

СИНАТ

САЛОМАТЛИК

ойлик илмий-оммабоп, безакли журнал

10/2019

БУ СОНДА:

**Варикозда
операция шартми?**

Инсультдан сўнг...

**Менопластика:
ияк нуқсони
тўғриланади**

Мис хусусиятлари

**Тузни кам ишлатиш
«фойдаси»**

- Давлатимиз раҳбари томонидан илгари сурилган беш ташаббуснинг тўртинчиси ёшлар маънавиятини юксалтириш, улар ўртасида китобхонликни кенг тарғиб қилиш бўйича тизимли ишларни ташкил этишга йўналтирилган. Демак, фақат кўп китоб ўқиш орқалигина ўзи эгаллаган соҳа тараққиётини таъминлаш мумкинлигини бу кун ҳар бир ёш мутахассис юракдан тушунмоғи керак, - дейди ижод соҳиби **Моҳира ЗУХУРОВА**.

- Бугун тиббиётимизда нафақат касалликни даволашга, балки унинг олдини олиш, қолаверса асоратсиз тузатишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борада шифо масканимизда ҳам замонавий даволаш йўлга қўйилиб, илгор тажрибалардан кенг фойдаланилмоқда. Шундай йўл тутишимиз керакки, бемор шифокорга ишонсин, бу унинг тузалишига бўлган ишончини янада оширади, - дейди Тошкент шаҳар 5-клиник шифохона бош шифокори, тиббиёт фанлари номзоди Гулнора Кенжаева.

Шифохона 300 дан ортиқ ўринга эга бўлиб, даволанувчилар учун барча қулайликлар яратилган. "Мен шифохонада даволанишим давомида бу ердakilарнинг беморларга эътибори, ширин сўзларидан жуда мамнун бўлдим, шифохонадаги шарт-шароитлар эса худди санаториялардагидек ҳар томонлама қулай экан", - дейди пойтахтимиздаги Мирзо Улуғбек туманида яшовчи 60 ёшли Иноят Тошхўжаева.

Кейинги йилларда шифохона моддий-техник базаси мустаҳкамланди. Беморларни кўриқдан ўтказиш учун кўллаб анги тиббий жиҳозлар (масалан холтер, СМАД, Доплер, УТТ, Рентген, ЭхоКГ, ЭХОЭГ, ЭЭГ,

БЕМОРГА ШИРИНСЎЗ, ЭЪТИБОР ЗАРУР

УЗИ,ВЭМ, ЭФГДС мосламалари) билан таъминланди ва улар малакали мутахассислар ихтиёрига топширилди.

Шифохонанинг хорижий мамлакатлар билан ҳамкорлик алоқалари ҳам яхши йўлга қўйилган. Ўтган йилнинг апрель ойида шифохона аҳолиси учун Ҳиндистон шифокорлари томонидан 200 нафардан ортиқ беморларга бепул маслаҳат берилди, 80 нафардан ортиқ болалар тиббий кўриқдан ўтказилди.

Тиббиёт ходимлари малакасини ошириш орқали тўғри ва тезкор даволашга эришиш мумкин. Ўтган вақт ичида бир қанча мутахассислар Беларуссия, Болгария, Қирғизистон давлатларидаги нуфузли тиббиёт муассасаларида малака ошириб қай-

тишди. Тошкент врачлар малакасини ошириш институтида шифокорларнинг режа асосида малака оширишлари таъминланмоқда. Шифохона базасида Тошкент педиатрия тиббиёт институтининг "Ички касалликлар пропедевтикаси" ва "Факультатив терапия" кафедралари жойлашганлиги ишда ижодий ютуқларга эришиш имконини берапти деб айтиш мумкин.

Йилига 10 минга яқин бемор давланиб чиқадиган клиник шифохонага бугунги кунда нафақат Тошкент шаҳридан, балки республикамизнинг турли вилоятларидан ҳам давланиш учун беморлар келишмоқда.

Дилмурод МУҲАММАДИЕВ.

● - Ҳар бир киши ўз соғлиғига ўзи масъул, биз беморларга шу ҳақда қайта-қайта таъкидлаймиз, - дейди бош шифокор муровини Очақиз Тўйчиева.



● Олий тоифали шифокорлар Лола Фатхуллаева ва тиббиёт фанлари номзоди Дилором Табибовалар беморни қайта кўриқдан ўтказишмоқда.

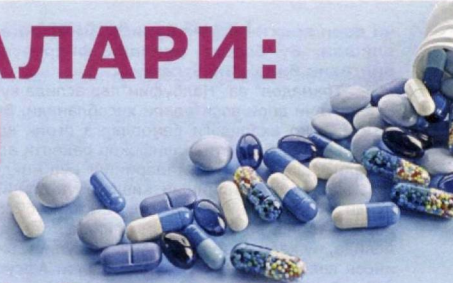


● Олий тоифали шифокорлар: Елена Чудаева беморни УТТ (чапда), Зокир Байхонув эса, эндоскопик текширувдан (тепада) ўтказаятган пайт.

● Олий тоифали врач-лаборант Феруза Иноятова (пастдаги сурат) соҳа бўйича кўп йиллик тажрибага эга.



ДОРИ ВОСИТАЛАРИ: ФАҚАТ ТИББИЙ МАҚСАДДА ҚЎЛЛАНИЛИШИ ЗАРУР



Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги Фармацевтика тармоғини ривожлантириш Агентлиги қошидаги Наркотикларни назорат қилиш қўмитаси раиси, фармацевтика фанлари доктори, профессор Исматжон АЗИЗОВ билан суҳбат.



– Яқинда давлатимиз раҳбарининг “Дори воситалари ноқонуний муомаласининг олдини олиш чораларини кучайтириш тўғрисида” (2019 йил 6 сентябр) қарори қабул қилинди. Бу муҳим ҳужжатнинг аҳамияти хусусида ўз фикрларингизни айтсангиз.

– Ушбу қарор аҳоли саломатлигини асраш ва дори воситалари таъминотини янада яхшилашда муҳим қадамлардан бири бўлди.

Маълумки, сўнгги пайтларда айрим фуқаролар, айниқса, баъзи бир ёшларнинг кучли таъсир этувчи дори воситаларини ўзбилармонлик билан нотиббий мақсадларда қўллаши ҳолатлари ҳуқуқни ҳимоя қилиш органлари, республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва кенг жамоатчиликни ташвишга солиб келаётган эди. Бундай салбий ҳолатларга барҳам беришда, яъни дори воситаларининг ноқонуний муомаласини ва уларнинг суиистеъмол қилинишига йўл қўймастик, кучли таъсир қилувчи моддалар муомаласини тартибга солишни тақомиллаштириш, шунингдек, аҳоли соғлигини сақлашни таъминлаш мақсадида бу қарор айни ўз вақтида қабул қилинганлиги билан ўта долзарбдир.

– Қарор ижросига киришилгач, қандай ўзгаришлар рўй бериши кутилмоқда?

– Ушбу қарорда дори воситалари ноқонуний савдосининг олдини олиш, шифокор рецепти бўйича бери-

ладиган дори воситалари, шу жумладан, кучли таъсир қилувчи моддалар рўйхатига киритилган дори воситаларининг чакана савдосини тартибга солиш, дорихоналарнинг фаолиятини янада тақомиллаштириш бўйича муҳим вазифалар белгиланган.

Хусусан, 2020 йил 1 январдан бошлаб қишлоқ оилавий поликлиникалари ва қишлоқ врачлик пунктлари ҳудудида жойлашган дорихоналар ва уларнинг филиалларидан ташқари барча дорихоналарда дори воситалари ва тиббий буюмларнинг реализация (бериш) жараёнини узлуксиз равишда видеога ёзиб олиш ва бир ой давомида видео-ёзувларни сақлаш тартиби жорий этилади. Бу механизм қатъий ишлаши учун янгича тартиб дори воситалари ва тиббий буюмларни чакана реализация қилишдаги лицензия талаби белгиланди.

Агар дорихоналарда мазкур талаб мунтазам равишда (бир йил давомида икки ва ундан ортиқ марта) бузилса, бу ҳолат лицензиянинг амал қилишини ўрнатилган тартибда тугатиш учун асос бўлади.

– Аҳолига сифатли дори воситалари етказиб бериш борасида қандай ишлар амалга оширилмоқда?

– Инсон саломатлигини муҳофазалашда замонавий тиббий ёрдам билан бир қаторда, аҳоли ва тиббиёт мусассаларини сифатли дори воситалари билан таъминлаш муҳим омил ҳисобланади.

Мамакатимизда жадаллик билан амалга оширилаётган тиббий-ижтимоий ислохотларнинг бугунги босқичида дори воситалари етказиб берилишига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борадаги ҳуқуқий асосларни тақомиллаштириш мақсадида йигирмага яқин муҳим ҳужжатлар қабул қилинди.

Айтиш жоизки, ҳозирда мамлакатимизда 166 та фармацевтика корхонаси фаолият юритаяпти. Улар томонидан ишлаб чиқарилаётган 2500 номдан ортик сифатли, самарали дори воситалари тиббиётимиз амалиётида кенг қўлланилаёпти ҳамда уларнинг экспорт салоҳияти ошди.

– Ҳозирги даврнинг глобал муаммоларидан бири гиёҳвандликдир. Шу боис бутун дунёда, хусусан, юртимизда унга қарши кескин кураш олиб борилмоқда. Бироқ бугун айрим ёшлар гиёҳвандликнинг бошқа йўли бўлиши кучли таъсир этув-

чи дори воситаларини суиистеъмол қилишга ўтиб олишди. Бу борада аниқроқ фикр-мулоҳазаларингизни билдириб ўтсангиз.

– “Трамадол” ва “Налбуфин”лар аслида кучли оғриқ қолдирувчи дори воситалари ҳисобланади. Бу дорилар асосан оғир аҳволдаги беморларга оғриқ қолдирувчи дори воситаси сифатида шифокор рецети асосида бериллади. Ушбу дори воситаларининг кўп миқдорда мунтазам истеъмол қилиниши кишини унга мойил қилиб қўяди. Бундай пайтда одам нима қилиб бўлса ҳам шу дорини топиш ва уни истеъмол қилиш пайда бўлади. Аслида, бу каби дори воситаларини суиистеъмол қилиши инсон саломатлиги учун жуда хавфли. Афсуски, бугун баъзи ёшлар ушбу дори воситаларидан нотиббий мақсадларда фойдаланяпти.

Маълумотларга қараганда, кейинги йилларда “Лирика” ва “Тропикамид” каби дори воситаларидан ҳам нотиббий мақсадларда фойдаланиш ҳолларда кузатилади. “Тропикамид” ва “Лирика” дори воситаларини “Трамадол” ёки “Налбуфин” сингари гиёҳвандлик дори воситалари билан тенглаштириб бўлмайди.

Лирика (Прегабален) препарати таркибидаги фаол модда асаб ҳужайраларига таъсир кўрсатади, шунинг ҳисобига тиришишга қарши таъсирга эга бўлиб, оғриқни қамайтиришда фойдаланилади.

Тропикамид дори воситаси кўзга томишиш учун мўлжалланган ва у қорачиқларни кенгайтириш хусусиятига эга бўлган, кўз касалликларига фойдаланилади. Ундан қондаги хилоф равишда фойдаланиб, инъекция қилинганда қон томирлари кенгайиши туфайли сархушлик ҳолати юз беради. Ушбу дори воситаларининг рецетсиз берилиши эса, уларни нотиббий мақсадларда фойдаланиш эҳтимоли кўпайишига олиб келади. Бунинг олдини олиш мақсадида ушбу дори воситалари Республика Соғлиқни сақлаш вазирлигининг “Рецетсиз бериладиган дори воситалари рўйхатини тасдиқлаш тўғрисида”ги 2018 йил 22 октябрдаги 50-сон буйруғига кўра, шифокор рецетсиз берилиши белгиланган. Шу билан бирга, “Дори воситалари ноқонуний муомаласининг олдини олиш чораларини кучайтириш тўғрисида”ги Президент қарорида белгиланган топшириққа кўра, уни мутахассислар томонидан кучли дори воситаларини рўйхатга киритилиши бўйича ишлар олиб борилаётганда, Бу эса кейинчалик эса фақатгина ижтимоий дорихоналар ва гиёҳвандлик воситалари ва психотроп моддаларни сақлаш ва реализация қилиши (бериш) фаолиятига лицензияси мавжуд бўлган дорихоналар томонидан сотилиши орқали назорати кучайтирилади.

– **Қабул қилинган қарорда сиз айтиб ўтган дори воситаларини чеклаш хусусида қандай вазифалар белгиланган?**

– Мана ҳозирги кунда республикамизда 9 мингдан ортиқ дори воситалари тиббиёт амалиётида рухсат этилган бўлиб, уларнинг асосий қисми рецетп билан бериллади, қолганлари рецетпсиз сотилиши белгиланган. Ушбу қарор билан мулкчилик шакли ва идоравий мансублигидан қатъи назар, тиббиёт ташкилотларида беморга рецетпли дори воситаларини белгиланган тартибда рецетпни расмийлаштирмасдан тайинлаш тақиқланади.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 27 октябрдаги “Гиёҳвандлик воситалари, психотроп моддалар ва прекурсорларни Ўзбекистон Республикаси ҳудудига олиб кириш, ундан олиб чиқиш ва транзит тарзида ўтказиш тартибини, шунингдек уларнинг муомалада бўлиши юзасидан назоратни тақомиллаштириш тўғрисида” 2015 йил 12 ноябрдаги 330-сон қарорига ўзгартиришлар киритиш ҳақида” ги 878-сон

ли 878-қарори билан “Трамадол”, “Налбуфин” дори воситалари гиёҳвандлик дори воситалари рўйхатига, “Баклосан”, “Золиклон” препаратлари психотроп моддалар рўйхатига киритилиши билан уларни нотиббий қўлланилиши деярли чекланди.

Бироқ булар чекланиши билан гиёҳванд воситалари ва психотроп моддалар рўйхатига киритилмаган препаратлар “Лирика”, “Тропикамид” “Залеплон” каби дори воситаларини нотиббий мақсадда қўллаётганлар сони кўпайишига олиб келди. Уларнинг қатъий рецетп орқали берилиши ва кучли таъсир қилувчи моддалар рўйхатига киритилиши дори воситаларининг ноқонуний чакана савдоси ҳолатларига ва нотиббий истеъмол қилиш ҳолатларига қатъий барҳам беради.

Қарорга кўра, 2019 йил 1 декабрдан бошлаб республика Вазирлар Маҳкамаси томонидан белгиланадиган кучли таъсир қилувчи моддалар рўйхатига киритилган алоҳида дори воситалари буюм-миқдор жиҳатдан ҳисобга олинади ҳамда уларнинг чакана савдоси фақат ижтимоий дорихоналар ва гиёҳвандлик воситалари ва психотроп моддаларни сақлаш ва реализация қилиш (бериш) фаолиятига лицензияси мавжуд бўлган дорихоналар томонидан амалга оширилади.

Энди ушбу дори воситалари ҳамда кучли таъсир этувчи дори воситаларининг нотиббий мақсадларда истеъмол қилиниши, сингари ноқонуний ҳолатларнинг олдини олиш бўйича назоратда тутиш масъулияти Республика Ички ишлар вазирлиги ва Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги мутасаддилари зиммасига юклатилди.

Қарорда белгилаб қўйилдики, дори воситаларини бериш қоидалари бузилган ҳолатларда, шу билан биргаликда рецетп билан берилмаган дори воситалари рецетпсиз берилгани учун Маъмурий ҳамда Жиноий жавобгарлик тўғрисидаги Кодексларга қўшимча ўзгартиришлар киритилиши ва бунга Қонунчилик палатасига тақдим этилиши вазифалари ҳам белгилаб олинди.

– **Электрон рецетп тизими қачондан бошлаб амалда қўлланилади ва қандай афзалликларга эга?**

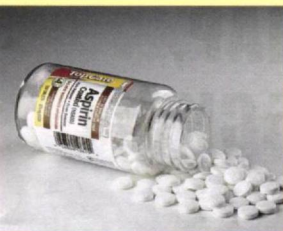
– 2021 йил 1 мартдан электрон рецетп бериш тизими мулкчилик шакли ва идоравий мансублигидан қатъи назар Тошкент шаҳридаги барча тиббиёт ташкилотлари ва дорихоналарида ташкил этиладиган бўлди. 2022 йил 1 мартдан бошлаб эса ушбу тизим мамлакатимизнинг барча ҳудудларида босқичма-босқич жорий этилади. Бу янгиликнинг аҳамиятли жиҳати шундаки, шифокорнинг вақти тежаллиши билан бирга, беморнинг турли овораварчилликларсиз ўз вақтида керакли дориларни олишига ҳамда тизимдаги шаффофликни таъминлашга эришилади.

Шунингдек, рецетп асосида дориларнинг аниқ меъёри ва рўйхатда турувчи препаратларнинг ҳисобини тўғри олиб борилиши таъминланади. Бу эса шифокор, бемор ва дорихона ўртасидаги ўзаро узвий боғлиқликни таъминлаб, турли муаммо ва камчиликларни бартараф этади.

Айни пайтда қарор ижросини таъминлаш мақсадида Республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва манфаатдор ташкилотлар томонидан электрон рецетп бериш тизимини ишлаб чиқишни, жорий этиш ва техник қўллаб-қувватлаш бўйича “Йўл харитаси” тайёрланмоқда.

– **Мазмуни сўхбатингиз учун ташаккур.**

Қамола АХМЕДОВА сўхбатлашди.



АСПИРИН - ТОМОҚ ОҒРИҒИГА ҚАРШИ

Шифокорлар томоқ оғриғига қарши энг яхши самарали воситани маълум қилишди.

Томоқдаги оғриқни камайтириш учун 2 та аспириин ҳаб дорисини сувда эритиб, у билан томоқни чайиш керак, деб тавсия қилишади. Кардифф университети тадқиқотчилари. Профессор Рон Экклзнинг сўзларига кўра, аспириин томоқдаги оғриқ ва йўтал аломатларини йўқотади. Шунингдек, аспириин бурун битишида ҳам ёрдам беради.

Ментол – яллиз мойидан олинадиган ялтироқ кристалл модда. Ментолли ингаляция ҳам томоқ оғриғида аҳволни анча энгиллаштиради.

КУЛГИ ДОФАМИН ГОРМОНИНИ КЎПАЙТИРАДИ

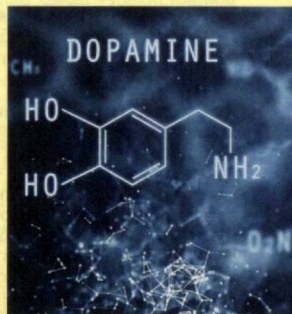
“Чин юракдан кулиш хотириани яхшилаш хусусиятига эга” дейишмоқда Лом Лин (Калифорния, АҚШ) университети олимлари.

Экспертлар махсус тажриба ўтказишди: 20 кишидан иборат биринчи жамоа 20 дақиқа кулгили фильм томоша қилишди. Иккинчи гуруҳ эса бу вақт мобайнида ҳеч нима кўрмай, шунчаки, ўз навбатларини кутишди.

Иккала гуруҳ вакиллари хотира тестидан ўтишди ҳамда стресс гормони ҳисобланмиш кортизол миқдорини аниқлаш учун сўлақдан намуналар топширишди.

Таҳлил натижаларига кўра, фильм томоша қилган иштирокчиларнинг хотира си яхшироқ, кортизол миқдори эса камроқ бўлиб чиқди.

Кулги организмда эндорфин даражасини ошириши маълум. Кулганда мияга хурсандчилик ҳиссини берувчи дофамин гормони кўпроқ туша бошлайди. Бу ўз навбатида, мия тўлқинлари фаолияти ўзгаришига олиб келади ва хотирага ижобий таъсир кўрсатади.



ТОЗА ЧОЙШАБЛАР АЛЛЕРГИЯДАН САҚЛАР ЭКАН

Тадқиқотлар чоғида 34 фоиз британияликлар айнан ётоқхонада аллергия аломатларига дуч келишди.

33 фоиз инсонлар учун меҳмонхона энг кам аллерген жой саналади. Лондон аҳолиси чойшабларини ҳар ойда бир марта алмаштиришади.

Аллергияни моғор, чанг каналари ва жониворларнинг юнги кўзгайди. 78 фоиз вазиятда ана шу аллергенлар туфайли одамлар аксирга бошлашади. 73 фоиз ҳолатда уларнинг кўзи кичишади, 25 фоиз вазиятда эса терига тошма тошади.

“13 фоиз одамлар ҳафтасига 3 марта, 6 фоизи эса беш мартагача аллергия аломатларидан қийналишади, 17 фоиз кишилар гиламларни ҳар куни чангютигич билан тозалашади, 8 фоиз одамлар эса чангни кетказиш учун пардаларни буглашади” дейишди тадқиқотдан сўнг Британия олимлари.

ҚЎЛ ЮВИШ ҲАМ ИШМИ?

Қўл ювиш инсон руҳиятига таъсир кўрсатиши олимларни ажаблантириб қўйди.

Тажриба иштирокчиларига муайян топшириқларни бажариш буюрилди. Муваффақиятсизликдан сўнг кўнгиллиларнинг аҳволи жуда танг эди. Уларнинг ярмини қўлларини ювиш учун жўнатишди.

Тадқиқот иштирокчилари топшириқларни қайта бажаришга киришдилар. Қўл-лини ювганлари ўзларини анча тетик ҳис қилишиб, дадил ва фаол ишга киришдилар. Қўлларини ювмаган гуруҳ вакиллари эса қўйилган вазифани бажариш учун амалда ҳеч қандай ташаббус кўрсатишмади.

Тадқиқотлар қўл ювиш нафақат қўлни, балки “бош”ни ҳам салбий хусусиятлардан тозалашини яна бир қарра исботлашди.

Азиза РАЖАБОВА тайёрлади.



«АЗИЗ ЎЗБЕКИСТОНЛИКЛАР, ХИТОЙГА ХУШ КЕЛИБСИЗ!»

(офтальмолог шифокорларимизни ҳорижликлар шундай сўзлар билан қаршилашди)

Раҳмон Муҳаммадиев,

Самарқанд давлат тиббиёт институтининг офтальмология кафедраси профессори,
тиббиёт фанлари доктори, Ўзбекистон Қаҳрамони:

- Хитой халқ республикаси раиси Си Цзиньпин жанобларининг ва Шанхай ҳамкорлик ташкилоти аъзоларининг қадимий буюк ипак йўлини қайта тиклаш мақсадидаги "Бир макон – бир йўл" дастури доирасида Хитой халқ республикасининг Уйғур Синьцзян автоном райони Хотен округидаги ижтимоий ёрдамга муҳтож аҳолисига ёрдам бериш учун Евросиё халқаро инсонпарварлик ёрдам ташкилотининг таклифига кўра шу йилнинг 20-27 сентябрь кунлари Халқаро хайрия акциясининг Ўзбекистон томонидаги ҳамраиси, таниқли жамоат арбоби, профессор Турсунали Қўзиев ва Хитойнинг жанубий Кунян шаҳридан Лью бошчилигидаги офтальмологлар Хотен шаҳрига ташриф буюрдик.

Хотен округи Хитойнинг шимолий ғарбий чегарасида жойлашган бўлиб, Урумчи шаҳридан Хотенгача бўлган масофа 2 соатни ташкил этади.

Хотен шаҳри бир вақтлар буюк ипак йўлидаги - савдогарлар ва сайёҳлар ойлаб юрадиган узок ва кенг - Такламакон чўлларининг бир чеккасида жой-

лашган ва Ҳиндистоннинг Амритсар шаҳрига яқинроқдир.

Ҳиндистон, Покистон ва Афғонистон чегараларига яқин Ҳиндикуш тоғ тизмаларидаги Қора Қорум тоғли йўлларига яқин масофада бўлиб, иқлими худди бизларнинг континентал иқлимдек, кундузлари 30 даража иссиқ бўлсада кечалари ҳарорат 12-15 даражагача тушиб кетаркан.

Бизни "Азиз Ўзбекистонлик биродарлар, Синьцзян уйғур автоном районида хуш келибсиз!" деб исми-шарифларимиз ёзилган қизил катта транспортлар билан шаҳар хокимлиги вакиллари кутиб олишди.

Хотен шаҳар марказий шифохонаси пештоқларига ҳам "Ўзбекистонлик Турсунали Қўзиев, Раҳмон Муҳаммадиев ва хитойлик офтальмолог доктор Льюга саломлар бўлсин" деган ёниб турадиган паннолар осиб қўйишганди.

Хитойлик офтальмолог Лью бошчилигида 24, 25, 26 сентябрь кунлари катаракта хасталиги билан қа-





салланган 193 нафар беморларда операция ўтказдик. Маҳаллий офтальмологлар асосан 200 та катаракта хасталиги бор беморларни Хотен марказий шифохонасига ййиб қўйганлиги бизга анча енгиллик туғдирди.

Хитой офтальмологлари сардори доктор Льюнинг ўгли ва 20 та “Чин юракдан холис хизмат” деб номланган Ўзбекистон-Хитой халқаро жамоаси асосан 200 та беморларни кўриқдан ўтказиб, барча текширишлар ва керакли интракуляри линзаларни аниқ ҳисоблар билан тайёрлаб беришди.

Доктор Лью бошчилигидаги операция бригада аъзолари 3 кун давомида 193 та беморларга тунелли экстракция катаракта операцияларини ўтказишга муваффақ бўлди.

Барча беморлар операция кунини клиникада ётишар, эртасига кўриқдан ўтиб уйига жавоб бериларди. Операциянинг эртасига 100 нафар беморнинг кўриш қобилияти тикланиб уйларига соғ-саломат кетиш шарафига муяссар бўлишди.

27 сентябр кунини Ўзбекистон офтальмологлари янги ютуқлари мавзусида Хотен шаҳар врачларига “Ксенотрансплантатнинг офтальмохирургиядаги имкониятлари” тўғрисида маъруза ўқидим. Маърузани уйғур ҳамкасблар ўзбек тилида ўқишини сўрашди ва бу уларда яхши тассурутлар қолдирди деб ўйлайман. Чунки жуда кўп саволлар бўлди ва бирданга кўплаб беморлар муражаат қилишди.

Биз келаси сафар ксенотрансплантат қўлландиган беморларни тўплаб яна беминнат акция ўтказишга келишиб олдик.

Уйғур миллатининг урф-одатлари тили, исмлари, мусиқа ва мумтоз ашулалари, меҳмондўстлиги ўзбек халқиникига ўхшашлиги бизни ниҳоятда қувонтирди.

Мева-чевалари, қовун тарвузлари ширинлиги, бу халқнинг азалий урф-одатлари ҳам бизларга яқин бўлганлиги уйғурларнинг ўзбеклар билан қон-қариндошлик, биродарлик ришталари мустақамлигидан далолат беради.

Айтишим лозимки, бу халқаро хайрия акциянинг Ўзбекистон томонидаги ҳам раиси, таниқли жамоат арбоби, Ислом Каримов фонди раиси ўринбосари, профессор Турсунали Қўзиев асосий ташкилотчи бўлиб, кўзmunчоқли сувенирлар ҳамда Ўзбекистоннинг рамзи туширилган кўкрак нишонларини ва совғаларни барча беморлар ва акция қатнашчиларига тақдим этди.

Ўзбекистон ва Хитой халқи орасидаги дўстлик муносабатларини мустақамлаш учун Ўзбекистонлик 70 нафар 4 ва 6 ёшлик болаларнинг хитойлик тенгқурларига бағишлаб чизган расмлари кўрғазмаси маросими ташкил этилди ва бу тадбирда Хотен шаҳар мактабгача таълим ва халқ таълим муассасалари раҳбарлари қатнашдилар.

Тадбир жуда юқори савийада ўтди. Биз бу мактабгача таълим муассасасида болаларнинг ватанпарварлик руҳида тарбияланаётганлигининг гувоҳи бўлдик. Ўз навбатида мана шу мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларининг рассомчилик санъати кўрғазмаси келажакда Ўзбекистонда ўтказилиши режалаштирилди.

Тадбир охирида Хотен шаҳар ҳокимияти, шаҳар соғлиқни сақлаш бўлими ва Хотен шаҳар марказий шифохонаси томонидан диплом ва совғалар билан мукофотландик.

Шаҳар ҳокими мовини бизларни аэропортда қузатаркан, аввало муҳтарам Президентимизга, муруватли халқимизга, шунингдек вилоятимиз ҳокимлари ва биз ишлаётган институт ва клиника раҳбариятларига ўз миннатдорчиликларини изхор этишди.





ОЁҚЛАР ВАРИКОЗИ

Оёқнинг тери ости веналари кенгайиб, тугун шаклида бўртиб чиқиши ва кўзга яққол ташланиши варикоз хасталигидир. Варикоз бошланаётганда оғриқ бермайди, шу сабабли касалликка чалинган одамлар у асорат бермагунича бепарво юраверадилар.

Дастлабки босқичларида варикоз веналарда пайдо бўлиб, оёқларда томир тортишиши, оғирлик сезгиси, холсизланиши каби белгилар ривожланади. Кейинчалик веноз етишмовчилик рўй беради ва оёқ териси юқалашади, ранги ўзгаради, салга жароҳатланаверади.

Касаллик ривожлангани сайин оёқлар терисида доимий тўқ жигарранг ёки кўнгир доғлар (гиперпигментация) кўзга ташланади, бу жойларда трофик яра пайдо бўлади. Борган сари оёқ шишиб, оғирлашади, бемор тез чарчайди, оғриқ айниқса кечга бориб зўраяди.

Кечки босқичларда оёқнинг юза ва чуқур веналарида қон қотиши (тромбофлебитлар) ва тромблар кўчиши мумкин, ҳаттоки бу тромблар юрак орқали ўтиб ўпка артериалари тромбоземболияси (ўпка артериаларининг қотган қон билан бекилиши) каби асоратларга олиб келади.

Яқин йилларда оёқ веналарининг варикоз кенгайиши кўпроқ фарзанд кўриш ёшидаги аёлларда учраб келарди. Эркакларнинг оз қисмигина оғир жисмоний иш бажарганларида бу дардга чалинади. Эндилликда эса касаллик "яшариб", ҳатто, ўсимирлар орасида ҳам кўп кузатилмоқда. Бунга асосий сабаб гиподинамия (камҳаракатлик) ҳамда экологик аҳволнинг ёмонлашаётганидир.

Бир қанча омиллар варикоз касаллигини келтириб чиқа-

риши аниқланган. Улар қуйидагилар:

1. Варикоз касаллиги насл суради, ота-онанинг бирортаси варикоз билан оғриб ўтган ҳолларда болалар бу касаллик билан хасталаниши мойил бўлишади. Бу болалар соғлом турмуш тарзига амал қилишмаса, уларда варикоз ривожланиши мумкин.

2. Узоқ вақт тик туриб ёки мунтазам ўтириб ишлаш жараёнида касаллик ривожланиш хавфи пайдо бўлади.

3. Яссиоёқлик, узоқ мuddат юқори пошнали оёқ кийими ва тор шимлар кийиш болдир мушакларининг қисқариш қобилятини камайтиради, чунки мушаклар иши веноз қон айланшида муҳим ўринни эгаллаб, улар веналардан қонни юрак томон сурилишини таъминлайди.

4. Ҳомилдорлик вақтида аёл қонида гормонлар миқдори ошиши томиларнинг эластик хусусиятини камайтиради ҳамда ҳомила вази оша боргани сари аёлнинг оёқ веналари босими ортади ва касаллик ривожланишига имкон яратилади.

5. Ҳомилдорликдан сақландиган гормонал препаратларнинг узоқ мuddат қабул қилиши ҳам веналарнинг варикоз кенгайишига олиб келиши мумкин.

6. Оқилонга, тўғри овқатланмаслик, ёғли, гўшти таомлар юрак қон-томир хасталикларини, веналарда касаллик ривожланишига ёрдам беради. Овқатда ўсимлик клетчаткасининг етишмаслиги баъзида қабзият (ич қотиши)га сабаб бўлиб, ҳожат пайтида қаттиқ кучаниш оёқ ва тўғри ичак венасидаги қон босими оши-



шига, бавосил ва варикоз касаллигига олиб келади.

7. Вази оғир, семиз кишиларда қон айланиши бузилиши рўй беради, веноз босим ошади, оқибатда қон босими кўтарилиб, юрак клапанлари зарарланади, танада ёғ йиғилиши эса қоннинг юқорига (юракка) ва орқага ҳайдалишини қийинлаштиради.

8. Белни қисиб боғлаганда, корсетдан узоқ вақт фойдаланилганда ҳам қон бемалол айлана олмайди, бу эса веналарнинг варикоз кенгайишига йўл очади.

9. Нозик ва озгин киши оғир юк кўтарса, оёқ веналарини зўриқтиради, айниқса, узоқ йўлга оғир юк кўтариб бориш хавфи ҳисобланади.

Касалликдан сақланиш учун юқориди санаб ўтилган омилларни ёдда тутиш ва оёқлар ҳолатига эътиборни кучайтириш керак. Ёдда тутингки, веналарнинг варикоз кенгайиши мустақил касаллик саналади ва қунт билан даволангани талаб этади.

Маълумки, томиларнинг муҳим вазифаси қонни перифериядан (оёқ томилари бўйлаб) юракка томон элтишдан иборат. Веналар ички деворларидаги ярим ойсимон чўнтакча (клапан) лар қоннинг орқага қайтишига йўл қўймайди. Улар қонга тўлиб, бир-бирига ёпишиб, томир тешигини беркитади ва қонни фақат бир томонга – юқорига ўтказлади.

Варикоз касаллигида юза тери ости веналари ичидаги клапанларда етишмовчилик кузатилиб, тўри қон оқими бузилади, қоннинг тескари оқиши (рефлюкс) ривожланади ва бу ҳолат касалликнинг барча белгилари ривожланишига олиб келади. Шунга кўра варикоз касаллигини даволаш 3 та тамойилга асосланган. Яъни:

- тескари қон оқимини йўқотиш;
- кенгайган (хунуклаштирувчи) веналарни бартараф этиш;
- веноз етишмовчилик белгиларини даволаш.

Ҳозирги кунда варикоз касаллигини даволашда бир неча хил усуллар қўлланилади...

Хирургик даво кенгайган варикоз веналарни олиб ташлашдан иборат бўлиб, асосан бу касалликнинг кечки босқичларида, веналар жуда катталашиб кетганда қўлланилади. Ҳозирги кунда бу операциялар жуда кичик тери кесмаси ва косметик қоқлар билан бажарилганда ўзидан из қолдирмайди.

Электржароҳлик усуллар вена ичи радиочастот абляцияси ва вена ичи лазер облитерацияси билан иборат. Ҳозирги кунда энг кўп тарқалган усул вена ичи лазер облитерацияси ҳисобланиб, бу усулда махсус игналар ёрдамида лазер толалари вена ичига киритилади ва лазер нурлари ёрдамида тери ости веналари куйдирилиб, эластик компрессион трикотажлар кийдирилади. 1-2 ой ичида куйган веналар сўрилиб, оёқ варикоздан ҳоли бўлади. Бу усул амбулатор ҳолда, беморни касалхонага ётқизмасдан, маҳаллий огриқсизлантириш ёрдамида, ҳеч қандай кесмасиз бажарилади. Беморга операциядан сўнг дарҳол юриш тавсия этилади. Икки кундан сўнг ҳаттоки бемор ишга чиқиши ҳам мумкин. Ушбу усул ҳозирда республикамизнинг бир неча клиникаларида самарали қўлланилмоқда.

Лазер нури ёрдамида фотокоагуляция қилиб, яъни махсус кремлар билан огриқсизлантирилиб, тери устидан лазер нурлари ёрдамида майда веналар йўқотилади. Бу усул ўзини юқори косметик жиҳатдан афзаллиги билан ажралиб туради.

Склеротерапия усули варикоз кенгайган веналарга махсус дорилар ёрдамида куйдирилиб йўқотилишига қаратилган. Катта ва кичик тери ости венаси иш фаолияти бузилмаган ҳолатдагина бу усул қўлланади. Оёқ майда веналарини склеротерапия усулида даволаш самарадорлиги юқори ҳисобланади.

Бундан ташқари касалликнинг оғир ҳолларида, веноз етишмовчилиги бор беморлар дори-дармонлар билан даволанади. Бу дорилар махсус маз ва геллар, қон айланшини яхшиловчи, қон қуюқлашишини камайтирувчи ҳамда веналар деворини мустаҳкамлайдиган муолажалар олиб борилади. Шунингдек, махсус эластик трикотажлар (эластик пайпоқ, колготкалар) кийиб юриш веноз етишмовчиликни камайтиради.

Касалликдан сақланиш чоралари оддий: киши оёқ томирларига зўр келадиган юмушлардан ўзини чеклаши зарур. Бу борада маслаҳатларимиз қуйидагича:

- сувда сузиш дардинг олдини олишда энг муҳим восита ҳисобланиб, сузганда оёқ томирлари, бутун организм чиниқади, бунинг устига, сув ҳаракати томирларнинг табиий равишда ҳаракатланишига ёрдам беради;

- оёқ веналарида варикоз бўлса, жисмоний иш қилишдан аввал оёқларни эластик бинт билан боғлаб қўйиш лозим.

- ўтириб ишлайдиганларга вақти-вақти билан оёқларни го-

ризонтал узатиб туриш, ҳар куни бир-икки соат пиёда юриш ва маълум муддат оёқ учида туришга одатланиш тавсия этилади;

- ишдан кейин яқинроқ масофага секин-аста пиёда юриш ҳам оёқларга дам беради, айниқса, оёқ учида тез-тез тик турилса, мушаклар қисқариши туфайли веноз қон оқими тезлашиб, қон айланиши яхшиланади. Бундай машқни тик туриб ишлайдиганлар тез-тез такроллаб туришлари фойда беради;

- энгил гимнастика машқларини бажариб туриш ҳам яхши, шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда даво физкультураси муолажаларини олиш анча ёрдам беради;

- ҳомиладорлик вақтида флеболог назоратида бўлиш, махсус компрессион трикотажлар кийиб юриш варикоз касаллигининг олдини олади.

Оёқ веналарининг варикоз кенгайиши ривожланиб кетганда, оёқлар хунуклашиб томирлари бўртиб чиқади ва йўғон бўлиб шишади. Бундай ҳолларда операциядан ўзга чора қолмайди. Бъзиди эса операция ҳам ёрдам бермаслиги мумкин. Шунинг учун ҳам касалликдан сақланиш қоидаларига қатъий амал қилиш лозим. Шифокор (флеболог) маслаҳатини олинг, ўзингизча даволанишга шошилманг, бу ҳол ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин.

Маҳмуджон УСМОНОВ,
олий тоифали жароҳ,
тиббиёт фанлари доктори.

ХОТИРАНИ ЯХШИЛОВЧИ ЎСИМЛИК

Ньюкасл (Британия) университети тадқиқотчилари фикрича, розмарин ўсимлиги таркибидagi эфир мойи хотирани яхшилашга ёрдам берадкан.

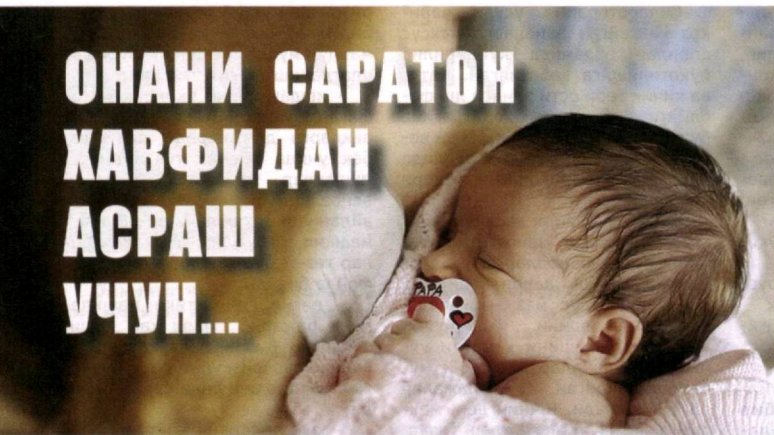
Бу борада ўтказилган тажрибада 66 нафар киши қатнашди. Иштирокчиларнинг ярни розмарин хиди уфуриб турган хонага тақлиф этилди. Қолган ярни эса оддий хонада бўлишди.

Ҳар икки хонада маълум вақт бўлган улар махсус тестдан ўтишди. Розмарин хиди анқиган хонада бўлганларнинг яқин ва узоқ вақтдаги воқеа-ҳодисаларни эслашига оид тест натижалари оддий хонада бўлганлардан кўра 60-75 фоиз юқори чиқди. Бунга сабаб: хушбўй розмарини хидлагач кўнгилли кишилар қонида хотира асосидаги биокимёвий тизимга таъсир кўрсатувчи бирикма - 1,8-цинеол концентрацияси ошган.

Маълумки, бу ўсимликнинг барглари ва ёш пояларидан тайёрланган дамлама ва спиртдаги эритмалари (настойкаси) бош огриғи, ошқозон-ичак касалликлари, шамоллашда, аёлларда учрайдиган айрим хасталикларни даволашда ижобий наф беради.

Гулчехра УМАРОВА, доришунос.

ОНАНИ САРАТОН ХАВФИДАН АСРАШ УЧУН...



Гўдакни кўкрак сути билан эмизиб боқиш нафақат чақалоққа, балки онага ҳам фойдали эканлигини лондонлик олимлар исботлашди. Буни қарангки, фарзандини ярим йил давомида эмизадиган аёлларда саратон касаллигидан 10 фоизга, инфаркт ва инсултдан вафот этиш хавфи 17 фоизга қисқарар экан.

ЁШ КЎРИНГАН АЁЛ СОҒЛОМДИР

Ўз ҳусну тароватини узоқ йилларгача сақлаб қолиб, тенгқурларидан анча ёш кўринадиган аёллар кўп ҳолларда узоқ яшайди, деб ёзади "The Daily Mail" нашири. Гап шундаки, бундай аёлларда қон босими паст бўлади. Бу инсулт ва юрак хуружлари хавфини камайтиради.

Умр давомийлиги аслида терининг қариш тезлигига боғлиқ. Доктор Дэвид Ганнинг сўзларига кўра, сўз ажинлар ҳақида эмас, балки осилиб қолган тери ҳақида бормоқда. Айнан шу аломат бўйича юқори қон босимини билиш мумкин экан.

Олиб борилган тадқиқот юрак қон-томир касалликлари хавфи паст бўлган аёллар ўз ёшларига қараганда камида 2 йилга ёшроқ кўринишини исботлади. Терининг ҳолати ва умумий саломатлик орасидаги боғлиқлик 63 ёшдаги 514 киши мисолида таҳлил қилинди.

Мутахассислар узоқ умр кўрувчи оилалардаги эркеклар 1,4 йилга ёшроқ кўринишини ҳам аниқлади. Бундай оилалардаги эркекларда ҳам, аёлларда ҳам кўлларининг юқори қисми соҳасида ажинлар миқдори камроқ бўлган. Ҳозир олимлар ёш кўринувчи одамлар терисида нималар юз беришини аниқламоқда. Балки шу тарзда узоқ умр кўриши сири топилар.

ЁҚИМЛИ ТОВУШ ЧАҚАЛОҚ АХВОЛИНИ ЯХШИЛАЙДИ

Онанинг ёқимли овози ёки паст товушда алла айтиши турли патологиялар билан муддатидан олдин туғилган болаларнинг саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади, - дейди Нью-Йорклик мутахассислар.

Олимлар ўтказган тадқиқотда бевақт туғилган 272 нафар гўдак танлаб олинди. Уларнинг кўпчили-

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

Америка саратонни тадқиқ этиш институти ходимлари жисмоний фаолликни ошириш, вазнини назорат қилиш, овқат миқдорини камайтириш, таомномага мева-сабзавотларни киритиш, шунингдек, гўшт ва алкоғоли ичимликлар истеъмолини чеклашни тавсия қилмоқда. Бундан ташқари, шифокорлар камида 6 ойгача гўдакни эмизиб боқишни маслаҳат беришмоқда.

ги нафас етишмовчилиги ҳамда сепсисдан қийналишарди.

Чақалоқлар интенсив терапия бўлимидаги махсус инкубаторларга жойланди. 2 ҳафта мобайнида оналар келишиб, уларга алла айтишди. Бундан ташқари, ҳамширалар гўдакнинг она қорнидалигида эшитган ёқимли товушларни чиқарувчи махсус курилмалардан фойдаланишди.

Шифокорларнинг аниқлашича, бундай терапиядан сўнг чала туғилган гўдакларнинг ҳаётий кўрсаткичлари яхшилانган. Уларнинг юрак уриши ҳамда ухлаши ва овқатланиш тартиби ижобий тус олган.

БЕПУШТЛИК САБАБЛАРИДАН БИРИ

Жанубий Дания университети олимларининг фикрича, ухлаш тартибининг бузилиши аксарият ҳолларда бепуштликка сабаб бўлар экан. Олимлар эркекларда буни тажриба қилиб кўришди. Маълум бўлишича, кўпинча кеч ётадиган, ярим тунда кўп уйғонадиган ҳамда зўрға ухлайдиган эркекларнинг насл қолдириш қобилияти қарийб 25 фоизга қисқарар экан.

Экспертларнинг таъкидлашича, уйку билан боғлиқ муаммолар эркеклар организмида ишлаб чиқилмайдиган тестостерон гормони даражасига салбий таъсир қилар экан. Аслида уйқусизлик муаммоси аёлларнинг ҳам саломатлигига ёмон таъсир қилиши аллақачон исботланган.

Мухаббат НОРБЕКОВА
нашрга тайёрлади.

Тўғри овқатланиш умрни узайтиради

Соғлом ҳаёт кечириш учун ҳар оилада аввало тўғри овқатланишни йўлга қўйиш лозим. Билиш жоизки, овқатланишнинг ўзига хос меъёр ва мезонлари мавжуд. Масалан таомни тез ва шошиб емаслик керак, овқатлангандан сўнг дарров ухлашга ётиш ҳам нотўғри. Шунингдек туз ва зирavorларнинг таомга ҳаддан зиёд ишлатилиши ноўрин, чунки буларнинг барчаси саломатликни издан чиқаради.

Абу Али ибн Сино кишиларга таом ейишда тартибга риоя қилиш лозимлигини уқтириб, ўз асарларида "Ҳазм истасанг шошмай егин майдалаб..." дея ёзганлар.

Овқатланиш маданиятига амал қилиш орқали соғлом турмуш тарзини таъминлаш мумкин. Таомномага балик, сут ва сут маҳсулотлари ҳамда сарҳил мева-сабзавотларни кўпроқ киритиш керак. Шу каби егуликлар инсон организмни зарур витаминлар билан таъминлайди, соғлом ҳаёт кечиришга кўмаклашади.

Ота-оналарга маслаҳат шуки, ўсиш ёшидаги болалар организмнинг ҳаётӣ фаолияти учун оксиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва микро-унсурлар керак бўлади. Агарда озиқ-овқатларда оксиллар етишмаса, бола юқумли дардларга тез чалиниб қолади, қон яратилиши сусаяди. Оқибатда асаб тизими, жигар ва бошқа аъзолар фаолияти бузилади. Оксиллар гўшт, балик, сут маҳсулотлари ва дуккакли ўсимликлар донлари (мош, гуруч, ловия, нўхат)да кўп.

Асаб тизими, мушаклар, юрак, жигар ва бошқа аъзолар фаолиятида углеводлар муҳим роль ўйнайди. Улар асосан, ёрмалар ва ширинлик маҳсулотларида сероб бўлиб, бир кўнда 400-500 грамм нон, 90-100 грамм ширинлик ўсим организмнинг углеводга бўлган эҳтиёжини қондиради.

Организмни қувват захираси билан таъминлаб турадиган ёғлар баъзи минерал тузларнинг, оксиллар ва витаминларнинг (ёгда эрийдиганларининг) организмда ўзлаштирилиши учун ниҳоятда зарур. Ҳар бир бола учун бир кўнлик овқат калориясининг 30 фоизини ёғлар ташкил этиши меъёрий ҳолат ҳисобланади.

Калий, натрий, кальций, магний, темир, фосфор, мис, кобальт каби минерал тузлар ва витаминларни ўзида жамлаган озиқ-овқат маҳсулотлари ёш организмнинг тўғри ўсишида муҳим аҳамиятга эга. Имун тизими фаолиятини яхшилаб, меҳнат қилиш

қобилиятини оширишда зарур витаминларнинг аҳамияти беқимёс. Хомлигича истеъмол қилинадиган мева-сабзавотлар минерал тузлар ва витаминларга жуда бой, шунингдек улар ичак перистальтикасини (тўлқинсимон ҳаракатини) кучайтиради ва ич юришини яхшिलाди.

Кундалик овқат таркибида зарур витаминлар ва темир моддаси етишмаса, шунингдек, болалар сурункали инфекцияцион касалликлар билан тез-тез оғривса ҳамда унда гижжалар бўлса, организм толиқади, оқибатда кўплаб хасталиклар, айниқса камқонлик келиб чиқишига имкон яратилади.

Ўсмирларнинг вақтида овқатланмаслиги ёки кўпинча қадоқланган дўкон маҳсулотларини истеъмол қилиши ҳам баъзан қон камайишига сабаб бўлади. Камқонлик оқибатида бола ақлий ва жисмоний ривожланишдан орқада қолади, зеҳни пасаяди, машғулотларга ҳафсаласиз ёндошади, тез чарчайди.

Овқатлангандан бир вақт ўткир яна таом ейиш керак эмас, чунки урма-уст овқатланиш ҳазм тизими ишини ёмонлаштиради. Овқатланаётганда сув ёки чой ичмаган маъқул, суюқликни таомдан бир соат аввал ёки кейин ичиш тўғрирок.

Ибн Сино бундан минг йилларча аввал кишиларни тўғри овқатланишга ундаб шундай ёзган эканлар:

*Еган бўлсанг таоминг ҳазм бўлмасдан олдин,
Яна устига-устига емоққа йўқ зарурат.
Чайнашда тишлар ожиз бўлган таомни ютма,
Таомнинг энг ёмони қоринга бўлгай офат.*

Ҳозир кўплаб ёшларда гастрит (меъда шиллик қаватининг яллиғланиши) келиб чиқаётганлиги кузатилмоқда. Демак, ўқиш ёки бошқа турли машғулотлар қанчалик кўп вақтни олмасин, овқатланиш тартибининг издан чиқиши саломатликка жиддий зиён етказишини асло унутмаслик керак.

Феруза АҲМЕДОВА,
умуммалиёт шифокори.

ХАСТАЛИК ДАРАКЧИЛАРИ



Касаллик аломатларини баъзан танадаги ўзгаришларга қараб ҳам аниқлаш мумкин. Масалан **тери пўст ташлаб**, қичишса демак аллергия бошланаётгани эҳтимолдан холи эмас. Бундай вақтда шифокорга бориш зарур, у сизни текшириб, касаллик сабабларини аниқлайди ва даво буюради.

Ҳар хил **оқ доғлар** баданга тошган бўлса, ҳаёт учун хавфли бўлмаса ҳам, лекин кўпинча кишида анемия (камқонлик) ёки қалқонсимон без касаллиги яширин кечаётганини билдиради.

Офтобда узоқ вақт тобланда терида **тўқ доғлар** юзага келади. Бундан ҳам асло хавотир олмаслик керак.

Маслаҳат шуки, ҳатто кишида офтобли жойда туриш керак бўлганда юзингизга филтрли крем суртинг.

Юзга ҳадеб **ҳуснбузар** тошаверса ва узоқ вақтгача кетмай турса, бу организмда рух етишмаётганидан дарак беради. Энди сиз махсус препаратларни шифокор маслаҳати билан ичсангиз, терингиз яллиғланмайди ва ҳуснбузар йўқолиб кетади.

Тирноқларнинг ботиқ бўлишига темир етишмаслиги туфайли қон билан етарлича таъминланмаслик ёки қалқонсимон без касаллиги сабаб бўлиши мумкин. Тирноқлар устининг кўкимтир бўлиши қон таъминотининг бузилганлигини кўрсатади.

Борди **тирноқлар бўртиб** чиққан бўлса, бу гормонал бузилишлар ёки тўйиб овқат емаслик аломатидир. Тирноқларнинг

уваланишига, уларни нотўғри парвариш қилиш, масалан, қисқичлар билан кешиш, кўлни ҳадеб совуқ сувга уравериш, доимо лак суртиб юриш, шунингдек, витаминлар етишмаслиги сабаб бўлади. Бундай пайтда поливитаминлар ичиб туриш керак.

Лак қўйилган тирноқларни ацетонли восита билан артинг. Бу препаратлар тирноқлар устини қуритмайди. Кальцийли махсус кремлардан фойдалансангиз яхши бўлади.

Милklarнинг қонаши касаллик белгиси, вақтида даволанмасангиз пародонтоз туфайли соппа-соғ тишларингиз тўкилиб кетиши ҳеч гап эмас.

Тилнинг устида қалин **қулранг, оқ караш** пайдо бўлиши меъда-ичак йўлларида касалликлар борлигидан дарак беради.

Лаблардаги оғриқли, сувчираган тошмалар герпесдир. Кўпинча **герпесларнинг** пайдо бўлишига организмнинг умуман қувватсизлиги, бирор нарсадан узоқ вақт сиқилиб, эзилиб юриш ва ҳавонинг ўзгарувчанлиги сабаб бўлиши мумкин.

Сизга маслаҳат шуки, шифокорга бориб, унинг маслаҳати билан дорихонадан суртма олиб, герпес бор жойга суртинг.

Лаблар бурчакларининг **бичилишига** В гуруҳидаги витаминлар, хусусан В2 етишмаслиги

сабаб бўлади. Шундай пайтда юқорида айтилган витаминлар ёки хабдориларини икки ҳафта ичилса, дард йўқолиб кетади.

Лунжнинг ички томонида, милklarда ва тилда оғриб турадиган **чақа** пайдо бўлиши ҳолдан тойганлик, асаб бузилиши ва организмда инфекция мавжудлигидан далолат беради. Буни бартараф этиш учун оғзингизни азулин эритмаси ёки шальфейнинг илик дамламаси билан чайиб туришингиз зарур.

Қон айланиши бузилганда ёки темир етишмаганда кўз атрофида кўпинча **доиралар** пайдо бўлади.

Жигар ёки ўт пуфаги касаллигида кўзларнинг оқи **сарғаяди**.

Инфекция тушиши ёки аллергия натижасида кўз **ёшланади, қизаради** ва қовоқлар **шишади**.

Қовоқлар остининг **ачишиши** ёки қум киргандек бўлиши компьютерда узоқ вақт ишлаш сабабли пайдо бўлади. Бундай пайтда қора чойни қуюқ қилиб дамлаб, илиқлигида шу сувга бир парча тоза докани ботириб, сўнг қўзлар қовоғига қўйиш керак.

Дилдора АБДУЛЛАЕВА,
мутахассис.

СИЗНИ ПЕДИАТР ЭШИТАДИ

- Чақалоқларда сўлак оқшининг сабаби нима?

- Гўдакларда муттасил сўлак оқиб туриши аслида тиш чиқишидан далолатдир. Маълумки, сўлак таркибида туз моддалари бўлиб, улар милкни ҳимоя қилишга ёрдам беради.

Боланинг лаби ва иягига оққан сўлакни юмшоқ доқа билан артинг, чунки сўлак таъсирида гўдакнинг ниҳоятда нозик териси яллиғланиши мумкин.

- Аччиқ дорини шарбат билан ичирса бўладими?

- Болага шифокор томонидан буюрилган дориларни иложи борича ширин сувлар билан ичирмаганингиз маъқул. Чунки бундай иш тутилса, дори қийин сўрилади, шифобахш таъсири ҳам сусаяди.

- Диареядан сўнг гўдак организмиз сувсизланса, қандай чоралар қўлланади?

- Сувсизланишининг олдини олиш учун диарея (ичкетар) бўлган болани асло оч қўйманг, кунига 4-5 марта овқатлантириб туринг. Кўпроқ эмизганингиз маъқул. Агар кўкракдан ажратган бўлсангиз ҳазми енгил таомлар – ҳар хил бутқалар, узок қайнатилган шўрвалар, эзилтириб пиширилган гуруч беришингиз мумкин.

Болага регидрон дорисини ёки қандли-тузли эритма ичириш керак. Уни тайёрлаш учун идишга беш стакан қайнатилган сув солинг, бир чойқошиқ туз қўшиб аралаштиринг. Битта стаканга эритмадан қўйиб ичига бир чақмоқ қанд ёки бир чойқошиқ шакар солиб гўдакка ичириг.

- Чақалоқларнинг тез-тез, тўсатдан қичқириб йиғлаши касаллик аломати эмасми?

- Гўдак йиғлаган пайтда ўпкаси кенгайди, кўкрак ва бўйин



мушаклари мустаҳкамланади. Лекин унутмангки, бола бекорга йиғламайди, масалан қорни очса, касалланса ёки таги ҳўл бўлса безовталаниб қичқаришга тушади. Демак гўдак йиғлай бошласа дарҳол йўрғанини ечинг, таги ҳўл эмасми, кийими қаттиқ ботма-яптимми, қорни дам бўлмаганмикин, текширинг.

Кўпинча чақалоқ ичакларида маълум миқдорда газ йиғилганда оёқларини қорнига тортиб йиғлайди. Шундай вақтда бола қорнига илитилган йўрғак ёки жун одеял ёпиб қўйинг, бу ёрдам бермаса қорнини пастга қилиб ётқизинг. Баъзан газ кўп йиғилганда укроп (шивит) суви ҳам наф бермаслиги мумкин.

Узоқ вақтгача бола йиғлаб безовталанаверса, албатта шифокорга олиб боринг.

- Эмизикли гўдакка асал берса бўладими?

- Бола олти ойликдан ошгач ярим стакан сигир сутига бир-икки томчи асал қўшиб ичириши мумкин. Асалдаги минерал ва органик моддалар она сути таркибидаги моддаларга бебаҳо қўшимча бўлади.

Асалда озроқ миқдорда оқсил ҳам бор. Бундан ташқари асал антисептик бўлиб, у касаллик кўзғатувчи микробларга қирон келтиради.

Умуман олганда асал гўдакнинг ривожланиши учун жуда яхши озуқа. Лекин болага берилётган асал миқдорини меъёрдан оширмаган маъқул. Яхшиси

болага асал беришдан аввал шифокор билан маслаҳатлашинг.

- Чақалоқнинг оғиз атрофи нега оқариб қолаверади?

- Яхши чайилмаган сўргич, ифлос ўйинчоқлар орқали бола оғизга тушадиган касаллик кўзғатувчи замбуруғлар оғиз оқаришини келтириб чиқаради.

Дастлаб, оғиз оқариши болани безовта қилмайди, лекин оппоқ қарашлар қалинлашгач оғизда қатлиб яра пайдо қилади ва болага азият беради. Бунинг олдини олиш учун 2 фоизли ичимлик содаси эритмасини тайёрланг (бунда қайнатиб совутилган бир стакан илик сувга бир чойқошиқ ичимлик сода солинади). Қўлингизни яхшилаб ювгач, бармоғингизга пахта ўраб эритмага ҳўланг ва бола оғзини оҳиста артинг.

Муолажани оғиз оқариши йўқолгунича давом эттиринг. Бундай вақтда албатта болалар шифокори билан маслаҳатлашинг.

Райҳон МУДАРИСОВА,
педиатр-педагог.



ИНСУЛЬТДАН СЎНГ

(Бемор гигиенаси ва кундалик ҳаракатларига кўмаклашиш)



Уйда парваришланаётган бемор гигиенасига алоҳида эътибор бериш лозим. Кунига овқатланиб бўлгач, унинг қўлларини ювиб қўйиш ёки нам сочиқ билан артиш, оғзини чайишга имкон яратиш, шундан сўнг ўринга ётқизиш керак.

Бемор учун юмшоқроқ тиш чўткасини тайёрлаб қўйинг. Агар оғзида тиш протези бўлса, оғиз бўшлигини чайиш вақтида уни ечиб қўйган маъқул.

Оғиз бўшлиғи гигиенасини назорат қилиш давомида беморнинг тишлари ҳолатини, лаблари қуруқ ёки намлигини, милклари шишган-шишмаганлигини, тилидаги қарашларни, протез тиш сиқилиб қолмаганлигини ва оғиз бўшлиғида ёқимсиз ҳид бор-йўқлигини назорат қилиб туриш лозим.

Бемор тишларини тозалашга тиш атрофлари, тил ва танглай шиллик қаватини тозалаш ҳамда қўл учлари ёрдамида милкларни энгил уқалаш зарур.

Хожатдан кейин жинсий аъзолар (юқоридан пастга қараб) тозаланadi. Олдиндан махсус ювувчи воситалар тайёрлаб қўйиш мақсадга мувофиқ.

Сийдик тута олмайдиغان парваришга муҳтож беморларга тагликлар ётоқ яраларнинг олдини олиш мақсадида қўлланилади.

Тагликларни алмаштиришда янги таглик, клеёнка қоп, резина қўлқоп, клеёнка артиш учун ашёлар, иссиқ сув, тоза кийим керак бўлади. Тагликни алмаштириш ҳақида беморларга маълум қилиш лозим. Клеёнка ёзиш, пижамани тушириш ва тагликни ечиш, ажралмалар атрофини ифлослантирмай артиб олиш зарур.

Ифлосланган таглик тозаси билан алмаштирилади. Сийдик оқиб кетмаслиги учун аёлларда тагликнинг орқа ва эркаларда олдинги қисми маҳкамланади. Тос-сон бўғимида ҳаракати чеклаб қўймаслик учун, таглик кийдирилатганда у қаттиқ боғланмайди.

Бемор бўшангандан кейин парваришловчи киши унинг қўлларини артади, лозим бўлса ювади. Бемор кийимлари ва тўшак тартибга келтирилади.

Узоқ вақт тўшак режимига ўрганиб қолган беморни жуда секинлик билан ўтириш ҳолатига ўтказиш лозим бўлади. Тана ҳолатида бундай ўзгариш туфайли беморнинг бироз боши айланиши, босими ўзгариши мумкин.

Танасини ҳаракатлантиришдан аввал беморни огоҳлантириш зарур. Уни тўшакдан тургазиб ўтказиш овқатлангандан 20 дақиқа ичида амалга оширилади.

Кейинчалик аста-секинлик билан беморни ўтириш ҳолатидан туриш ҳолатига ўтказиш ҳаракатлари бажарилади. Бемор товони ерга текканига ишонч ҳосил қилгандан кейин стабил ўтириш ҳолатида бўлади. Зарур бўлса беморга оёқ кийим кийдирилади. Беморни шундай ўтказиш керакки, у секин стулга суянгин.

Аввало, беморнинг қўлини ушлаб, икки қўлни пастга тушириб, сўнг кўтариш керак. Шундан сўнг беморни тепага кўтариб, туриш ҳолатига ўтказилади.

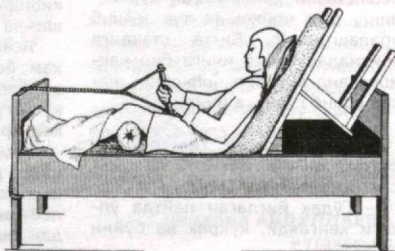
Парвариш қилувчи бир қўлини бемор белидан ўтказиши ва иккинчи қўли билан беморнинг қўлини ушлайди. Шу ҳаракатни бир неча бор қайтариб, юришга ҳаракат бошланади.

Беморни ҳаракатлари учун мақтаб қўйилади ва кейинги босқичга тайёрланади.

Ўтириш ва туриш ҳаракатлари йўлга қўйилгандан кейин беморнинг қадам ташлаб юришга ёрдам бериш лозим. Бунинг учун беморга юришда ҳалақат берадиган йўлдаги жиҳозларни олиб ташлаш керак.

Агар бемор ўз кучи билан юра олса, унга деворни ёки зинапоёда тутқичларни маҳкам ушлаб юришини маслаҳат бериш ва унинг орқасидан диққат билан кузатиб бориш шарт.

Садоқат РОЗИҚОВА.



ХОРИОНЭПИТЕЛИОМА ХАВФИ

Ҳомиладорликнинг эрта муддатларида, кўпинча биринчи уч ойлигида, айниқса беш ҳафталик эмбрионда қон айланиш жараёнида, камдан-кам ҳолатларда эса ҳомила етилиб қолган даврда елбўғоз касаллиги кузатилиши мумкин.

Елбўғоз ҳомила тухумининг касаллиги бўлиб, бунда хорион ворсинкаларининг тузилиши ўзгаради. Хорион киприклари катталашиб пуфакчаларга айланади, унинг стромаси кўпчиди ва шишади.

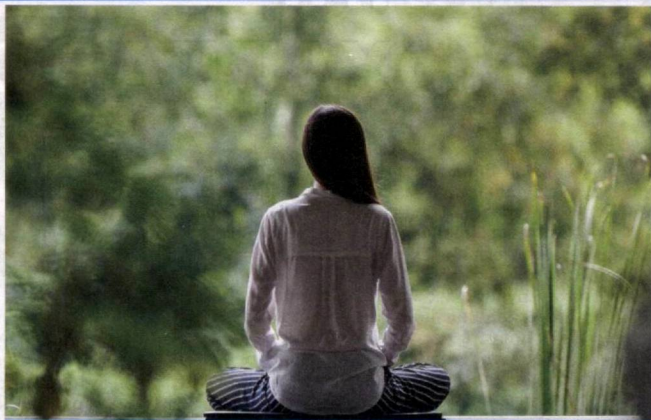
Касалликдан олдин нозик, бир хил йўғонликда бўлган ворсинкалар елбўғоз касаллиги бошланиши билан богичсимон танага айланади. Бу таналар худди узум шингили сингари жойлашган бўлади ва ўзига хос бўлган суюқлик билан тўлган пуфакчалар билан ўралади.

Кўпинча елбўғоз тухумдонларда тез ўсадиган сариқ тана шишларининг вужудга келиши билан кечади. Бу хилдаги тухумдон ўсимталари муштум катталигида ҳам бўлади. Тўлиқ елбўғоз хориондаги ҳамма ворсинкаларнинг елбўғозга айланиши билан таърифланади.

Тўлиқ елбўғозда кўпинча ҳомила нобуд бўлади, яъни бузилиб, шимилиб кетади. Елбўғозда бачадон жуда тез катталашиб, ҳомиладорликнинг номутаносиб равишда тегишли ойдаги нисбатан анча катта бўлади.

Елбўғоз келиб чиқишига кўпинча нерв-эндокрин тизимининг бузилиши, кўпинча тухум ҳужайраларининг ўзгариши, айниқса онадани жинсий аъзоларининг яллиғланиш ҳолатлари, баъзан жинсий аъзоларга алоқадор бўлмаган турли ҳолатлар сабаб бўлиши мумкин.

Баъзи олимлар токсикоз ва унинг турли асоратлари, онадани инфекцияни касалликлар елбўғозни вужудга келтиради, деб таҳмин қилишади. Кўпчилик олимларнинг фикрича эса елбўғознинг келиб чиқишига тухумдон ва бош-



қа ички секреция безлари фаолиятининг издан чиқиши сабаб бўлади дейишади.

Касалликнинг илк белгиси сифатида ҳомиладорликнинг эрта - дастлабки ойларида қозқоқ вақт давомида оз-оздан қон кетиб туради, қон кетиш ҳомиладорликнинг иккинчи, учинчи ойларида кўпаяди. Бачадон одатда тез катталаша боради, агар ҳомила тухуми тўлиқ елбўғозга айланган бўлса, бунда ҳомила қисмларини пайпаслаб топиб бўлмайди, юрак уриши ҳам сусаяди ёки сезилмайди.

Ҳомила тухуми қисман елбўғозга учраган бўлса унда эса ҳомила қисмлари қийинчилик билан аниқланади, лекин юрак уриши эшитилмайди. Аёлдан қон кетган пайтда эса қон билан биргаликда елбўғоз пуфакчалари ажрала бошлайди. Елбўғоз бўлганда ҳомиладорликда учрайдиган гестозлар кучлироқ кечади (қайт қилиш танада шаш, оёқлар шиши, альбуминурия ва бошқа белгилар). Елбўғозда узок қон кетиши туфайли аёл организмда камқонлик юзага келади.

Елбўғоз кўпинча ҳомиладорликнинг 4-6 ойларига ўз-ўзидан ўрндан кўчиб туғилиши ҳам мумкин. Елбўғоз туғруқ жараёнида аста-секин бачадон деворидан кўча бошлаганида қон кетади. Баъзан унинг бир қисми бачадон

деворидан кўчмай қолса, биринчидан кўп миқдорда қон кетишига сабаб бўлиши мумкин, иккинчидан у инфекцияланиб оғир яллиғланиш жараёнларини, ҳатто оғир ҳолатда сепсис касаллигини келтириб чиқариши мумкин.

Елбўғоз она учун ҳам, ҳомила учун ҳам хавfli касалликдир. Елбўғозда кўп қон кетиш кузатилиши ва унинг оғир асоратлари кўплиги сабабли фақат стационар шароитида кечиктириб бўлмайдиган тез тиббий ёрдам кўрсатилиши зарур. Елбўғоз асоратлари кўпинча ўсма - хорионэпителиомага олиб келиши мумкин.

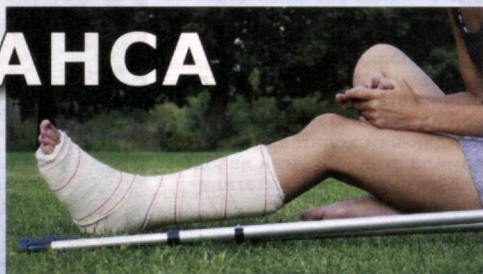
Касаллик билан оғриб тузалган аёл 2-3 йил давомида мунтазам равишда гинеколог томонидан клиник ва биологик текширувлардан ўтиб туриши шарт. Чунки бу даврда хорионэпителиома пайдо бўлиши мумкин, ёки елбўғоз яна ҳам қайталаниши мумкин.

Елбўғознинг олдини олиш учун ҳомиладор аёлнинг соғлиғидан доимо хабардор бўлиш, жинсий аъзолар ва уларга алоқаси бўлмаган аъзолардаги патологик ҳолатларни бартараф қилиш лозим.

Зулфия ДЖАББАРОВА,
мутахассис.

СУЯКЛАР ЖАРОҲАТЛАНСА

Турли тасодифлар сабабли киши жароҳат олиши мумкин. Қаттиқ зарб тегиши ёки йиқилиш натижасида кўпинча суяклар жароҳатланиб синиши кузатилади.



Суяк синиши билан боғлиқ жароҳатлар очик ва ёпиқ турга бўлинади. Очик жароҳат тери юзасида ҳам кўриниб туради. Аслида очик турдаги синишлар кучли қон кетиши билан намоён бўлади. Шунингдек, зарарланган аъзога инфекция тушиш хавфи ҳам кўп учрайди.

Маслаҳат шуки, очик жароҳат олганда яра атрофини дастлаб йод билан артинг ва стерил дока билан боғлаб қўйинг.

Очик жароҳатда тери юзасида кўриниб қолган майда суяк бўлақларини ичкарига киргизишга уринманг, жароҳатга инфекция тушиши мумкин.

Киши бирор жойдан йиқилганида ёки кучли босим таъсирида суякларига оғирлик тушганини сезса, ҳаракатланишга қийналса, жароҳат жойида кучли оғрик кузатилса, демак, суяклар ёпиқ жароҳат олган бўлади.

Ёпиқ жароҳат олган жабрланувчининг зарарланган жойига шина боғлаш лозим. Бундай ускуна топилмаса, қаттиқ ва усти текис тахта бўлагидан ҳам фойдалансангиз бўлади.

Тахта қанча мустаҳкам боғланса, жабрланувчи оғриқни шунча камроқ ҳис этади. Аммо шина ёки тахта ни жуда маҳкамлаб боғлаб бўлмади. Негаки, жароҳат жойида қон айланиши бузилиши мумкин.

Ёпиқ жароҳат олинган ҳолларда яллиғланиш жараёни ва оғриқни қолдириш учун зарарланган жойга муз босинг.

Кўп қон кетиши кузатилса, дарҳол жгўт ёки дока билан қон оқаётган жойнинг бироз тепа қисмини маҳкамроқ боғланг. Биринчи ёрдам кўрсатаётганда, ҳеч қачон қийшайган жароҳатни тўғрилашга уринманг. Бу ҳолатда кучли оғрик кузатилгани боис жабрланувчини ортиқча қийнаб қўясиз. Шунингдек, бу ҳатти-ҳаракатингиз орқали қон томирлар ва нерв тоаларига шикаст етказишингиз мумкин.

Баъзи ёпиқ суяк синишларида беморлар поликлинника ёки травматологик пунктларда даволанади. Бемор шуну унутмаслиги керакки, тўғри қўйилган гипс маълум вақт ўтгач шикастланган аъзо шишиши туфайли уни сал қисиши мумкин. Бордию гипс қаттиқ сиқиб қўйилгани сабабли оғриси, жароҳат жойи кўкарса травматологга қайта мурожаат қилиш керак.

Бундан ташқари узоқ вақт гипсда бўлиши боис қимирлатилмаган мушаклар бўшашида ва суяклар жароҳати битиши қийинлашади. Шу боис гипс вақтида шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда айрим машқларни бажариб туриши лозим.

Зарур биринчи ёрдам кўрсатилган захоти "Тез ёрдам" чақиринг ёки жабрланувчини ўзингиз шифонага олиб боринг.

Бирор жойингиз лат еган ёки пайи чўзилган бўлса ёхуд суяк синиши муаммоси кузатилса, қуйидаги муолажалар сизга ёрдам беради.

Бир дона хом тухум сариғига 1 чойқошиқ туз солиб, бир хил кўриниш олгунча аралаштиринг. Кейин компрессни салфетка устига бир текис ёйиб, жароҳат жойига боғланг. Эртасига гипсдек қотган компрессни қайчи ёрдамда эҳтиёткорона кесиб оласиз. Ушбу муолажани ҳар куни оғрик бутунлай йўқолгунча қўллаган маълум.

Ўртача катталиқдаги 2 дона пиёзни тўғраб ўсимлик ёғида қовуринг. Сўнгра 1 литр сувда шу пиёзнинг ўзини 10 дақиқа қайнатинг. Пиёзли тиндирмани кунига 3 маҳал 1 стакандан овқатдан олдин ичинг.

Оғрик қолдирувчи восита сифатида картошкандан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун хом картошкани қирғичдан чиқариб, жароҳат жойига боғланг.

Чорак стакан сабзи, сельдерей, бодринг шарбати устидан идиш тўлгунча оддий сув қуйинг ва аралаштиринг. Овқатдан олдин кунига 2 маҳал ичинг.

Наъматак мевалари суяк синиши билан боғлиқ муаммоларни даволашда асқотади. Бунинг учун 1 ошқошиқ наъматак меваси устидан 1 стакан қайнатилган сув қуйиб, 10-15 дақиқа қайнатилади.

Қайнатма қоронги жойда термосда тиндирилади, белгиланган вақт ўтгач сузиб олиниб, кунига 2 маҳал ярим стакандан овқатланишдан олдин қабул қилинади. Бу муолажа, айниқса, жароҳатли амалиётдан сўнг жуда фойдалидир.

Ёдда тутиш лозимки, оёқ суяги синганда мутахассис маслаҳатига кўра қўлтиқтаёқдан фойдаланилади. Бундай вақтда оғирлик қўлтиққа эмас, балки қўлларга тушиши керак. Синган аъзонинг тезроқ тўзалишида тўғри овқатланиш ҳам муҳим. Яхши ҳазм бўладиган ҳамда витаминга бой таомлар ва сархил мева-сабзавотлардан истеъмол қилиш тавсия этилади.

Муниса АБИДОВА,
мутахассис.

ГЕЛЬМИНТОЗ

Орасталikka амал қилмаслик натижасида турли вируслар ёки паразитларнинг организмга кириб оғир касалликларни кўзгатиши маълум. Айниқса гельминтозлар (гижжа пайдо бўлиши оқибатида келиб чиқадиган касаллик) бу кун болалар ичида кўп учраши жиҳатидан юқори ўринни эгаллайди.



Гижжалар турли сабабларга кўра болаларга юқиши мумкин. Масалан:

- озиқ-овқат маҳсулотларини ювмасдан истеъмол қилганда;
- чала пиширилган гўшт, жигар, ўпка ва қиймали каоблар истеъмолида;
- бемор болалар билан мулоқотда бўлганда;
- гижжа тухуми билан ифосланган ўй-жиҳоз буюмларидан фойдаланганда;
- касалланган ўй ҳайвонларини парвариш қилганда;
- организмда иммунитет пасайганда;
- тозалikka, яъни санитария-гигиена қоидаларига риоя қилмаслик натижасида;
- очик сув ҳавзаларида чўмилганда;
- сувни ва сутни қайнатмасдан ичган ҳолларда.

Гижжаси бор болалар ўз касаллигини оила аъзоларига, боғчадагиларга, синфдошларига юқтиради. Касалликнинг соғлом одамга юқишида гижжа тухумлари билан ифосланган буюмлар етакчи роль ўйнайди.

Болаларнинг бармоғини оғзига солиб сўриб юриши, тирноқларнинг ўсганлиги ва тирноқ тағида кир тўпланиб қолиши натижасида қўллардаги гижжа оғизга киради. Сўлак билан ёстиққа, чой-шаба, кўрпачага тушади ва узоқ вақт сақланади.

Болаларда иштаҳанинг йўқолиши, бош оғриғи, безовталаниш, қувватсизлик, озиш, вақти-вақти билан тана ҳароратининг кўтарилиши, ошқозон-ичак бузилишлари, ич кетиши, кўнгил айниши, баъзан қусиш, қоринда (кўпроқ киндик ва биқин соҳаларида) оғриқлар пайдо бўлиши, тез толиқиш, ўйқунинг нотинчлиги (тунги кўрқишлар, тишни ғижирлатиш), баданда ва орқа чиқарув тешигининг атрофида терининг қичишиши кузатилади.

Гижжалар организмда темир моддасининг иккиламчи етишмаслигини келтириб чиқаради ва камқонлик, ўйқусизлик, ошқозон-ичак ҳамда жигар фаолияти бузилиши каби хасталикларга олиб келади, шунингдек микроэлементлар ва ўзидан чиқадиган чиқиндилар билан танани захарлаб туради, бу эса терида ҳар хил аллергиялик касал-

ликлар, ҳар хил оқ-қора доғлар пайдо бўлишига олиб келади.

Замонавий тиббиёт гижжа касалликларининг ҳар қандай турини даволай олади. Албатта даволаш қанча эрта бошланса боланинг соғайиб кетиши шунча тезлашади.

Даволашни комплекс олиб бориш керак. Паразитларни йўқ қилиш билан бирга, улар келтириб чиқарадиган касалликлар (масалан аллергия, анемия, ўт пуфағи йўллари дискинезияси)нинг ҳам олдини олиш лозим.

Даволаниш натижаларини шифокор назорат қилиб туриши керак.

Аввало шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш орқали гижжа касаллигига қарши курашиш мумкин.

Очиқ сув ҳавзаларидан олинган сувни ичмаслик керак.

Гўшти овуқатларни узоқ қайнатиб пишириш лозим.

Кўча таомлари, айниқса каобларни болаларга бермаслик керак.

Маслаҳат шуки, ота-оналар фарзандларида гижжа касаллигининг клиник белгиларини сезишса мутахассис шифокорга ўз вақтида мурожаат қилишлари зарур.

Даво ўз вақтида бошланса натижаси ижобий бўлади.

Нигора ТУРСУНОВА,
умуммалиёт шифокори.



ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАР – БОЙЛИГИМИЗ

(УЛАРНИ МУҲОФАЗА ҚИЛИШ
ВА ЗАРУР ҲОЛЛАРДА ОҚИЛОНА ФЙДАЛАНИШ
ИСТИҚБОЛЛАРИГА ОИД)

Кўп йиллар олдин Қарнаб чўлида қора саксовулдан иборат қалин ўрмонзорлар бор эди. Эндиликда бу жойлардан саксовулни излаб топиш қийин. Доривор ўсимликларнинг 300 га яқин турлари аниқланган бўлсада, аксарият қисми ёввойи ҳолда ўсади. Ҳозирги кундаги мавжуд дори воситаларининг 40 фоизи ўсимликлардан олинмоқда ва келгусида бу кўрсаткич янада ортиши мумкин. Чунки ўсимликлардан олиннадиган дори воситаларининг юқори самара бериши ва организм учун хавфсизлиги илмий асосланган.

Коврак

Коврак етти йиллик ўсимлик бўлиб, унинг турлари республикаимизда кенг тарқалган, асосан 96 тури фарқланади ва 30 турининг (асосан оқ коврак, сўмбул коврак, арча коврак, тошковрак, майда барг коврак, сассик коврак, шаширсимон коврак сингариларнинг) дориворлик хусусиятлари яхши ўрганилган.

Абу Али ибн Сино ковракнинг барча турларидан олиннадиган елим смолани меъда, буйрак, талок, жигар касалликларини даволашда ҳамда бачадондан қон оқишини тўхтатувчи, иштаха очувчи, сийдик ҳайдовчи, бўғимлар зирқирашида оғриқ қолдирувчи дори сифатида ишлатган. Шунингдек коврак смоласи халқ табobatiда томир тортишиши, пневмония (ўпка шомллаши), кўкйўтал ва юқори нафас йўллари хасталикларидида балғам кўчирувчи восита сифатида қўлланилади. Ўсимликнинг елим-смола настойкиси, эмульсия ва хабдори ҳолида замонавий тиббиётда астмани даволашда, ўт ва сийдик йўлларида майда тошларни эритишда ишлатилади.

Ковракдан смола йиғиб олишда 4-5 ёшдагисининг илдиз бўғзидан кесилади ва вақти-вақти билан кесилган жойда ҳосил бўлган смола йиғиб олинади. Илдиз бўғзидан кесилган ва смола олинган ўсимлик эса қайта ўсмайди, уруғ ҳосил қилмайди. Натижада унинг табиий ресурслари йилдан-йилга камайиб бораверади. Ушбу ҳолатни республикаимизнинг Сурхондарё ва Қашқадарё, шунингдек Самарқанд ва Жиззах вилоятларида кузатиш мумкин. Унутмаслик керакки, доривор ўсимликлар хомашёсини йиғиш мuddати ўсимликларнинг ғунчалаш ва ғуллаш даврида амалга оширилади ва бунда ҳам ўсимликларнинг уруғидан қайта кўпайиш жараёни бузилади, табиий ресурсларининг тобора камайиб боришига шароит яратилади.

Қувонарлиси, ҳукуратимиз томонидан фармацевтика саноатини янада ривожлантириш ва аҳолини маҳаллий ва арзон дори воситалари билан таъминлашни тубдан яхшилаш масаласига катта эътибор қаратилиб келинмоқда. Ушбу долзарб муаммони ҳал қилишда албатта юртимизда ўсадиган шифобахш, сифатли доривор ўсимликлар хомашёсига бўлган талаб янада ортади ва уларни муҳофаза қилиш муаммосининг аҳамияти янада кучаяди.



Доривор ўсимлик ресурсларини муҳофаза қилиш билан бир вақтда, фармацевтика саноатини хом-ашё билан таъминлашни тубдан яхшилашнинг энг рационал йўли доривор ўсимликлар саноат плантацияларини яратишдир. Бу муаммо ўз навбатида бир қатор илмий - инновацион муаммоларни ечишни талаб қилади, жумладан:

- қимматли доривор ўсимлик турларининг биологик хусусиятларини чуқур ўрганиш асосида уларни маданийлаштиришнинг агротехник асосларини ишлаб чиқиш;

- доривор ўсимликларни жадал кўпайтириш минтақавий технологияларини қўллаш асосида уларнинг саноат плантацияларини яратиш;

- табиий флорадан янги, қимматли доривор ўсимлик турларини излаб топish ва уларни маданийлаштиришнинг илмий асосларини ишлаб чиқиш ва уларни маданийлаштириш;

- табиий флорадан доривор ўсимликлар генофондини йиғиш, уларнинг эколого-биологик хусусиятларини ўрганиш сингарилар.



Қалампир ялпиз

“Шарқ табobati” илмий тадқиқот институти томонидан ушбу йўналишларда ҳозирги кунда муҳим тадқиқот ишлари олиб борилмоқда ва бу йўналишда маълум даражада илмий ва амалий ютуқларга ҳам эришилди. Жумладан, фармацевтика, парфюмерия саноати учун қимматли хомашё манбаи бўлган ҚАЛАМПИР ЯЛПИЗ ўсимлигини Зарафшон воҳаси шароитида етиштиришнинг самарали агротехник тадбирлари ишлаб чиқилди. Маълумки қалампир ялпиз (мята перечная) таркибида эфир мойлари (ментол, ментон, жасмин сингарилар), шунингдек органик кислоталар, флавоноидлар, глюкоза, рутин, витамин С ва минерал тузлар мавжуд. Абу Али ибн Сино ички оғриқларини даволашда ҳамда овқат ҳазмини яхшиловчи, гижжа ҳайдовчи, қайт қилишни қолдирувчи сифатида қалампир ялпизни ишлатган.

Қалампир ялпиз ўт ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Замонавий тиббиётда қалампир ялпиз таркибидаги эфир мойи, корвалол, анестезол, энтан каби препаратлар тайёрлашда ишлатилиб асосан юрак хасталикларини даволашда тавсия этилади.

Ковул ва коврак ўсимликларини етиштиришнинг агротехник тадбирларини ишлаб чиқиш бўйича кенг қўламда дала ва лаборатория ишлари амалга оширилмоқда.

Қончўп ва доривор тирноқгул сингари ўсимликларнинг биологик хусусиятларини ўрганиш, шунингдек, доривор ўсимликларнинг генофондини йиғиш бўйича республикамиз бўйлаб уруғ йиғиш илмий экспедициясини амалга ошириш ишлари режалаштирилди. Маълумки, қончўп организмда бир қанча яллиғланиш хасталикларини даволашда

қўмакчи восита сифатида қўлланилади. Тирноқгул дамламалари эса бадан куйганда ёки совуқ урганда, шунингдек турли яралар тузалишини тезлаштирувчи компресс сифатида ишлатилади. Айтиш жоизки, ўсимликлар генофондини йиғиш ва асраш уларнинг йўқолиб кетиш хавфини бартараф этиш билан бир вақтда, ушбу генофонд янги турларни маданийлаштириш, уларнинг эколого-биологик хусусиятларини ўрганиш манбаи бўлиб ҳам хизмат қилади.

Институт томонидан ўтган йиллар давомида қимматли доривор ва витаминга бой бўлган наъма-так ўсимлигининг саноат плантацияси яратилган.

“Шарқ табobati” ИТИ Самарқанд вилояти, Нуробод туманидаги “Баҳром бобо” фермер хўжалиги базасида доривор ўсимликларни маданийлаштириш, уларнинг саноат плантацияларини яратиш бўйича самарали ҳамкорлик асосида ўз илмий - амалий фаолиятини янада ривожлантириш йўлидан бормоқда ва бу республикамиз фармацевтика саноатини ривожлантиришга катта ҳисса бўлиб қўшилади деб ҳисоблаймиз.

Гулчеҳра ВАҒОҚУЛОВА,
Самарқанд шаҳридаги “Шарқ табobati”
илмий-тадқиқот институти директори,
тиббиёт фанлари номзоди.

Абдулла РАБИМОВ,
қишлоқ хўжалиги фанлари номзоди,
катта илмий ходим.

Ширин АЧИЛОВА,
кичик илмий ходим.



СЎЗАК (ГОНОРЕЯ)

Гонококклар қўзғатадиган юқумли венерик касалликлардан бири бўлган сўзак (гонорея) кўпинча тасодифий жинсий алоқа қилиш оқибатида келиб чиқади. Касалликда кўпроқ сийдик чиқариш канали ва жинсий аъзолар зарарланади.

Сўзак билан оғриган эркак ёки аёл инфекция манбаи ҳисобланади. Гонококклар жинсий аъзо ва сийдик чиқариш каналининг шиллиқ қаватига тушиб, уни яллиғлантиради.

Баъзан касаллик бемор ишлатган буюмлардан (сочик, кўрпа-тўшак, кийим-кечак ва бошқалардан) фойдаланганда ҳам юқади. Қизларга эса касаллик бемор онадан ўтади, бунга жинсий аъзолардан ташқари, кўз ва оғиз шиллиқ пардаларининг сўзак оқибатида яллиғланиши сабаб бўлиши мумкин.

Касаллик аломатлари одатда сўзак юққанидан сўнг орадан 3-5 кун ўтгач пайдо бўлади. Сўзак билан касалланган эркакларда сийдик чиқариш каналининг олдинги қисми яллиғланади, ачишади, қизийди ва оғрийди, сийганда оғриқ зўради, сийдик чиқариш каналининг ташқи тешиги қизариб, шишади, торайиб қолади, йиринг ажралади, сийдик равон келмайди, кечалари оғриқ кузатилади.

Беморнинг аҳоли айтарили ўзгармайди, баъзан иштаҳа пасайиши, дармонсизлик, тана ҳарорати бироз кўтарилиши мумкин. Сўзак ўз вақтида даволанмаса, бошқа аъзоларга (простата бези, уруғ пуфакчаси, мояк ортигига) тарқалади, йиллаб чўзилади ва ҳатто сурункали тус олади.

Аччик, шўр овқатлар ейиш, спиртли ичимликларни мунтазам ичиш оқибатида касаллик кўзиб туради. Сўзакнинг кўп учрайдиган асоратлари простатит ва уруғ пуфакчаларининг яллиғланиши бўлиб, эркакни жинсий ҳаётга яроқсиз қилиб қўйиши, шунингдек, бепуштликка сабаб бўлиши мумкин.

Бемор узоқ вақт даволаниши лозим, баъзан сийдик чиқариш канали торайганда операция қилинади.

Сўзак аёлларда сезиларсиз ўтиши, бемор касалланганини узоқ вақтгача билмаслиги мумкин. Яллиғланиш жараёни кўпинча сийдик-таносил тизимининг пастки ва юқори қисмида кузатилади.

Пастки қисм сўзағида жинсий аъзодан йиринг ажралади, ташқи жинсий аъзолар ва оралиқ соҳасида оғриқ пайдо бўлади, ачишиб қичишади, ҳожат қистайди. Юқори қисм сўзағида яллиғланиш жараёни бачадон ва найларга ўтади, бачадон найининг шиллиқ қавати қалинлашади, шишади ва чандик ҳосил бўлади. Бачадон найида йиринг тўпланганда қорин пастки ва бел оғрийди. Йиринг қонга сўрилиб, организмни захарлаши ва касаллик аломатларини келтири-

риб чиқариши мумкин. Масалан, асабий ҳолат юзага келиши, ҳайз кўриш тартиби бузилиши, ҳайз қони оғриқли бўлиб, узоқ давом этиши кузатилади.

Даволанмаслик ёки нотўғри даволаниш оқибатида сўзак сурункали тусга ўтади. Совқотиш, толиқиш натижасида, шунингдек, ҳайз кўриш даврида сурункали сўзак тез-тез кўзиб туради. Кетма-кет бўлиб турадиган сўзак хуружлари оқибатида яллиғланиш атрофдаги соғ аъзоларга, ҳатто тухумдонга ўтиши мумкин.

Эркакларда бўлганидек аёлларда ҳам сўзак асоратлари жиддий оқибатларга олиб келади. Бунда фақат жинсий аъзолар зарарланиб қолмай, балки юрак, бўғимлар ҳам касалланади. Демак илк белгилар пайдо бўлиши биланоқ венеролог врачга мурожаат этиш керак.

Сўзак билан оғриган беморлар даво пайтида жинсий алоқа қилмаслиги, спиртли ичимликлар, хусусан, пиво ичмаслиги, аччик-шўр овқатлар емаслиги, велосипед, мотоцикл ва от минмаслиги, бассейнларда чўмилмаслиги, оғир жисмоний меҳнатдан сақланиши ва югурмаслиги керак. Кўп сувоқлик ичиш тавсия этилади. Бемор тери ва таносил касалликлари диспансерида даволанади.

Баъзан даво пайтида сийдик каналида оғриқ, ачиши, йиринг ажралаши камаяди. Бемор ўзини соғлом ҳис қилади. Лекин организмда ҳали гонококклар бўлиши мумкин. Тўлиқ даволанмай жинсий алоқа қиладиган беморлар атрофдагилар учун жуда хавfli бўлиб, касаллиқни бошқаларга юктиради ва бу ҳолат турли оқибатларга сабаб бўлади.

Соғайган беморлар бир неча марта лаборатория текширувидан ўтказилиши лозим. Қачонки касаллик аломати топилмаса улар соғлом ҳисобланадилар. Сўзак билан оғриган кишиларда иммунитет пайдо бўлмайди, бир киши сўзак билан бир неча марта оғриши мумкин. Алоҳида айтиш жоизки, сўзак билан оғриган беморлар ошқор қилинмайди, беморга меҳнат лаёқатсизлик варақаси (биолетень) берилганда касаллик ташхиси кўрсатилмайди. Ўз вақтида даво қилинса, бемор бутунлай соғайиб кетиши мумкин.

Баҳром МУҲАМЕДОВ,

Республика тери-таносил клиник касалхонасининг даволаш ишлари бўйича бош шифокор муовини, тиббиёт фанлари номзоди, доцент.

Гўдак ўсаётганда унинг нафақат танасини, балки милклари, қулоқлари ва кўзлари атрофини ҳам энгил уқалаш (массаж қилиш) лозим бўлади.

Маълумки, қўл ўчлари ёрдамида уқаланган соҳаларда тўқималар таъсирланади, шу жойлардаги лимфа ва қон айланиши яхшиланади.

Энгил уқалашнинг асосий қисми бўлиб, қўл ўчлари билан қилинади. Бу жараҳатнинг асосий қисми бўлиб, қўл ўчлари билан қилинади. Бу жараҳатнинг асосий қисми бўлиб, қўл ўчлари билан қилинади.



УҚАЛАШ – ТИНЧЛАНТИРАДИ

Уқаланган аъзо терисининг қайишқоқлиги таъминлиги, капиллярлар кенгайди, мушаклар ҳаракатчанлиги ортади, бундан ташқари уқаланаётганда боланинг асаб тизими бўшашиб, ором олади. Айтиш жоизки, уқалашда (массаж қилишда) гигиенага риоя қилиш муҳим. Она гўдагини, масалан унинг милкларини массаж қилишдан олдин қўлларини совунлаб ювиши, шундан сўнг бармоқ ўчлари билан секин уқалашга киришиши керак.

Боланинг милкларини уқалаш унинг тишлари тез ўсишига, яхши ривожланишига имкон яратади. Аслида кичкинтойнинг жағ суяклари, тиш куртаклари у она қорнидалигидаёқ шакллана бошлайди. Бу вақтда онанинг айрим хасталикларни бошидан кечириши ҳомилада тишлар ривожланишига салбий таъсир кўрсатади.

Ҳомиладор онадаги қуйидаги касаллик ҳолатлари мавжуд бўлса;

- сурункали экстрагенитал касалликлар;
- ревматизм, невропатия;
- юрак пороклари;
- қандли диабет;
- кучли токсикозлар;
- онанинг нотўғри овқатланиши;
- стресслар;
- ўткир вирусли касалликлар.

Худди шундай ҳолатлар боланинг тишлари тўғри ривожланишига имкон бермайди.

Болалар беш ойликка тўлганларидан сўнг тишчалари чиқа бошлайди. Бу пайтда оналар гўдакка ёрдам беришлари, яъни қўлини совунлаб ювиб, тирноқларини олиб, кўрсаткич бармоқ билан бола милкларини айланма массаж қилишлари лозим.

Энгил уқалаш ҳаракати болани тинчлантиради, бўшаширади.

Бола олти ойлик бўлгандан пастки олд тишлари чиқади. Тиш оқ эмал силлиқ ялтироқ, шакли ўзгаришсиз жағ ярим айлана шаклида бўлади.

Тўққизинчи ойликда боланинг тишлари пастки жағ кесув юзаси билан жипслашади, қошиқдан овқат ейиши, пилладан чой ичиши, ютиниш рефлексини эркин кечади.

Ўн иккинчи ойликда болажон лаблари жипс ёпиқ ҳолда бўлиб, бурнидан эркин нафас олади.

Биринчи сут тишлари боланинг 6-8 ойлигида чиқиши меъёрий ҳол ҳисобланади. Аввал пастки ку-

рак тишлар, кейин юқори кўрак тишлар, 8-10 ойлигида биринчи чайнов тишлари чиқади.

Бола 2,5 ёшга етгач (24-30 ойлик) қозиқ тишлари чиқади.

Тишлар жуда эрта ёки кеч чиқишининг бир қанча сабаблари бор. Аксарият ҳолларда меъда-ичак фаолияти бузилган, зотилжам ёки рахит билан оғриб ўтган болаларда тишлар кечикиб чиқади. Кўпинча жағ суягининг ўсиши тўхтаганда йирик тишлар чиқиши қийинлашиб, оқибатда бола милклари яллиғланиши мумкин.

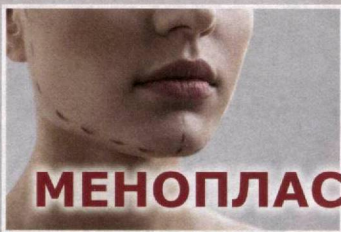
Шунингдек тишлар шаклланиши даврида бола организмда моддалар алмашинувининг бузилиши туфайли (масалан ўткир инфекцион хасталикларга чалиниш ёки кундалик истеъмол қилинаётган таомларнинг витаминли бўлмаслиги натижасида) тишларнинг қаттиқ тўқимаси тўла ривожланиб улгурмайди (эмаль гипоплазияси) ёки дентин қисми эмаль билан қопланмасдан қолади. Бундай вақтда тиш оғри-масида, лекин ичдан чириган бўлади, болага стоматолог кўмаги зарур саналади.

Кўпчилик оналар боланинг ич кетиши ва инжиқлигини тиш чиқишига боғлашади. Бу нотўғри, чунки кўплаб касаллик симптомлари боланинг оддий гигиена қоидаларига риоя қилмаслиги (қўлини оғзига тикиши, ўйинчоқларни оғзига солиши, ёт нарсаларни оғзига солиши) билан боғлиқ.

Тишларнинг чиқиши ва шаклланишида ўзгаришлар бўлса, болани стоматолог мутахассисга кўрсатиш лозим, у касалланиш сабабини аниқлаб тегишли муолажа буюради. Умуман сут тишларини соғлом сақлаш учун болани тўғри овқатлантириш лозим. Уни сўргичга ўргатмаган маъқул. Акс ҳолда боланинг жағ суяклари ва тишлари нотўғри ўсиши мумкин.

Болада тиш ёки милк касалликлари учраса, дарҳол педиатр шифокорга мурожаат этиш лозим.

Ирода ХОЛМЕДОВА,
педиатрия мутахассиси.



МЕНОПЛАСТИКА

**(Бошланиши
ўтган сонларда)**

Ияк нуқсонларини йўқотиш менопластика дейилиб, бунда нуқсон турига қараб, кесим ташқи (иякнинг тагидаги тери бурмасида) ёки ички (пастки лабнинг ички тарафида) бажарилади.

Менопластика жарроҳлиги ортиқча бағбақа бўлганда ёки ияк юз шаклини бузиб турса, ияк ҳаддан зиёд катта ёки етарлича ривожланмай қолганда, қийшиқ кўринса, шунингдек, унда туғма

ёки орттирилган нуқсонлар борлигида амалга оширилади.

Бундай операциялар катталаштирувчи ва кичиклаштирувчи турларга бўлинади.

Иякни катталаштиришда пастки жағ олдинга чиқарилади ёки имплантат қилинади. Жарроҳ пастки лабнинг ички тарафида кесим қилади ва организм учун нейтрал бўлган материаллардан имплантат ўрнатади ёки беморнинг ёғ тўқимаси киритилади.

Иякни кичиклаштиришда жарроҳ суюк-пластик трансформацияси усули билан "ортиқча"

суюк ва тоғайни олиб ташлайди. Кесим лабнинг ички тарафи орқали қилинади.

Камдан кам ҳолларда операциядан сўнг беморнинг бошига 2 ҳафта муддатга махсус боғлов қўйилади. Чоклар операциядан бир ҳафта ўтгач олинади. Шишлар 3 ой ўтгач бутунлай кетади. Имплантат силжиб кетишининг ва кучли оғриқларнинг олдини олиш учун операциядан сўнгги дастлабки пайтларда бемор суюқ ва юмшоқ овқат истеъмол қилиши лозим.

Камдан-кам ҳолларда операциядан кейин имплантатнинг силжиши, инфекция тушиши, юзнинг пастки қисмида сезувчанликнинг йўқолиши сингари асоратлар пайдо бўлиши мумкин.

(Давоми бор.)

Алишер ОХУНОВ,
жарроҳ, тиббиёт фанлари
доктори, профессор.

Психолог олимлар боланинг чизган суратига қараб унинг руҳий ҳолатига баҳо бериш мумкинлигини аниқлашди. Буни ҳар бир ота-она ўз фарзандида синаб кўриши мумкин.

Қандай дейсизми? Болага бир варақ оқ қоғоз бериб, расмлар чизишни илтимос қилинг.

Масалан, фарзандингизга дарахт чиздилинг. Кичкинтой чизган расмда дарахт кичкина бўлса, барглари шохларнинг бир бурчагида (ёки фақат тепада ёки пастда) турган бўлса, демак ҳозирги кунларда у анча ноқулай шароитда яшаётган бўлади. Бу хилдаги сурат боланинг турли нарсалардан қўрқаётганидан, оилангизда шароитнинг яхши эмаслигидан ёки болалар билан чиқишмаётганидан далолат беради.

Ёлғизлик (одамовилик) ва бола кайфиятининг тушкунлиги



**Жажжи
тадқиқот**

ЧИЗГАН РАСМЛАРИГА ЭЪТИБОР БЕРИНГ

ҳам шундай "маънос" дарахт суратини чизишга сабаб бўлади.

Борди-ю дарахтнинг барглари бутунлай бўлмаса ёки шохлари худди кеч куздагидек яланғоч бўлса, бу ҳам боланинг депрессия (тушкунлик) ҳолатида эканини кўрсатади.

Мабодо дарахт шохлари арраланган бўлса, боланинг бирорта касалликка чалиниши мумкинлигига ишора. Бу ҳол боланинг кайфияти умуман ёмон-

лигини ҳам кўрсатиши мумкин. Дарахт танасига қавак чизган бўлса, билинги бола ҳаётида бирорта воқеа рўй бериб, бу ҳодиса уни жуда изтиробга (ҳаяжонга) солмоқда.

Хуллас, бу сингари суратлар боланинг кундалик кайфияти нақадар ўзгарувчанлигини аниқлаб беради.

Зулхумор АЗИЗОВА,
психолог.

МИС ХУСУСИЯТЛАРИ

Арасту миснинг қувватбахш хусусиятини чуқур тушуниб, ҳар куни қўлида мисдан ясалган коп-токча билан ухлашга одатланган экан.

Малика Клеопатра тиббиётдан хабари бўлгани учун, қимматбаҳо зеб-зийнатлар ўрнига мис билагузук тақишни хуш кўрган.

Мисдан ясалган совутни кий-ган жангчилар узоқ сафарларда кам чарчашган, яралари йиринг тортмай, тез битиб кетган.

Қадимги шифохоналар эшикларининг тутқичларини мисдан ясалгани бежиз эмас. Негаки, мис микроб ва бактерияларни зарарсизлантириб, юқумли касалликларнинг атрофга тарқалишдан сақлашни аждодларимиз яхши билишган.

Халқ табобатида мисдан оғриқсизлантирувчи, иситма туширувчи, яллиғланиш ва микробларга қарши восита сифатида қўлланилган. Абу Али ибн Сино мисдан доривор модда сифатида кенг фойдаланиб, «Тиб қонунлари» асарига шундай деган:

«Қуйдирилган мис ўткир бўлади. Мис танадаги ёйилувчи ёмон яраларни битказади, ортиқча этни ейди. Миснинг занги асал билан қўшиб танага суртилса, у қовжираб қолган яраларни тузатади».

Замонавий тиббиёт томонидан миснинг фойдали хусусиятлари 1966 йилдан бошлаб олимлар томонидан илмий исботланган. Ҳозирги кунда ҳам бутун дунё бўйлаб мисдан ясалган зеб-зийнатлар тақиш урфга кирган.

Сурия ва Миср мамлакатларида мисдан ясалган зебу-зийнатларни ёш болаларга тақиб қўйишди.

Азал-азалдан момоларимиз қўлларига мисдан ясалган би-

лагузук тақиб, шу оддий восита ёрдамида бод, шамоллаш каби касалликлардан сақланганлар. Темирчилар белини мис сим билан ўраб юришга одатланганликлари боис, бел оғригидан умуман шикоят қилишмаган.

Озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида мис моддаси ҳар куни 0,50-6 мг миқдорда организмга тушади.

Мис моддаси айрим озиқ-овқат маҳсулотларида айниқса кўплиги аниқланган.

Масалан:

- сут маҳсулотлари;
- қора нон;
- балиқ;
- мол जिғари;
- қўй гўшти;
- тухум сариғи;
- шоколад;
- ўстирилган бугдой майсаси;
- картошка;
- баклажон;
- қизил лавлаг;и;
- бодринг;
- олча;
- анжир;
- булғор қалампери;
- мош, нўхат, ловия;
- ковоқ уруги;
- ёнғоқ;
- гречка, сули;
- петрушка кўкати.

Озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги мис суяклар мустақкамлигини таъминлайди, терини майинлаштиради, иммунитетни кўтаради, юрак мушакларини кучайтириб, организмни шикастланишдан сақлайди.

Кишининг мисга бўлган су-калик эҳтиёжи 2 мг ни ташкил қилади.

Қора сочлар таркибида миснинг даражаси қўнғир ранг сочларга қараганда юқори бўлиши аниқланган. Йиллар ўтган сайин организмда бу модданинг ишлаб чиқарилиши табиий равишда камайиши сабабли сочлар оқаради.

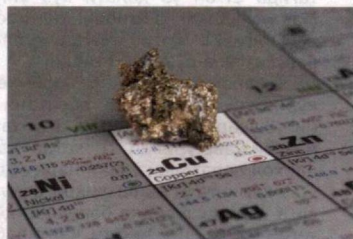


Халқ табобатида бел соҳасидаги оғриқларни йўқотишда мис қириндилари, мис пластинкалари, мис белбоғлар қўлланилади. Кўпинча қизил мис спираллари билан оғриқли соҳа – бел, сон ёки товонлар ўраб қўйилади. Спиралли 6-10 соатгача олиб юриш мумкин.

Мис билагузукни оловда қиздириб бир стакан тоза сувга солиб қўйинг. Бир кеча-кундуз тургач, бу сувни кунига уч маҳал бир ошқошқдан ичиб туринг. Мис солинган сув бош оғриғини қолдириб буйрак шамоллашларини йўқотади, синган суякларнинг битишини ҳам тезлаштиради.

Мис билан даволашни қўллашдан аввал синаб кўриш мақсадиди мисни оғриқ жойга пластр билан ёпиштиринг. Агар 1-2 кун ичида тери қизарса, шиша ёки оғизда металл таъми пайдо бўлса мисни олиб ташлаш керак. Агар ҳеч қандай ноҳус аломат рўй бермаса муолажани давом эттириш мумкин.

Камола АҲМЕДОВА
тайёрлади.



ДУЭЛДАН АВВАЛ...

(Ги де Мопассаннинг
“Азизим” романидан
парча)

У худди психологларга ўхшаб ўзининг ҳатти-ҳаракатларини бирма-бир таҳлил қила бошлади: “Қўрқяпманми, йўқми?”

Йўк, қўрқаётгани йўк, энди бу ишни охирига етказиб қўймоқ керак, у жанг қилишга қатъий қарор қилган, юраксизлик қилиб орқага чекинмайди. Лекин у шу қадар ҳаяжонланмоқда эдики, беихтиёр ўзига-

ўзи шундай савол берди: “Ўз иродангдан ташқари қўрқиниң мумкинми?” Шунда унинг бутун вужудини бирдан иштибоҳ, ташвиш, изтироб ва ваҳима қоплаб олди. Агар унинг ихтиёрига бўйсунмайдиган, унинг шахсий иродасидан қудратлироқ бир нарса энгиб бўлмас куч билан уни ўз ҳукмига олса, унда нима бўлади? Ҳа, унда нима бўлади?

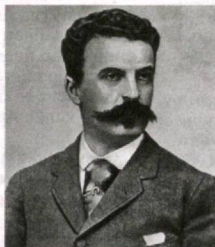
Албатта, у нишонга чиқади, у шунга истаган экан, чиқади. Хўп, агар дағ-дағ титрай бошласа-чи? Хушини йўқотиб қўясачи? Ахир унинг фароғати, обрўйи, келажаги – ҳамма-хаммаси ўзини дуэлда қандай тутишига боғлиқ-ку.

У нималигини ўзи ҳам тушунмаган ҳолда ўрнидан туриб ойнага қарагиси келди. У шамни ёқди. Кўзгуда аксини кўриб базўр таниди ўзини – гўё бу чехрани биринчи марта кўриб тургандай эди. Кўзлари катта-катта очилган, рангида қон қолмаган, бўздай оқариб кетганди.

Бирдан ҳаёлига бир фикр ўқдай отилиб кирди: “Балким мен эртага ҳаёт бўлмасман”. Шундан кейин унинг юраги қафасга тушган қушдай патирлаб кетди. У қаравот олдига келди, шунда тўсиндан ҳозиргина устидан итқитиб юборган аёл тагида ётган ўз ҳолати кўз ўнгига гавдаланди. Мана, у чалқанча ётибди. Унинг юзлари ўлжиникидай ингичка тортиб кетган, қўллари қотиб кетган рангсизгина бўзариб ётибди.

У қароватдан чўчиб нари кетди, кўзларимга кўринмай турсин деб деразани очди-да, бошини ташқарига осилтирди. Шу заҳоти башарасига муздай ҳаво урилди, совқотди, нафаси сиқилди ва дарҳол деразадан ўзини нари олди.

У каминга ўт ёқиш фикрига келди. Охишта орқасига қарамасдан ёқа бошлади, қўли нимага беҳос тегиб кетса, шу заҳоти қалтираб-қақшаб кетаёт-



гандай бўлаверарди. Калласи пўла бўлиб қолган, бошида пароканда, оғир фикрлар ғужғон ўйнар, улар тутқич бермай қочар, ўши худди маст одамдай ўзида эмасди.

У тинмай ўзига-ўзи шу саволни берарди:

- Нима қилишим керак?

Ҳолим нима кечади?

У яна хона бўйлаб кеза бошлади, ҳаёлида беихтиёр шу сўзларни такрорлагани-такрорлаган эди:

- Мен ўзимни қўлга олишим керак, нима бўлганда ҳам ўзимни қўлга олишим керак.

Бир қанча муддат ўтгандан сўнг у: “Чол-кам-пирларга хат ёзишим керак”, деб ўйлади. У ўтириб бир варақ оқ қоғоз олди-да, ёза бошлади: “Меҳрибон дада ва ойи...”

Лекин бунақа фожиона ҳолатларда хатни бундай бошлаш ярамайди деган фикрга келди у. Қоғозни йиртиб ташлаб, бошқатдан бошлади: “Меҳрибон падарим ва волидаи муҳтарамам, эртага тонг қоронғусида мен дуэлга чиқаяпман, шундай бўлиб қолиши мумкинки...”

Хатни охиригача ёзишга журъяти етмай ўрнидан туриб кетди. Дуэл фикри уни қаттиқ ўртаб бормоқда эди. Эртага у нишонга туради. Бу муқаррар. Лекин унга нима бўлади ўзи? Унинг қарори қатъий. У жанг қилмоқчи, шу истак ва қароридан чекинмайди. Шундай бўлса ҳам назарида ўзини қанча мажбур қилмасин, дуэл бўладиган жойга етиб боришга холи қудрати етмай қоладигандай эди.

Баъзан тишлари бир-бирига тегиб шақиллаб кетмоқда. Тишларининг тақиллаши куруқ ва секин эшитиларди.

“Рақибим аввал ҳам дуэлга тушиб юрганмикин?” – ўйларди Дюра. – Отишини машқ қилиб юрганмикин? Зўр мерган бўлса-чи? Унинг мерган одамлигини биладиганлар бормикин?” – Дюра у ҳақда ҳеч нарса билмайди, эшитмаган. Бироқ у одам сира ўйлаб турмасдан тўппончада отишаман деб рози бўлган экан, демак, бу хатарли кўролнинг машинани олган.

Шунда унинг қалбини ифода қилиб бўлмас бир ноумидлик чўлғади. Энди унинг бутун жисми дағ-дағ қалтираб кета бошлади. У бақириб юбормаслик учун тишларини маҳкам босди, худди тельма мисоли ерга ётиб думалашга, нимайки қўлига тушса, шуни йиртиш ва ғажиб ташлашга тайёр эди. Шун-

да у камин устида турган қадаҳга кўзи тушиб қолиб, жавонда ҳали очилмаган катта шишада арақ борлигини эслади. Дюруа ҳарбий хизматда юриб ҳар куни эрталаб бош оғриғи қилишга ўрганганди.

У шисани олиб, ютоқлик билан унинг оғзидан култиллаб ича бошлади. Нафаси қайтиб кетгандан кейингина уни жўйга қўйди. У арақнинг хийлагина қисмини ичиб қўйганди.

Шу заҳоти ичига олов югургандай бўлиб кетди, томирларига аланга ўтди, жисми қизишди ва ўзини анча тетик сеза бошлади.

"Йўлини топдим", - деб ўйлади у.

Унинг жисми алангаи оташ бўлиб кетди ва яна деразани очиб қўйди.

Совуқ ва сокин тонг отмоқда. Субҳи содиқ оқараётган томонда гўё юлдузлар ўлиб бораётгандай эди, темир йўлнинг чўқур ўйиғида эса кўк, қизил, оқ сигнал чироқлари хира тортиб бормоқдаиди.

Деподан илк паравозлар чиқди, улар ҳўштак чала-чала илк поездлар томон йўл олди. Узоқларда эса худди қишлоқ кўроллари каби бошқа паравозлар тинимсиз қўчиришар ва қоронғи тонг сукунатини бузишарди.

"Эҳтимол, буларни энди ҳеч қачон кўрмасман", деган фикр ўтди унинг бошидан. Лекин шу заҳоти бу фикрни нари қувди, бир ками ўз ҳолимга ачинаиб ийглаб ўтиришим қолувди, деб ўйлади у: "Бас! Энди то дуэль бошлангунча ҳеч нарсани ўйламаслик керак, бўлмаса ўзингни йўқотиб қўясан".

У устига энгил-бошини ила бошлади. Соқолини олаётганда юраги лоп этиб орқасига тортиб кетди: ҳаёлида гўё ойнага охириги маротаба қараб тургандай бўлиб туюлди.

Ҳар қалай, арақдан яна бир оз ичди-да, кийиниб, тараниб бўлди.

Сўнги соатлар унинг назарида жуда оғир кечди. У ўзини тутиб олиш учун хона бўйлаб у ёқдан-бу ёққа бориб кела бошлади. Эшик тақиллаган эди, титраб-қақшаб кетди ва базўр оёқда туриб қолди. Секунданлар келишди. Ана тамом!

Улар устарига пўстни кийиб олгандилар.

Жак Риваль Дюруанинг қўлини сиқди.

- Сибирнинг совуғи бўляпти. Хўш, кайфиятлар нечўк энди?

- Зўр.

- Қўрқмаепмизми?

- Йўғ-ей.

- Ох-ҳо, демак, ҳаммаси жойида экан. Овқатлаган олдингизми?

- Ҳа, мен тайёрман.

Буаренар бунақа кун тез-тез бўлавермаслигини сезиб чет мамлакатдан олган зарғалдоқ тусли орденини тақиб олибди, - Дюруа унинг орден таққанини биринчи марта кўриб туриши эди.

Улар пастга тушишди. Файтонда яна бир жаноб кутиб ўтирган экан.

- Доктор Ле Брюман, - деб таништирди уни Риваль.

- Ташаккур, - деб миннатдорчилик билдирган бўлди унга Дюруа.

У олдинга ўтиб ўтирмоқчи бўлган эди, тагида

қаттиқ бир нарсани ҳис қилиб, ўрнидан диқ этиб турди. Бу тўппончалар солиб қўйилган қўтича экан.

- Бу ерга эмас! Дуэлчи билан врач орқага ўтиришим! - бир неча марта такрорлади Риваль.

Дюруа ниҳоят нима демокчи бўлаётганларини англаб етди ва ўзини докторнинг ёнига ташлади.

Кейин секундантлар ўтириши да отлар ўрнидан қўзғалди. Файтончи қаерга бориш кераклигини ўзи биларкан.

Тўппончалар солинган қўти бора-боргунча ҳаммага ҳалақат бериб борди, айниқса, Дюруанинг уни кўргани кўзи йўқ эди. Орқага ташлаб қўймоқчи бўлишганди, елкаларига урилавериб безор қилди; Риваль билан Буаренарнинг ўртасига қўйишганди, ҳа деса пастга тушиб кетаверди. Ниҳоят, уни ўриндинкинг тагига тикиб қўтулдилар.

Доктор латифалар сўйлаб берар, лекин барибир гап гапга қовушмасди. Фақат Ривалгина онда-сонда орага гап қистириб қўярди. Дюруа ўзини ҳеч нарсани писанд қилмаётгандай кўрсатгиси келлар, лекин фикрларим чалкашиб кетиб, гапимни йўқотиб, ўзимни билдириб қўяман, деб чўчирди. Бунинг устига уни даҳшатли бир ўй қаттиқ қийнамоқда эди: бирдан дир-дир қалтирай бошласа-я?

Экипаж кўп ўтмай шаҳардан ташқарига чиқди. Соат тўққизлар чамаси эди. Мана шу қиш тонгида бутун табиат ял-ял жимирлаб, жилваланиб ётар, гўё биллур шиша каби эди. Дарахтларни қиров босган, навдалардан сумалаклар осилиб турарди; қадам ташласанг ғарчиллаган товуш чиқарди: ҳаво шу қадар қуруқ эдики, салгина овоз чиқарсанг, акс садоси узоқлардан эшитиларди; зангори осмон баайни кўзга каби ярқироқ эди, унинг бағрида қўзларини қамаштириб совуқ офтоб сузиб борар, тўнғиб ётган оламга меҳрсиз нур сочарди.

- Тўппончаларни Гастин-Ренетдан сотиб олдим, - деди Дюруага қарата Жак Риваль. - унинг ўзиёқ ўқлаб берди. Қўти муҳрланган. Айтгандай, қуръа ташлашга тўғри келади, кимнинг тўппончаларидан отиш масаласида: уникиданми ё сизникиданми.

- Ташаккур, - деб фаромушлик билан жавоб берди Дюруа.

Дюруа салча бўлсин янглишишга йўл қўймаслик учун Риваль унга ҳаммасини батафсил тушунтириб берди. У ҳар бир кўрсатмасини бир неча марта қайтарарди:

- "Тайёрмисиз?" - деб сўраганларида баланд овоз билан "Ҳа!" - деб жавоб беринг. "Отинг!" - деб айтишганда, қўлингизни тез қўтариб, тепкини "Уч!" - деб қичкириб улгурмасларидан тушириб қўйинг.

"Отинг!" - деб айтишганда, мен қўлимни кўтараман, - деб ўзича пичирлаб борарди Дюруа. - "Отинг!" - деб айтишганда, мен қўлимни кўтараман. "Отинг!" - деб айтишганда, мен қўлимни кўтараман..."

(Давоми кейинги сонда.)

ГУЛСАФСАР ИЛДИЗИ – ТИШ МИЛКЛАРИГА ДАВО

(ёхуд шифоси кўп муолажалар)

Киши бетобланиб қолганда шифокор тавсия этган муолажалар билан биргаликда уй шароитида оддий усуллардан ҳам фойдаланса, соғайиши тезлашади, ўзини тетик ва бардам ҳис қилади.



МУСТАҲҚАМ ТИШЛАР – СОҒЛИҚДАН ДАРАК

Садафдек оппоқ тишлар текис ва ҳаммаси ўз ўрнида бўлса, бу саломатликнинг белгиси. Аммо бунга эришиш учун оддий муолажалардан фойдаланиб туриш зарур. Масалан лавлагини хомлигича қирғичдан ўтказиб тез-тез милкларга қўйиб турилса, тишлар мустаҳкамланади.

Ёки гулсафсар илдизини майдалаб, бир ошқоқчиғи устига бир оз совуқ сув солинг ва 15 дақиқа сирли идишда қопқоғини ёпиб қайнатинг. Қайнатма билан оғиз чайиб турилса милклардаги яра-чақалар тuzалади, тишлар касалланмайдиган бўлади.

ТИШЛАР САРҒАЙСА... АЧЧИҚ ЧОЙ ИЧМАНГ

Кўпинча тишлар сарғайиб қолади ва ҳатто пасталар ҳам уни оқартиришга ёрдам бермайди. Асосан аччиқ чой ва қаҳвани мунтазам ичиш, эман пўстлоғи қайнатмасида оғизни чайиш ёки кундалик ичимлик сувда фтор моддаси кўплиги туфайли бундай ҳолат келиб чиқади.

Тиш сарғайишининг олдини олиш учун истеъмоладан солинган сувда оғизни чайиш ёки унинг бир чимдими билан сарғайган тишларни оҳиста ишқалаб туриш лозим. Агар тишлар бошқа сабабга кўра сарғайиб, унда флюороз хасталиги юзага келаётган бўлса, албатта стоматолог кўригидан ўтиш лозим.

ОҒРИҚНИ ТЎХТАТИШ УСУЛИ

Тиззалар оғриётган бўлса қўллар билан уқалаб кейин асал суртинг. Устидан полиэтилен билан ўраб, икки рўмол ва шарф боғланг, сўнг ухлашга ётинг.

Муолажани 2-3 марта кечаси бажарсангиз тиззадаги оғриқ тўхтайдми. Хасталиқдан бутунлай халос бўлиш учун эса муолажани узокроқ давом эттириш керак бўлади.

САФРО ДИМЛАНИБ ҚОЛСА

Кўпинча ўт пуфагида ўт суюқлиги (сафро) димланиб қолади, бу эса овқат ҳазм бўлишига салбий таъсир кўрсатади. Шундай вақтда сафро ҳайдовчи гиёҳлар яхши ёрдам беради.

Момоқаймоқ баргларида эзиб, сиқиб олинган шарбатни бир кунда уч маҳал овқатдан ярим соат олдин бир ош қошиқдан истеъмоладан қилинг. Бу ўсимликнинг шарбати сафро ҳайдовчи хусусиятга эга.

Шарбатни чипқон, экзема каби яраларга ҳамда бўртиб турган томирларга суртиш ҳам яхши натижалар беради.

ЗИГИРЛИ НИҚОБ – АЖИНГА ҚАРШИ

Битта тўхум саригини бир ош қошиқ зигир мойи ва бир ош қошиқ асал билан аралаштиринг. Агар терингиз ёғли бўлса, бир неча томчи лимон сувидан кўшинг.

Ниқобни тоза юз терисига суртиб 20 дақиқадан сўнг илиқ сувда чайинг. Бу муолажа юз ва кўз атрофидаги ажинларни кетказишга кўмаклашади.

ҚАЛАМПИРМУНЧОҚ ВА ШУВОҚ ФОЙДАСИ

Ичак, жигар ва бошқа аъзоларга ўрнашиб олган паразит гижжалардан танани тозалаш учун куйидаги маслаҳатимизга амал қилинг.

3 ош қошиқ қалампирмунчоқ доналари ва 6 ош қошиқ аччиқ шувокни қаҳвамайдалагичдан чиқаринг, сўнг 0,5 стакан асал солиб аралаштиринг.

Тайёр аралашмадан нўхатдек доналар ясаб идишга солиб қўйинг. "Нўхатча"ларни овқатланишдан ярим соат олдин бир донадан бир ой давомида қабул қилинг.

ИЧ ЯХШИ ЮРИШМАГАНДА

Карам ва сабзини майда қирғичдан чиқариб, бир ош қошиқ қирғичдан чиқарилган ерқалампир кўшинг, ва бир ош қошиқ ўсимлик мойи куйинг.

Тайёр салатни икки ҳафта давомида кунига истеъмоладан қилсангиз йўғон ичак иши маромига тушади.

Зайнаб ВАЛИЕВА,
мутахассис.

АЖИНЛАРГА ҚАРШИ ДАВОЛАР

Дерматокосметолог
Нигора Ходжаева тавсиялари:



Кўз атрофига тушган ажинларни бартараф этиш учун бугун тиббиётимизда жуда кўп самарали усуллар мавжуд. Улар ёрдамида терини асл ҳолатига қайтариб, аёлларга қайта чирой бағишлаш имконияти мавжуд. Бу муолажалар асосан қуйидагилар:

Лазеротерапия (лазер аппарати ёрдамида ўтказиладиган муолажа).

Ботулотоксина (махсус "ботокс" инъекцияси ёрдамида ажинларга таъсир ўтказиш).

Мезотерапия (махсус инъекциялар).

Жароҳатли усуллари.

Уй шароитида турли ниқобларни қўллаган ҳолда кўз атрофидаги ажинлардан қутилиш мумкин. Масалан бодринг терига ажобий таъсир кўрсатади. Икки бўлак паррак қилиб кесилган бодрингни, юмилган кўзингиз устига 10 дақиқага қўйинг. Агар бодринг парракларини бир оз музлатгичда ушлаб сўнгра кўзингиз устига қўйсангиз, салқин билан боғлиқ шийдан қутиласиз.

Ажинлар кўпайиб кетишининг олдини олиш мумкин. Бунинг учун 1 ош қошиқ тоза асалга 1 дона ўртача катталиқдаги бананни эзиб, аралаштиринг, сўнг юзингизга суртинг. 20 дақиқа тургач илиқ сув билан ювинг. Бу ниқоб терини намлантиради, майда ажинларни текислайди. 1 ҳафтада 2 марта шу ниқобни қўллаб туринг.

Юз терисини таранглаштириб, табиий ранг берадиган ниқобни ҳафтада бир марта қўллаш мумкин. Бунинг учун алоҳи ҳафтада янги бодринг гўшқиймалагичдан ўтказилиб, суви ажратиб олинади. Кейин унга

асал ва асалари мумидан тенг миқдорда қўшилади. (Асал ва мум юмшаб аралашиси учун сув ҳаммомига қўйилади). Тайёр ниқоб илиқ ҳолида юзга суртилади. Қуригач, совуқроқ сувда ювилади. Қарабсизки, юз териси нозик пушти рангга кириб, товланади.

Тухумли ниқоб таркиби турли хил микроэлементлар, витаминлар, холестерин, лецитин ва яна шунга ўхшаш фойдали моддаларга бой. Тухум саригининг бошқа маҳсулотлар билан қоришмаси терини қуришдан ва қаришдан асрайди. Тухумнинг оқи эса таранглаштирувчи хусусиятга эга. Шунинг учун у ёғли териларга тавсия этилади.

Қуруқ тери учун 1 ош қошиқ бугдой унини қаймоқ билан аралаштиринг ва сметана кўринишига келтиринг. Олдиндан қайнатиб пиширилган ва майдаланган тухум саригини ҳам қоришмага қўшинг. Ниқобни юз ва бўйин терисига 15-20 дақиқа қўйиб, бир оз нордонроқ сувда (1 стакан сувга 1 чой қошиқ лимон суви билан) ювинг.

Терини озиклантириш учун эса тухум саригига озгина лимон суви билан ўсимлик ёғини аралаштириб юзингизга суртиб турсангиз, ёз териси қаришининг анча эрта олдини олган бўласиз.

Юзга ажин тушишини бироз орқага суришда сули ёрмасидан ҳам фойдаланиш мумкин. Қуруқ, таъсирчан ва қариётган юз терилари учун 2 ош қошиқ сули унини 3 ёки 4 қошиқ сметана ёки сул билан аралаштиринг. Ёрма нам тортиб шишганда, бир неча томчи лимон шарбати томизинг. Юз ва бўйинга суртгач, 10-15 дақиқадан сўнг ювиб ташлайсиз. Шунингдек, сули ёрмаси, асал, зайтун ёғи ва йогуртдан тайёрланган ниқоб терини витамин А ва Е билан бойитиб, оқартириб, ажинларни йўқотади. Маҳсулотлардан тенг миқдорда аралаштириб, тозаланган юзингизга суртинг.

Маслаҳат шуки, терига эрта ажин тушмасин десангиз, кунига камида 8 стакан (2 литрга яқин) сув ичинг. Чунки сув организмни заҳарли хилтлардан тозалайди ва тетиклик бахш этди.

Ҳар куни ётиш олдида косметик воситаларни ювиб, уйқудан олдин терини намлантиринг.

Рухан сиқилиш ва унинг олдини олишга ҳаракат қилинг. Унутманг, ҳар қандай руҳий тушқунлик ҳам даставвал тери ҳолатига таъсир этиб, кейсаяш жараёнини тезлаштиради.



ОНАЛИК ШОДЛИГИНИ УЛАШИБ...

Ўзгаларнинг қувончи ва эзгу саодати йўлида фидойилик кўрсатган киши охир-оқибат ўзи ҳам бахтга эришиши ҳаёт синовидан ўтган ҳақиқатдир. Аслида бошқаларга шодлик улашиб, уларнинг соғлиги ҳақида қайғуриб яшаётганлар орамизда кўп. Шулардан бири чорак асрдан буён юзлаб-минглаб аёлларга оналик бахтини ато этиб келаётган тажрибали акушер-гинеколог Шоира Аҳмедовадир.

Инсон болалик чоғлариданок улкан орзулари оламида вояга етади. Оилада шароит яратилса ва катталар қўллаб-қувватлаб туришса, ёшликдаги орзулар рўёбига йўл очилади. Набижон ака ва Омонжон опа илми жуда кадрларшарди, шу боис фарзандларининг ўқимишли кишилар бўлиб етишишлари учун хонадонда барча қулайликларни муҳайё этишганди. Ҳар гал дастурхон атрофида тўпланишганларида улар ўғил-қизларига "кўпроқ ўқиб, чўқур билим олинглар, сизларнинг эл-юртга керакли кишилар бўлишингларга ишонамиз" дейишдан чарчашмасди.

Шоира ота-оналарининг ишончини оқлаш мақсадида Учқўрғон туманидаги 10-мактабини тамомлагач ўзи орзу қилганидек Андижон давлат тиббиёт институти талабаси бўлди.

Иш фаолиятини туман марказий шифонасида бошлаган Шоира Аҳмедова илк устозлари Садбар Азимова, Адолат Қўзибоеваларнинг бой тажрибаларидан ўрганди, билимдон шифокор бўлиш мақсадида ўз устида тиним билмай ишлади, доимо ўқиб-ўрганди, акушер-гинеколог бўлишдек ўта нозик ва масъулиятли касбни пухта эгаллашга астойдил уринди.

Меҳнатлари қадрланиб, Шоира Аҳмедова эндиликда туман тиббиёт бирлашмаси туғруқ комплексининг мудури сифатида фаолият юритмоқда. "Қўли энгил шифокор" дея уни узоқ-яқиндан излаб келгувчилар кўп. Айниқса она бўлиш арасида турган келинчаклар, ёш жувонларга Шоира-хоннинг маслаҳатлари ва мадади жуда зарур.

- Бўлажак она турли юқумли хасталиклардан ўзини асраши зарур, акс ҳолда қориндаги ҳомила соғлигига жиддий зарар етказиб қўйиши мумкин, - дейди Шоира Аҳмедова. - Тўрт мучаси соғ-омон фарзандни дунёга келтиришни истаган аёл ҳомиладорликнинг илк ойларида ўзининг ва ўдагининг саломатлигига бе-парво қарамаслиги лозим. Биз бу борада аёлларга доимо таъкидлаб турамыз, маҳалла ва қишлоқларда ўтказган учрашув ҳамда суҳбатларимиз давомида ҳам ёш авлод келажаги учун оналар кўпроқ масъул эканликлари ҳақида қайта-қайта сўз юритамиз.

Шоира Аҳмедова ортда қолган йилларга боқса, баъзан кўнгли тўлмаётгандек бўлади. "Мана энди ҳақиқий ишлайдиган давр келди!" дейди ич-ичида у катта ҳаяжон билан. Ахир қаёққа қараманг, улкан ўзгаришлар бисёр. Тиббиётга янги технологиялар, илгор усуллар кириб келмоқдаки уларнинг барчасини ўзлаштириш учун фақат ва фақат изланиш ва ўрганиш даркор. Чет давлатларда ўқиб ёки ишлаб келаётган, замонавий билимларни чўқур ўзлаштирган ёш мутахассислар билан бир сафда туриш, касбга оид муаммолар юзасидан улар билан баҳс-мунозара юритиш осон кечмайди-да. Демак, бугунги шифокор бир жойда тўхтаб турмаслиги, қўнғун ва чидам билан тобора илгарилаб бориши керак. Ҳар гал Шоира Аҳмедова шулар хусусида ўйларкан, илму ижод сари талпинади, юрагига қайноқ

ҳаяжон туташади, қўнғун-ғайрати жўш уради.

Куйинчак шифокор Шоира Аҳмедова таъкидлашича, ҳар бир аёл оиласида соғлом турмуш тарзига риоя этмоғи зарур. Айниқса фарзандларини гигиенага, орасталикка ўргатиб борса ва буни кундалик юмушга айлантирса хонадони саломатлигини таъминлаган бўлади. Чунки юқумли хасталикларнинг аксарияти гигиена талабларининг бузилиши туфайли келиб чиқади. Бундан ташқари қизларни оналикка тайёрлаб бориш лозим. Ана шундагина улар соғлом фарзандни дунёга келтириш учун аввало она соғлом бўлиши кераклигини англаб етадилар. "Қизлари вояга етаётган оналарга бунинг чўқур тушуниришдан ҳеч эринмаслигимиз керак" дейди Шоира Аҳмедова ёш ҳамкасблари Марҳабо Маматожиёва ва Гавҳарой Умароваларга.

Қизларни барвақт турмушга узатиш уларнинг дунёга келтиражак фарзандлари саломатлигига зиён етказиши бу кун мутахассис шифокорлар томонидан кўп бора таъкидланмоқда. Аммо бу ҳол чекка қишлоқларда барибир учраб турибди. Демак, тушунтириш ишлари кўламини янада кенгайтириш зарур бўлади. Хуллас буларнинг ҳаммаси аслида тажрибали акушер-гинеколог Шоира Аҳмедованинг кўн тартибидидаги муҳим масалалар қаторида туради.

Васила ТУРДИБОЕВА,
Наманган вилояти.

Боз ичидаги фаришта

Султон Маликшоҳ саройи расадхонасида кўп йиллар хизмат қилган шоир йигит шоҳ вафотидан сўнг бева қолган маликанинг қаҳрига ўйлиқди. Чунки малика ўзига мулозимат кўрсатилишини истар, лекин шоир унга алоҳида эътибор қаратмас, ора-сира хушомад ҳам қилмасди.

Расадхона энди ўз холига ташлаб қўйилганди. Маликада бу жойга нисбатан асло қизиқиш йўқ эди. Расадхона фаолиятини ёлғиз ўзи юрита олмаслигига кўзи этган шоир охир-оқибат ватани бўлмиш Нишопурга қайтди. Аслида бу йигит Шарқ мумтоз адабиётининг забардаст намоёндаларидан бири Ғиёсиддин Абул Фатҳ Умар ибн Иброҳим Ҳайём Нишопурий эди. Одамлар доимо янгиликка интилиб яшаши лозим, деб ҳисоблаган бу шоир ёши ўтиброк қолганида ҳаётида катта етишмовчилик борлигини англаб қолди. У бепарзанд эди. Гарчи эл ичида катта обрўга эга бўлса-да, ҳалигача оилавий бахт тополмаганди.

Кунларнинг бириси у кулол Мурод Али уйининг ёнидаги боғ ичида навниҳол ва соҳибжамол қиз Зайнабни кўриб қолди. Шу кундан бошлаб тинчнини йўқотди ва шоир бу хонадон ёнида тез-тез пайдо бўла бошлади.

Тунларни бедор, айрилиқда ўтказиш азобини тортгач ниҳоят, кулол уйига боришга аҳд қилади. Мақсади, Зайнаб учун отасидан

изн олиш эди. Кулол боғда дам олиб ўтирарди.

- Ассалому алайкум, уста, - деди уйга кириб борган шоир.

- Ваалайкум ассалом, донолар ҳукмдори, - дея қарши олди кулол.

Кейин уйи томон қараб: "Зайнаб, меҳмонга чой келтир", деб буюрди.

Ёнғоқ дараклари орасидан товусдай товланиб, бошида ноз-неъматлар солинган патнис билан Зайнаб чиқиб келди.

Меҳмонга яқинлашаркан, гулгун чеҳрасини ени билан пана қилиб, эшитилар-эшитилмас салом берди-да, патнисни қўйиб кетди.

Шоир кулол узатган пиёладаги чойни ҳўплаб-ҳўплаб, гап бошлади:

- Сиз кўп бахтлисиз, уста! Уйингизнинг устунни ҳам, томи ҳам бут. Умри чодир тикиш билан ўтган отамнинг ёди-ҳурмати, қасам ичаманки, менинг уйимга кириб, ташвишларимни биров енгиллатган аёлдан ҳеч нарсамни аямасдим. Аммо ўшандайини қаердан топаман? Камина ёлғиз...Агар уйимда қизингиз каби иболи бир аёл бўлиб, менга ҳамнафас бўлганида, мен ҳам бахтли одамга айланар эдим...

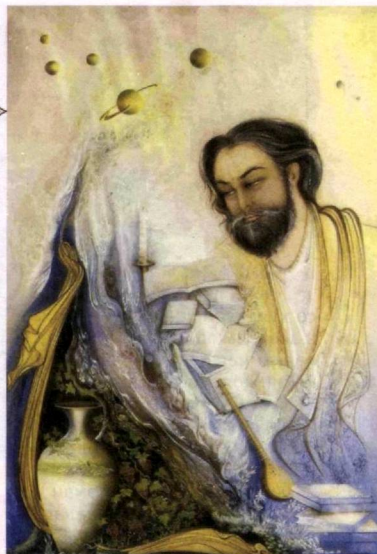
Бир неча кун ўтгач, кулол Умарга розилигини билдирди:

- Тақсир, менинг қизим ҳали ёш. Лекин у уйингиз бекаси бўлишига розиман.

Шоир чарм халтадаги олтин динорларни кулол олдига қўйганида, уста уларни қайтарди.

- Мен кўза сотаман, қизимни мас, - деди у. - Бу Зайнабнинг хоҳиши, шунинг учун розилик бердим.

Никоҳдан сўнг бир неча ой ўтиб, Зайнаб фарзанд кўражани маълум қилди. Ана шунда шоир шодлигининг чеки-чегараси йўқ эди. Зайнаб вужудида Умар ҳаётининг давомчиси яшамоқда.



Афсуски шоирга ўз зурриёдини кўриш насиб этмаган экан.

Табиб Зайнабнинг олдидан ўта ғамгин қиёфада чиқди. Бола она қорнида нобуд бўлибди. Кўп ўтмай, Зайнаб ҳам бу ёруғ дунёни тарк этди. Энди Умар қайғусини таъриф этиш маҳол бўлди. Қўйидаги мисралар унинг ғамташвишларидан яралди:

*Фалак, кўнглим
доим ғамнок қилурсан,
Қувончим, кўйлагим
чок-чок қилурсан.
Менга эсган елдан
оташ уфуриб,
Сув ичсам, оғзимдан
тупроқ қилурсан.*

Шундан сўнг, то умри поёнига етгунича Умар Ҳайём чеҳрасида шодлик акс этмади. "Фалак фикрини инсон тилига ўғирувчи" номини олган шоир яна кўп йиллар ижод билан банд бўлди. Унинг рубоилари бугунги келиб кўп тилларга таржима қилинди. Бу рубоиларни минглаб кишилар ёддан ўқийдилар. Аммо тасодифан боғ ичидан чиқиб келган фаришта - Зайнаб ўз зеболиги билан шоирнинг умр гулшанига биров бўлса-да офтоб янглиғ шуъла бахш этиб кетганди.

Нашрга тайёрловчи:
Мамлакат ХҲЖАМОВА.





ЭМАН ЁҶОЧИДАГИ «СИР»ЛАР

БОЧКАДАГИ РОМ

Ромни денгизчилар айниқ-са хуш кўришади. Бу ичимлик шакарқамиш шарбатини ва шакарқамишдан шакар олгандан кейин қоладиган массаларни бижғитиш, сўнгра эса бижғиган хом ашёни мураккаб усуллар билан ҳайдаш натижасида олинади.

Ҳосил бўлган спирт эман ёғочидан қилинган бочкаларга солиниб, етилиши учун 4-5 йил давомида ушлаб турилади.

Узоқ муддат тутиб турилганда ром спирти ва унинг таркибидagi моддалар ҳамда эман бочкасининг ўзидаги ошловчи, бўёқ ва хушбўйлик берувчи моддаларнинг бир-бири билан ўзаро таъсири натижасида ичимлик етилиб, ўзига хос ёқимли таъм, ҳид пайдо қилади.

Шундан сўнг дистилланган сув, қанд, шарбат, қора олхўри мори ва мураккаб эфирлар эритмалари билан аралаштирилиб, сузгичдан ўтказилади ва шишаларга қуйилади.

ВИСКИ – ИНГЛИЗЛАР ИЧИМЛИГИ

Виски ичимлигининг бошқа спиртли ичимликлардан асосий фарқи шундаки, уни тайёрлаш учун қўлланиладиган спирт жавдар, маккажўхори ёки арпа донларидан олинади.

Ичимликнинг ўзига хос хусусиятларидан яна бири шундан иборатки, спиртни тайёрлашда қўлланиладиган бочка эман ёғочидан ишланиб, ички томони куйдирилган бўлади.

Спирт эман ёғочини куйдиришда ҳосил бўлган хилма-хил ҳид ва таъм берувчи моддалар билан бойиб, ўзига хос тарзда хушбўй ва нозик таъмга эга бўлади. Сўнгра спиртга дистил-

ланган сув, қанд шарбати ва колер қўшилиб спирт миқдори 45 фоизга келтирилади.

Виски оқик кўнғир тусли рангга, ўзига хос хушбўйликка ва ёқимли таъмга эга ичимликдир, у Америка Қўшма Штатлари ва Англияда кўп тарқалган.

Вискини одатда газланган сув билан суюлтириб истеъмол қиладилар.

БЕШ АСРЛИК “ҚОЛДУЗЛИ”ЛАР

Франциянинг Коньяк шаҳрида ишлаб чиқарилган илк коньяк ичимлигини одамлар 1620 йилларда татиб кўришган эди. Коньяк спирти махсус узум навларидан тайёрланган хўраки виноларни ҳайдаб олинган хом спиртни яна қайта ҳайдаш натижасида олинади. Бу спиртга дистилланган сув, қанд шарбати колер қўшилади.

Кучлилиги 62-70 фоиз бўлган спирт ҳосил қилинади. Кейин эса ана шу спирт эман ёғочидан тайёрланган бочкаларга ёки эман таёқчалари туширилган эмалланган идишларга қуйилиб, 3 йилдан 10 йилгача ва бундан ҳам ортиқ сақланади.

Узоқ вақт сақланганда коньяк спирти эман ёғочи таркибидagi ошловчи, бўёқ, кислоталар ва хушбўйлик берувчи моддаларни ўзига сингдириб, коньякнинг хушбўйлигини таъминловчи мураккаб эфирларни ҳосил қилади. Тиниқлашиб, кўриниши ёқимли тусга кирди.

Коньяк спиртининг сақланиш муддати юлдузчалар билан белгиланиб, идишига ёпиштирилган ёрликларда кўрсатилган бўлади. Масалан, 3 та юлдузча коньякнинг 3 йил, 5 та юлдузча эса 5 йил сақланганлигини билдиради.

Коньяклар кўриниши оч-тилла рангдан то оч-кўнғир ранггача бўлган тиниқ суюқликдир. Уларнинг ҳиди хушбўй, таъми ёқимли, бегона ҳид ва таъмлардан холи бўлиши керак.

Ординар коньякларидa спирт миқдори 40-42 фоизни, маркали коньякларда эса 40-57 фоизни ташкил этади.

Мурод БЕК
тайёрлади.

ОДДИЙ, ЛЕКИН БЕБАҶО «ДОРИ»

Экспертларнинг икки йиллик тадқиқот натижасига кўра, ҳатто йўталга қарши энг машҳур дорилардан ҳам асал ва лимонли чойнинг соғлиқ учун фойдаси кўпроқ экан.

Препаратларнинг аксарияти эса йўтални даволаш ўрнига, бурун битиши, иситма сингари аломатларни вақтинча сусайтиришга ёрдам бераркан, холос.

Азиза РАҶАБОВА.

ТУЗНИ КАМ ИШЛАТИШ “ФЙДАСИ”



Европа олимларининг фикрича, инсульт ва инфарктга чалиниб ҳаётдан кўз юмادиганлар сонини камайтира оладиган чора-тадбирлардан бири бу – туз истеъмолини чеклашдир. 2003-2011 йиллар оралигида Европада ишлаб чиқарилаётган озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги туз миқдори 15 фоиз камайтирилди. Натижада инфаркт ва инсульт оқибатидаги ўлимлар сони 40 фоизга озайган.

Буюк Британияда тузни ҳаддан ортиқ кўп истеъmol қилишга қарши курашиш туфайли яхши натижаларга эришилмоқда. Охириги 8 йил давомида англияликлар истеъmol қиладиган ўртача туз миқдори 9,5 граммдан 8,1 граммгача камайган. Бу эса ўз навбатида аҳоли саломатлигига ижобий таъсир кўрсатмоқда. Инфаркт ва инсульт ривожланишининг олдини олишда қондаги холестерин миқдори муҳим роль ўйнайди. Шу сабабли, мутахассислар тўйинган ёлларни меъёридагидан кўп истеъmol қилмаслик лозимлигини ўқтирадилар.

СУРАТГА ҚАРАБ ТАШХИС

Британиялик олимлар узок йиллардан бери ўз изланишлари билан барчани ҳайратга солиб келишмоқда. Эндиликда улар инсоннинг суратига қараб, унга ташхис қўя оладиган ускуна яратишга бел боғлашган.

Хабарларга кўра, қурилма расмга қараб ташхис қўйиш билан бирга, келажакда қандай генетик касалликлар хавф солиши мумкинлиги ҳақида ҳам “башорат” қилар экан.

Олимлар таъкидлашича, тиббий тадқиқотлар инсоннинг юз тузилишидаги ўзгаришлар маълум маънода ундаги сурункали ва генетик хасталиклардан дарак беришини исботлаган.



ҚУЁШ УМРНИ УЗАЙТИРАРКАН



Олимлар одам умрини узайтиришининг янгича усулини ўйлаб топишди. Бу офтоб нуридан етарлича фойдаланишдир. Чунки Каролина институти олимларининг фикрларига кўра, куёш нурида зарур миқдорда тобланмаслик инсон умрининг қисқаришига сабаб бўлар экан.

Қуёш нурларининг инсон организмга таъсирини ўрганиш бўйича олиб борилган тадқиқотларда 30 минг нафардан ортиқ аёл иштирок этган. Тадқиқотда куёш нурида тобланиш даражаси ва унинг саломатликка салбий ҳамда ижобий таъсирларга эътибор қаратилган. Бунинг натижасида олимлар куёш нурларида юрши саломатлик учун жуда фойдали деган хулосага келди.

Шунингдек, куёш нурларида кўп тобланган аёлларда меланома (тери раки) кам учраши кузатилади.

Комил РАҲМОНҚУЛОВ
тайёрлади.

АЭРТАЛ:

спорт билан бемалол шуғулланаверинг



Илм-фан ва техника тараққиёти жуда тез суратлар билан ривожланиб бормоқда.

Айниқса, кундалик ҳаётимизга инновацион нанотехнологиянинг кириб келиши жуда кўп имкониятларни вужудга келтирмоқда. Кун бўйи бир жойда ўтириб, ортехника ёрдамида жуда кўп ишларни бажаришимиз мумкин бўлиб қолди... Ҳаёт тарзи тезлашган сари, муаммо ва масалаларни ҳатто ташқарига чиқмай, хонада ўтирган ҳолда ҳал қила оляпмиз.

Лекин шу билан бирга электрон техниканинг ножўя таъсирлари ҳам аста-секин одамлар организмига пўтур етказмоқда...

Кўпчилик кишилар турмуш ташвишлари билан овора бўлишиб, ҳатто соғлиқ-саломатлигига аҳамият бермай қўйишди.

Камҳаракатлилик эса, кўпгина касалликларнинг пайдо бўлишига ва ривожланишига сабаб бўлмоқда. Шунинг учун, баъзилар хасталикларнинг олдини олиш мақсадида бўш вақт топиб, фитнес залида шуғулланмоқчи бўладилар. Аммо бирдан кўп машқларни бажариб, танани зўриқтириб қўйишади.

Бир неча ойлар жисмоний меҳнат билан шуғулланмаган кишиларда заифлашиб қолган пайлар кескин бошланган машқларга бардош беролмай шикаст олади. Натижада, соғлиғини тикламоқчи бўлган одам, аксинча, жароҳат олиб ёки лат еб бир неча кун ишга чиқолмай қолади. Ўзини мажбурлаб ишга борган тақдирда ҳам мушаклардаги

огриқлар туфайли кун бўйи азоб чекади, қилган ишларида унум бўлмайди.

Хўш, демек бир-икки кун ёки бир неча соат спорт машқларини бажариб, пайлар чўзилиши туфайли ишга боролмай қолган киши қандай чора кўриши керак?

Ана шундай нохуш ҳолатлардан ва жисмоний азоблардан тезроқ қутилишининг иложи борми?

Бор. Маслаҳатимиз: маҳаллий таъсир этувчи, яллиғланишга қарши самарали, ностероид - Аэртал дори воситасидан фойдалансангиз, мақсадга мувофиқ. Аэртални тавсия этишимизга сабаб: бу кремнинг ишлаб чиқарилишида жаҳондаги 66 та илмий марказ ўз хиссасини қўшган. Бир неча мамлакатлардаги 132 та клиникада 20000 дан ортиқ мижоз изланишда қатнашиб, муолажа жараёнида бу дорини ўзларида синаб кўрганлар. Изланишлар натижасига кўра, бу кремнинг фойдалилиги, шикастларга, жароҳат ёки лат еган жойларга шифо эканини исботладилар.

Тана аъзоларидаги турли маҳаллий огриқларда, ҳаракат тизими яллиғланишларида ва айниқса спорт машқларини бажарганда шикаст олган киши бу дорининг таъсирини дарҳол сезади. Аэртал дори воситасини тавсия этишимизга яна бир сабаб, бу крем - пайлар яллиғланганда (яъни периартрита), мушаклар чўзилиши, пайлар ўзилиши каби ва бўғинлар лат еганда, люмбаго, яъни бел ва бўйин соҳасидаги қаттиқ огриқларда (айниқса санчиб огриганда) қўллаш мумкин.

Дори воситаси шиш ва қизаришларни камайтиради, қисқа вақт ичида тузалишга, меҳнат фаолиятига тезроқ қайтишига ёрдам беради.

Аэрталдаги фаол модда (1 г кремда - 15,0 мг) ацеклофенак - огриқсизлантирувчи, яллиғланишга ва иситмага қарши хусусиятига эга. Айтиб ўтиш жоиз, ацеклофенак - ўқусу кислотасидан иборат ял-

лиғланишга қарши ностероид дори воситаси бўлиб, асосан маҳаллий таъсир этади.

Майин оқ крем суртилган жойга 8 соат давомида таъсир этади, бу эса яллиғланишга қарши самарани оширади. Ҳатто 16 соатдан кейин ҳам терида (эпидермисда) дорининг 10% фаол моддаси сақланиб туради. Демак, кремни ҳар 8 соатда - 2-3 маротаба қўлланса, таъсири 24 соат давомида сақланиб туради.

Агар 7 кун давомида огриқ камаймаса, шифокорга мурожаат қилиш мақсадга мувофиқ. Болаларда аэртал кремнинг таъсири ўрганилмаган.

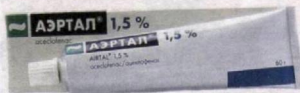
**Махсулот сертификатланган.
Гувоҳнома: DV/Х/03840/12/17.**

Ножўя таъсирлари бўлиши мумкин. Қўлладан олдин йўриқнома билан албатта танишиб чиқинг ва шифокор билан маслаҳатлашинг.

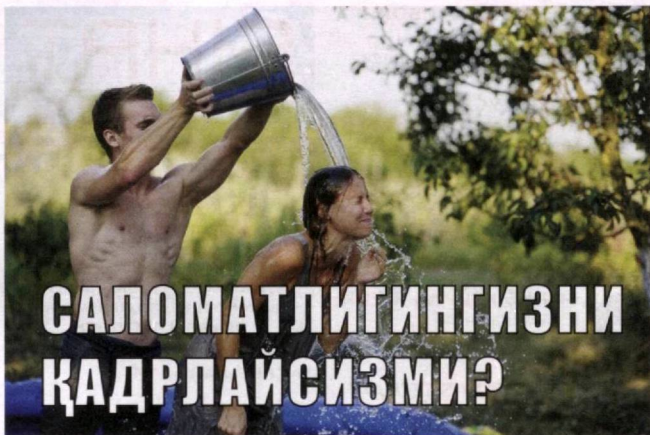
Маълумотлар олиш учун (+998 93) 501-03-03 телефон рақамига мурожаат қилинг.

**«Гедеон Рихтер»
(Венгрия) фармацевтик
компаниясида ишлаб
чиқарилган.**

Ўзбекистондаги
ваколатхона манзили:
Тошкент шаҳри, Нукус кўчаси-71.



**«Гедеон Рихтер» ОАЖ
Венгрия**



САЛОМАТЛИГИНГИЗНИ ҚАДРЛАЙСИЗМИ?

1. Шифокор сизга баланд пошнали пойафзални ҳеч қачон киймасликни маслаҳат берди. Бунга амал қиласизми?

- А) Дарҳол амал қиламан. Саломатлигим мен учун энг муҳим нарса.
- В) Маслаҳатга парво қилмайман. Чунки оёқларим соғлиғи яхши.
- С) Маслаҳатга қисман амал қиламан. Баланд ингичка пошнали пойафзалларни тантанали маросимларга кийишни ёқтираман.

2. Ёшлик ўтиб кетаётгани ва илгариги жозибангиз йўқолиб бораётганини сезсангиз нима қиласиз?

- А) Бунга табиий ёндошаман.
- В) Қариликни кечиктириш учун барча имкониятларимни ишга соламан.
- С) Тушкунликка тушаман.

3. Тана ҳолатингиз ва ташқар кўринишингизни бир хилда сақлаб туриш учун нима амал қиласиз?

- А) Соғлом турмуш тарзига амал қилиб, мунтазам жисмоний тарбия билан шугулланаман.
- В) Айтарли ҳеч нарса қилмайман. Инсон ўзини ҳеч нарсдан чекламасдан, ҳаётдан завқ олиб яшаш керак деб ҳисоблайман.
- С) Баъзида жисмоний машқларни бажариб тураман.

4. Йил давомида ҳар ҳафта камидан бир марта бўлса ҳам спорт билан шугулланиш учун вақт ажратган бўлармидингиз?

- А) Йўқ, спорт машғулоти билан кайфиятга қараб шугулланаман.
- В) Гарчи бу мен учун қийин бўлсада.
- С) Албатта, спорт билан шугулланиш менга қувонч бағишлайди. Бунинг устига иродам ҳам кучли.

Ҳар бир "А" жавоби учун 4 балл, "В" га 2 балл, "С" ни эса 0 баллдан ҳисобланг.

6 дан 12 баллгача. Сиз учун саломатлигингиз энг қимматбахо незмат ва уни сақлаб қолиш учун тинмай саъй-ҳаракат қилиб, мақсадингизга эришиб келмоқдасиз. Ўз саломатлик дастурингизни ишлаб чиқиб унга оғишмай амал қилиб руҳий ва жисмоний уйғунликка эришгансиз. Уйқунгиз ҳам яхши.

13 дан 24 баллгача. Иродангиз кучсиз, ўзингизни аяйсиз. Соғлом турмуш тарзи олиб боришга ҳаракат қиласиз, лекин ҳар доим ҳам бунинг уддасидан чиқавермайсиз.

Маслаҳат шуки, ўз саломатлигингиз билан боғлиқ муаммоларни аниқлаб, уларга қарши курашинг. Касалликларни даволашга эмас, олдини олишга эришинг.

25 дан 32 баллгача. Саломатлигингиз метиндек мустаҳкам, ўзингиз ҳақда умуман қайғурмайсиз. Лекин инсон саломатлиги "тез бузиладиган маҳсулот" эканлигини унутманг. Уни сақлаб қолиш учун соғлом турмуш тарзига амал қилиш лозим. Бу қийин албатта. Лекин йиллар ўтиб ёшингиз ўтганида тўғри қарор қабул қилганингизни тушуниб етасиз ва кўнглингиз таскин топади.

Комил РАҲМОНҚУЛОВ
тайёрлади.

ТАХРИР ҲАЙЪАТИ:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Дамин АСАДОВ
Саиджалол БАХРОМОВ
Гулчеҳра ЖАМИЛОВА
(бош муҳаррир ўринбосари)
Азиз ИБРАГИМОВ
Ҳолиджон КОМИЛОВ
Сарвар МАҲМУДОВ
(масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ
(илмий маслаҳатчи)
Ахрор ЯРКУЛОВ
Равшан ҚУРБОНОВ
Суннатулло ҒАФФОРОВ

Манзилимиз:
Тошкент, 100007.
Паркент кўчаси, 51-уй.
Телефон: 71 268-17-54.
Факс: 71 268-37-08.
E-mail: sihat-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:
18. 10. 2019 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ. Тираж: 1650 та.
Баҳоси келишилган нарҳда.
Бюртма: №1414.

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

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

- 1** ҚАРОВ ВА ИЖРО
И. Азизов
Дори воситалари тиббий
мақсадда қўлланилиши зарур
- 3** ЖАҲОН ТИББИЁТИДА
А. Ражабова
Аспирин, дофамин ҳақида ва
бошқа қизиқарли янгиликлар
- 4** ИЛҒОР УСУЛЛАР
Р. Муҳаммадиев
«Азиз Ўзбекистонликлар,
Хитойга хуш келибсиз!»
- 6** ОГОҲ БЎЛИНГ
М. Усмонов
Оёқлар варикози
- 8** ТАЖРИБА ВА ТАДҚИҚОТ
М. Норбекова
Онани саратондан сақлаш
- 9** СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ
Ф. Аҳмедова
Тўғри овқатланиш умрни
узайтиради
- 10** БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ
Д. Абдуллаева
Хасталик даракчилари
- 11** ОНАЛАР МАКТАБИ
Р. Мударисова
Сизни педиатр эшитади
- 12** ОГОҲ БЎЛИНГ
С. Розикова
Инсулътдан сўнг
- 13** АЁЛ САЛОМАТЛИГИ
З. Джаббарова
Хорионэпителиома хавфи
- 14** БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ
М. Абидова
Суяклар жароҳатланса
- 15** СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ
Н. Турсунова
Гельминтоз
- 16** ТАЖРИБА
Г. Вафоқулова, А. Раб-
бимов, Ш. Ачилова
Доривор ўсимликлар...
- 18** ОГОҲ БЎЛИНГ
Б. Муҳамедов
Сўзак (гонорея)

- 19** ОНАЛАР ЭЪТИБОРИГА
И. Холмедова
Уқалаш тинчлантиради
- 20** ИЛҒОР УСУЛЛАР
А. Охунов
Менопластика
- 20** ПСИХОЛОГ МАСЛАҲАТИ
З. Азизова
Чизган расмларига
эътибор беринг
- 21** БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ
К. Аҳмедова
Мис хусусиятлари
- 22** ЖАҲОН АДАБИЁТИДАН
Ги де Мопассан
«Азизим» (ҳикоя)
И.Ғофуров таржимаси
- 24** УЙДА ҚЎЛЛАНГ
З. Валиева
Гулсафсар милкларга
шифо
- 25** ПАРДОЗ ВА ГИГИЕНА
Н. Ходжаева
Ажинларга қарши
даволар
- 26** КАСБ ФИДОЙИЛАРИ
В. Турдибоева
Оналик шодлигини
улашиб
- 27** МЕРОС
М. Хўжамова
Боғ ичидаги фаришта
- 28** СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ
М. Бек
Эман ёғочи сирлари
- 29** БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ
К. Раҳмонқулов
Туз, ташхис ва қуёш...
- 30** РЕКЛАМА
С. Маҳмудов
Аэртал
- 31** АЁЛЛАР УЧУН ТЕСТ
К. Раҳмонқулов
Саломатлигинизни
кадрлайсизми?

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



АЭРТАЛ®

ацеклофенак

Реклама

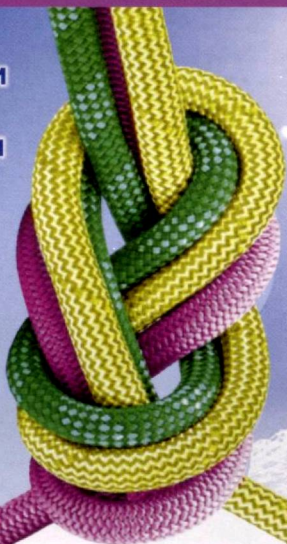
Яллиғланишга қарши
нестероид дори
воситаси



крем



таблеткалар



ОҒРИҚСИЗ ҲАЁТ!



Дори воситасининг ўзлаштирилиши

Ошқозон шиллиқ қаватига кам таъсир қилгани боис меъда-ичак касалликлари бор беморлар ҳам дорини яхши кўтаришлари мумкин.



Дори воситасининг самараси

Аэртал - барча яллиғланиш жараёнларига фаол таъсир кўрсатади, шунинг учун, юқори самарага эга. Тоғай тўқималарини ҳимоя қилади.



Дори воситасининг қулайлиги

Ўн йиллик тажрибалар натижасига кўра, шу дори билан даволанган беморлар препаратга ижобий баҳо беришган.



ГЕДЕОН РИХТЕР

Маҳсулот сертификатланган.

Гувоҳнома: DV / X 02694 / 02 / 17

Қўшимча маълумотлар учун телефон: 93-501-03-03.

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

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

МЕҲРИНГИЗ ҚУЁШИДАН ҚАЛБЛАРГА ЮГУРГАЙ НУР...

Шифокорнинг эътибори, меҳри ва муҳаббати тўғрисида бемор ўзини яхши ҳис этади, соғайиш томон муҳим бир қадамни ташлайди. Шу боис таниқли шоир Пўлат Мўмин фидойи шифокорлар хусусида юқоридаги сингари ҳароратли сўзларни ёзгани бежизга эмас. Наманган вилояти Поп туманининг Чоркесар қишлоғи ҳудудида жойлашган Парда Турсун номли фтизиатрия ва саломатликни тиклаш сихатгоҳи шифокорлари ҳам мана шундай фидокорлик билан аҳоли саломатлиги йўлида беиннат хизмат қилишаётганини шу тиббий муассаса директори Махсудали Нуралиев сўхбатимиз давомида алоҳида таъкидлади.

Аслида бу сихатгоҳ қарийб ярим асрлик тарихий йўлни босиб ўтган. Шу муддат ичида бу жойда жуда кўплаб касб фидойилари ишлаганлар. "Ҳозирги пайтда ҳам ҳар бир шифокоримиз ҳақида беморлар томонидан айтилаётган миннатдорчилик сўзлари катта асарларга жо бўлгуликдир" дейди сихатгоҳ бош врачининг ўринбосари Олимжон Каримов сўхбатимиз давомида.

Тажрибали шифокор Олимжон Каримовнинг сихатгоҳда иш бошлаганига қирқ йилдан ошди. У Самарқанд давлат тиббиёт институтида тахсил олди, ўқиш йилларида ҳамкурси Гулбаҳор билан танишиб, сўнг турмуш қурдилар. Иккаловни институтни муваффақиятли тугаллаб, Намангандаги вилоят шифохонасида интернатура муддатини ўташди. Шундан сўнг Олимжон Каримов ва Гулбаҳор Рўзметовалар Парда Турсун номли сихатгоҳда меҳнат фаолиятини биргаликда давом эттирдилар. Бу вақт ичида беморлар қалбига йўл топишни ўрганишди, илмий-амалий изланишлар олиб боришди, устозларнинг бой тажрибаларига таяниб ишлаб, ўз малакаларини тобора оширдилар. Улар маҳалла-кўйда обрў-хурмат то-



Суратда: (чапдан) сихатгоҳнинг фидойи шифокорлари – Кескир Шерматов, Олимжон Каримов ва Гулбаҳор Рўзметовалар беморнинг рентген суратини кўздан кечиришаётган пайт.

пишиди, фарзандларига ҳар жихатдан ўрнак бўлишди. Шу боисдан эндиликда уларнинг оиласида ҳам шифокорлик касбини танлаганлар кўп.

Хоразм вилоятининг Қўшкўпир туманидан келиб сихатгоҳда даволанган Зулфияхон Отажоновна дил сўзларини ифода этаркан, шундай дейди: - Бу масканда барча шароитлар муҳайё, текширувлар ва даволаш ишлари пухта ва тезкорлик билан амалга оширилади. Олимжон Каримов, Гулбаҳор Рўзметова, Кескир Шерматовлар ўз касбига фидойи ва билимдон эканликлари билан ажралиб туради, улардан бениҳоя мамнунмиз.

Бошқа кўплаб беморлар – наманганлик Олияхон Салимбоева, Аҳмадали Ёқуббоев, андижонлик Зебинисо Сайидаметова, хоразмлик Қадамбой Матчанов, тошкентлик Одилжон Эргашевлар ҳам юқоридаги миннатдорчилик сўзларига бажону дил қўшилдилар ва сихатгоҳдаги ширинсўз ва чаққон ҳамширалар

- Нодира Рихсибоева, Дилафрўз Каримова, Маҳлиё Анорбоева, Гуллола Шаметова, Гуллола Мамажановаларнинг хизматларини ҳам алоҳида таъкидлаб ўтдилар.

- Сихатгоҳда бунёдкорлик ишлари амалга оширилиши учун давлат бюджетидан 117 млрд сўм маблағ ажратилган. Ҳадемай 300 ўринга мўлжалланган янги бино ишга туширилади ва замонавий асбоб-ускуналар билан тўлиқ таъминланади. Биз ҳукуматимиз томонидан чиқарилаётган кўплаб қарорларда тиббий хизматнинг фтизиатрия тури равнақига алоҳида эътибор қаратилаётганини ҳис этган ҳолда ўз касбимиздан жуда-жуда фахрланамиз - дейди Олимжон Каримов.

Пардабой ЭРГАШЕВ,
журналист.