами 1,5-3 баравар катталашади, ҳамда тухумдонлар юзаси (устки қобиги)нинг қалинлашуви, нотекислигини кўриш мумкин;

- бачадон эндометрийсининг қалинлашуви, гиперплазияси – узоқ муддат давомида эстрогенларнинг меъёрдагидан кўп бўлиши оқибатида юзага келади;

- гипофиз гормонларини, ҳамда жинсий стероидларни боғловчи глобулин миқдорининг ўзгариши кузатилади. Гиперинсулинемия (қонда инсулин миқдорининг меъёрдан юқоридалиги) кузатилади.

ХАВФЛИ ЖИХАТЛАРИ МАВЖУД

Тухумдонлар поликистози билан оғриган аёлларда айрим хавфли асоратлар келиб чиқиши мумкин.

Булар қуйидагилар:

- бепуштлик;

- эндометрий гиперплазияси ва эндометрий асартони;

- сут безлари раки;

- танани ёғ босиши, семизлик;

- иккинчи турдаги қандли диабет пайдо бўлиши;

- артериал қон босимининг меъёрдан юқори бўлиши;

- дислипидемия (холестерин ва триглицеридлар, ёғ алмашинувининг бузилиши, томирлар атеросклерози ривожланиши билан бирга намоён бўлиши мумкин);

- тромбозлар, тромбоземболиялар, тромбозфлебитлар, яъни қон ивишининг кучайиши оқибатида келиб чиқади;

- юрак-қон томир касалликлари, миокард инфаркти, инсульт.

ҲОМИЛАДОР БЎЛИШИ ҚИЙИН КЕЧАДИ

Бир қатор тадқиқотчиларнинг маълумотларига кўра, тухумдонлар поликистози билан оғриган аёлларда ҳомила ташлаш ёки муддатидан эрта туғиш хавфи юқорироқ бўлади.

Поликистоз синдроми кузатилганда аёллар ҳайз цикли мунтазам эмаслиги ва овуляция рўй бермаслиги натижасида ҳомиладор бўла олмайдилар ёки бу борада қийинчиликларга дуч келадилар.

Туғри даволаниш натижасида аёл кейинчалик ҳомиладор бўлишлари ва соғлом фарзанд кўришлари мумкин.

Тухумдонлар поликистози синдроми ривожланишининг аниқ сабаблари номаълум. Лекин периферик тўқималар, биринчи навбатда ёғ ва мушак тўқимасининг инсулинга сезувчанлигининг патологик камайишига катта эътибор қаратилади. Бунда тухумдонлар тўқимасининг инсулинга сезувчанлиги сақланиб қолади.

Периферик тўқималарнинг инсулинга сезгирлиги меъёрда бўлгани ҳолда, тухумдон тўқималарининг инсулинга сезгирлигининг патологик ошиши каби ҳолатни ҳам кузатиш мумкин.

(Давоми 29-саҳифада.)

АЛКОГОЛЬ - ҲУЖАЙРАЛАР ДУШМАНИ

(Давоми. Бошланиши ўтган сонда.)

Спиртли ичимликларни қабул қилишга муқкасидан кетиш, марказий асаб тизими орқали турли хилдаги моддалар алмашинуви – оксил, углевод, ёғ ва витаминлар алмашинуви нафақат тизимлар ва аъзолар даражасида, балки ҳужайра ва молекуляр даражада ҳам издан чиқариб юборади.

Спиртли ичимликларни мунтазам қабул қилиш оксил алмашинувини бузилишига, у эса ўз навбатида жигарнинг нафас олиш ферментларининг фаоллиги ўзгаришига олиб келади. Бу буйрак усти безларининг ҳолати ва шундай мураккаб гипоталамас – гипофиз (миянинг қобик ости структураси) – буйрак усти безлари тизимининг ишлаши билан чамбарчас боғлиқдир.

Жигар тўқимаси ҳужайралари нафас олишининг бузилиши ва оксидланиш – тикланиш жараёни бошқарадиган ферментларнинг парчаланиши билан биргаликда содир бўлади, бу эса ўз навбатида қон зардоби ферментатив тизимини ва инсон организмни химоя хусусиятлари билан таъминловчи иммунологик реакцияларнинг бузилишига олиб келади.

«НЕЙРОТРОП ЗАҲАР» ЭКАН

Алькоголнинг инсон танасига қанчалар турлича ва ҳар тарафлама таъсир кўрсатиши маълум бўлди.

Биринчи навбатда алкоголь марказий асаб тизимига таъсир қила туриб (бекорга уни нейротроп заҳар деб аташмайди) унинг бошқарув фаолиятини ўзгаришир йўли билан моддалар алмашинувининг барча турларига, аъзоларга ва тўқималарга у ёки бу даражада таъсир кўрсатади. Бунда уларда бўлаётган

ўзгаришлар тескари боғлиқлик қоидаси бўйича спиртли ичимликларни қабул қилиш натижасида юзага келадиган асаб тўқималарининг бирламчи ўзгаришларини бевосита чуқурлаштирилади.

Алькоголнинг асаб тизимига ва у бошқарадиган физиологик механизмларга шу даражадаги тўғридан-тўғри ва бевосита салбий таъсири унинг ҳам ўткинчи, ҳам барқарор асоратларини келтириб чиқаради.

Алькоголни бир марта оз миқдорда қабул қилиш инсон танаси аъзоларининг барча иш фаолиятларига ўзининг салбий таъсири кўрсатишини кўпчилик инсонлар билишмаса керак.

Алькоголизм билан касалланган беморлар, уларнинг қариндошлари, ишхонасидаги ҳамкасблари билан суҳбатлашганимизда шунга ишонч ҳосил қилдикки, одамлар орасида кенг тарқалган алкогольнинг зарарсиз эканлиги ва ҳатто оз миқдорда ичилса фойдали бўлиши ҳақида хато фикр юради.

Баъзи бировларнинг фикрича спиртли ичимликларнинг озгина миқдори фақат кайфиятни кўтарибгина қолмай, балки ишлаш қобилиятини оширади, фикрлашни яхшилайди, инсонни янада кучлироқ ва чакқон, фаҳм-фаросатли қилади, чарчокни олади. Аслида бундай фикрлар мутлақо нотўғри.

Ҳатто оз миқдордаги спиртли ичимликларни қабул қилиш ҳам махсус экспериментал тадқиқотлар далолат берганидек ҳаракатларнинг сифатини аниқлигини, координациясини пасайтиради, ҳаракат реакцияларининг ва турли везидаларнинг таъсирини қабул қилиш вақтини узайтиради. Бу ўзгаришларнинг қай да-



ражада бўлиши қабул қилинган алкогольнинг миқдорига ва унинг қондаги концентрациясига тўғри пропорционал бўлади.

Нисбатан кам дозадаги (8-40 г) алкоголь ҳам ўрнганган ва мураккаб бўлмаган ишни бажариш жараёнида инсонни 3-4 марта кўп хатога йўл қўйишига олиб келади. Бунда алкоголь ичгандан 1-2 дақиқадан кейинок синовдаги инсоннинг ўзига субъектив сезилмайдиган, аммо тажрибада аниқландиган чарчоқ юзага келади.

Алькоголнинг кам миқдори ҳам инсоннинг диққатига ва ижодий фаолиятига уни дарҳол ичгандан кейингина эмас, балки мастлик туғандан кейин ҳам салбий таъсир кўрсатишда давом этади.

Оз миқдордаги алкогольнинг диққат ва ижод жараёнига таъсирини ўрганиш бўйича ўтказилган тажрибалардан аниқландики, 15-30 г ўткир спиртли ичимликларни исътеъмоқ қилиш аклий иш фаолиятини 12-26 фойиз пасайишига олиб келади; бу пасайиш ва ижодий иш фаолиятининг ёмонлашуви алкоголь ичгандан кейин ҳам 1-2 кун давомида сақланиб қолади.

Демак, 80 г ўткир спиртли ичимликни қабул қилгандан сўнг бажарилган иш ҳажми ўртача 16-17 фойизга камаяди. Бунда меҳнат унумдорлиги қабул қилинган алкогольнинг миқдорига пропорционал равишда пасаяди.

УМРНИ ЙИГИ РМА ЙИЛГА ҚИСКАРТИРАДИ

Ҳимоя рецептор ҳаракатлари ва нисбатан ҳам алкоголь қабул қилиш анча хавфли ҳисобланади. Масалан, ичилгандан кейин оғриқни сезиш вақти деярли 2 мартага узаяди. Бу шунга олиб келадикки, у ёки бошқа омил (олов, кимёвий модда ва бошқалар) жароҳатланиши бартаф қиладиган оғриқни англаб ва

рефлектор ҳаракатни амалга оширишдан олдинроқ чуқур жа-роҳат етказилади.

Алькоголнинг салбий таъсири авто ва бошқа транспорт воситаларининг ҳайдовчиларида яққол намоён бўлади. Ахир ҳайдовчи йўлда вазиятга боғлиқ ҳолда автомобилни бошқариш ва йўлдаги вазиятни баҳолаш натижасида ҳар дақиқада 30 дан 100 тагача ҳаракатни амалга оширади.

Ҳайдовчи томонидан алько-голни қабул қилиш автомобилни бошқариш бўйича ҳаракатни ҳам зарур қарорни қабул қилишни жиддий тарзда қийинлаштиради, бу эса ҳалокатли вазиятлар юзага келиши хавфини кескин оширади.

Бутунжаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти (БЖССТ) марказий асаб тизими фаолиятининг бузилиш симптомлари алько-голни қондаги концентрасияси 0,05 фойизга тенг бўлганидаёқ

намоён бўлишини белгилаб берган. Ҳайдовчи бунда ўзига ва атрофдагиларга 2 марта кўпроқ хавф туғдиради.

Алькоголнинг қондаги кон-центрацияси 0,08 фойизга тенг бўлганида хавф ҳайдовчи учун ҳам, атрофдагилар учун яна икки мартага ортади. Шундай қилишди, мутахассислар агар ҳайдовчи қонидаги алкогольнинг концен-трацияси арифметик прогрессия бўйича ортиб бурса, ҳайдовчи ва атрофдагилар учун содир бўлиши мумкин бўлган ҳалокат ва бахт-сиз ҳодисаларнинг хавфи гео-метрик прогрессия бўйича ортиб боради деган хулосага келишди.

Мутахассис олим А.Қачаев маълумотларига кўра, алько-голизм дардига дучор бўлган кишиларнинг спиртли ичимлик ичиб юрган даврида, яъни улар орасида юрак қон-томир касал-ликлари 1,3 дан 24,9 фойизгача, ошқозон-ичак хасталиклари 1,01

дан 17,6 фойизгача, нафас олиш тизими касалликлари 1,7 дан 5,4 фойизгача, жигар хасталиклари 1,3 дан 27,2 фойизгача ўсган. Бунда улар ишлаш қобилиятини вақтинча йўқотиб, амбулатор шароитда ёки шифохонада ётиб даволанишлари зарур бўлган. Хуллас, турли кузатишлардан сўнг аниқланишича, алкогольизм билан касалланган киши бошқа соғлом одамларга нисбатан йи-ғирма йил кам умр кўраркан.

Геронтологлар келтирган далилларга кўра, узоқ яшаган-ларнинг бирортасида спиртли ичимликка ружу қўйиш ҳолати учрамаган. Аксинча уларнинг барчаси ҳаётлик чоғларида аль-коголга нисбатан бефарқ бўлган-лар.

Игорь Ураковнинг "Алкоголь: шахс ва соғлиқ" асаридан **Зиёда АҲМЕДОВА** таржимаси.

(Давоми. Боши 27-саҳифада.)

Қонда инсулин миқдорининг патологик ошиши тухумдонлар гиперстимуляциясига, тухумдонлар томонидан андрогенлар ва эстрогенлар секрецияси (ишлаб чиқарилиши) ошишига ва овуляция бузилишига олиб келади. Чунки тухумдонлар инсулинга меъёрий сезгирликни сақлаб қолади.

Баъзан қондаги инсулин миқдори меъёردа бўлиб, лекин тухумдонларнинг меъёрий инсулин миқдори стимуляциясига реакцияси патологик ошган бўлади, тухумдонлардаги андроген ва эстрогенлар гиперсекрецияси рўй бериб овуляция бузилади.

Тухумдонлар поликистозиди тўқималарнинг патологик инсулинга резистентлиги, гиперинсулине-миа ва инсулин гиперсекрециясига кўпинча (лекин ҳар доим ҳам эмас) ёғ босиши ёки ортиқча тана ваз-ни сабаб бўлади.

Шу билан бирга, ушбу омилларнинг ўзи ҳам ёғ босишига олиб келиши мумкин. Чунки инсулиннинг таъсири иштаҳа ошишига, ортиқча ёғ тўпланишига ва унинг мобилизацияси камайишига олиб келиши мумкин.

Касаллик келиб чиқишида гипоталамо-гипофиз таъсирлар бузилишларига ҳам эътибор бериледи.

Булар қуйидагилар:

- ЛГ (лютеотропин гормон) ортиқча секрецияси (ишлаб чиқарилиши);
- ЛГ/ФСГ гормонларининг аномал катта нисбати;
- гипоталамус-гипофиз тизими тонуси.

Гиперпролактинемия, қалқонсимон без етишмов-чилиги билан бирга кечганда касаллик оғирлашиши ва даволаш қийинроқ кечиши мумкин.

ДОРИ-ДАРМОНЛАР АҲАМИЯТИ

Тухумдонлар поликистозини даволашда энг за-монавий усулларидан бири – лапороскопиядан фойдаланилади. Аммо жарроҳлик муолажасини ҳар доим бажариб бўлмас ва ҳар доим ҳам операция му-ваффақият билан тугамас эди.

Доимо жарроҳлик муолажасидан сўнг асоратлар қоларди. Шу сабабли мутахассислар тухумдонлар поликистозини консерватив, яъни дори-дармонлар билан даволаш йўлларини қидиришган.

Янги дори воситаларининг пайдо бўлиши ва ка-саллик табиатини, келиб чиқиш сабабларини янада чуқур ўрганиб, тушуниш натижасида тухумдонлар поликистозини синдроми даволашнинг консерватив усуллари ишлаб чиқилди.

Бугунги кунда тухумдонлар поликистозини даво-лашда замонавий дори воситалари қўлланилади.

Беморлар тана вазнини меъёрга келтиришлари зарур. Бунинг учун парҳезга амал қилиш, жисмоний машқлар билан шўғулланиш, соғлом турмуш тарзи-га амал қилиш лозим бўлади. Бемор дори-дармонлар билан соғаймаган ҳолларда жарроҳлик муолажаси ўтказилади.

Мавлуда ТОШБОЕВА,
олий тоифали акушер-гинеколог.





Муסיқий оҳанглар шифодур...

(ёҳуд муסיқатерапияга оид мулоҳазалар)

Абу Али ибн Сино "Аш-шифо" асарида муסיқанинг инсон организми ҳолатига ижобий хусусияти ҳақида сўз юритиб, қуйидагича изоҳлаганлар:

"Сезги аъзоларига таъсир қиладиган нарсалардан бири товуш бўлиб, у ўзига хос ёқимлилиги билан ажралиб туради. Инсон қалби ҳар бир ёқимли нағмадан ором олади".

Олимнинг "Тиб қонунлари" китобидаги бир неча қисмларда ҳам муסיқа ҳатто руҳий хаста беморларга «шифо дастури» сифатида тавсия этилади.

Ибн Сино беморларнинг томир уришига мос муסיқаларни даво учун танлаб бергани ҳақидаги маълумотлар мавжуд.

МАҚОМЛАР - ЖОНГА ҚУВВАТ

Муסיқий табобат X-XI асрда Мавроуннаҳрда ривожлангани тарихий манбалардан маълум.

Бухоролик машҳур муҳаддис Калободий ўз даврида муסיқанинг руҳга таъсири тундай ифодалаган:

"От-уловларга қарагинки, тўхтаб қолган чоғда киши унга қўшиқ айтса, самоъ қувватидан ("самовъ" - эшитиш орқали қабул этилувчи илоҳий хитоб) кучайиб, юки яна анча жойгача элтади. Болага қарагинки, беланчада йиғлаб турган чоғда онаси унга алла айтса, самоъ қувватидан у ором олиб, ухлаб қолади. Кўпгина девоналари самоъ билан даволашадими, то улар шифо топиб хушларига қайтадилар..."

Мақомларнинг киши руҳиятига таъсир этиш хусусиятларини қўллаб олимларимиз ўз асарларида қайта-қайта уқтириб ўтганлар.

"Ушшоқ", "Наво" мақомлари кишини шижоаткорлик ва жасоратга ундайди.

"Ироқ", "Исфохон" мақомлари хузур, хуш кайфият бағишлайди.

"Бузрук", "Зирафқанд", "Раховий", "Зангула" мақомлари ғамгинлик, руҳий ҳорғинлик, аламни ифодалейди.

"Ҳижоз", "Хусайний" мақомлари эшитувчида ҳам қувонч, ҳам қайғу кайфиятини уйғотишга қодир.

Муסיқа инсонга хотиржамлик

бахш этиб, уни овутиши ёки аксинча безовта қилиб, асабийлаштириши мумкин. Хурсанд бўлишга ёки йиғлашга ҳам мажбур қила олади. Муסיқанинг ушбу имкониятларидан кимдир кўпроқ, кимлардир камроқ фойдаланади.

Дунё олимларининг изланишлари натижасида муסיқанинг нафақат кайфиятни кўтарувчи ва тетиклаштирувчи, балки жиддий касалликларга даво эканлиги ҳам исботланган.

Кўхна Миср ва Юнонистонда табиблар беморларни турли товушлар билан даволашган ҳамда унинг таъсири ҳақида кенг қўламли билимга эга бўлишган.

Қадимги Хитой табиблари муסיқа орқали барча касалликларни даволаш мумкин деб ҳисоблаган ҳам даҳто у ёки бу аъзога таъсир этувчи "муסיқали рецепт" ҳам яратилган.

ЎЗ ЙИЛЛАР ОРТГА БОҚИБ...

XIX аср охирида врач-невропатолог Джеймс Кор илк бора муסיқанинг инсон организмига соғломлаштирувчи таъсирини ўрганди. У инсон руҳий ҳолатининг бузилишини даволашда Вагнер муסיқасини таҳлил этди. Шифохонада бастакорнинг муסיқий асарлари беморларга эшиттирилганда ижобий натижа берган. Шундан сўнг бу ерда махсус даволовчи концертлар ўткази бошлашган. Ўз йил ўтгандан кейин бу усул, яъни

муסיқатерапия дунёнинг қўллаб мамлакатларида, хусусан Америка ва Европада кенг қўлланила бошланди.

Рим академияси олимлари муסיқанинг инсон организми ҳолатига таъсирини оммага эълон қилишган. Унга кўра депрессия, кўркүв, стресс, юрак касаллиги ва гипертония каби касалликларни 90 фоиз ҳолларда муסיқа ёрдамида даволаш мумкин экан.

Машҳур бастакор П.Чайковский аслида жуда тажанг киши бўлган. У дўстларига ёзган мактубларидан бирида муסיқанинг феъл-атворида ижобий таъсирини ифодалаб, "Агар куйлар (квартетлар) бўлмаганида мен ақдан озишим тайин эди" дейди.

Француз актёри Депардьё кулоғи оғирлашаётганидан азоб чеккан кунларда оториларининг мушиқор уни муסיқатерапия билан даволаб тузатгани ҳақида далиллар бор.

Мутахассисларнинг фикрича, бастакорлар-- Бородин, Шопен, Бетховенларнинг муסיқалари инсоннинг ўзини англашига, ўз туйғуларини фахмлашига ёрдам беради.

Чайковскийнинг симфонияси кўнгилни дарддан ва ёқимсиз хотирадан "тозалайди".

Брамс, Бах, ҳамда Листнинг майин куйлари уятчанлик, тортинчоқликни енгишга, фикрларни очик ифода этишга кўмаклашади.

Шостаковичнинг муסיқаси салбий ҳиссиётлар (кек, адроват, хусумат, гина, ғазаб, қаҳр, жижзакилик)ни назорат қилиш учун қўлай.

Моцарт ва Бизенинг асарлари, Штраус, Кальма ҳамда Легоарнинг рақс муסיқаси инсонда ҳаётга умид билан қарашни шиклантиради.

Шопен ва унинг форттепиано учун концертини тинглаш эса инсонни ўраб турган оламга нисбатан меҳр-муҳаббатини оширади.

Муסיқанинг мўъжизавий қудратига оид яна бир ҳодиса ҳақида гапирсак. Балқон ярим оролида бир вақтлар ёввойи қаламушлар шунчалик кўпайиб кетганки, уларни йўқотишининг иложи бўлмаган. Греция подшоҳи кимки халқни бу оғир қўлфатдан қутқарса катта мукофот беришини айтди. Ўз замонасининг буюк олимлари ва фузаларли хал қилолмаган бу жумбоқни бир оддий чўпон йигит муסיқа воситасида хал қилади, у қўлига найини олиб бир куйини чалганида шаҳардаги барча қаламушлар куй ижро қилинган томонга келади. Чўпон бола уларни денгиз томонга олиб кетади ва қайиққа ўтириб, нафтункор куйини давом эттиради, қаламушлар унга эргашиб, денгизга ғарқ бўлади.

Француз шифокори Ж.Д.Роже XVIII-XIX асрда най воситасида бўрилар ҳужумининг олдини олиш мумкинлигини (чўпонлар шунинг учун най кўтариб юришган), яна нозик

куй воситасида кийикларни отмасдан ҳам тутиб олиш мумкинлигини кўрсатиб ўтади. Найдан таралган куй воситасида ўз уясини ташлаб кетаётган ариларни қайтариш мумкинлигини ёзиб қолдирган.

Хитой ва Ҳиндистонда паршон-хотирлик (меланхолия) хасталигини даволашда мусиқа воситасидан хозир ҳам фойдаланиб келинади.

Энг жасур жангчи, деб ном чиқарган Ахилл ўзидаги қарху газабни куй воситасида сундирганини "Иллиада" поэмасида келтирилган.

Узоқ Шарқ халқларида айрим касалликларни шомонлар томонидан ижро қилинадиган рақс воситасида даволашлари бежизга эмас.

Яна бир мисол. Урта асрларда кенг тарқалган вабо, тиф каби юқумли хасталиклар ибодатхона атрофида яшовчиларни четлаб ўтган. Олимларнинг текширишларида ибодатхоналарда тез-тез чалинин турадиган кўнгиноқлар товуши фақат хузур-халоват башх этиб қолмасдан, балки, уларда эшитиш аъзоларигача этиб келмайдиган инфра ва ультра товушлар мавжуд экани, бу товушлар касаллик бактерияларини нобуд қилаоларкан.

КУЙ САЙРОҒИДАГИ СЕХРЛАР

Теварак-атрофимиздаги қўшлар сайроғи мусиқатерияга ўрнини босиши аниқланган. Масалан, қўшлар сайроқлари мия ҳужайраларига ижобий таъсир қилиб, кайфиятни яхшилаш ва чарқоқ иссини йўқотиш хусусиятига эга эканини дунё олимлари эътироф этишмоқда.

Кўзи ёриётган аёл хонасига қўшлар сайроғи, барглр шитирлаши ва жилганинг оқиши каби мусиқий товушлар эшитилиб турса туғруқ анча энгил кечиши қўзатиладиган.

Аслида мусиқанинг илк бор яратилиши ҳам қўш сайроғи сеҳрига бориб тақалади. Алишер Навоийнинг "Лисон ут-тайр" асариде келтирилишича, Фисоғурс олис ва қоронғу ўрмондапн ўтаётганида номаълум

қўшнинг сайраётганини эшитади. Бу Қақнус экан. Бу қўш нағмаларидаги садоларни Фисоғурс ўзича ажратиб, мусиқани кашф этгани асарда баён қилинади.

Олимларнинг таъкидлашича мусиқанинг ҳам руҳий, ҳам одам танасига таъсир кучи бекиёс.

Биринчидан, мусиқа ёрқин ва ранг-баранг воқеаларни ёдга солади.

Иккинчидан, мусиқа тананинг маълум бир аъзолари ишини рағбатлантиради.

Учинчидан, мусиқий товушлар кишига тинчлантирувчи таъсир кўрсатади.

Шарқ алломалари аниқлашича, мумтоз мусиқалар мия ярим шарлари биоритмларига ҳамоҳанг тушаркан. Шу жиҳатдан қараганда, ҳозирги вақтда ёшлар кўпроқ шовкинли мусиқаларга ўч. Бундай куйларни эшитишнинг зарарли томонлари борлигини уларнинг кўпчилиги билишмас керак.

Мутахассис шифокорлар ўта шовкинли мусиқалар бора-бора эшитиш аъзолари фаолиятини ёмонлаштириши ҳақида таъкидламоқдалар. Шундай экан, соғ-саломат юришда мусиқа танлашнинг фойдаси катта эканлигини катталар ўз фарзандларига тушунтиришса жуда соз бўлар эди.

РИТМ МУСИҚАНИНГ "ЮРАГИ" ЭКАН

Мусиқанинг даволоччи восита эканлигига асосий сабаб унинг ритмида, деб таъкидлашда айрим мутахассислар. Чунки ритм "мусиқанинг юраги", демек унинг асосий даволоччи кучи ҳам ритмларидир.

Табиатдаги барча нарсалар аниқ бир ритмга бўйсунди. Инсон организми ҳам бундан мустасно эмас.

Вужуддаги ҳар бир аъзо ўзи тебранишига мос келадиган маълум товушлар ва чолғу асбобларининг ритми ҳамда қувватини танлайди. Аъзо фаолияти бузилса ў бошқа бир ритмда ишлай бошлайди, унинг те-

браниш кучи ва частотаси ўзгаради.

Инсон оғриётган аъзо ритми қайси чолғу асбобидан янграётган ритм билан ўзаро мослигини билса ва доимий тарзда "шифо" ритмларини эшитса, аъзо яна олдинги фаолиятига қайтади.

Қизиқ бир маълумот. Американинг Иллинойс штатидан нейробиолог Джон Хьюдженс оғир шаклдаги тутқаноқ касаллигига учраган 36 та миждоғи Моцарт асарларининг таъсирини текшириб кўрди.

Олим кузатув жараёнида Моцарт мусиқасининг таъсирини, уни эшитиш ва унганча бўлган даврда миждоғларнинг бош мия биотокларини ёзиб олди. Ушбу ғуруҳдаги 29 та беморда тутқаноқ тутган пайтда Моцарт мусиқаси эшиттирилганда, кўп ўтмай хуруж пасайиб, кечиси вақти ҳам кайрагани кузатилди. Бастакорнинг асари эшиттирилмаганда эса беморларда ҳеч қандай ўзгариш сезилмаган. Бундан кўринадики, мумтоз асарлар ҳақиқатдан ҳам бош миждоғи носозликларни бартараф этади.

2009 йили Моцарт мусиқаси вақтиндан олдин (чала) туғилган болалар организмиде моддаларнинг алмашинуви жараёнини тезлаштириши ҳақида маълумот олинди. Бунинг Исроил олимлари Тель-Авив тиббий марказида очик ҳолатда бажаришди.

Муддатидан олдин туғилган чақалоқларга Моцарт мусиқасини кетма-кет икки кун 30 дақиқадан эшитиришган ва уларнинг модда алмашинувини ўлчашган.

Мутахассислар шуни аниқлашдики Моцарт мусиқасини эшитаётган пайтда ўртча 10-30 дақиқа давомида чақалоқларда модда алмашинуви жараёни тезлашган.

Кўплаб мамлакатларда болаларни мусиқа мактабларига бериш одат тусига кирган. Бу нарса боланинг мусиқачи бўлиб етишиши учун эмас, аксинча боланинг мусиқани англаши учунгина қилинади.

Билиш жозики, мусиқага қалбан боғланган болада аввало энг гўзал фазилатлар шаклланади, бола катта ва бебаҳо бойликка – маънавий хазинага яқинлашаётганини ҳис этади. Бола руҳиятини тарбиялашда, унинг муомала маданиятини такомиллаштиришда мусиқанинг аҳамияти ниҳоятда катта.

Хулоса шуки, мусиқа инсонни ҳам руҳий, ҳам жисмоний жиҳатдан даволоччи восита ҳисобланади. Шундай экан, шифохоналарда миллий мусиқамиз асосида ташкил этилган мусиқатерапиялар амалиёти йўлга қўйилса айна мудоао бўлар эди.

Дилмурод МУҲАММАДИЕВ,
Ўзбекистон Давлат Санъат ва маданият институти доценти.



Нигоҳида доим меҳр порлагай...

Ўтган аср бошларида таниқли шарқшунос олим В.Москалёв ўзбек аёллари ўртасида тадқиқотлар ўтказди ва улар ҳақда тарихий-этнографик очерк ёзаётиб, ошқора ҳайрат билан "Ўзбек аёлининг табиати фаоллик ва ҳаракатчанлик ҳамда қизиқувчанлик ва туғма ақл мавжуддир" деган экан.

Зукко ўзбек аёлининг феъл-атворида ўта билимдонлик хусусияти ҳам буй кўрсатиб туради, дегим келади. Аслида бу фикрни бежизга айтаётганим йўқ. Узоқ йиллардан буён педагог сифатида фаолият кўрсатиб, ва иш фаолияти давомида ҳукуратимизнинг юксак мукофотларини олишга сазовор бўлган андижонлик Гулнора Қодирова худди шундай гўзал фазилатлар соҳибасидир.

- Бир донишманд илм фидойиларига "авлодлар занжирини боғлагувчи" деб таъриф берган экан. Дарҳақиқат шундай. Мен умримнинг қирқ йилини педагоглик ишига бағишладим, ёш авлод таълим-тарбияси ҳаётимнинг мазмунига айланди, айтишим мумкинки, шу аснода бир қанча авлодлар илм занжирлари билан узвий боғландилар, мен касбим билан ғурурланаман,-дейди тажрибали педагог Гулнора Қодирова.



Яқинда Гулнора Қодирова номига бир мактуб келди.

Кўп йиллар аввал унинг қўлида таҳсил олиб, айнаи вақтда нуфузли жойда ишлаётган собиқ ўқувчисидан экан бу хат.

"Нигоҳингиздаги меҳр тафти билан қалбларимизни иситдингиз, бизни илм олишга ундаб келажакимизнинг саодатли бўлишига ҳисса қўшдингиз, Сиздан ҳаммиша миннатдоримиз!" деб ёзибди ва устозига атаб шундай бир шеър ҳам бағишлабди:

Устоз,

Бу улуғ ва қудратли сўзинг,

Ҳарорати келиб дилга туташгай.

Қалбингиз пайванддир қалбларимизга,

Ўқувчим десангиз Сизга ярашгай.

Новдани асраган бир боғбон каби,

Бизни асрадингиз, авайладингиз.

Қайноқ меҳрингиз-ла куч-қувват бериб,

Сўнг келажак сари йўлладингиз Сиз.

Ифтихор ҳисси бор кўзларингизда,

Қувонтирар сизни ёруғ толемиз.

Қадрингизни англаб етдикку биз ҳам,

Сизгадир бор меҳр-эҳтиромимиз!

"Ўзинг ўзингни уйғот, шунда ҳифзу ҳимоя топасан" бардам идрок билан яшаб албатта бахтли бўласан" дейилади Будда ҳикматларида. Инсоннинг шуури ҳамиша уйғоқ бўлса у ҳаётда илгарилаб бораверади, деган мазмун бор шу ҳикмат замирида. Педагог Гулнора Қодирова бир умр уйғоқ шуур билан яшаб меҳнат қилди, ёш авлод иззат – ҳурматига, элнинг эъзозига сазовор бўлди.

Болалик чоғларидаёқ илмсевар эди у.

Кўп китоб ўқирди. Ҳозирда ҳам китобнинг бир мўъжиза эканини болаларга ҳадеб уқтираверади. Китобни кўп ўқиган киши келажакда кам қоқилади, дейди.

Гулнора Қодирова ишлаётган мактаб айнаи вақтда



"таянч мактаби" деган фахрли ном билан тилга олинади. Бу мактаб хусусида илиқ фикрлар анчагина.

"Мактабда иқтидорли ўқувчилар сони тобора ортайтипти..."

"Мактабда а дарслар замонавий тусда, юқори технологияларга асосланиб олиб борилади!"

"Мактабнинг бугунги фаолиятида ибратли жиҳатлар кўп"

"Ўтказилаётган ҳар битта тадбир ўқувчиларнинг чуқур билимли ва кенг дунёқарашга эга бўлишини таъминлайди!"

Хуллас, ишдаги муваффақиятлар ҳақида гап кетса Гулнора Қодирова раҳбарлик қилаётган Андижон шаҳридаги 31-умумтаълим мактаби албатта тилга олинади. Аслида ютуқларга эришиш ўз-ўзидан бўлмади. Бунинг замирида меҳнат ва машаққатлар яширин. Андижон давлат педагогика институтининг кимё-биология факультетини ўқиб тамомлагач, Гулнора Қодирова шаҳардаги 31-умумтаълим мактабига болаларга кимё ва биология фанларидан кўп йиллар сабоқ берди. Унинг дарслари ўқувчиларда катта таассурот қолдирди. Шунинг учун ҳам мактабда кимё-биология фанларига кизикувчилар кўп эди. Барчаси шу фан бўйича ўтказилган беллашувларда иштирок этишар, кўпинча голибликни эгаллардилар.

Гулнора Қодировага катта ишонч билдирилиб, мактаб директорлигига тайинланди. У ташаббускорлик ва тадбиркорликни раҳбарлик вазифасига уйғунлаштирди, натижа қўтилганидан аъло бўлди. Мактаб энг намунали илм даргоҳлари сафидан жой олди. 2004 йилда бу ўқув маскани "Ийл мактаби" кўрик-танловига совриндор бўлди. "Энг замонавий мактаб" деб тан олинди. Бугунги кунда бу мактабнинг ён-атрофи гулу гулзор, ораста. Очқирғи, Гулнора Қодированинг ўзи ўқувчиларни тартиб-интизом ва саришталикка ўргатган, бу нарсани ўқувчиларга ҳам тинмай тайинлаб боради.

Янги педагогик технологиялар, андозасиз дарс услублари, кўргазмалар қўролларнинг ранг-баранглиги ва дарсларнинг компьютер кўмағида ўтилиши ўқувчиларнинг билимини мустаҳкамлашда кўл келмоқда. Бу жиҳатдан Гулнора Қодировани янги давр ўқитувчиси дейиш мумкин. У кейинги йилларда самарали меҳнатлари эвазига ҳукуматимизнинг бир қанча юксак мукофотлари билан тақдирланди. Гулнора Қодирова "Иқтидорли ўқувчиларни рағбатлантириш", "Мактаб маънавий ва маърифий ҳаётини бойитиш", "Мактаб-оила-маҳалла концепцияси амалда" мавзуларидаги маърузалари билан катта анжуманларда иштирок этган. Бугунги кунда ҳам ёш авлод тарбиясига бош-қош, ҳаммиша изланишда.

Гоҳида ўтган ҳаёт йўлига назар ташларкан, ўйга толади. Илк устозларини эслайди. Ҳаётининг ёруғ ва мунаваар кунлари учун улардан миннатдор бўлади. Чунки устозлик касбини танлашда кўпроқ ўшалар, айниқса, марҳум Ўлмасали Акбаров сабабчи бўлганини эслаб кўнгли ёришади. Инсон учун энг муҳими-ўтган умридан қониқиб яшаётган, Гулнора Қодирова эндиликда мактабда кечаётган сермазм ун кўнларини, оиласи ва фарзандлари камолини ўйлаб қувонади...

Дурдона Абдуллаева ёш бўлсада мақсадлари йўлида соботкам, йўлида учраган машаққатларни дадил енгиб ўтадиган замонавий педагоглардан бири. У бундан ун беш йилча муқаддам шу мактабга ишга келганди. Шу жойда фаолият юритиб, ўзини кўрсатди, кўпчиликнинг ишончини қозонди. Бугунги кунда у маънавий-маърифий ишлар бўйича директор ўринбосари.

"Устозимиз Гулнора Қодирова ўз иш тажрибалари билан менга ҳаммиса ўрнак, бу аёлинингқасбига муҳаббати, ҳамкасбларига талабчанлиги, болаларга меҳру эътибори менга доимо илҳом беради" дейди у.

Ёш педагог Дурдона Абдуллаеванинг наздида, ёш авлодни чуқур билимли қилиб камолга етказиш баробарида меҳнатсеварлик фазилатини ҳам онгига синдириб олиш лозим. Шундай йўл тутиш керакки, бола улғайганидан сўнг илмда, ижодда, турмушда фақат меҳнатга таянсин, ўз кучига ишонсин, меҳнат тўфайли бахтли бўлажagini англаб етсин. Бу борада у тилга ривоятни болаларга кўп мартаба сўзлаб берган...

Ривоят қилишларича, қадимда бир кишининг ёлғиз ўғли бор экан. У ишқмас ва танбал бўлиб улғайибди. "Бирданига бой бўлиб кетсам қанийди" деб хаёл суравераркан. Ота ўғлининг дангасалигидан ташвишга тушибди. Бунга бир чора топтоқчи бўлибди ва ўғлига шундай дебди:

- Анави катта тепаликка бир бой ўлимидан олдин бор хазинасини кўмган, сен шу хазинани топсанг бойиб кетасан.

Ўғил кетмонни олиб бир неча кун тепаликни қавлабди, қавлаётган бўлди. Тепалик текисланганди, лекин ҳеч нарса чиқмабди. Бундан ўғил ғазабланибди. Шунда ота:

- Тепаликка дон эксанг, хазина албатта топилади, -дебди. Ота ва ўғил ҳалиги ерга дон сочишибди, ҳосил мўл бўлибди, Галла сотиб бир халта олтин билан уйга қайтишибди, омборлари ҳам донга тўлибди. "Ота, хазинани ҳалиям топмадиқку" дебди ўғил бир кун. "Мана ўша хазина!" дебди ота бир халта олтинни унга кўрсатиб. Ўғил отасининг гапи замиридаги хикматни тушунибди ва кулиб қўйибди. Шундан сўнг ўғил хазинани фақат меҳнат орқали топиш мумкинлигини англаб етиб, тер тўкиб ишлашга одатланибди.

Дурдона Абдуллаева мактабнинг бугунги куни ҳақида сўзлаб бераркан, куюниб шундай дейди:

- Пандемия даврида яшяпмиз. Мактабда таҳсилни бошлаган ўқувчиларимизга озодалик ва гигиена сабоқларини ҳам беришдан чарчамаёпмиз. Чунки хасталик юқишига йўл қўймаслигимиз шарт. Қўл ювишдан тортиб химоя ниқобларидан фойдаланишгача, барча-барчасини кунига уч-тўрт мартаба тушунтирамиз. Бу ишлар то хасталик чекингунига қадар давом этаверади.

Ҳаёт давом этмоқда. Ҳар бир ўтаётган кун инсонларга яхшиликларни ваъда қилади. Севинамиз, яшашга иштиёқимиз ортади. Турмушда осойишга ва бахтли кун кечиришга нима етсин. Айниқса, сеvimли касбинг ва атрофингга қўллаб-қувватловчилар бўлса... Бундан ортиқ шодлик борми дунёда?! Шу жиҳатдан қараганда, доимо ниғоларни меҳрдан чараклаб турадиган аjoyиб педагог, тажрибали ва ташкилотчи раҳбар Гулнора Қодировага ҳавас қилсак арзийди.

Мавлуда ТУРСУНОВА.



ЧАНГ - КУЧЛИ АЛЛЕРГЕН



Соф ҳаво соғлигимизни му-
стаҳкамлайди, умримизга умр
қўшади.

Маълумки, катта шаҳарлардан
узоқлашган сари ҳавонинг тозали-
ги яхшилана боради. Чўл, ўрмон,
воҳа, тоғли жойларнинг ҳавоси
айниқса мусаффо.

Денгиз ва дарёлар бўйи ҳамда
кўл атрофи ҳавоси чанг-ғуборлар-
дан холи, шифобахш ион тузларига
бой.

Қарағайзор худудлар ҳавосидла
озон ва хушбўй моддалар сероб,
улардаги фитонцидлар эса турли
касаллик тарқатувчи микроорганиз-
млар келтиради.

Билиш лозимки, асаб тизими
ва бош мия тоза ҳавога, айнақса
кислородга энг муҳтож аъзолардир.
Тегириш натижаларига кўра, мия
ишлаётганда юракдан ҳам кўпроқ
кислород сарф қиларкан. Ўпка-
ларимиз эса кислородни айнақса
"қадрлайди".

Чанг-ғуборли ҳаводан нафас
олиш танадаги турли аъзолар
фаолиятига салбий таъсир кўрса-
тади. Айнақса ашаш жойларида (уй
хоналарида ҳам) чанг кўтарилиши
кексаллар ва болалар саломатлиги
учун қони зиён. Чанг турли аллер-
гик хасталиклари қўзғатувчи ҳам-
дир. Чангнинг зарарли жиҳатлари
хусусида батафсил тўхталамиз.

Олимлар тадқиқотлари нати-
жасига кўра бир кеча-кундузда
одамининг нафас йўллариغا мил-
лиардлаб донга чанг зарралари
ўрнашиб қоларкан. Шунингдек чанг
кучли аллерген, у туфайли киши
аллергия дардини орттириб олиши
ҳам мумкин.

Одам танасидан кўчиб тушади-
ган эпителийлар чанг (сапрофит)
канаси учун озиқа ҳисобланади,
ўрин-кўрпада бу хил озиқ кўп.
Каналарнинг ҳаёт фаолияти маҳсу-
лотлари ва уларнинг чиқиндилари
астма, гуш (экзема) касалликларига
сабаб бўлади.

Бир грамм чангни микроскоп
остиға қўйиб кўрилса, ундан икки
мингта канани топиш мумкин. Чан-
гочигининг энг қалин фильтридан
ҳам чанг ва каналар ўтиб кетади.

Чангочигич билан тозалаш хонада
чанг гирдобини ҳосил қилади.

Энг замонавий чангочигич ҳам
йирик, кўзга кўринадиган чангни
йиға олади, холос. Ҳавода кўзга
кўринмайдиган чанглар қуюнини
ҳосил қилади, шу сабабли, болалар
уйини чангочигичда тозаламаган
маъқул.

Энг яхшиси, супургини хўллаб
супуриш ёки хўл латта билан полни
артиш керак.

Чанг канаси буюмни қайнатганда
нобуд бўлади, шунинг учун чойшаб
ва кўрпа-ёстиқ жилдларини камида
ярим соат қайнатиш, ички қийим-
ларни, айнақса болалар қийимлари-
ни ювгандан кейин албатта дазмол-
лаш шарт.

Ҳаво қанчалик қуруқ бўлса,
чанг ҳавода шунчалик кўп бўлади.
Шкафлар устиға ва дераза тоқча-
ларига, идишларга сув қўйиб қўйиб
қўйсангиз чанг намланиб, оғирла-
шиб қўчади. Хоналарни деразалар-
ни очиб қўйиб шамоллатинг.

Хоналарга тувакларда ўсимли-
клар қўйилганда уй ҳавоси янгила-
нади. Пар ёстиқни ҳам ховлиға олиб
чикиб, қоқиб туриш керак. Бол-
ларнинг пар ёстиқда ётмаганлари
маъқул.

Айнақса ерга тўшалган ва девор-
га осиб қўйилган гиламларда чанг
жуда кўп бўлади. Шунинг учун
гиламини тез-тез бир неча кунга
ховлиға ёйиб қўйиш керак.

Чангнинг киши организмига
зарарли таъсири даражаси авва-
ло чангнинг таркиби, солиштирма
оғирлиги, заррачаларининг кат-
та-кичиклиги, шакли, микдори ва
кишининг ифлос ҳаводан нафас
олиш муддатига қараб аниқланади.

Фойдали қазилмаларни қазिश
пайтида чиқадиған чанг ҳаво билан
киши терисига, кўз шиллик пар-
дасига тушади, нафас йўллариға
киради.

Териға чанг тушиши оқибатда
тер безларининг йўллари берки-
лади, ёғ безлари ҳам беркилиб
баданда тошма тошиши ва йирингли
ярачалар пайдо бўлиши мумкин.
Бундан ташқари, чанг оқори нафас
йўллариға таъсир қилиб, буруннинг
шиллик пардасини таъсирлантира-
ди, натижада шиллик кўп ажралади.

Чангнинг узоқ вақт таъсир эти-
ши оқибатида шиллик қават атро-
фияға учраб, жуда юпқалашади.

Бронхларнинг шиллик пардаси
чангға айнақса таъсирчандир, шу
боис чанг туфайли бронхит пайдо
бўлиши мумкин.

Ҳожатхона, ошхона, ваннахона
деворидаги асбест цемент плиталар
ҳам саломатлик учун анча зарарли,
шунинг учун устиға плитка қоплаш
ёки гулкоғоз ёпиштириш керак.

Биз ҳавони ўпкамиздан ўтказиб
филтрлаймиз.

Ўпка ишини яхшилаш учун очик
ҳавода, айнақса момақалдроқдан
сўнг иложи борича кўпроқ бўлиш
керак. Чунки озон мусаффо ҳаво
иммун тизимимизни яхшилади,
чарчоқларимизни ёзади, мусбат зар-
арланган қонимизни мусбат ионлар
билан тўйинтиради.

Шахсий гигиена қоидаларига
домий риоға этиш чанг туфайли
зарарланишнинг олдини олади.

Муҳаммад МАФТУН,
Тошкент «YeJo» техника
институты ўқитувчиси.



ГИПЕРТОНИЯНИ ТАОМ БИЛАН ЕНГАМИЗ



Олимларнинг фикрича, гипертония (қон босими ошиши) хасталиги келиб чиқишида ирсий мойиллик, узоқ давом этган асабруҳий зўриқиш, меъеридан ортиқ ош тузи истеъмол қилиш, ортиқча вазндор бўлиш, яъни семириш асосий рол ўйнади.

Касалликни енгиш учун парҳезга алоҳида эътибор бериш керак. Биринчи навбатда, қон босимини кўтарадиган маҳсулотлар истеъмолини чегаралаш ёхуд воз кечмоқ лозим. Бундай маҳсулотларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- таркибида кофеин моддаси кўп бўлган маҳсулотлар (аччиқ дамланган чай, қаҳва, какао);
- аччиқ, шўр, дулланган, қовурилган маҳсулотлар ва таомлар, консервалар;
- қўй, от гўшти, ёғли маҳсулотлар;

• торт ва ширинликлар, музаймоқ, айниқса сариёғдан тайёрланган кремлар;

• туз (туз хафақон касаллигида биринчи рақамли душмани ҳисобланади. Уни қунига 3-5 граммдан ортиқ истеъмол қилиш мумкин эмас (одатда ҳар бир инсон кун давомида ўртача 10-15 грамм туз истеъмол қилади). Касаллик зўрайганда туздан умуман воз кечиш керак);

• шакар, мураббо, асал, конфетлар.

МАҲСУЛОТНИНГ ЁҒСИЗНИ ТАНЛАНГ

Хафақон касаллигига чалинган беморларнинг қундалик таомномасида асосан:

- ёғсиз гўшт, балиқ (қайнатилган ёки духовкада димланган ҳолда);
- сут ва сут маҳсулотлари, ёғсиз творог, ёғсиз пишлоқ;
- маржумак(гречка), бугдой, сули ёрмасига тўйинган бўтқа;

• шўрвалар (ёғсиз гўшдан тайёрланган шўрваларни ҳафтада 2 мартадан ортиқ истеъмол қилиш тавсия этилмайди);

• мева ва сабзавотлар (янги узилган қарам, бодринг, помидорлар, ошқовок)ни хом, қайнатилган ҳолда, шунингдек, салатлар тайёрлаб тановул қилиш лозим.

Балиқли таомнома рецепти гипертониядан азият чекаётган беморлар учун айни мундоо.

Чунки балиқ гўшти тез ва осон ҳазм бўлиши билан бирга таркиби калий, магний, рух ва витамин Ага жуда бой. Бу таомнинг парҳезлик хусусияти шундаки, у ёғда қовурилмай, газ духовкасида барча фойдали моддалари сақланган ҳолда пиширилади. У қон босимини тушириб, беморнинг аҳволини яхшилади.

БАЛИҚЛИ ДИМЛАМА

Керакли маҳсулотлар - 1 донна катта балиқ, 3 та помидор, 2 та пиёз, 4-5 бўлак саримсоқпиёз, ярим стакан ўсимлик ёғи, 1 та кичик лимон, бир боғ кашнич, таъбга кўра туз, мурч. Аввал балиқни ювиб, бўлакларга бўлиб, идишга тузлаб қўямиз. Сўнгра помидор, пиёз саримсоқпиёзни майда тўртбурчак шаклда тўғраб, устидан ёғни ва лимонни сиқиб сувини соламиз. Зираворларни ҳам солиб, яхшилаб араштираемиз. Кейин духовка листини ёғлаб, устига қайланнинг ярмини солиб, балиқларни териб чиқамиз. Қолган қайлани устидан

қўйиб, кашнични тўраб устидан сепамиз.

Қизиб турган духовкага аввал пастини 30 дақиқа, кейин тепа-стини 30 дақиқа давомида пишириб оламиз.

ТОПИНАМБУРЛИ ДАМЛАМА

Хафақон касаллигидан азият чекаётган кишилар топинамбур, яъни ер нокили дамладан ичиб турсалар бу дарддан тезда фориг бўлишади. Чунки унинг барги ҳамда мевасидаги ғоят фаол физиологик бирикмалар инсон ҳаётига хавф соладиган турли хасталикларнинг олдини олишда, уларни даволашда муҳим аҳамият касб этади.

Ер ноки қон таркибини яхшилаб, суюлтириб, унинг бутун танада тез айланишига шароит яратади. Қон босимини тушириб, бир меъёрда бўлишини тамин-лайди.

Топинамбурнинг қуритилган картошқасидан 1,5 литр сувга 3 ош қошиқ, ёки янги териб олинган картошқасидан 3 донна-сини олиб, қуритилганини 1 соат давомида милдиратиб, янгисини эса 10-15 дақиқа давомида мева шарбати каби қайнатасиз. Илик ҳолда қунига 1 л.дан ҳафтада 2-3 мартаба истеъмол қилиш тавсия этилади.

Назокат ТОЖИЕВА, парҳезшунос.



ДАВОЛОВЧИ СОВУНЛАР

СОВУНЛАР - ОРАСТАЛИК ВОСИТАСИ

Бир қанча турдаги (қаттик, суюқ, кукунсимон) атир совунлар борлиги бизга маълум. Лекин улар фақат орасталикни таъминлабгина қолмай, балки даво хусусиятига эга эканлигини кўпчилик билмаслиги мумкин.

Айтайлик, арзонбаҳо атир совунларда ишқорлар кўп, шу туфайли улар юз терисига салбий таъсир кўрсатади. Бундай совунларни фақат қўл ювишда ишлатган маъқул.

Қўл териси юз терисига нисбатан пишиқ ва ташқи салбий таъсирларга анча чидамлидир.

ҚАТРОНЛИ ВА МОЙЧЕЧАКЛИСИ ФЙДАЛИ

Қатрон (смола) қўшилган атирсовунлар юз терисидега касалликларни бартараф этади ва даволаб юборади.

Геркулес (сули) аралашмасидан иборат бўлган совун нозик теридаги ёғлилик даражасини бир меъёрга сақлайди. Юзни етарлича намлантиради, юмшатади ва теридаги қизаришларни йўқотади.

Мойчечак (ромашка) экстрактли совун таркибида флавоноидлар, эфир мойлари ҳамда турли витаминлар мавжуд. Бу моддалар юзни қуруқлаб кетишдан сақлайди ҳамда терининг ҳимоя тўқимасини мустаҳкамлайди.

ГЛИЦЕРИНЛИ ВА ВАЗЕЛИНЛИ СОВУНЛАР

Ҳимоя вази фасини ўтайдиган **вазелинли** совунлар қуруқ ва таъсирчан юз териси учун хосдир.

Юмшатувчи хусусиятга эга бўлган **глицеринли** совунлар атроф-муҳитнинг салбий таъсиридан юз терисини самарали ҳимоя қилади.

Таркибида **кокос ёғи** бор совунлар ўта фойдали. Агар кокос ёғи совунга анчагина миқдорда қўшилган бўлса унинг юз терисига ижобий таъсири юқоридир.

Эндиликда **пальма, соя, пахта ёғлари** қўшилган совунлар борки, уларнинг фойдалилиги кокосли совунларникидан асло қолишмайди.

Қаттик ёки суюқ атир совунларни харид қилишдан аввал албатта ёрлигини синчиклаб қаранг. Совун таркибидаги pH моддаси 5,5–5,6 бўлсагина у энг сифатли ва фойдали ҳисобланади.

Шунингдек, совун қанақа тери ёки қандай соч учун мўлжалланганлигига ҳам эътибор қаратинг.



ХЎЖАЛИК СОВУНИ ВИРУСЛАРДАН ҲИМОЯЛАЙДИ

Кир буюмларни ювишдан ташқари хўжалик совунидан бошқа мақсадларда ҳам фойдаланиш мумкин. Бурун шамоллашининг илк даврида хўжалик совуни дори вази фасини ўтайди. Бунинг учун совун кўлигини пахтали таёқча ёрдамида бурун ичига, шунингдек ташқи қисмига суртиш тавсия этилади. Муолажа 2-3 марта такрорланади.

Гинекологик касалликларда ёки туғруқдан аввал туғруқ йўлларини даволаш мақсадида мойчечак дахламаси билан биргаликда хўжалик совунидан ҳам фойдаланилади.

Оёқдаги оғриқларни қолдириш, шунингдек замбуруғни йўқотиш, ёрилган тоvon терисини юмшатиш учун тайёрланадиган ваннага хўжалик совуни ҳам қўшилса яхшироқ натижага эришилади.

Соч ювишда фақат махсус шампунь ва бальзамларнигина қўллаш тавсия этилади. Лекин соч тўкилиши ва қазғоқ кўп бўлса муаммо хал этилгунга қадар аввал хўжалик совунидега, кейин шампуньда сочни ювса самараси ижобий бўлади.

Ҳашаротлар чакқанда терининг қизарган ва турли жароҳатлардан сўнг кўкарган ўрни, куйиш, йирингли яра ва шишларни йўқотишда хўжалик совуни наф беради.

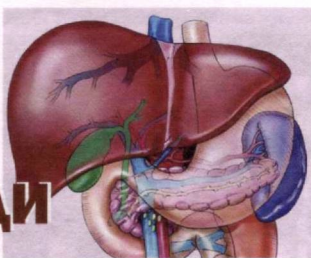
Тиш чўткасини тозалаш учун хўжалик совунини идишдада кўпиртириб суюқ ҳолга келтиргач, кечаси унинг ичига тиш чўткаси солиб қўйилса эрталабгача тўлиқ дезинфекцияланади.

Ҳоҳида хўжалик совунидега чўмилиб туринг. Бунда бадан териси тозаланади, вируслардан ҳимояланади.

Чўмилиш сўнггида атир совун билан чайинишингиз мумкин.

Гулчеҳра УМАРОВА,
доришунос.

ЖИГАРДА ОҚСИЛЛАР ЯНГИЛАНАДИ



Энг йирик ҳазм бези ҳисобланган жигарнинг оғирлиги 1,5 килограммга яқин бўлиб, у қорин бўшлиғида, ўнг ва чап қовурғалар тагида жойлашган.

Жигар моддалар алмашинувида қатнашади, шунингдек, моддалар алмашинувида ҳосил бўладиган ёки ташқаридан кирган захарли моддаларни зарарсизлантириб, химоя функциясини бажаради.

Жигарда қон оқсиллари (альбумин, глобулин, қон ивишига таъсир қиладиган моддалар) ажралади.

Ҳазм тизимидан қонга ўтган ҳамма моддалар жигарга келиб, бир қисми мураккаб моддалар тузилишига сарф бўлади, яъни бир қисми парчаланadi. Жигарда глюкоза синтезланади, бунда гликоген вужудга келади.

Гликоген жигар ҳужайраларида тўпланиб туради ва организм кўпроқ энергия сарфлаётган вақтда глюкозага айланиб, қонга ўтади.

Ўт (сафро) жигарда ҳосил бўлган ўт пуфағига киради ва қуйилиб қораяди, чунки ундаги сув ва бошқа баъзи моддалар ўт пуфағи деворидан қонга ўтади.

Жигар пигментлар алмашинувида ҳам қатнашади, унда гемоглобин емирилади ва билибурин ҳосил бўлиб, эрийдиган ҳолга келади. Ёғсимон моддалар (липоидлар) ҳам ҳосил бўлиб, қон билан бошқа аъзо ва тўқималарга бориб, моддалар алмашинувида қатнашади. Жигарда холестерин, протромбин ва гепарин синтезланади.

Қон билан жигарга келадиган моддалардан баъзилари организмга зарарли бўлиши мумкин. Шу моддаларни зарарсизлантириш, қисман эса ўт билан чиқариб юбориш жигарнинг вазифасидир.

Организмда зарарли моддалар кўплаб пайдо бўлганда жигар фаолияти бузилади. Жигар касалликларидан гепатит, жигар циррози кўпроқ учрайди.

Жигарда жуда мураккаб биокимёвий жараёнлар жуда жадаллик билан кечади ва бунда анчагина миқдорда кислотод сарф бўлади. Жигар орқали бир соатда қарийб 100 литр қон оқиб ўтади.

Бошқа аъзоларда оқсиллар янгилиниши 17 кун ва ундан ортқ вақтда, жигарда эса 7 кунда рўй беради.

Қон плазмасидаги кўпгина оқсиллар (масалан, альбуминлар 100 фоиз, глобулинлар 80 фоиз) жигарда синтезланади. Шунингдек глютамин ва креатин каби ноёб аминокислоталар ҳам синтезланади.

Жигар ёғ алмашинувида иштирок этиб, триглицеридлар оксидланиши, трилицеридлар ва фосфолипидлар, липопротеидлар синтезида ҳам қатнашади.

Олиmlарнинг аниқлашича, биргина холестериннинг жигарда синтезланиши давомида камида 30 та реакция жараёнлари юз беради. Қондаги глюкозани гликогенга айлантириб, уни заҳиранада сақлашни ва ақсинча, керак бўлса гликогенни глюкозага айлантириб, қонга чиқаради.

Моддалар алмашинувида ҳосил бўлган аммиакдан мочевино ҳосил қилиши йўли билан жигар захарли моддаларни зарарсизлантиради. Ичкадаги зарарли ва захарли, чириш жараёнида ҳосил бўлган аминокислоталар фенол, крезол, скатол ва индолларни ҳам зарарсизлантирилади.

Жигарда гормон ва физиологик фаол моддалар бўлиб, адреналин, гистамин, стероид гормон ва бошқалар жигарда оксидланади ва шу тариқа тўқима ва суюқликларда уларнинг оптимал миқдорда бўлиши таъминланади. Бундан ташқари жигарда қоннинг қуюлиши учун зарур бўлган омиллардан бири бўлиш витамин К синтезланади.

Организмдаги алкоголь (этил спирти) асосан жигар қуйидаги реакция бўйича зарарсизлантирилади: Организм ва инсон учун ниҳоятда зарарли бўлган морфин алкалоиди (қорадори) жигарнинг Купфер номили ҳужайраларида унинг молекуласи билан бирикиб, диоксиморфинга (организм учун зарарсиз бўлган полимер моддага) айлантириб чиқариб юборилади. Булардан ташқари жигарнинг бошқа хусусиятларини ҳам санаб ўтиш мумкин.

Демак, жигар барча ҳужайра, тўқима ва тананинг ҳамма қисмларини озиклантирувчи, зарур қувват билан таъминлашда асосий энергетик манбаларга ҳам ашё етказиб берувчи энг муҳим ва мўъжизавий тизим ҳисобланади.

Машқура ЗОҲИДОВА,
профессор.

Билиб қўйган яхши

ИБН СИНО ҚАРИЯЛАР БАДАНТАРБИЯСИ ҲАҚИДА

Кексанинг бирон аъзолари яхши ҳолда бўлмаси, унинг бадантарбиясини бошқа аъзолар бадантарбиясига тобе қиладилар.

Масалан, бировда бош айланиши, тўтқанок ёки ёмон хилтарнинг бўйинга қуйилиши юз берса, - шунда булар бошга ва миёга қўтарилади - у кишиларга бошни энгаштирадиган ва қўйи ташлатадиган бадантарбиялар тўғри келмайди.

Бундай вақтда улар юриш, чопиш билан бадантарбия қилмоқлари ва гавданлик қўйи ярмига тегишли бадантарбияларни қилмоқликлари керак.

Қасаллик оёқ томонда бўлса, бир-бирини қўтариш, тош отиш ва тош қўтариш каби (гавданинг) юқори қисмига тегишли бадантарбияларни қиладилар.

Гавданинг ўртасида - талок, жигар, меъда, ичкаларда қасаллик бўлса, иккала томонга (бош ва оёққа) тегишли бадантарбиялар тўғри келади. Агар қасаллик кўрак атрофида бўлса, фақатгина қўйи томонга оид бадантарбиялар муносиб келади.

Қасаллик буйракда ва сийдик қолчасида бўлса, фақат юқори томонга оид жисмоний ҳаракатлар тўғри келади. Қўрсатилган аъзоларни қувватли қилмоқ учун бадантарбия миқдорини кўпайтириш тўғри эмас.

- 1** **ЖАҲОН ТИББИЁТИДА**
К. Раҳмонқулов
Янги хабарлар...
- 2** **ИЛҒОР УСУЛЛАР**
А. Мадалиев
Инновацион ва замонавий морфология
- 4** **ЭЪТИРОФ**
Фидойилар хизмати муносиб тақдирланади
- 7** **ТАЖРИБА**
Р. Бектошев, О. Бектошев, Н.Ходжаев
Кўриш нерви неврити...
- 8** **СЎРАГАН ЭДИНГИЗ**
Ш. Қурбонов, Г. Бўронова
Таъм сезгиси нега йўқолади?
- 10** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
О. Мадаминов
Болаларда кўричак
- 11** **ФИКР**
Д. Мукумова
Мозий синовидан ўтган табобат
- 12** **МУТАХАССИС**
ОГОҲЛАНТИРАДИ
Г. Содиқова
Мигрен хуржлари
- 14** **ЁШ ОНАЛАР**
ЭЪТИБОРИГА
Г. Бабамуротова
Чақалоқни қандай чўмилтириш керак?
- 15** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Г. Шайхова
Ёшлик элексири
- 16** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
З. Раҳим
Тўғри овқатланган одам юз йил яшайди
- 18** **КАСБ ФИДОЙИЛАРИ**
С. Сайхун
Ҳаёт гўзал, уни севиб қадрлаш керак
- 21** **СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ**
К. Раҳмонқулов
Ҳаёти сеҳрлими?
- 22** **РУҲИЯТ ИҚЛИМИ**
А. Қобилов
Фобия: у сизга «бегона» эмас
- 24** **МЕРОС**
Ф. Ибрагимов
Дард ривожланса, давоси мушкул
- 25** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Хўжамова
Қовун фойдалари
- 26** **ЖАҲОН АДАБИЁТИДАН**
С. Есенин
Бобил ва дўст
(*О.Суюндиқова таржимаси.*)
- 27** **АЁЛ САЛОМАТЛИГИ**
М. Тожбоева
Поликистозлар
- 28** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
З. Аҳмедова
Алкоголь - ҳужайралар душмани
- 30** **РУҲИЯТ ИҚЛИМИ**
Д. Мухаммадиев
Мусиқий оҳанглар шифодур...
- 32** **ИБРАТ**
М. Турсунова
Нигоҳида доим меҳр порлагай...
- 34** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
М. Мафтун
Чанг - кучли аллерген
- 35** **ТАВСИАЛАР**
Н. Тожиева
Гипертонияни таом билан энгамиз
- 36** **ГИГИЕНА**
Г. Умарова
Даволовчи совунлар
- 37** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Зоҳидова
Янгирда оксиллар янгиланади
- 38** **СИНАЛГАН ДАВОЛАР**
Ф. Раҳим қизи
Соғломлик сари борамиз



ойлик, илмий-оммабоп безакли журнал

(1990 йилдан чиқа бошлаган.)

8-9/2020

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

Таҳрир ҳайъати:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Дамин АСАДОВ
Саиджалоил БАҲРОМОВ
Гулчеҳра ЖАМИЛОВА
(бош муҳаррир ўринбосари)
Ҳолидҷон КОМИЛОВ
Мавлуда МУҲАММАДИЕВА
(масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқажҳор ҲОЗИЛОВ
(илмий маслаҳатчи)
Аҳрор ЯРҚУЛОВ
Равшан ҚУРБОНОВ
Суннатулло ҒАҒҒОРОВ

Манзилимиз:
Тошкент, 100007.
Паркент кўчаси, 51-ўй.

Телефон: 71 268-17-54.
Факс: 71 268-37-08.

E-mail: sihat-salomatlik@umail.uz
www.sihat-salomatlik.zn.uz

Журнал макетини
Сарвар Маҳмудов тайёрлади.

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

Босмаҳонага топширилди:
13. 10. 2020 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳаҷми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ, Тираж: 1270 та.
Баҳоси келишилган нарҳда.
Буюртма: №2682.

«KOLORPAK» МЧЖ
босмаҳонасида чоп этилди.
Тошкент ш., Юнусобод тумани,
17-мав., Янги шаҳар кўч., 1-а ўй.

● Мақолаларни Г. Жамилова,
А. Ҳозилов, М. Мухаммадиева,
К. Аҳмедовалар нашрга
тайёрладилар.

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

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

ХАСТАЛИКЛАРДАН УЗОҚЛАШИНГ



**Ўзбекистон Халқ табobati
Академияси аъзosi,
шифокор табиб
Муроджон АБДУЛЛАЕВ
билан сўхбат.**



**- Кишининг асаби бузила-
верса, иммунитети пасайиб
кетади, дейишади. Бу аслида
ҳақиқатга яқинми?**

- Маълумки, иммун тизими асаб ва эндокрин тизими билан ҳамкорликда ишлайди. Агар ваҳима, қўрқув ва ҳаяжонлиниш сабабли асаб тизими "стресс" сигнални юборса, буйрак усти безидан кўп миқдорда глюкокортикостероид гормонлар ишлаб чиқарилади.

Бундай вақтда антителолар ва Т-киллер ҳужайралар ҳосил бўлишини камайтиради. Натижада иммун тизими иши сўхтайди ва касалликка чалиниш эҳтимоли ортади.

Доимо асабийлашиб юрадиган ва ваҳимага берилувчан одамларда турли касалликлар бошқаларга нисбатан кўп учрайди.

Организмга тушган инфекцияни яхши ишламаётган иммун тизими тўлиқ бартараф этолмаса, шу инфекция тўқима ёки аъзода бир ўчоқ шаклида қолади ҳамда касалликнинг сурункали тус олишига олиб келади.

- Демак, тез-тез касалликка чалиниш асосан иммунитет сўсайиши билан боғлиқ эканда, шундайми?

- Микробларнинг нафас йўллари ва ошқозон-ичак орқали организмга осонгина кириши ва у ерда турли касалликларни келтириб чиқариши ҳам иммун тизими сўсайгани билан боғлиқ. Билиш муҳими, одамда иммунитет сўсайишида қуйидаги омиллар етакчи рол ўйнайди:

- пала-партиш овқатланиш;
- камҳаракатлилик;

- спиртли ичимликларни кўп ичиш;
- кашандалик;
- витаминларга бой овқатларни тановул қилмаслик;
- вақтида дам олмаслик;
- тўйиб ухламаслик;
- сурункали чарчоқ ва доимий руҳий изтироблар.

Инсон доимо соғлом турмуш тарзига амал қилса, шунингдек орасталик ва гигиена қоидаларига риоя этса иммун тизими иши соз бўлади, хасталиклардан ҳам йироқ юради.

- Иммун тизими ишини яхшилаш ҳаракат қилиш фойда берадими?

- Айрим доривор ўсимликлар, масалан асаб тизимини мустаҳкамловчи женьшен, лимонўт (мелисса), зира (тимьян), занжабил (имбир), кийикўт ва яллиғланишга қарши гиёҳлар – маврак (шалфей), ялпиз (мята), мойчечак (ромашка) сингарилар саломатлик учун кони фойда, улар асаблар ҳолсизланишини бартараф этади, яллиғланишлар бошланаётганда даволаб юборади, шунингдек танада етишмаётган витаминлар ва микроэлементлар миқдорини тўлдирди, бунинг ҳисобига эса организмда моддалар алмашинуви мўътадиллашади.

Умуман киши иммунитетининг пасайиб кетишига йўл қўймаслиги керак. Шу ўринда алоҳида таъкидлашим жоиз, антибиотикларни пала-партиш қўллаш иммунитетни пасайтиради, чунки кўп миқдорда қабул қилинган антибиотиклар микробларнинг шу дориларга сезувчанлигини (хатто чидамдрилигини) ошириб юборади. Натижада дори қайта

қўлланганда унинг таъсир кучи камаydi.

Стероид гормонларни шифокор рухсатисиз узоқ вақт қўллаш оқибатида иммунитетнинг кескин пасайиши кузатилган. Бундай дорилардан фойдаланилаётганда иммунолог шифокор билан маслаҳатлашилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

- Иммунитет пастлигини киши ўзида қандай аниқласа бўлади?

- Ёдда тутиш лозим, қуйидаги ҳолатларда организмнинг иммун тизими иши сўсайган бўлади:

- шамоллаш касалликлари билан бир йилда 4-6 марта оғриб туриш (кўпинча ҳарорат кўтарилмаслиги мумкин);
- замбуруғ касалликлари билан даволанган бўлишга қарамай, у тез-тез безовта қилиб турса;
- герпес вируси лабга ва гениталий соҳасига тошаверса;
- бир йилда бир неча маротаба қовуқ шамолласа;
- шамоллаш касаллиги ўтиб кетгандан сўнг ҳам умумий ҳолсизлик узоқ вақт давом этса;
- руҳият тушкун бўлиб, асаб тез-тез бузилиб турса.

Хуллас шунга ўхшаш аломатлар иммун тизими иши ёмонлашганини билдиради. Бундай вақтда ҳар бир киши мутахассисга учрашиб, маслаҳат олиши лозим.

Васила ТУРДИБОЕВА
сўхбатлашди.



ФАЙЗИЁБ ФАСЛДА ЧЕХРАЛАР ЁРУҒ...

Олтин кузнинг савати ширин-шакар мева-ларга тўлди.

Ҳар ерда тўкин-сочинлик, қут-барака бисёр.
Бир ёнда полизу пайқаллар ҳосили тоғ бўлиб
уйилади, бир ёнда ғарқ пишган узумлар шираси
ерга томади, яна бир ёнда тандирлардан иссиқ
нонлар узилади, хуллас бутун атрофга турли
анвойи ислар таралади.

Ёшу қарининг юзу кўзларида мамнунлик, шу
қунларга шукроналик ҳислари балқийди.

Беихтиёр овозингчи баралла кўтариб шундай
сўзларни айтгинг келади:

"О, она юртим, сендай гўзал маскан мен учун
дунёнинг ҳеч қаерида йўқдир. Сехрли табиа-
тингга, ен-атрофимдаги ёруғ юзли инсонларга
қараб яйрайман. Улар ҳам бемисл чиройингдан
завқланмоқдалар. Сен қуёшдек қайноқ қалблар
ва абадий меҳр масканисан, ҳамиша бор бўл,
азиз юртим!"

Суратлар муаллифи:
Соҳибжон САЙФУЛЛАЕВ.



Шоир илҳоми

АСРИЙ ОРЗУЛАРИНГ ГУЛ ОЧАР

Ҳаёт маромида тарих бетакрор,
Бу қадим дунёнинг дебочасидир.
Вақтки, ортга қайтмас юракдай бедор,
Инсон – даврларни яратувчи нур.

Дунё харитаси нечоғ ранг-баранг
Бўлса гар шунчалик турфадиҳ ҳислар.
Ёруғ тонг олдида келмоқда оҳанг –
Ҳурлик шамоллари қаламим излар.

Истиқлол! Ҳаётдан, жондан азиз сўз,
Улуғ аждодларнинг муқаддас руҳи
Қўллаган йўллардан кечиб ўтган из,
Қувонч ва заҳматнинг уйғун шукуҳи.

Ҳали иш олдинда, кураш олдинда,
Мангудир юксалиш аталмиш меҳнат.
Байрамга айланган ҳар жонбахш кунда,
Ватаним, муборак бўлсин сенга бахт!

Асрий орзулари гул очган Ватан,
Юракда – ям-яшил ғурур боғлари.
Қўзларда – бепоён қуёшли осмон,
Йўлларда – иқболнинг мағрур тоғлари.

Халқим, матонатинг қудрати улўғ,
Яшнасин ўзбегим олтин диёри.
Истиқлол нуридан шарафга тўлуғ,
Она Ўзбекистон – ўзингсан борим!

Ойгул СУЮНДИҚОВА.

