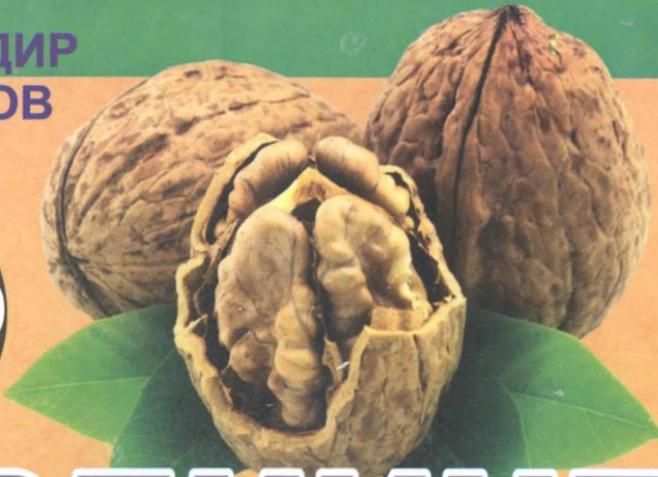


53.59  
C.33

ДИР  
РОВ



**БИР**

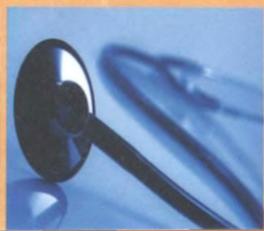
# ДАРДНИНГ

- Иммунитетни кўтарамиз
- Шамоллашнинг дорисиз даволари
- Танглайдаги нуқсонлар ёхуд манқалик сабаблари ҳақида
- Оёқлар – тана таянчи
- Ақлли болага аталган таомнома
- Фобия – бахтсизликнинг бошланиши
- Ҳавони тозалаш табдирлари
- Ёнғоққа яширинган даволар
- Хонани салқинлатинг, яхши ухлайсиз

**1-китоб**

**ЎН**

# ДАВОСИ



# БИР ДАРДНИНГ ЎН ДАВОСИ

1-китоб

Тузувчи:

Сатторов Абдуқодир  
Нурмуҳаммад ўғли

- \*Иммунитетни кўтарамиз
- \*Шамоллашнинг дорисиз даволари
- \*Танглайдаги нуқсонлар ёхуд манқалик абаблари ҳақида
- \*Оёқлар — тана таянчи
- \*Ақлли болага аталган таомнома
- \*Фобия — бахтсизликнинг бошланиши
- \*Ҳавони тозалаш тадбирлари
- \*Ёнғоққа яширинган даволар
- \*Хонани салқинлатинг, яхши ухлайсиз

«Donish Chirog'i»  
Тошкент — 2018

УЎК 615.89

КБК 53.59

Б 71

Бир дарднинг ўн давоси, 1-китоб/Тузувчи: Сатторов Абдуқодир  
Нурмуҳаммад ўғли. — Т.: «Donish Chirog'i», 2018 — йил, 112 бет.

ISBN 978 — 9943 — 5310 — 9 — 3

Ҳар гал дард Ер юзига туширилганда унинг ёнида ўнта шифоси ҳам бирга туширилар экан. Шунинг биттаси ҳаром, қолган тўққизтаси ҳалол даво бўлар экан.

Афсуски, бандалар кўп ҳалоли турганда кўпинча ҳаром шифони танлар эканлар.

Ушбу туркум китобларимизда дардлар ва уларнинг шифолари ҳақида маълумотлар бериб боришга ҳаракат қиламиз. Уйлаймизки, китоб сиз азизларга манзур бўлади ва дардингизга шифо топишингизда яқиндан кўмакчига айланади.

Нашрга тайёрловчи:

Зухра Ҳамдамова

Ушбу китобдаги барча тавсиялар даволловчи ШИФОКОР  
билан келишилган ҳолда бажарилиши шарт.

Abdulla Qodriy nomidagi

viloyat AKM

INV № 168239-2019

© "Donish Chirog'i" нашриёти, 2018

## ПАРРАНДА ГРИППИ ҲАҚИДА ҲАҚИҚАТЛАР

Парранда гриппи асосан паррандаларда, шунингдек, одамлар ва баъзи сут эмизувчи ҳайвонларда учрайдиган вирус табиатли ўта хавфли юқумли касалликдир.

Касалликни грипп вирусининг А тури юзага келтиради. Бу вирус ташқи муҳитда узоқ вақт сақланиб қолиши мумкин, лекин қайнатилганда тез ўлади. Парранда гриппига деярли барча паррандалар берилувчан бўлади. Касалликни кўпроқ кўчманчи ёввойи паррандалар тарқатади. Уларда кўп ҳолларда касаллик белгиларсиз кечади. Бироқ вирус уй паррандалари ёки одамга ўтганда оғир касаллик ҳолатларини юзага келтиради. Шунинг учун ёввойи паррандаларни овлаш, уларни сўйиш, патидан тозалаш ҳамда гўштларини нимталаш, уларнинг гўштини ва тухумларини истеъмол қилиш касалликнинг юқишига сабаб бўлиши мумкин.

Парранда гриппи вируси муҳитга уларнинг нажаси билан ажралиб чиқади. Шунинг учун парранда нажаси тушган барча нарсалар — тупроқ, ўт-ўланлар, парранданинг пати, тухуми

ва бошқа нарсалар касалликнинг юқиш оқими ҳисобланади.

Грипп юққан паррандаларнинг патлари хурпайиб, тухум қўйиши камаяди. Касалликнинг оғир турларида ўлим ҳолати юз беради. Бундай ҳолатлар кузатилса, албатта, зудлик билан жойлардаги ветеринария хизматига мурожаат этиш лозим.

Уй хўжалигидаги паррандалар ўртасида касалликнинг авж олиши одамлар соғлиги учун катта хавф туғдириши мумкин. Касалликка чалинган паррандаларни сўйиб истеъмол қилиш бу хавфни янада оширади.

### ***Парранда гриппининг одамларга юқиш йўллари:***

- \* Қўлни ювмай таом истеъмол қилиш.
- \* Ўлган ёки касалликка чалинган паррандаларни қўл билан ушлаш.
- \* Уларни сўйиш, патидан тозалаш ҳамда гўштарини нимталаш.
- \* Хом тухумларни истеъмол қилиш.
- \* Касалланган ўрдак ёки бошқа паррандаларнинг нажаси билан ифлосланган сув ҳавзаларида чўмилиш ё сув ичиш.
- \* Мева ва сабзавотларни ювмай истеъмол қилиш.

### **Агар сизда ёки оила аъзоларингизда...**

- \* иситманинг кўтарилиши;
  - \* нафас олишнинг қийинлашиши;
  - \* йўтал;
  - \* қориннинг оғриши;
  - \* кўнгил айнаши, қусиш ҳамда ич кетиши
- каби ҳолатлар кузатилса, зудлик билан шифокорга мурожаат этинг.

### **Касалликни даволаш мумкинми?**

Парранда гриппига чалинган (гумон қилинган) беморларга шифохона шароитида зудлик билан даво муолажаларини қўллаш касаллик асоратларининг олдини олишда муҳим аҳамият касб этади.

Парранда гриппи беморлардан соғлом одамларга улар билан мулоқот қилганда, йўталганда, аксирганда юқиши мумкин. Парранда гриппи вируси тезликда ўпканинг яллиғланишига олиб келиши билан хавфлидир. Қанчалик эрта шифокорга мурожаат этилса, даволаниш яхши самара беришини унутмаслик лозим.

### **Парранда гриппи юқишидан қандай ҳимояланиш мумкин?**

- \* Овқатланишдан олдин қўлларни совунлаб ювинг.

\* Парранда гўштини камида ўттиз дақиқа давомида қовуринг, қайнатинг ёки димлаб пиширинг.

\* Хом парранда гўштини тўғрашда фойдаланилган пичоқ, тахтакач, стол ва идиш-товоқларни совунлаб ювинг.

\* Хом тухумларни истеъмол қилманг. Тухумни камида ўн беш дақиқа давомида қайнатиб ёки икки томонлама қовуриб истеъмол қилинг.

\* Мева, сабзавот ва кўкатларни ювиб истеъмол қилинг.

\* Ёввойи паррандаларни овламанг.

\* Ёввойи парранда гўштлирини ва тухумларини истеъмол қилманг.

\* Касал ёки ўлган паррандаларни қўл билан ушламанг, бу ҳолатларни кузатсангиз, дарҳол ҳудудий ветеринария хизматига хабар беринг.

Парранда боқувчиларга шахсий гигиена қоидаларига қаттиқ риоя этиш тавсия этилади.

### **Парранда гриппининг олдини олиш бўйича аҳолига 8 маслаҳат**

\* Ёввойи паррандаларни овламанг, уларнинг гўштлири ва тухумларини истеъмол қилманг.

\* Касал (ҳолсизланган) ёки ўлган ёввойи ва уй паррандаларини қўл билан ушламанг. Паррандаларнинг тўсатдан, ёппасига нобуд

бўлиши кузатилса, зудлик билан ветеринария хизматига хабар қилинг.

\* Паррандалар сақланадиган паррандахоналарни тозалашда шахсий гигиена қоидаларига пухта амал қилинг, йиғиштириш жараёнида ҳимоя воситаларидан (алоҳида кийим, докали ниқоб, қўлқоп, этик) фойдаланинг. Тозалик ишларини амалга оширгандан сўнг қўлларни совунлаб ювинг. Имкөн қадар ёш болаларнинг паррандахоналарни тозалаш ва паррандалар билан ўйнашига йўл қўйманг.

\* Фақат ветеринария кўригидан ўтган тирик паррандалар, парранда гўшти ва тухумларини сотиб олинг.

\* Касалланган паррандалар гўштини зинҳор истеъмол қилманг.

\* Овқатланишдан олдин қўлларни, албатта, совунлаб ювинг.

\* Мева, сабзавот ва кўкатларни тоза сувда яхшилаб ювиб, кейин истеъмол қилинг.

\* Тиббиёт ходимлари тавсиясига кўра, мавсумий грипп касаллигига қарши ўзингиз ва яқинларингизни ўз вақтида эмлатинг.

## **ИММУНИТЕТНИ КЎТАРАМИЗ!**

Салқин, ёмғирли куз дарров ўзини эслатиб қўяди. Бу шамоллаш эпидемияси мавсуми

яқинлашаётганини англатади. Соғлом бўлиш ва кузги кўнгилхираликларнинг олдини олиш учун иммунитетимизни кўтаришимиз даркор.

Биз бугун гаплашмоқчи бўлаётган маҳсулотлар нафақат яқинлашиб келаётган совуқ об-ҳаво олдидан организмни витаминларга тўйинтиришга, балки чиройли қадди-қоматни сақлашга ёрдам беради.

\*Балиқ ҳамда денгиз маҳсулотлари оқсил ва ярим тўйинтирилган ёғ кислоталарининг бетакрор манбаи ҳисобланади. Ҳафтада камида 1-2 марта балиқли таомлар ейиш ёки капсулаларга жойланган балиқ ёғидан истеъмол қилиш лозим.

\*Бифидобактерияларга тўйинтирилган қатиқ маҳсулотлари йилнинг ҳар қандай даврида организмимиз учун фойдали. У нафақат иммунитетни мустаҳкамлашга, балки дисбактериоздан қочишга ҳам ёрдам беради. Шунинг учун кўпроқ йогурт, кефир ва бошқа қатиқ маҳсулотларини истеъмол қилиб туришни маслаҳат берамиз.

\*Янги тухум истеъмол қилиш иммунитетга ижобий таъсир кўрсатади. Айниқса, бедана тухуми жуда фойдали. Диетологлар ҳар куни наҳорга 4-5 тадан бедана тухум ейишни тавсия қилишади.

\*Шунингдек, кунлик таомномангизга таркиби клетчаткага бой маҳсулотлар: ёнғоқ, қовоқ уруғи, қора нонни киритинг.

\*Бундан ташқари, бўтқа ейишни ҳам эсдан чиқарманг: гречиха, буғдой, сули.

\*Салатларга зайтун ёғи, ўсимлик ёғи ёки лимон шарбати қўшишга ҳаракат қилинг.

\*Авитаминознинг олдини олишда мавсумий мева ва сабзавотларни ҳам ёдга олинг. Кузда олма, нок, олхўри, тарвуз ва қовунлар кўп бўлади. Бу маҳсулотлар антиоксидант ва витаминлардан А, С, Е га бой.

\*Наъматак дамламасига алоҳида эътибор бериш керак. У витаминга жудаям бой.

\*Бунинг устига кўпроқ асал яланг: унинг ўрнига қанд-шакар истеъмол қилсангиз ҳам бўлаверади.

\*Ва, албатта, лимон — витамин С бўлмаса, кузда қийналиб қоласиз.

\*Витаминларга бой маҳсулотларни истеъмол қилганда фойдали ичимликларни ҳам эсдан чиқарманг. Турли хил компот ва шарбатлар имун тизимини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Кунига камида 1,5 л суюқлик ичиш лозим.

Хулоса: кузги бетакрор маҳсулотларга кефир, бўтқалар, олма, асал, наъматак ва балиқ ёғи киради.

Куз ва қишда, яхшиси, парҳез тутмаган маъқул. Агар 5 килодан кўп озишни хоҳласангиз, баҳорда парҳез қилинг. Акс ҳолда баъзи маҳсулотлар истеъмолини чекласангиз, организмгингизни фойдали таркиблардан жудо

қиласиз. Натижада иммунитетингиз пасайиб кетади. Мабодо парҳез тутмасдан туролмасангиз, албатта, таомномангизга комплексли витаминларни киритинг. Мазали пишириқ ва ширинликларни чеклаб, уларнинг ўрнига кўпроқ ёғсиз сутли маҳсулотлар, балиқ ва пишлоққа меҳр қўйинг.

Кузги тўғри парҳез қадди-қоматингизни ва чиройингизни сақлашга ёрдам беради. Шу билан бирга, энг муҳими, касал бўлмайсиз!

## ШАМОЛЛАШНИНГ ДОРИСИЗ ДАВОЛАРИ

Куз ва қиш фасли яқинлашиб, совуқ кунлар бошланиши билан юқори нафас йўлларининг юқумли касалликлари авжига чиқади. Бир қарашда касаллик 3-4 кунда ўтиб кетадигандек туюлса-да, кўп ҳолларда беморлар касалликни "оёқда ўтказиши" туфайли асоратлари билан хавфлидир. Шу мавсумда касаллик бошидаёқ ёки бошланмай туриб профилактик даволанилса, жуда маъқул.

Ҳар бир мамлакатда кузги, қишки ва баҳорги шамоллашнинг олдини олиш ҳамда даволашнинг кимёвий дорисиз усуллари мавжуд бўлиб, бу усуллар юз йиллар давомида синалиб, аждодлардан авлодларга ўтиб келади.

Уларнинг орасида кенг тарқалган қуйидаги усулларни келтириб ўтмоқчимиз.

### **АҚШда**

Ялпиз тиндирмаси, лимон шарбати, асал ва саримсоқдан коктейл: 1 чойқошиқ қуритилган ялпиз устига 200 мл қайноқ сув қуйилади ва 3-5 дақиқа паст оловда ушланади, дамламага 1 чойқошиқ асал аралаштирилади. Саримсоқнинг битта бўлакчаси майда тўғралади, лимоннинг чорак қисми сиқилиб, ялпиз дамласи ва асалга қўшилиб, барчаси аралаштирилади. Тайёр бўлган коктейлни кечқурун ётиш олдидан ичинг, қарабсизки, эрталаб соғлом бўлиб турасиз.

### **Италияда**

Пицца ўзида пишлоқ, тухум, кўкатлар, помидор, булғори қалампири ва бошқа сабзавотларни жамлагани учун дармондориларнинг кони ҳисобланади. Шу сабабли организмнинг курашувчанлик қобилиятини оширади.

### **Юнонистонда**

Юнонлар кечқурун оёқларини иссиқ сувга солиб ўтириб, қуйидаги ичимликни ичишар экан:

икки бўлак апельсин ёки лимон устига икки стакан қизил шароб қуйиб, унга 2 чойқошиқ асал, 2 дона қалампирмунчоқ, бир чимдим долчин қўшиб, оловга қўйиб, қайнатишгача олиб келинади, иссиғида қултумлаб ичилади.

### Англияда

Инглизлар кун давомида камида бешта нордон олма (антовка), шунингдек, мандарин, апельсин, лимон ва грейпфрут сингари цитрус меваларни ҳам истеъмол қилишади. Булар "тирик" аскорбин жавҳарини ўзида кўп жамлангани учун тезда соғайишга ёрдам беради. Ёки юқоридаги цитрус меваларнинг шарбатидан кун давомида 3-4 пиёла ичилади (меъда шираси юқори бўлган касалликларда эҳтиёткорлик керак).

### Кореяда

Шамоллаш мавсуми яқинлашаётганини сезган корейс халқи қувватни оширишни рағбатлантирувчи занжабилли чой ичишади. Ўзида ўнлаб вирусларга қарши унсурларни мужассам қилган занжабил илдизи бу ҳолатда яхши ёрдам беради.

4 донадан қора мурч ва кардамон, 3 та қалампирмунчоқ, таъбга кўра занжабил ва

долчин туюлади, сўнг сирланган идишга 280 мл миқдордаги илиқ сув қуйилади. Устига зираворлар солинади, қайнаш жараёнига келтирилиб, 20 дақиқа паст оловда ушланади. Охирида бир чимдим қора чой, озроқ сут ва бир чойқошиқ асал қўшилади. Иссиқроқ ҳолда кичик қултумлар билан ичилади.

### **Фарангча услуб**

Фаранглар соғлом бўлганларида шароб ичишади, шамоллаганда эса маъданли сувлар истеъмолига ўтишади. Ишқорий газсиз маъданли сувларни илиқ ҳолда кўп миқдорда кун давомида ичишади ва бу танадан касаллик чақирувчи зарраларнинг ювилишига сабаб бўлади.

### **Яҳудийча усул**

Улар кўпроқ товуқ шўрвасини истеъмол қилишади. Таркибида картошка, қизил сабзи, пиёз ва саримсоқ бер бу шўрва кучли дармон ҳисобланади.

### **Русча усул**

Руслар пиёз, саримсоқпиёз, маймунжон, қора қарағат, иссиқ сут ва асални истеъмол қилиб, касалликнинг олдини олишади.

## Ўзбекистонда

Куз ва қишда доимо топса бўладиган бир нечта помидор қоқиларини ювиб, майдалаб тўғралади ва бир коса қатикқа аралаштирилади. Ярим бош пиёз ҳам майда тўғралиб қўшилади, таъбга кўра туз, янчилган қора мурч қўшилади. 1-2 дона қалампирмунчоқ доналарини қўшса ҳам бўлади. Грипп бошланишида кун давомида 3-4 маҳал ичилади. Вирусга қарши ва танани қувватлантирувчи ушбу восита оғизга ҳам ёқади. Қўшимча иссиқ хўрда, ёғсиз шўрваларни қуритилган шивит ва райҳон баргларидан қўшиб ичилса, терлатиб, ғуборни олади.

Шамоллаш мавсумида соч ва оёқларни ҳўл қилмаслик, оёққа эса зиғир ва пахтадан тикилган пайпоқлар кийиш лозим. Шу билан бирга тана ҳарорати кўтарилмаса ва бошқа қарши кўрсатмалар бўлмаса (юқори ва паст қон босими, оғир даражадаги камқонлик), ота-боболаримиздан қолган одат — ҳаммомда терлаш, массаж олиш ёки сауна қилиш (муздек сувда чўмилмасдан) танани терлатиб, инсонни тетиклаштиради ва касалликни енгишга ёрдам беради.

Мавсумий гриппнинг олдини олишда юқоридагилар билан биргаликда юртимиз ҳудудларида бир неча йилдан бери самарали

қўлланиб келинаётган гриппга қарши эмлашни ҳам таъкидлаш даркор. Эмламани қачон, қай дозада кимлар олиши мумкинлигини юқумли касалликлар шифокори тавсия этади.

## ДИСФОНИЯ – ОВОЗ ОҶАНГИНИНГ БУЗИЛИШИ

### *Дисфония нима?*

Тиббиёт энциклопедиясида овознинг бу тарзда йўқолиши қуйидагича изоҳланади, яъни овоз ҳириллоқ, заиф тебраниб турадиган, титрайдиган, узилиб-узилиб чиқадиган бўлиб қолади.

Ҳисоб-китобларга кўра дисфониядан овоз билан боғлиқ касб эгалари — ўқитувчилар, боғча тарбиячилари, экскурсоводлар, таржимонлар, диспетчерлар, дикторлар, артистлар озор чекар эканлар. Умуман олганда, меҳнат фаолиятида овоз иш қуролига айланганларнинг барчасида бу касаллик учраши мумкин. Шу сабабли овознинг оз бўлса-да бузилиши, айниқса, йўқолиши касбга алоқадор муаммоларни келтириб чиқаради. Шундай қилиб, кимдадир "тасодифан" ёхуд "беҳосдан" овози йўқола бошласа, демак, овозига касбга алоқадор юқори зўриқиш тушаётган бўлади.

Амалиётнинг кўрсатишича, овоз йўқолишининг сабаблари турлича бўлиши мумкин. Бунда бошдан ўтказилган шамоллашлар ҳам аҳамиятли.

Масалан, ларингит (ҳиқилдоқ шиллиқ қаватининг яллиғланиши) сабаблардан бири ҳисобланади. Овоз пайчаларининг касалланиши, айниқса, унинг сурункали тус олиши натижасида одамнинг овоз найчалари йўғонлашади, оқибатда овоз йўқолади. Аммо бошқа муаммолар ҳам шу каби оқибатларни келтириб чиқариши мумкин. Масалан, овозли касб кишилари — қўшиқчилар, дикторлар, педагогларнинг овоз бойламларида полиплар ўсиб чиқиши кўп кузатилади. Бузилишларнинг янада кўпроқ учрашида эса қалқонсимон бездаги ўзгаришлар айбдор саналади. Асоратлар туфайли қалқонсимон без операциясидан сўнг овоз бойламлари фалажланади. Натижада эса овоз йўқолиши билан ифодаланади.

Овоз йўқолиши "оддийгина" ревматизм, полиартрит — бўғимлар яллиғланишида ҳам юзага келади. Чунки ҳиқилдоқ (кекирдакнинг устки бўлаги)да ҳам бўғим бор.

Касалликнинг кўпроқ аёлларда учрашига келадиган бўлсак, биринчидан, уларнинг асаб тизими анча беқарор ва функционал ўзгарувчан бўлади. Стресслар оқибатида функционал ҳолати тез-тез ўзгариб туради.

Иккинчидан, овоз ҳосил бўлиш механизмини оладиган бўлсак, эркакларнинг овоз бойламлари анча йўфон ва узундир.

Аёлларнинг овоз бойламлари қисқа ва ингичка бўлгани учун бир сонияда 250-300 тебранишни амалга оширади. Эркакларники эса 180-250 гача тебранади. Хулоса шуки, аёл овоз пайчаларига кўпроқ зўриқиш тушади.

Қўшимча қилиб эндокрин тизимдаги ўзига хосликни ҳам кўрсатиш мумкин. Аёл эндокрин тизими ўзгаришларга мойилроқ. Бунинг барчаси аёллар овозига зўриқиш тушган пайтида узилишлар кўпроқ ва тезроқ бўлади, деганидир.

Умумий хулоса шуки, овоз бузилишидан овоз қатламлари частотаси юқорироқ бўлган аёллар кўпроқ озор чекадилар.

Ўз навбатида замонавий амалиёт аёллардаги дисфонияга 60 фоиз ҳолатларда марказий асаб тизимидаги бузилишлар сабаб бўлишини кўрсатмоқда. Шундай бўладики, оддий врач аввалига бу муаммо олдида кучсиз бўлиб қолади. Чунки бемор томоғига нимадир тиқилгандек бўлганидан ва юраги оғриётганидан шикоят қилади. Бундан ташқари, бемор қон босими кўтарилганини, томир ва юраги уриши тезлашганини, қон босимидаги ўзгаришларга таъсирчан эканини айтади. Бунинг барчаси қисман вегетатив асаб

**Abdulla Qodiriy nomidagi  
viloyat AKM**

INV № 16.8239-2019

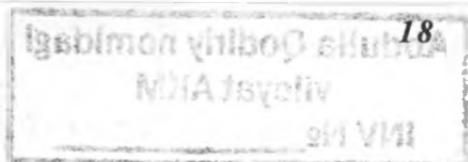
тизимининг овоз тембри ва овоз хусусиятларини таъминлайдиган ҳиқилдоқ асаб толалари билан боғлиқлигини кўрсатади. Бу боғлиқликни эса бирдан аниқлаш анча мураккабдир. Шу сабабли анъанавий даво белгиланади: яллиғланишга қарши препаратлар, томоқни чайиш, физиомуолажалар ўтказилади. Аммо одам бунда вақтдан ютқизади.

Овозда тез-тез бузилишларда фақат отоларингологдан маслаҳат олиш етарли бўлмайди. Бемор қўшимча тарзда невропатолог ва психотерапевт кўригидан ўтиши керак бўлади. Дисфонияни даволашнинг энг муҳим шартларидан бири овозга дам беришдир.

## ТАНГЛАЙДАГИ НУҚСОНЛАР ЁХУД МАНҚАЛИК САБАБЛАРИ ҲАҚИДА

Димоғи билан гапирадиганларни халқ орасида "манқа" дейишади. Бу аслида нутқдаги нуқсон ҳисобланиб, танглайида нуқсони бор болаларда учрайди. Хўш, танглайдаги нуқсонлар нималардан иборат?

Юмшоқ ва қаттиқ танглайнинг бирор сабабга кўра ёки туғма йиртилиши туфайли овоздаги жарангдорликнинг жуда заифлашиб кетишидир. Бу жиддий хасталик бўлиб, бунда болалар гапирганда ҳаво оқими оғиз орқали



эмас, балки бурун орқали чиқади. Натижада товуш ҳазм қилиш механизмлари меъёри бузилади ва бола товушни бурун-димоқ ёрдамида талаффуз этади. Юмшоқ танглайнинг йўқлиги (ёки йиртиқлиги) сабабли ўпкадан чиқаётган ҳаво тўсиққа учрамай, бурун йўлларига ўтиб кетади. Демак, юмшоқ ва қаттиқ танглайи ёрилган (ёки йиртилган) болалар фақат жарроҳлик йўли билан даволанади. Фарзандида шундай нутқ нуқсони бўлганда ота-она бунга бепарво қарамаслиги керак. Шунини ҳам таъкидлаш лозимки, жарроҳлик муолажасига қадар болага логопед ёрдами зарур бўлади. Чунки логопед кўмагида боладаги нутқ аъзонини мускул тўқималари жарроҳликка тайёрланаркан, у ҳаво оқимини офиз бўшлиғидан чиқаришга ўрганади. Жарроҳлик муолажасидан кейин логопед яна болага ёрдамга келади ва махсус машқлар орқали нутқдаги нуқсонни тuzатади.

Манқаликнинг яна битта тури борки, у ҳам бўлса, ёпиқ турдаги нутқ нуқсонидир. Яъни, бурундан ўтадиган ҳаво оқимининг йўли тўсилиб қолади. Бунга бурун тўсиғининг қийшиқлиги ёки ичида бирорта ўсимтанинг ўсиши (полип, бурун чифаноғининг катталашиси) сабаб бўлади. Натижада бола талаффузида М ва Н товушлари паст, жарангсиз, Б ва Д товуши бўлиб эшитилади.

Бу нуқсонни тузатиш учун бурун йўлидаги ўсимта олиб ташланади. Шунда ҳаво оқими учун йўл очилади. Операциядан сўнг ота-она болага алоҳида эътибор бериши лозим. Бола, албатта, оғзини юмиб, бурнидан нафас олиши зарур!

Бундан ташқари, юмшоқ танглайнинг фалажланиши туфайли функциясининг бузилиши, қаттиқ ва юмшоқ танглайнинг туғма тиртиғи ҳамда дифтерия (бўғма) оқибатида бурун-ҳалқумнинг зарарланиши ҳам манқага сабаб бўлиши мумкин.

Жарроҳлик муолажасидан кейин болани одатдаги ортиқча ҳаракатлардан озод этиш зарур ва унли товушларни тўғри талаффуз қила олсин, шунда бола операциядан кейин қийналмай гапирадиган бўлади.

**Жарроҳликдан сўнг логопед ёрдамида бемор бола билан қуйидаги машқлар ўтқазилади:**

А) Юмшоқ танглай ҳаракатчанлиги оширилади.

Б) Товушлар талаффузида қатнашувчи аъзоларнинг нотўғри ҳолати бартараф қилинади.

В) Нутқдаги ҳамма товушлар (бурун товушларидан ташқари) талаффузга тайёрланади.

**Уй шароитида яна қуйидагича машқларни ўтказиш мумкин:**

А) Юмшоқ танглайни қўл билан оҳиста уқалаш.

Б) Бўйин орқа девори ва юмшоқ танглай гимнастикаси.

В) Артикуляцион (талаффуз) ва товуш машқларини ўтказиш.

Бу машқлар болада ҳаво оқимини оғиз орқали чиқаришини таъминлайди, ҳаво оқими кучини оширади ҳамда артикуляцион (нутқ аъзолари) мускуллари фаолиятини яхшилайти. Юмшоқ танглайни уқалаш бола овқатланмасдан олдин бажарилади. Қўл чок бўйлаб аввал олдинга, кейин орқага қараб ҳаракатлантирилади. Юмшоқ танглайни қўл билан оҳиста босиш ҳам фойдали. Бу машқлар операциядан кейин ҳосил бўладиган чандиқни юмшатади.

Жарроҳликдан кейин бажариладиган юмшоқ танглай гимнастикаси ҳам бир неча хил машқлардан иборат.

**Масалан:**

А) сувни ютиш ёки ютишга тақлид қилиш;  
Б) иссиқроқ сув билан томоқни чайиш, фарғара қилиш.

Ота-она боланинг товушларни тўғри-нотўғри талаффуз қилишига аҳамият бериши, бирор нуқсон сезса, дарров логопедга учраши

зарур. Болаларнинг бу хилдаги нуқсонлар билан туғилиши қон-қариндошлик никоҳи, ичкиликбозлик ва гиёҳвандликка сабаб бўлиши мумкин. Чекадиган, стрессларга мойил ҳамда қалқонсимон без касалликлари билан оғрийдиган аёлларнинг фарзандлари ҳам шундай нуқсон билан туғилиши эҳтимоли бор. Бу ҳақда ота-оналар билиб қўйиши керак. Танглай йиртиқлиги билан туғилган болалар нутқидаги нуқсонларни даволашда ота-оналар шифокор-жарроҳлар ҳамда логопедлар билан ҳамкорликда иш олиб боришлари лозим. Шунда касалликнинг асоратларсиз тuzалишига замин яратилади.

## ЮРАККА ЁРДАМ БЕРИНГ!

Ҳар йили 27 сентябр куни бутун дунёда Юрак куни нишонланади. Бундай куннинг таъсис этилиши бежиз эмас: юрак-қон томир касалликлари ўлимга олиб келувчи энг асосий сабаблардан бири саналади. Жаҳон Соғликни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, ер юзида йилига 17,5 миллионга яқин киши айнан юрак-қон томир хасталиклари туфайли ҳаётдан кўз юммоқда.

Жаҳон Соғликни сақлаш ташкилоти мутахассисларининг таъкидлашича, тўғри

овқатланиш, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш ва чекмаслик инфаркт ҳамда инсульт туфайли содир бўладиган ўлим хавфини 80 фоизгача қисқартириши мумкин экан!

Хўш, вужудимизнинг "мотори" ҳисобланмиш юрак хасталанмаслиги учун нималарга эътибор беришимиз керак?

Бир неча йил олдин олимларимиз артериал қон босими ошишининг сабабларини аниқлаш мақсадида пойтахт маҳаллаларида кузатув олиб боришди. Маълум бўлдики, кузатувдаги эркакларнинг 26,4 фоизида, аёлларнинг эса 37 фоизида қон босими меъёрдан ортиқ экан! Ўз-ўзидан маълумки, артериал босимнинг баланд бўлиши юрак фаолиятининг издан чиқиши билан чамбарчас боғлиқ. Агар ўша маҳаллаларда ҳозирги кунда яна бир бор тадқиқот ўтказилса, қон босими юқори бўлганлар сони аввалгидан ҳам кўпроқни ташкил этиши аниқ. Чунки артериал гипертонияга олиб келувчи сабаблар жуда кўп ва буларнинг аксарияти кишиларимизнинг турмуш тарзидаги ноқулайликларга бориб тақалади. Масалан, оиладаги носоғлом муҳит ва бунинг оқибатида келиб чиқадиган стресслар, шунингдек, спиртли ичимликлар ичиш, тамаки чекиш каби зарарли омиллар бора-бора юрак фаолиятини издан чиқаради. Бундан ташқари, одамларимизнинг

Ўз соғликларига бепарволигини айтмайсизми? Баъзилари инфаркт ҳолига келгунча шифокорга мурожаат этишмайди. Юрак санчиши, кўкрак қисиши ва қон томирлар ишининг бузилишига умуман аҳамият бермайдиганлар ҳам кўп. Хасталикнинг дастлабки босқичида даволанмаслик юрак ишемик касаллигига сабаб бўлиши кўп бора таъкидланади.

Парҳезнинг "бойиши" — калорияси юқори овқатларни, тўйинган ёғлар ва тузни кўп истеъмол қилишдир. Чунки ҳайвон ёғига бой маҳсулотлар, бунинг устига гўшт, тухум, сметана, қаймоқ, спиртли ичимликлар юрак ишемик касаллигини авж олдиради. Қолаверса, эндиликда кам ҳаракат қилиб яшаш (гиподинамия) одат тусига кириб қолди. Тезкор ҳаётимиздаги асабий-руҳий зўриқишларнинг ҳам зарари катта. Текширувлардан шу нарса аёнки, қишлоқларда артериал гипертония ва юрак ишемик касаллигига чалинганлар кўп. Айниқса, бу дард ёшлар ўртасида кўпаймоқда. Агар бир киши бир мартаба бўлса-да, кўкрак қисиши (стенокардия), микроинсулт ёки микроинфаркт билан оғриб ўтган бўлса, бас, унда юракнинг ишемик хасталиги ривожланиши хавфи ортади.

Қонида холестерин миқдори меъёрдан кўп бўлган одамларда эса юракнинг ишемик

хасталиги анча эрта бошланади. Бундан ташқари, одам семириб кетмаслиги, мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиши, ичкиликка ружу қўймаслиги лозим. Тамаки чекадиган кишининг юраги эса оғзига сигарета олган куннинг ўзидаёқ касалланади, десак, хато бўлмайди.

Маълумки, никотин қонга тушиши билан юрак фаолиятини тезлаштиради, маромини бузади ва қон томирларни торайтиради. Натижада қон босими ортади, таркиби ўзгаради, шундан сўнг юрак тож томирларининг атеросклерози ва юракнинг ишемик касаллиги ривожланади. Айниқса, периферик қон айланиши бузилади. Аниқроқ айтганда, кашандалик мия инсультидан ҳам хавфлироқ бўлиб, тамаки тутунини мунтазам ичига ютадиган одамнинг умри 7-8 йилга қисқаради. Хуллас, ҳар битта киши соғлом турмуш тарзига амал қилиб, турли дардларга чалинишдан ўзини асраши лозим. Айниқса, юракнинг ишемик касаллиги юрак мушакларида қон билан таъминланиш бузилишидан бошланиб, кейинчалик бу ҳолат миокард инфарктини келтириб чиқаради. Шунини алоҳида айтиш керакки, юракнинг ишемик касаллиги ўтказиб юборилганда жуда хавфли ҳолат — юрак астмаси пайдо бўлиши мумкин.

Юрак астмаси туфайли ўпкада қон димланиб қолади ва газ алмашинуви кескин бузилади. Натижада қонда карбонат ангидрид ортиб кетади, миядаги нафас марказлари таъсирланиши оқибатида чуқур ҳансираш пайдо бўлади. Энг ачинарлиси, юрак астмаси тунда хуруж қилади, беморга ҳаво етмай қолади, кучли ҳаллослаб йўталади. Бўшашиб, баданидан совуқ тер чиқади, териси кўкаради. Кўпинча ўпка шиши юзага келиши мумкин. Юрак астмаси бемор ҳаётига хавф солувчи оғир дард бўлгани учун тиббий ёрдамни тезлик билан бошлаш керак. Акс ҳолда ўткир юрак етишмовчилиги юз бериб, беморнинг аҳволи янада оғирлашади.

Қаранг, кўксимиз ичра уриб турган юрак жисмимиздаги энг заҳматкаш аъзо, у тинимсиз ишлайди, фақат ва фақат курашади. Биз эса унга ёрдам бериш ўрнига уни қийнаймиз, ишини баттар қийинлаштирамиз. Чунки кўпчилигимиз бу дунёда саломатликдан-да муҳимроқ нарса йўқлигини тушунавермаймиз. Оддийгина мисол: йигит илк бор даврага қўшилди. Ўртоқлари унга ичкилик тутишди, ичмаганига қўймай мажбурлашди. Кейинги давраларда йигит ичкилик тутқазиганда рад этмайдиган бўлди. Кунларнинг бирида унга сигарета тутқазиганда "Ҳар замонда чекиб туриш керак", дейишди. Йигит чекишга ҳам

ўрганди. Бу билан эса юрагини қанчалик қийнаётганини, саломатлигига қанчалик путур етаётганини ўйлаб кўрмайди. Демак, энг биринчи ўринда оилада, маҳаллада соғлом муҳитни қарор топтиришимиз керак.

Шунингдек, тўғри овқатланишга эътибор беришимиз зарур. Меъёридан ортиқ ейилган овқат одамни семиртиради, ҳазм фаолиятини бузади, бу эса ўз-ўзидан юрак ишига зиён келтиради. Ўринсиз жаҳл, ғазаб, нафрат ва ҳасад сингари иллатлардан ҳам ўзимизни асраганимиз маъқул. Ҳар бир ишда меъёрни унутмасак, соғлом яшашга ҳаракат қилсак, юрагимиз узоқ йиллар "оғринмай" хизмат қилаверади.

## ЮРАК-ҚОН ТОМИР КАСАЛЛИКЛАРИ

### НИМА?

Юрак-қон томир касалликлари юрак ҳамда қон томир хасталикларининг бир неча гуруҳини ўз ичига олади:

\* Юрак ишемик касаллиги — юрак мушагини қон билан таъминлайдиган томирлар ишининг бузилиши.

\* Бош мия томирлари касаллиги — миани қон билан таъминлайдиган томирлар ишининг бузилиши.

\* Периферик артерия касаллиги — оёқ ва қўлларни қон билан таъминлайдиган томирлар ишининг бузилиши.

\* Ревмокардит — ревматик юрак мушаги ҳамда клапанларининг зарарланиши.

\* Туғма юрак нуқсони (пороги) — юрак тузилишида нуқсон бўлиши.

\* Чуқур веналар тромбози ва ўпка эмболияси — оёқ веналарида пайдо бўлиб, кейин юрак ҳамда ўпка томон ҳаракатланадиган ва уларнинг фаолиятини бузадиган қон қуйқаларининг пайдо бўлиши.

\* Одатда инфаркт ва инсульт ўткир хасталиклар ҳисобланиб, юрак ёки миёни қон билан таъминлайдиган томирларнинг тиқилиб қолиши натижасида пайдо бўлади. Бу касалликларни келтириб чиқарувчи энг асосий сабаблардан бири қон томирлар деворида ёф қатламларининг йиғилишидир. Миёдаги қон томирдан қон кетиши ҳам инсультга сабаб бўлиши мумкин.

## СОҒЛОМ ЮРАК САРҲИСОБИ

Қуйидаги қоидаларга риоя қилсангиз, юрагингиз соғлом ва бақувват бўлади.

Кунига бир стакан қизил узум шарбати ичсангиз, инфарктнинг олдини олган бўласиз.

Чунки қизил узум шарбати юрак томирларида  
тиқинлар пайдо бўлишига йўл қўймайди.

...

Шунингдек, балиқ ҳам фойдали.  
Кузатишлардан маълум бўлишича,  
гренландиялиқлар камдан-кам ҳоллардагина  
юрак-қон томир касалликларига дучор  
бўлишади. Чунки улар деярли ҳар куни денгиз  
маҳсулотларидан тайёрланган таом истеъмол  
қилишади.

...

Кунига 2 стакан сут ичинг. Америкалик  
олимлар 22 йил мобайнида уч мингдан зиёд  
катта ёшли япон муҳожирларини кузатишди.  
Маълум бўлишича, кунига 2 стакан ёғсиз сут  
ичувчилар умуман сут ичмайдиганларга  
қараганда юрак-қон томир касалликларидан  
икки баробар камроқ қийналишади.

...

Кунига 7 чойқошиқ малина муроббосини еб  
турсангиз, ярим йилда юрак томирларини 2,5  
баробар мустаҳкамлаган бўласиз. Унинг  
таркибида томирлар деворларини

мустаҳкамловчи витамин С ва Р, шунингдек, қон ивиш тизимини меъёрлаштирувчи салицил кислота бор. У тиқинлар ҳосил бўлишининг олдини олиш, инфаркт ва инсульт хавфида буюриладиган аспирииннинг ўрнини босиши мумкин. Бундан ташқари, малинада юрак учун фойдали калий ва стресслардан асровчи мис бор.

...

Инсониятнинг 11 касби юракка оғирлик қилади. Бундай касб эгалари қуйидагилар: фазогирлар, кончилар, полициячилар, учувчилар, авиадиспетчерлар, банк, фирма ва ишлаб чиқариш раҳбарлари, менежерлар, журналистлар, стоматологлар, ишчилар, конвейерда ишлайдиганлар, ҳайдовчилар.

...

Чекманг! Сигарета тутунини 12 марта ютсангиз, юрак зўриқиши 5 фоизга ошади. Ҳар сафар сигарета чекканда артерия томирлари 8-10 зарбага ошади, организм қон томирлари деворларини мустаҳкамлашда ҳаётий зарур ҳисобланган 10 мг витамин С йўқотади. Никотин тўқималарининг кислородга эҳтиёжини оширади, кислород етказиб бериш

бирдан камаяди, қон ивиши тезлашади, жумладан, юрак томирларида ҳам тиқинлар ҳосил бўлади. Тамаки тутунида мавжуд бўлган ис гази атеросклероз ривожланишини 2-3 баробар тезлаштиради, юрак мушаги кислород танқислигидан қийнала бошлайди – гапнинг индаллосини айтганда, юрак бўғилади.

### КИМНИНГ ЮРАГИ КЎПРОҚ ОҒРИЙДИ?

Жаҳон Соғликни сақлаш ташкилоти қайси миллат вакиллари орасида миокард инфаркти ва бошқа юрак касалликлари хавфи кўплигини ҳисоблаб чиқди.

Эркаклар орасида бутун сайёрамиз бўйича юрак касалликларидан Литва, Арманистон, Швеция, Финляндия, Ирландия аҳолиси кўпроқ азият чекишади. Португалия, Чили, Франция ва Япония туб аҳолиси эса бу дардга камроқ мубтало бўлишаркан.

Аёллар орасида эса юрак хасталиклари бўйича Литва, Арманистон, Латвия, Сербия, Черногория, Македония, АҚШ етакчилик қилса, Португалия, Польша, Чили, Мексика, Венесуэла хонимларини бу дард бошқа юрт вакилаларига қараганда камроқ безовта қилади.

## КЕРАК БЎЛСА, ОЗИНГИ!

Биласизми, 2 йилда 13 кило ортиқча вазндан халос бўлиш мумкин. Англиялик мутахассислар томонидан ўтказилган тадқиқот натижаларига қараганда, агар 90 кг вазнга эга бўлган одам ейиш-ичишини ўзгартирмаган ҳолда ҳар куни 2,5 км пиёда тез юрса, 2 йил деганда тахминан 13 кило вазн ташлайди. Семиз одамлар инфарктдан 4 баробар кўп қийналишади.

Ҳафтасига 14 та апельсин еб турсангиз, юракни руҳий зарба ва вируслардан сақлаган бўласиз. Цитрус мева таркибида витамин С бор. Кунига 2-3 та апельсин юрак-томир тизимини ноҳуш экологик вазиятдан ҳимоялайди.

Мандарин ҳам фойдали, у моддалар алмашинувини яхшиловчи ҳамда танани ортиқча вазндан, юрак мушагини эса кўп зўриқишдан халос этувчи моддаларга бой.

## ЎПКА ҒУБОРГА ТЎЛСА...

Ўпкани чанг-ғуборлардан қандай тозалаш мумкин?

Нафас бўғилиши жиддий чора кўриш кераклигига ишора қилмоқда. Авваламбор,

чанг-ғубордан ўзингизни эҳтиётланг. Чунки муолажа олиш билан бирга зарарли омил йўқотилмаса, касаллик тузалмайди. Яхшиси, доим респиратор-ниқоб тақинг.

Бронхиал астмада беморга кислород-терапия ва кислород кўпиги қўлланилади. Кислород-терапияни "Оқтош" ва "Зомин" каби ҳавоси тоза санаторий-курортларда ўтказиш мумкин. Иккинчи муолажани эса физиотерапевт шифокор ўтказди.

Ўпка қатламидаги тукчаларнинг беркилиб, секлерозга учрашини вақтида даволаш ва тоза ҳаводан нафас олиш лозим.

## НЕГА НАФАС ҚИСАДИ?

Овқатланганда нафас қисишининг сабаби нима, уни гиёҳлар билан даволаш мумкинми?

Овқатланганда юрак ўйнаши ва нафас қисиши кўпинча юрак хуружи, тож артериялар атеросклерози, гипертония, бронхиал астма, юрак етишмовчилигида кузатилади. Ҳар сафар овқатни оз-оздан енг, кўпроқ суёқ овқатлар ичинг. Агар овқатланиш вақтида юрак ритми бузилса (тахикардия, титроқ аритмия ва бошқалар), бу ҳолат қуюқ овқат истеъмол қилганда яққол сезилади.

Ошқозон, қизилўнғач ҳолатини билиш учун гастродифиброскопия текширувидан ўтишингиз керак. Шунингдек, бир қатор касалликлар — Демпинг синдроми, ошқозон яраси ва ундаги чандиқлар, қизилўнғач саратони бор-йўқлигини аниқлаш лозим.

Уй шароитида қуйидаги усулни қўллаб кўринг: далачай, ялпиз ҳамда дўлана мевасини тенг миқдорда аралаштириб, 2 ошқошиғини 1 коса қайноқ сувга солиб, 2 соат дам едирилади. Докадан сузиб, 1 пиёладан 3 маҳал ичилади.

## ЭРКАКЛАР КАСАЛЛИКЛАРИ

Эркакларга нима учун кучли жинс вакиллари деб таъриф берилишини биласизми? Касалликларга камроқ чалинишгани учун эмас, балки дардларини ҳар доим ҳам ошкор қилаверишмагани учун ҳам шундай дейилади. Айниқса, жинсий саломатлик билан боғлиқ муаммоларни ҳатто шифокорга-да айтишга истиҳола қилишади. Бу билан гўё эркакликка путур етиб қоладигандек. Ваҳоланки, касални яширган билан иситмаси ошкор қилади. Ўз вақтида муолажа қилинмаган хасталик зўрайиб, нохуш оқибатларга олиб келиши тайин... Қуйида эркакларда учрайдиган айрим хасталиклар ҳақида маълумот берамиз.

## Крипторхизм

"Крипторхизм" атамаси юнончадан олинган бўлиб, "яширин мояк" деган маънони билдиради. Бу касалликда мояк одатдагидек ёрғоқда эмас, балки ташқарида жойлашган бўлади. Битта моякнинг ёрғоқдан ташқарида жойлашиши монорхизм, ҳар иккисининг ҳам ташқарида бўлиши эса анорхизм деб аталади.

Ҳомила хромосомалари патологияси, она ва ҳомиладаги гормонал етишмовчилик, чов канали нуқсонлари ва бошқа омиллар моякнинг қорин пардаси орқасидаги бўшлиқдан тушмай қолишига сабаб бўлади. Маълумки, мояклар дастлаб ҳомила қорин бўшлиғининг юқори қисмида шакллана бошлайди ва ҳомиладорликнинг тўққизинчи ойи иккинчи ярмида ёрғоққа тушиб жойлашади. Уфил бола туфилганида моякларнинг ёрғоқда бўлиши унинг тўла соғломлигидан дарак берувчи белгилардан биридир.

Бу ўринда ота-оналар жуда ҳушёр бўлишларига тўғри келади. Агар олти ойгача ҳам мояклар ёрғоққа тушмадими, дарҳол шифокорга мурожаат этиш лозим. Одатда, 2-3 ёшгача бўлган болалар дорилар ёрдамида даволанади, ундан катталари эса операция қилинади. Муолажа қанчалик кечикса, оқибатлар шунчалик нохуш бўлиши мумкин.

Крипторхизмнинг чин ва сохта турлари бор. Сохта крипторхизмда мояклар ҳар-ҳарда ёрғоққа тушиб туради, буни операциясиз ҳам даволаш мумкин. Агар болада чин крипторхизм аниқланса, юқорида таъкидланганидек, ўз вақтида даволаш ёки операция қилиш керак бўлади.

Крипторхизмда бола ҳеч нарсадан безовта бўлмагани учун ота-онасига шикоят қилмайди. Крипторхизмни аниқлаш учун чов соҳасини текшириш, ёрғоқни пайпаслаб кўриш, тўла ишонч ҳосил қилиш мақсадида ультратовуш текшируви ўтказиш керак.

Мояклар — ёрғоқ ичида жойлашган, мусича тухумидан йирикроқ, овал шаклли жуфт аъзо. Ҳар бир мояк етгита қават билан ўралган бўлиб, уруғ тизимчасига осилган тарзда туради. Уруғ тизимчалари орқали эса уруғ чиқарув йўлаги, қон ва лимфа томирлари, асаб ҳамда мушак толалари ўтади. Мояклар ичидаги узун, ингичка, ўрама шаклидаги уруғ каналчалари ҳажм жиҳатдан ушбу аъзонинг ярмидан кўпроғини ташкил этади.

Мояклар ўз навбатида икки хил вазифани бажаради:

\*генератив фаолият — сперматогенез жараёнида эркаклар жинсий ҳужайраларини (спермаларни) ҳосил этиб, насл давомийлигини таъминлайди;

\*секретор фаолият — эркакларга хос гормонлар, янги андрогенлар ишлаб чиқаради.

## Везикулит

Везикулит уруф пуфакчаларининг яллиғланиши бўлиб, асосан сийдик-таносил тизимининг инфекциян-яллиғланиш касалликлари (простатит, уретрит, эпидидимит) асорати сифатида ривожланади. Шунингдек, грипп, кариес, сурункали йирингли тонзиллит ҳам везикулитга сабаб бўлиши мумкин.

Везикулитда ҳарорат кўтарилади, кўпроқ кечга яқин ёки тунда беморни қалтироқ тутати, сперма (маний)да қон пайдо бўлади. Чов, қуймич, орқа чиқарув тешиги атрофидаги қаттиқ оғриқлар безовта қила бошлайди. Сийганда, эякуляция пайтида оғриқ сезилади.

Агар даволанилмаса, касаллик белгилари зўрайиб боради: тана ҳарорати 38-39 даражагача кўтарилади, оғриқ кучаяди, уруф пуфакчалари йиринглаши мумкин. Бундай ҳолларда беморни фақат операция қутқаради. Везикулит ўз вақтида даволанилмаса, касаллик уруғдон ортиқларига тарқалади ва икки томонлама сурункали эпидидимит келиб чиқади. Бу эса ўз навбатида бепуштликка олиб келади.

Везикулитни дастлабки босқичларда консерватив йўл, яъни дори-дармон билан

даволаш мумкин. Антибактериал терапиядан ташқари физиотерапия ва бошқа муолажалар буюрилади. Касаллик белгилари пайдо бўлиши билан шифокорга мурожаат қилинг!

Везикулитга чалинмаслик учун совқотишдан сақланинг, кўпроқ ҳаракатда бўлинг, мунтазам жинсий ҳаёт олиб боринг, энг асосийси сурункали касалликларни даволанг.

### **Орхит ва эпидидимит**

Орхит мойкларнинг яллиғланиши бўлиб, паротит, грипп, сўзак, тиф каби юқумли касалликларнинг асорати сифатида ёки ёрғоқнинг шикастланиши оқибатида келиб чиқади. Мойкка инфекция гематоген йўл билан (қон орқали) ўтади.

Ўткир орхит мойкда тўсатдан кучли оғриқ пайдо бўлиши, касалланган томон териси қизариб, ҳарорат ошиши билан бошланади. Тана ҳарорати 39-40 даражагача кўтарилиши, беморни қалтироқ тутиши мумкин. Касаллик натижасида мойк катталашади. Бундай пайтда бемор қанчалик кўп ҳаракат қилса, оғриқ шунчалик кучайиб бораверади. Чунки кўп юрганда мойклар сонларга ишқаланиб, қаттиқроқ оғрийди. Кейин уруф тизимчаси йўфонлашади, бироқ мойк ортиқлари ўзгармасдан қолаверади.

Орхитда йиринглаш жараёни бошланиши билан ёрфоқ териси қизаради, шунда моякнинг баъзи бир жойларида юмшаган жойлар ҳам пайдо бўлади. Бу эса ўз навбатида ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Касаллик ўз вақтида даволанмаса, сурункали турга ўтади. Сурункали орхит бепуштлиқ, эпидидимит, мояк атрофияси каби асоратларга сабаб бўлиши мумкин.

Эпидидимит — мояк ортиғи (эпидидимис)нинг яллиғланиши. Касаллик инфекциялар ёки ёрфоққа шикаст етиши туфайли келиб чиқади, кўпинча 15-30 ёшлиларда ва 60 ёшдан ошганларда кузатилади. Эпидидимитда мояк ортиқларида оғриқ бошланиб, чов канали соҳасига тарқалади. Ортиқлар тезда катталашиб, безиллаб оғрий бошлайди. Беморнинг тана ҳарорати кўтарилиб, қалтироқ тутади. Яллиғланиш жараёни тезда мояк қобиқларига, ёрфоқ терисига ўтиб, мояк катталашади. Ёрфоқ териси қизариб, тортилиб, катталашади. Ушлаб кўрилганда иссиқ бўлади. Нафақат мояк ортиғи, мояклар ҳам яллиғланган бўлса, уларни пайпаслаб кўрганда бир-бирига ёпишгани, катталашгани ва оғриқлилиги аниқланади, бу ҳолат орхоэпидидимит дейилади.

## СИЙДИК ТУТОЛМАСЛИКНИНГ САБАБИ НИМА?

Аёлларда сийдик тутолмаслик кўпинча климактерия, яъни ҳайздан қолиш даврида учрайди. Чунки бу вақтда экстроген гормонлар фаолияти сусаяди, сийдик йўлларидаги мушаклар тонуси сусаяди, жинсий аъзолар ва қовуқ яллиғланиб, натижада аёлнинг тез-тез сийгиси қистайди. Климакс даврида сийдик йўлларида муаммо пайдо бўлса, уролог ёки гинекологга мурожаат қилиш керак. Қовуқ мушакларини мустаҳкамловчи машқлар, гидромассаж (сув билан массаж), тегишли дори препаратлари муаммони бартараф этишга ёрдам беради.

## ДИФТЕРКУЛЁЗ ҚАНДАЙ ДАРД?

Колит (йўғон ичакнинг яллиғланиши) ва ичак дивертикулёзи қандай касаллик, уни қай усулда даволаса бўлади?

Дивертикулёзни кўпинча сурункали қабзият келтириб чиқаради: қабзият туфайли йўғон ичакнинг ўтиш йўлларига кучли босим тушади. Охир-оқибат унинг девори зўриқишни

кўтаролмай, қаршилиги кам жойларда чўнтаксимон бўртмалар — дивертикул ҳосил бўлади. Агар бу бўртмаларнинг сони иккитадан ошса, "дивертикулёз" ташхиси қўйилади.

Дивертикулёздан халос бўлишда сизга ўсимликлар клетчаткаси (целлюлоза — ўсимлик ҳужайралари пўстининг асосий таркибий қисми; овқат моддалар таркибига киради, организмда деярли ҳазм бўлмайди), асосан буғдой кепаги ёрдам беради. Истеъмол қилинган кепак ҳажми каттариб, ичак ишини тезлаштиради ва йўғон ичакдаги ахлатни ўз вақтида юргизади.

Аввалига 1-2 чойқошиқ кепак қабул қилинади. Кепакни шўрвага, котлетга, шавлага, қатиққа қўшиш ёки шунчаки еб, устидан сув ичиш мумкин. Кейин аста-секин миқдорни кўпайтириб, бир кунда 9-10 қошиққа етказилади.

Ичак ишини яхшилашда пектинлар ҳам керак бўлади. Масалан, улар олмада кўп бўлади. Ҳар куни бир жуфт олма ейиш тавсия қилинади. Пектиннинг етишмаган миқдорини қўшимча сифатида киритиш мумкин. Уларнинг тайёр шакли олмали, лавлагили, ошқовоқли, бананли, ананасли турлари сотувда мавжуд. Кепак билан қўшилган пектинлар ичак ишини яхшилайти ва вақт ўтиши билан дивертикулнинг бўшашига, ундаги

ялиғланишнинг камайишига олиб келади. Даво вақти 3-4 ой.

Шунингдек, ҳуқна қилиш фойдадан холи бўлмайди — у ичак йўлига тушадиган босимни камайтиради. Ҳуқнани кечаси аҳвол яхшилангунга қадар (одатда — 3-4 марта етарли) бажарган яхши. Ҳуқна учун 1,5-2 литр хона ҳароратидаги оддий сув етарли бўлади. Шу мақсадда мойчечак қайнатмасидан фойдаланиш ёки сувга бир ошқошиқ асал қўшиш мумкин. Кейинчалик ҳуқнани ҳафтада бир марта, кейин ярим ойда қилиш лозим.

Энг асосийси — қабзиятдан қутулиш, ичакни мунтазам тозалаш, демакки, дивертикулни бартараф этишдир. Аста-секин дивертикулнинг ҳажми кичрайиб, ичакнинг девори қисқариб, ичакда ҳосил бўлган чўнтакчалардаги ахлат массаларини чиқариб юборади.

## ЯНА ОФРИЯПТИ!

Ҳар биримизни вақти-вақти билан бошимиз, оёғимиз ёки қорнимиз безовта қилиб туради. Бу офриқларни ноқулай пойабзалдан тортиб, ички аъзоларнинг жиддий хасталикларигача келтириб чиқариши мумкин. Лекин шундай касалликлар борки, уларга

аралаш оғриқлар белгилари сабабчи бўлади. Бунга фибромиалгия мисол бўла олади. Ушбу дард бошқа касалликларнинг аломатларига ўхшаш кўпгина нохуш туйғуларни келтириб чиқаради. Шу боис кўпинча бошқа касалликлар билан адаштириб қўйишади.

### Тиббиёт лугатидан

ОФРИҚ — ўта кучли ёки емирувчи таъсирловчиларга жавобан организмда рўй берадиган нохуш психофизиологик ҳолат, организмнинг ҳимояланиш реакцияси. Турли аъзо ва тўқималарда жойлашган ўзига хос рецепторларнинг қўзғалувчанлигига жавобан пайдо бўлади. Оғритувчи таъсиротга жавобан организмда қатор ўзгаришлар рўй беради: қон томирлари тораяди, қон босими кўтарилади, қоннинг ивиш хоссаси ошади ва қондаги қанд миқдори кўпаяди. Лўқилловчи, санчувчи, кесувчи, ловуллаговчи, симмилловчи ва бошқа хил оғриқлар бўлади.

### Бел

Статистикага кўра, Ер юзи аҳолисининг тахминан 80 фоизи ҳеч бўлмаса бир марта бел ёки орқа томонда оғриқ сезган. 85 фоиз ҳолатлар нотўғри ўтириш ёки кучли жисмоний

фаоллик натижасида келиб чиқади. Масалан, ишхонада стулга суянмасдан, танани ҳамиша тўғри тутган ҳолда ўтирасиз. Натижада гавданинг бутун оғирлиги белнинг мушак ва умуртқаларига тушади. Бундан пай ва мушаклар лат ейиши мумкин. Айрим вазиятларда умуртқалар орасидаги дисклар ҳам жойидан силжийди.

### ***Нима қилиш керак?***

Креслонгизнинг суянчиғини қулай қилиб мослаштириб олинг. Мабодо белни зўриқтириш мумкин бўлган спорт тури билан шуғуллансангиз, машғулотларни 2-4 ҳафта кейинга суриб туринг.

Сўнги пайтларда тез-тез оғир юк кўтаришга тўғри келаётган бўлса, рюкзак (ўзингизга қулай сумка) олинг ёки юкни у қўлингиздан бунисига тез-тез алмаштириб туринг.

### ***Шифокорга қачон мурожаат қилинади?***

Ёшингиз 45 дан ошган бўлса; оғриқ икки ҳафтада ўтиб кетмаса ва, аксинча, кучайса; яқин орада жароҳат олган бўлсангиз ёки доимо спорт билан шуғуллансангиз; белдаги оғриқ думба ва оёқларга берса, шифокорга мурожаат қилинг. Чунки бу умуртқалар силжиши ёки умуртқалар орасидаги дискнинг эзилиши аломати бўлиши мумкин.

## Бош

Онда-сонда бўладиган бош оғриғининг сабаби кўп. Уларга юқори ёки паст қон босими, тумов, организмдаги сувсизланиш, овқатланиш орасидаги танаффуснинг узайиши, шовқин, ўткир ҳид, ноқулай бош кийимлар, ҳатто ноқулай соч турмаги ҳам киради.

### *Нима қилиш керак?*

Бош оғриғининг энг кенг тарқалган турлари: тензион, кластер.

Тензион оғриқда бутун бош айланаси бўйлаб сиқилгандек бўлади, дам кучайиб, дам сусайиб, бир неча соатга чўзилиши мумкин. Улар ташқи таъсир (ҳаво, ҳид, товуш) ёки ички таъсир (тўйиб овқатланмаслик, дегидрация) натижасида келиб чиқади. Сабаблар бартараф этилгач ёки оғриқ қолдирувчи дори ичгач, ўтиб кетади.

Иккинчи оғриқ кескин ва ўткирроқ бўлади. Бошнинг фақат бир томони оғриб, кўздан ёш оқиши ва димоғ безовта қилиши билан кечиши мумкин. Бир неча дақиқада ўз-ўзидан ўтиб кетади.

### *Шифокорга қачон мурожаат қилинади?*

Оддий бош оғриғини мигрендан фарқлаш керак. Мигреннинг аломатларига қуйидагилар киради:

\* ҳамроҳ аломатлар: ёруғлик ва товушга таъсирчанликнинг ошиши, кўнгил айниши, бош айланиши, қайт қилиш;

\* хуружлар 4 дан 72 соатгача давом этади;

\* яқин қариндошларида мигрень бўлиши.

Мигрень ташхисини невролог қўйиб, муолажани белгилайди.

Шунингдек, бош оғриғи фибромиалгиянинг бир кўриниши ҳам бўлиши мумкин. Бундай вазиятларда қуйидагиларни бошингиздан кечирасиз:

\* гавда ва қўл-оёқларнинг суюк-мушаклари оғрийди;

\* тез ҳолдан тойиб, мушакларингиз кучсизлашади;

\* қўл-оёқларингиз сабабсиз санчийди.

## Қорин

Ошқозон ва ичакларимизнинг ҳолати еган нарсамизга қараб ўзгариши мумкин. Муайян маҳсулотлар, масалан, дуккаклилар, олхўри, нок, карам ва айрим сабзавотлар ҳазм бўлганда кўп газ ажратади. Бу қоринни шишириб, ноқулайлик туғдиради.

Шунингдек, ичакларнинг нормал иши руҳий сиқилганда, гормонлар ўзгарганда ёки дори ичганда бузилиши мумкин. Натижада қорин шишиши, ошқозон сиқилиши, диарея ёки ич

кетиши кузатилади. Буларнинг бари нотинч ичак синдроми деб аталади. Бу дарддан одамзоднинг ўртача 60 фоизи азоб тортади.

### ***Нима қилиш керак?***

Энг осон йўли — кўнгилсиз оқибатларни келтириб чиқарувчи нарсаларни емаслик керак. Бундан ташқари, куп ейиш натижасида ҳам оғриқ келиб чиқиши мумкин. Агар юқоридаги омиллар туфайли ичакларингиз бузилганини кўрсангиз, уларни ҳаётингиздан умуман ўчириб ташланг. Яхшироқ парҳезга ўтинг, дам олишга боринг, докторингиздан сизга бошқа дори ёзиб беришини сўранг.

### ***Шифокорга қачон мурожаат қилинади?***

Оғриқ кескин бўлиб, овқат пайти ёки кейин қорнингизнинг маълум қисмида пайдо бўлса; оғриқ муайян — ёғли, аччиқ, қуюқ таомлардан сўнг бошланса; агар еяётган нарсангиз туфайли оғриқ келиб чиқмаганига амин бўлсангиз ва ичакдаги безовталиклар бир ойда ҳам ўтиб кетмаса, вақтни ортга сурмай, докторга кўрининг.

## **Оёқлар**

Кейинги вақтларда одамзод оёқларидан камроқ фойдаланадиган бўлиб қолди:

эскалатор, автомобиль, метро, масофадан туриб бошқариладиган қурилма ва ҳоказолар хизматимизга шай. Буни қарангки, зўриқиш бўлмаса ҳам, оёқ оғриши мумкин экан. Масалан, нотинч оёқлар синдроми.

Уйқуга ётганда оёқларингиз ўз-ўзидан қимираб, гўёки юргиси келаётгандай бўлади. Энг ёмони, ушбу дард уйқусизликка сабаб бўлади.

### ***Нима қилиш керак?***

Нотинч оёқлар синдромининг давоси ҳозирча йўқ. Шунинг учун беморлар кўпинча ўз билганларича даволанишмоқда. Масалан, кўпроқ юришга ёки оёқни бошқачасига чарчатишга уринишади. Умуман олганда, жисмоний толиқиш муаммони ҳал қилади.

Агар оёқларингиз узоқ пиёда юргандан сўнг оғриси, ишга ўзингиз билан алмаштириш учун яна битта пойабзал олиб кетинг. Яъни, ишга пошнали оёқ кийимида келган бўлсангиз, хонада оддий шиппақда юрсангиз ҳам бўлади.

Агар оёқларингиз пойабзалнинг қандай бўлишидан қатъий назар оғрийверса, эхтимол, муаммо оёқ кафтингизда бўлиши мумкин. Ортопедик патак (супинатор) сотиб олинг. Улар оёқларингизни тўғри ҳолатда ушлаб туриши натижасида оғриқ ўтиб кетади.

### ***Шифокорга қачон мурожаат қилинади?***

Оёқ веналари бўртиб чиқса, қон томирларингизда бир гап бўлиши мумкин. Тизза бўғимлари оғривса; спорт билан шуғуллангач ёки йиқилиб тушгач, болдирингиз лат еган бўлса; агар оғриқ белдан бераётган бўлса ва бир оёқдан бутун узунаси бўйлаб тарқалса, албатта, докторга мурожаат қилинг.

### **ОЁҚЛАР – ТАНА ТАЯНЧИ**

Кечаси оёқларимиз оғримаслиги, варикоздан ҳимояланиш учун нималар қилиш керак? Улар тез чарчаб қолмаслиги учун қандай чоралар кўриш лозим?

Нимадан бошлаймиз?

Оёқлар ҳам худди юз ва қўл терисига ўхшаб парваришланади.

...

Тозаловчи ванна: 1-2 чойқошиқ ичимлик содасини 1 литр сувда эритиб, 1 ошқошиқ совун қириндисини қўшинг. Оёқларингизни солиб ўтирасиз.

\* \* \*

Тетиклантирувчи ванна: 3 литр иссиқ сувга 1 сиқим туз соласиз. Тозаловчи ванна қабул қилгандан сўнг оёқларни борат кислота солинган (бир стакан сувга 1 чойқошиқ) совуқроқ сувда чайсиз. Сўнг бир неча дақиқа тузли сувга солиб ўтирасиз.

\* \* \*

Оёқлар соғлом, чиройли бўлиши учун тирноқгул, қичитқи ўт ва далачой дамламаси ҳам яхши ёрдам беради.

### **Дағал теридан қутуламиз**

Парваришловчи ванна қабул қилгандан сўнг навбат дағаллашган терини тозалашга. Уни йўқотишда майда донали жилвиртош (пемза) ёки махсус дағал қилли педикюр чўткаси ёрдам беради. Ҳафтада бир марта оёқ тагини скраб билан тозалаш мумкин. Скрабни силлиқловчи эгов тошга соласиз ва енгил айланма ҳаракат билан товон терисини 2-3 дақиқа ишқалайсиз. Сувда чайгач, яна такрорлайсиз.

Оёқлар тозалангач, қуруқ қилиб артилади ва ёғли крем суртилади.

## **Контраст ванна ва массаж**

Оёқ парваришида гиёҳ ва туз солинган иссиқ (5 дақиқа) ва совуқ (10 сония) контраст ванна жуда фойдали. Мазкур муолажалар оёқлар чарчаганда, товонлар шишганда ёрдам беради.

Энг охирида оёқларни уқаласак, тери таранглашиб, майинлашади. Бунинг учун қаттиқлиги ўртача бўлган иккита чўтка олиб, оёқ тагини айлана ҳаракат билан пастдан юқорига қараб, чов чизифигача юргизасиз. Тери қизаргунча уқалайсиз. Кейин крем ёки ўсимлик ёғи сўртасиз.

## **Чарчоққа қарши компресс**

Оёқларнинг оғришини қолдириш учун компресс қилинг. Улар нафақат чарчоқдан холи қилади, балки оёқ терисини парваришлайди.

### ***Олма ва асал***

Майда қирғичдан чиқарилган 4 ошқошиқ олмани 6 ошқошиқ ўсимлик ёғи ва 2 ошқошиқ асал билан аралаштиринг.

### ***Сметана, сули ва асал***

4 ошқошиқ сметанага 5 ошқошиқ сули ёрмаси қўшиб, бироз тиндириб қўясиз. Сули

бўкканидан сўнг 1 чойқошиқ асал ва ярим чойқошиқ лимон суви қўшиб, яхшилаб аралаштирасиз. Оёфингизга суртиб, 25 дақиқа компресс қиласиз. Оёқларингизни кўтариб ётинг. Компрессни ечиб олгандан сўнг илиқ сувда ювиб, совуқ сувда чайинг. Шундан кейин яна 10-15 дақиқа оёқларингизни кўтариб ётинг.

### ***Асалли кефир***

4 ошқошиқ кефирга 1 ошқошиқ асал қўшиб, яхшилаб аралаштиринг. Сўнг иккита қалин докага солиб, оёфингизни ўраб қўйинг. 30 дақиқа ўтгач, совуқ сувда чайинг.

## **ВАРИКОЗГА ҚАРШИ ХАЛҚ ТАБОБАТИ УСУЛЛАР**

Олмадан компресс қилсангиз, товондаги ингичка "ўйма нақш"лардан қутиласиз. Серсув олмани майда қирғичдан чиқариб, қалин матога солиб, товонга қўйинг ва устидан бинт билан боғланг.

• • •

Чуқур ёрилган товонни даволаш учун оёқ тагига тез-тез помидор бўлагини суртиб туринг.

...  
Агар ҳар куни қора андиз илдизидан иссиқ  
компресс қилиб турилса, товондаги ёриқлар  
тезда йўқолади.

...  
Уйқуга ётишдан олдин ёрилган жойга янги  
карам боғини боғланг. Эрталаб намиқтирувчи  
крем суртинг.

### **ОЁҚ КАФТИ ВА ТОВОН ОФРИСА...**

Кечга томон оёқлар оғрий бошласа, нима  
қилиш керак? Уй шароитида оёқларимизга  
қандай ёрдам берсак бўлади?

---

#### **Оёқларни бироз кўтаринг**

Ишдан уйга келганда ўтириб, оёқларни 45  
даража бурчак остида кўтаринг. 20 дақиқа  
оёқларни тинч қўйиш жудаям фойдали.

#### **Ванна қилинг**

1-2 ошқошиқ туз солинган илиқ сув  
толиққан оёқларни жонлантиради. Сўнг

уларни салқин сувда чайиб, яхшилаб артиб қуритгач, намиқтирувчи крем суртиб, уқаланг.

### Контраст сувда чайинг

Ваннанинг чеккасига ўтириб, оёқларингизни бир неча дақиқа (1 дақиқа — илиқ сув, 1 дақиқа — салқин) оқиб турган сувга тутиб туринг. Муолажани совуқ сувда тугатинг. Агар диабетдан қийналсангиз ёки қон айланишингиз бузилган бўлса, сув ҳароратини кескин ўзгартирманг.

### Гиёҳли чой дамланг

Ялпиз ёки мойчечакдан қуюқ чой дамлаш учун 2 пиёла қайноқ сувга 4 сиқим гиёҳ солинади. Дамланган чойга 3,8 л иссиқ сув қўшинг. Оёқларингизни ваннага солиб ўтиринг. Аввалги муолажалар сингари галмагал иссиқ ва совуқ сув қуйиб турасиз.

\*\*\*

Товонингиз оғриб, кун давомида кучайиб борса, ҳаттоки оёқ кийим ҳам киёлмай қийналиб қоласиз. Эрталаб 3-4 қадам юрар-юрмас, чарчайсиз... Товонларнинг дардчил ачишиши қоннинг ёмон айланиши,

нервларнинг қисилиши, диабет, анемия, қалқонсимон без касаллигига ишора қилмоқда.

Бу азобни қандай енгса бўлади?

### **Массаж қилсангиз, оғриқ ўтиб кетади**

Агар кимдир оёқларингизни болалар мойи билан уқалаб қўйса, жуда зўр бўларди. Мабодо хайрихоҳ одам топилмаса, ваннагача ёки муолажа вақтида ўзингиз оёқларингизни енгил уқаланг. Дастлаб бармоқлар ёрдамида бутун оёқлар кафтани, сўнг товонларни айланма ҳаракат билан массаж қилинг.

### **Муз аҳволингизни енгиллаштиради**

Толиққан оёқларга ёрдам берадиган яна бир усул бор. Бир нечта муз бўлақларини ҳўл сочиққа ўраб, у билан товон ва тўпиқларингизни бир неча дақиқа артинг. Муз ҳар қандай яллиғланишни бўшаштиради ва оғриқни қолдиради. Сўнг оёқларни артиб, совутинг.

### **Машқ қилинг**

Америкалик остеопатлар таклиф қилган қуйидаги ҳаракатларни бажариб кўринг.

\* Товонларингиз зўриқиб, томирлари тортишиб қолса, қўлларни силкитгандай

оёқларни галма-гал силкитинг. Сўнг бўшаштириб, оёқ учларида кўтарилиб, тушинг.

\* Бир жойда узоқ туриб қолишга тўғри келса, турган жойингизда юришга ҳаракат қилинг. Мунтазам гавда ҳолатини ўзгартиринг. Битта оёғингизни стулга қўйишга ёки вақти-вақти билан қадам ташлашга ҳаракат қилинг.

\* Оёқ увишиб қолганда пойабзални ечиб, стулга ўтиринг ва оёқларингизни олдинга узатинг. Оёқ кафтларингизни турли томонга 10 марта айлантинг. Бош бармоқларингизни иложи борича пастга тушириб, сўнг кўтаринг. 10 марта такрорланг. Охирида бош бармоқларни ушлаб, уларни секин-аста кўтариб туширинг.

\* Ажойиб мини массаж: пойабзални ечиб, кичкина копток ёки юмалоқ таёқни оёғингиз тагида думалатинг.

### **Оёқлар толиққанда**

Оёқ бармоқлари ёрдамида ердаги қалам ва ручкани олинг. Ёки шиппакни ичига нўхат солиб, хона бўйлаб бир неча марта юринг. Бу товонингиз учун ўзига хос массаж бўлади.

### **Товонингизни асранг**

Таги қалин пойабзал кийишга ҳаракат қилинг: шунда ўткир буюм ва тошлар

оёфингизга ботмайди. Товон териси юпқалашиши ёки ўлган тўқима билан қопланишига йўл қўйманг. Акс ҳолда оёқлар ўз вазифасини бажаролмай қолади. Таги юпқа ва пошnasi баланд туфлилар ҳам оёқларга зарар етказади. Агар ишда яхши кўринишни ва оёқларингиз сиз истаган ҳолатда бўлишини истасангиз, сафарга отланишдан олдин юриш учун қулай пойабзал кийинг. Ишга борганда эса пошнаli туфлингизни кийиб олсангиз бўлади.

### **Баланд пошнани ўзгартиринг**

Баланд пошнаli туфли болдир мушакларини зўриқтиради. Бу эса оёқларнинг чарчашига олиб келади. Агар баланд пошнаli туфлини пастрофига алмаштирсангиз, нур устига аъло нур бўларди.

### **Патакдан фойдаланинг**

Юрганда баланд пошнаli пойабзал оёқ кафтини пастга қараб сирпанишга мажбур қилади. Натижада оёқ кафтлари қаттиқ оғрийди. Бу ноқулайликни бартараф этиш учун патак қўйинг. У оёқни сирпанишдан сақлайди. Албатта, пойабзалга мос патак танланг.

Патак пойабзалга жойлашгач, у бармоқларингизни букмаётганига ишонч ҳосил қилдингизми? Жуда соз! Мабодо оёфингиз сиқилаётганини ҳис қилсангиз, патакни жойлаш учун пойабзални чўзсангиз бўлади. Пойабзалнинг учини қумга тўлдириб, ҳўл сочиққа ўранг. 24 соат турсин. Зарур бўлса, яна такрорлайсиз.

## БОЛА ОЧИҚ ҲАВОДА ЎЙНАГАНИ ЯХШИ

Британиянинг Кембриж университети олимлари вақтини очиқ ҳавода кўпроқ ўтказадиган болаларнинг кўриш қобилияти яхшироқ бўлишини аниқлашди.

Улар 10 мингдан ортиқ болаларнинг кўриш қобилиятига оид маълумотларни ўрганиб чиққач, ана шундай хулосага келишди. Маълум бўлишича, очиқ ҳавода ўтказилган бир соат болада миопия ривожланиш хавфини 2 фоизга камайтирар экан.

Гап шундаки, бола ташқарида юрган пайтда узоқдаги предметларни кўришга ҳаракат қилади, қолаверса, жисмонан фаол ва қуёшнинг фойдали нурлари таъсирида бўлади. Бу омиллар нафақат кўриш қобилияти яхши сақланишига, балки қандли диабет, семизлик,

витамин Д танқислиги ва бошқа кўпгина касалликларнинг олдини олишга ҳам ёрдам беради.

## ЛИМФА ТУГУНЛАР НЕГА КАТТАЛАШАДИ?

Болаларда лимфа тугунлари кўпроқ бўйин остида, қўлтиқ соҳасида, човда катталашиш мумкин. Агар бўйин остининг кўришиб турадиган қисмидаги лимфа тугунлари катталашган бўлса, бу боланинг иммунитетни пастлигидан далолат беради. Иммунитетни паст болалар тез-тез шамоллайдиган бўлиб қолади. Шунинг учун фарзандингизни пульмонолог ёки фтизиопедиатр кўригидан ўтказишингиз керак. Агар фтизиатр касаллик борлигини аниқламаса, унда бу иммунитет пастлигини тасдиқлайди. Бундан ташқари, гижжалар ҳам лимфа тугунлари катталашишига олиб келиши мумкин. Буни текшириш керак. Паразитлар ўз вақтида даволанмаса, қандай асоратларга олиб келиши кўпчилликка маълум бўлса керак. Улар ҳам иммунитетнинг пасайишига сабаб бўлади.

Тез-тез шамоллайдиган болалар дарров йўталиб қолади. Ҳозирги кунда сил касаллиги ҳам кенг тарқалган. Иммунитетни паст бўлган

болаларда силга мойиллик, яъни инфекция юқиш эҳтимоли кучаяди. Чунки сил хасталиги ҳаво томчилари орқали юқади.

Биринчи болаларнинг иммунитетини ошириш керак. Лимфа тугунининг катталашини кўп шамоллайдиган, узоқ вақт бронхит билан оғриган болаларда кузатилади. Болаларни, албатта, шифокор кўригидан ўтказишингиз зарур. Мутахассис қайси соҳада лимфа тугуни катталашгани ва боланинг умумий ҳолатига қараб муолажа белгилайди.

## АҚЛЛИ БОЛАГА АТАЛГАН ТАОМНОМА

Миянинг яхши ишлашини таъминловчи уч унсур: йод, темир ва рух эканини биласизми? Организмида мазкур микроэлементлар етарли бўлмаган болаларнинг хотираси суст, ишлаш қобилияти паст, фикрлаши секин бўлади.

### Йод — ақлий ривожланиш учун

Йод моддаси ёш болаларнинг интеллектуал ривожланишига таъсир ўтказиши олимлар томонидан аллақачон исботланган. Сўзларни боғлаб жумла тузиш, қўлларнинг нозик ҳаракати (нутқ ривожланиши шунга боғлиқ),

диққат, кўрган нарсасини эслаб қолиш — бу қобилиятлар ҳомиладорликда онаси йодга тўйинган, йодга бой маҳсулот истеъмол қилган болада мужассам.

Йод тақчиллиги ва ақлий салоҳият ўртасидаги боғлиқликни қуйидаги тадқиқотдан билиш мумкин. Мутахассислар йод тақчиллиги ҳудудига кирувчи Москва шаҳридаги мактаблардан бирини ўрганиб, организми йодга тўйинмаган ва, аксинча, бу моддага эҳтиёжи бўлмаган ўқувчиларни икки гуруҳга бўлишади. Биринчи гуруҳдагилар олти ой мобайнида йод препаратини қабул қилгач, уларнинг фикрлаш даражаси иккинчи гуруҳдагилар билан таққослаб кўрилди. Буни қарангки, аввал тенгдошларидан хотираси паст, ўзлаштириши ёмон бўлган болалар улардан ўзиб кетди: ярим йилда "уччи"лар "бешчи"ларга айланган. Биз денгиз бўйида яшамаймиз. Лекин дўконда сотилаётган сифатли тузда фарзандингиз талабини қондирадиган йод миқдори бор. Айниқса, ўқув йили боши ва жинсий етилиш даврида йод моддасини қабул қилиш болаларнинг тўғри ривожланиши учун зарур.

### **Болага темир керак!**

Темир моддаси етишмайдиган болалар рангпар бўлади, ҳид ва таъм билиш қобилияти

бузилади, суст фикрлайди. Бу белгилар танага кислород етишмаслигидан келиб чиқади. Чунки темир мияга кислородни етказиб берувчи асосий ташувчидир.

Темир танқислигининг белгилари муҳим даврлар: мактабга борганда, ўсмирликда, ҳайз бошланганда кўзга ташланиб, тез-тез ўткир респиратор ва сурункали ичак касаллигига чалиниш билан изоҳланади.

Ҳар кунги овқатларимиз (гўшт, жигар, гречиха, буғдой, дуккаклар, нон) таркибида темир бор. Хўш, нега темир танқислиги келиб чиқади? Гап шундаки, темир моддаси организмга сингиши учун қулай шароит зарур. Бу гўштни кальций ва фосфорга бой (сут) маҳсулотлар, ёғ, чой, қаҳва билан аралаштирмай истеъмол қилиш керак, дегани. Чунки меъеридан ошган фосфор, кальций, танин темир парчаланишига тўсқинлик қилади. Сабзавот-мева, ёрма, ёнғоқ таркибидаги темир эса витамин С билан бирга ейилганда жуда яхши ҳазм бўлади. Шу сабаб гречиха бўтқаси ва сўк (пшено) ёрмасини наъматак дамламаси ва қоқилар билан ейиш тўғри бўлади. Қисқаси, фарзандингизнинг овқат ҳазм қилиш тизими яхши ишлашини назорат қилиб, нима еяётганига эътибор беринг.

## Рухдан қўймасин

Бу модданинг етишмаслиги аллергия, жинсий етилишнинг секинлашуви, бепуштликка олиб келиши маълум. Рух мияни зарарли таъсирлардан ҳимоялаб, хотира, тафаккурни кучайтиради. Рухнинг бошқа муҳим элементлардан фарқи шуки, унинг танқислиги анча вақтгача билинмайди. Айниқса, ўсмирлар организмида рухнинг меъёрида бўлишига аҳамият бериш керак. Чунки ақлий ва руҳий зўриқишлар рух сарфини кўпайтириб юборади.

Афсуски, рух танқислигининг бошланғич босқичларини ташқи кўринишга қараб аниқлаб бўлмайди. Болангизнинг қоронғуда кўзи яхши кўрмаса, кўриш қобилияти яхши бўлса ҳам, кўзини қисаверса, офтальмолог кўригидан ўтказиш билан бирга қондаги рух миқдорини ҳам текширтириб кўринг. Қалай, хавотирингиз тасдиқландими? Демак, энди таомномага жигар, гўшт, тухум, қўзиқорин, дон маҳсулотларини қўшиш керак. Рух заҳирасини тўлдириш билан бирга уни тежашни ҳам билиш керак: касалланганда, стрессда, заҳарли модда ва металллар таъсирида рух кўп миқдорда сарфланади.

## ФОБИЯ – БАХТСИЗЛИКНИНГ БОШЛАНИШИ

Маълумотларга қараганда, дунё бўйича кенг тарқалган касалликлар орасида депрессия етакчи ўринда тураркан. Мутахассислар бундай руҳий зўриқиш замирида қаттиқ қўрқиш ётишини таъкидлашмоқда. Фобия – узоқ муддат давом этадиган таҳлика ҳолати, одамни ҳар томонлама кишанлайдиган яширин иллатдир. Йиллар давомида киши руҳиятида пинҳон идиз отади.

Ҳадик инсонни хавфдан огоҳ этувчи табиий ҳис бўлиб, маълум вазият тақозоси (масалан, машина яқинлашиши, баландлик) туфайли вақтинча юзага келади. Фобия эса доимий асоссиз қўрқувдир. Ҳеч қандай таҳдид бўлмасда, одам мудом таҳликада яшайди: мия тўхтамай ишлагани учун уйқу қочади, киши ўзини бўш қўйиб, ҳордиқ чиқаролмайди, ҳаёт қувончларидан бебаҳра қолади. Гап оинаи жаҳон орқали намойиш этилган табиий офат ёки бахтсиз ҳодисани, ҳатто арзимас муаммоларни ҳам ойлаб хаёлидан чиқариб юборолмайдиганлар ҳақида кетяпти. Фобия – юрак-қон томир тизимини ишдан чиқариб, беморни одамлардан яккалаб қўяди. Бундай

кишилар сусткашлиги туфайли ишсиз ҳам қолиши мумкин. Энг ёмони, қўрқув бир турдан иккинчи турга ўтиб кўпаяверади: аввал пулсизликдан қўрққан одам кейин шарманда бўлишдан қўрқади ва ҳоказо.

### Фобиянинг асл сабаби нима?

Одам таҳдидни ҳомила давридаёқ онаси орқали ҳис этади. Онанинг сиқилиши, хавотирланиши ҳомилага таъсир қилиб, туғруқнинг муддатдан аввал ва офир кечишига олиб келади. Гўдак нотинч, йиғлоқи бўлиб келади.

Иккинчи омил бу — нотўғри тарбия. Бола тулап-бўлмаста қўрқитаверилса, етим қолиб, унинг асосбатан ўта талабчан, қаттиққўл бўлинса, унинг ҳисси кучайиб боради. Афсуски, аксар ҳолда имиз болани тўғри тарбиялаш қаттиқ назорат қилиш орқалигина бўлади, деб ўйланамиз. Бу нотўғри қараш. Она табиатан юмшоқ ва мурувватли бўлиши, болага руҳий қувват бериши керак. Фарзандларимизни аркалаш, тинчлантириш, дилдан суҳбатлашиб, бирга ўйнаш тарбиядаги асосий вазифамиздир. Аксинча, руҳий тазйиқ тескари оқибатга олиб келади: бола қатъиятсиз, тобе, сусткаш бўлиб қолади. Айниқса, ўғил бола тарбиясида она узини ўта талабчан тутмаслиги керак. Бу

эркаклик хусусиятлари, жумладан, довюраклик, мардлик ва иродани сусайтиради.

Ота-онанинг ўзи беҳаловат бўлса, жамоатга кам қўшилса, оилада доимий нотинчлик ҳукм сурса, фарзандлар одамлар билан очик мулоқотга киришолмай, фобиядан кўп азият чекади. Шунингдек, ёлғиз фарзандлар, одамлар билан кам мулоқотга киришган, туну кун уйда ўтирган болалар ҳам кўпинча доимий ҳадик билан яшайди. Фақат катталар ичида ўсган боланинг ақли тез кирса-да, доимо минг хил ҳадик-хавотир қуршовида бўлади. Чунки у катталар каби фикрлаш, хулоса чиқаришга тайёр эмас. Болага шўхлик қилиш, ўйнаш, тенгдошларига қўшилишни таъқиқлаш фобия ривожланишига туртки бўлади. Ўйин — тинчланишнинг энг мақбул йўли. Бола ўйнаб вақтини бекорга сарф қилмайди, аксинча, шу тариқа ўсиб-ривожланади. Унутманг, боланинг нафақат вужуди, балки руҳияти ҳам мурфак. Уни нохуш хабарлар, жамиятдаги хунук воқеа-ҳодисалар, табиий офатлар муҳокамасидан эҳтиётлаш зарур.

### **Фобиянинг олдини олиш мумкинми?**

Фобиянинг олдини олса бўлади. Касаллик профилактикаси ҳомила давридан бошланиши керак. Чунки катта одамни бу дарддан фориг

этиш жуда қийин. Болани ғам-ташвиш, муаммолар юкидан сақлайдиган муҳим омил — она меҳри. Ички хотиржамлик она сути, тарбияси, оилавий муҳит билан сингади. Ота-она муҳаббатини туймаган фарзанднинг кўнглидаги кемтикликни қўрқув тўлдиради. Ота-она бор-у, аммо бола барибир ўзини эркин сезмаслиги мумкин. Нега? Чунки биз фарзандларимиздан болаликни тез тортиб оляпмиз. Бола бошидан кечираётган ҳиссиётларга бефарқлик ёки, аксинча, ҳаддан ташқари куюнавериш, хатти-ҳаракатларини қолипга солиш, уни катта муаммоларга шерик қилиш, йўқ жойдан кир ахтариш, қурби етмайдиган нарсаларни талаб этиш, тинмай қулоғига панд-насихат қуйиш, уялтириш, устидан кулиш каби ҳолатлар мурғак юракка қўрқув уруғини сочади. Афсуски, юқоридаги хатолар ҳаётимизда жуда кўп учрайди.

### **Фобияга дучор бўлган болага қандай муносабатда бўлиш керак?**

Бу ҳолатда катталар икки хил хатога йўл қўяди: болани одатдагидан кўпроқ авайлашади ёки, аксинча, уни жазолашади. Фарзандингиз нимадандир қаттиқ қўрқаётганини билиб, таҳликага тушиш ҳам нотўғри. Аввал қўрқув сабабини бартараф этиб, болани кўпроқ банд

қилишга интилинг, спорт ёки расм чизишга қизиқтиринг. Ҳар қандай фаолият, айниқса, жисмоний ҳаракат ва ижод асаб тизими ҳамда мушакларни тинчлантиради. Шунингдек, бола бир кунда ўзгариб қолмаслигини ҳам ёдда тутиш лозим. Фарзандларингиз билан бирга дам олинг, ўйланг, уларга эртак ўқиб беринг. Болани болалигича қабул қилиш, оилавий низоларни бартараф этиш уларнинг ҳаётда дадил қадам қўйишига туртки бўлади, келгусидаги мустақил фаолиятига мустаҳкам замин ҳозирлайди.

## ТЕРИМИЗ ОСТИДА НИМАЛАР ЯШИРИНГАН?

Тадқиқотчилар теримизнинг остида нималар борлиги ва улар қандай тузилишига эга эканлигини билишга қизиқишган. Гарчи бундан 500 йил муқаддам ҳеч кими йўқ, уйсиз дайдининг жасадини ёриб кўриш ўлим жазоси билан таъқиқланган бўлса ҳам, шифокорлар ўз жонларини хавф остига қўйиб, уни ўрганишга ҳаракат қилишган. Ҳозирда одамнинг танаси ва унинг ички аъзолари билан ҳатто мактаб ўқувчилари ҳам танишиши мумкин. Бироқ қайси аъзо қандай вазифани бажаришини кўпчилик унутиб қўйган бўлиши

мумкин. Шу боис уларни яна бир бор хотирлашнинг зарари бўлмаса керак.

## Жигар

Жигар одам организмидаги энг катта без бўлиб, моддалар алмашинувида келиб чиққан кераксиз маҳсулотларни зарарсизлантиради. У ташқаридан кирган микроб ва ёт жисмларга қаршидир. Жигарда қон плазмасининг фибриногени, альбуминлар, протромбин сингари муҳим оқсиллар синтез йўли билан ҳосил бўлади. Шунингдек, у ичакларда ёғ сўрилишини таъминловчи сафрони ишлаб чиқаради.

Жигар ҳужайра мембранасининг муҳим таркибий қисми бўлган холестерин алмашинувида катта ўринга эга. Унда организм учун зарур ёғни эритувчи витаминлардан А, Д, Е ва К тўпланади.

Озуқавий моддаларга бой қон тананинг бошқа қисмларига тарқалишидан олдин жигардаги венадан ўтади. Ушбу вена баъзи моддалар концентрациясини, ҳатто кимёвий тузилишини ҳам ўзгартириб юборади. Шундай экан, жигар инсулин гормони ёрдамида қондан глюкозани ажратиб олиб, глюкоза концентрациясини сақловчи глюкоген полисахаридини ишлаб чиқаради. Ҳар қандай

заҳарли моддаларни зарарсизлантиришда жигар муҳим роль ўйнайди.

Жигар касалликларига инфекция, интоксикация, қон айланиши, овқатланиш тартиби ва моддалар алмашинувининг бузилиши сабаб бўлади.

**Касалликлар:** гепатит, цирроз, саратон.

### Ўт пуфаги

Ўт пуфаги жигардан келиб тушган сафрони тўплаб, ўн икки бармоқ ичакка тақсимлаб ажратади. Бу озиқ-овқатнинг мунтазам келиб туришига боғлиқ. Сафронинг организмдаги асосий вазифаси — ошқозон ости беши ширасининг ферментларини активлаштириш. Сафро ёғларни парчалаб, ҳазм бўлишини енгиллаштиради, перистальтикани рағбатлантиради ва баъзи касаллик қўзғовчи микробларни нобуд қилади.

**Касалликлар:** холецистит, ўт-тош касалиги, калькулёз холецистит, саратон.

### Ошқозон ости беши

Уни ошқозон ости беши эмас, аслида ошқозон орти десак, тўғри бўларди. Ўрта асрларда анатомия билан шуғулланган мутахассисларнинг тадқиқот объекти ҳамisha

горизонтал, ётган ҳолатда бўлгани учун ҳам у "ости"да бўлиб қолган.

Мазкур без экзокрин ва эндокрин қисмлардан иборат. Экзокринда таркиби ҳазм қилувчи ферментлардан ташкил топган панкреатик шира ишлаб чиқарилади ва ўн икки бармоқ ичакка тушади. У ерда ичак орқали қон ва лимфаларга ўтган оқсил, ёғ ва углеводларнинг парчаланишида қатнашади.

Эндокринда эса бир қатор гормонлар (инсулин, глюкагон ва бошқалар) ҳосил бўлади. Улар тўқималардаги углевод, оқсил ва ёғ алмашинувини тартибга солишда иштирок этади.

**Касалликлар:** *панкреатит, қандли диабет, саратон.*

## Буйрак

Кўриниши ловияни эслатувчи жуфт аъзо. Ҳар бир буйрак таркибида тахминан миллионта нефрон бўлиб, улар ингичка найсимон каналлар тизимини ташкил этади. Мазкур тизимнинг боши кенгайган, ичида капиллярлар ўрами жойлашган бўлади. Капиллярларда қон филтрланади.

Буйрак фильтри ажратиб ўтказиш хусусиятига эга. Одатда ундан қон ҳужайралари ва қон плазмасининг айрим

оқсиллари ўтмайди. Уларни буйрак касалланиб (масалан, нефрет), филтёр шикастланиши натижасида беморларнинг қонида учратиш мумкин. Филтёрланган суюқлик нефрон канали орқали ўтишига қараб канал деворларида ҳосил бўлган ҳужайралар фойдали моддаларга қайта сўрилиб кетади (масалан, глюкоза) ва уларни ҳужайрадан холи суюқликка айлантиради. Қолганлари сийдик кўринишида найча ва пешоб йўли орқали сийдик пуфагига тушади.

Буйрак сийдик ҳосил қилиб, у билан бирга организмдан хилтларни чиқариб юборади, сув-туз алмашинувини назорат қилади. Филтёрлаш тезлиги капиллярдаги қон босимига боғлиқ. Буйракнинг ўзи артерия қон босимини тартибга солувчи биологик фаол моддалар ҳосил қилади. Буйрак азот алмашинувида ҳосил бўлган охирги маҳсулотларни, ёт жисмларни, ортиқча органик ва ноорганик моддаларни чиқариб юборади.

**Касаликлар:** *диурез, буйрак гипертензияси, протеинурия, пиелонефрит, буйракдаги тошлар, буйрак етишмовчилиги, саратон.*

## Ўпка

Ўпкамиз ҳаво-бурун йўллари тизими (турли катталиқдаги бронхлар) ва ўпка пуфакчалари

тизими (альвеола)дан иборат. Улар альвеола қон ва ҳавоси ўртасидаги газ алмашинувига жавоб беради.

Ўпка галвирак конуссимон кўринишга эга бўлиб, кўкрак бўшлиғининг иккала ярмида жойлашган. Ўпканинг энг кичик бронхлари — бронхиолалар ҳаво тўлдирилган митти пуфакчаларни эслатувчи альвеола массаси билан тугайди.

Ҳар бир альвеола капиллярлар тармоғи билан ўралган. Қон бу капиллярлардан ўтиб, тинимсиз ҳаво альвеолалари таркибидаги кислородни ютади ва унга карбонат ангидрид чиқаради.

**Касалликлар:** *пневмония, бронхоэктазлар, пневмосклероз, бронхиал астма, эмфизема, сурункали обструктив касаллик, саратон.*

## Талоқ

Қон ҳосил қилиш ва организмни касалликлардан ҳимоялашда қатнашадиган муҳим аъзо. Талоқ яшаб бўлган ёки шикастланган эритроцит ва тромбоцитларни йўқотишга ёрдам беради. Организмнинг лимфа тугунлари ушлаб қолмаган ва қон оқимиға тушган антигенларға қарши ҳимоя реакциясини ташкиллаштиради. Талоқ иммунитетнинг шаклланишида муҳим роль ўйнайди.

Талоқнинг асосий вазифаси — қонни филтрлаш. Томир тузилиши унга номақбул, ёт жисмларни йўқотишга имкон беради.

**Касалликлар:** спленомегалия (портлаш даражасигача патологик катталашиши).

### Қизилўнғач

Узунлиги 23-25 см келадиган ингичка қувур мушак қисқариши билан (перистальтика) таомни ҳалқумдан ошқозонга итаради. Қизилўнғачда иккита сфинктер мавжуд: юқори ва пастки. Тинч ҳолатда юқори сфинктер ёпилиб, қизилўнғач бўшашади. Ёпиқ сфинктер нафас олганда катта ҳажмдаги ҳавонинг ошқозонга тушишига йўл қўймайди.

Одам ютинганда юқори сфинктер бўшашиб очилади ва таомни ўтказилади. Сўнг у қисқаради ва перистальтика тўлқини қизилўнғач бўйлаб ошқозонга ўтади. Тўлқин пастки сфинктерга етган заҳоти бўшашиб очилади, таомни ўтказгач, яна ёпилади. Шу тариқа таомнинг ошқозондан қизилўнғачга қайтишига тўсқинлик қилади. Акс ҳолда қизилўнғач шиллиқ қавати шикастланиши мумкин.

**Касалликлар:** қизилўнғач чурраси, эзофагит, рефлюкс-эзофагит (пастки сфинктернинг бўшашиши натижасида таом ошқозондан қизилўнғачга қайтади).

## Ошқозон

Ҳазм қилувчи каналнинг халтаси. У ерда таом тўпланиб, маълум вақт туриб қолади. Сўнг кичик-кичик бўлақлар билан ўн икки бармоқ ичакка тушади. Ошқозон туфайли маълум вақтлардагина овқатлана оламиз.

Меъда шираси таркибига пепсин ферменти киради. Унинг таъсирида таомдаги мураккаб оқсиллар майда бўлақчаларга парчаланadi. Пепсиннинг ишлаши учун ошқозон ширасининг кислоталилиги юқори бўлиши зарур. Шу ўринда "У ҳар қандай мушак тўқимасини ҳазм қилишга қодир бўлса, у ҳолда нима учун ошқозон ўзини ўзи ҳазм қилиб юбормайди?" деган савол туғилиши табиий. Бу ошқозон деворини ўраб турувчи ҳимоявий шиллиқ қатлам билан изоҳланади.

Агар ошқозон ҳужайраси ҳаддан ташқари кам шиллиқ ажратса, у ҳолда яра ҳосил бўлади. Улар қизилўнгачда ҳам, ўн икки бармоқ ичакда ҳам юзага келади. Уларга меъда шираси таркибидаги кислота ҳаддан ташқари кўп таъсир қилса, яра ҳосил бўлиш хавфи стрессли вазиятларда, аспирин ва кўп алкоголь ичганда ошади.

Ошқозон таомни меъда шираси билан аралаштиргач, бўйлама ва айлана мушаклар

ёрдамида таомни ўн икки бармоқ ичакка итаради. Агар қайта ишлаш учун таом бўлмаса, ошқозон мушаклари қисқарган ҳолатда бўлади. Деворлар эса бир-бирига зич ёпишиб туради. Овқатланган заҳотимиз ошқозон қисқара бошлайди. Ҳар сафар овқат тушганда ошқозон таомни ўн икки бармоқ ичакка ўтказиб юборгунча 3-4 соат ишлайди.

**Касалликлар:** *гастрит, ошқозон яраси, саратон.*

### Қалқонсимон без

Ички секрециянинг энг муҳим аъзоларидан бири бўлиб, туташтирувчи иккита асосий қисмлардан иборат. Темир ҳисобига пуфакчалар кўринишидаги фолликулалар ҳосил бўлади. Ҳар бир фолликула оқсилли моддалар – коллоид билан тўлдирилган. У ерга таркибида йод бўлган қалқонсимон без гормонлари тушади. Тиреоид гормонларининг ишлаб чиқарилиши даражаси яхши бўлиши учун организмга, албатта, мунтазам равишда озиқ-овқат маҳсулотлари билан бирга етарли даражада йод тушиб туриши зарур.

Қалқонсимон без гормонлари моддалар алмашинуви, ўсиш ва ривожланиш жараёнларига таъсир кўрсатади. Улар орқали организмдаги оқсилларп синтези фаоллашади.

Ҳомила ва гўдакнинг ўсиш-у ривожланиши қалқонсимон без гормонлари даражасига боғлиқ.

**Касалликлар: кретинизм, гипертиреоз, гипотиреоз, буқоқ, саратон.**

## ТИРНОҚ МИЛКИ

Тирноқ милки? Шу ҳам муаммоми, дерсиз?! Тўғри-да, тирноқ ёнидаги нозик теридан озгинаси кўчиб, салгина халақит беради. Айрим одамлар бундай милкларга умуман эътибор қилишмайди, кимдир юлиб олади, яна биров маникюр қайчиси ёрдамида кесиб ташлайди.

Лекин бу биз ўйлаганчалик хавфсиз эмас, тирноқ милкларига қарши "курашиш" лозим.

Гап шундаки, тирноқ атрофидаги нозик тери қуруқлашишга мойил бўлади. Шу боис кичик жароҳатлар натижасида ҳам ёрилишлар кузатилади.

Тирноқ милки пайдо бўлишига қўлини тез-тез турли кимёвий воситаларга солиб турувчи ва қўл териси қуруқ бўлган одамлар кўпроқ мойил бўлишади. Тирноқ атрофидаги милклар эстетикага тўғри келмайди ва қўлнинг парваришланмаганлигини билдириб туради, шунингдек, улар бир қанча муаммоларга сабабчи бўлиши ҳам мумкин. Кийимларни

алмаштираётганда ёки бошқа ҳолатларда милклар шикастланиши оқибатида унга инфекциянинг тушиши осонлашади ва оғриқли ярачалар ҳосил бўлади.

Тирноқ милкининг чиқиб қолиши ёши катталарда ҳам учрайди. Уларнинг бармоқлари яллиғланишга мойил бўлиб, милкак (тирноқ ости яллиғланиб йиринг бойлаши) ривожланиши мумкин. Бундай ҳолатларда бармоқда пульсли оғриқ туради, милк атрофидаги милк қизаради ва шишади, тирноқ остида йиринг йиғилади...

Агар бу муаммога ўзбошимчалик билан ёндашадиган бўлсангиз, яллиғланиш пай ва суяк тўқимасини шикастлаши, бу ўз навбатида бармоқдан ажралиш билан яқунланиши мумкин!

### **Муаммодан қочиш учун нима қилиш лозим?**

\*Дастлаб милклар профилактикаси билан шуғулланинг.

\*Қўлларни, яхшиси, суяқ ёки болалар совуни билан ювган маъқул. Ювгандан сўнг эҳтиёткорлик билан артинг ва эҳтиёж бўлса, крем суртинг.

\*Маиший кимёвий воситалардан фойдаланганда, албатта, махсус қўлқоп кийинг!

\*Витаминлардан А ва С, бундан ташқари, фолат кислотасига бой маҳсулотларни истеъмол қилинг. Улар яшил сабзавотлар, дуккаклилар, кепакли нон, жигар, асал таркибида мўл.

\*Маникюр вақтида, албатта, тирноқ атрофидаги нозик териларни олиб ташлаш лозим. Бу милк пайдо бўлиши хавфини, оз бўлса-да, камайтиради.

\*Маникюрни мутахассис қилгани маъқул, чунки эҳтиётсизлик натижасида тирноқ атрофидаги нозик терига қайчи ёки бирор бир асбобни нотўғри йўналтириб юборишингиз мумкин, бунинг оқибатида милк ҳосил бўлади.

\*Маникюр қилишдан олдин бир неча томчи лимонли эфир мойи ёки ўсимлик ёғи томизилган ванна қабул қилинг. Шунингдек, юмшатувчи кремдан фойдалансангиз ҳам бўлади. Агар ўзингизга мустақил маникюр қилмоқчи бўлсангиз, тирноқ атрофидаги нозик териларни йўқотишдан олдин, албатта, қайчи ёки махсус асбобга спирт ёрдамида ишлов беринг. Салонда ҳам мутахассиснинг шундай тартибга амал қилишини талаб этинг.

**Агар милклар пайдо бўлган бўлса,  
нима қилиш керак?**

Аввало, нима бўлишидан қатъий назар, уларни юлиб олмаслик даркор! Бу тирноқ

атрофидаги терини кучли жароҳатлаши мумкин. Кўп ҳолатларда милкларни юлиб олиш натижасида жароҳатлар қонайди. Бундай пайтда милкни спирт ёки кўк дори билан тозаланг ва маникюр қайчиси ёрдамида секин кесиб ташланг.

## **ҲАВОНИ ТОЗАЛАШ ТАДБИРЛАРИ**

Ҳавонинг ифлосланиши туфайли иммунитетимиз пасайиб, турли аллергик реакцияларга таъсирчан бўлиб қоламиз. Натижада иммун тизимимиз ўзининг қарийб 80 фоиз манбаларини атроф-муҳитдаги зарарли омилларни бартараф этишга сарфлай бошлайди. Унга ёрдам бериш мумкинми? Қандай қилиб? Бунинг учун ақалли ўзимиз ухлайдиган, овқатланадиган, фарзандларни парвариш қиладиган уйдаги ҳавони тозалайлик!

Қуйида уйимизни микроб, кимёвий модда ва ифлосланишлардан ҳимоя қилишнинг оддий усулларидан бохабар бўласиз.

### **Камин хавфсизми ёки...**

Охирги пайтда янги уйларда камин қуриш урфга айланяпти. Камин — хонадаги чиройли

безак. У уйни шинам қилади ва оғир иш кунидан сўнг руҳан дам олишга ёрдам беради. Бироқ, маълум бўлишича, каминлар соғлигимизга зарар етказар экан. Негаки, ўтин ёниши натижасида ҳосил бўлган қаттиқ зарралар ўпкага тушиб, нафас олишни қийинлаштиради.

### **Чекувчилардан нари юринг**

Чекиш кўпгина касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Шунинг учун уйингизда пассив чекувчи (яъни, ўзингиз чекмасангиз ҳам, унинг тутунини ҳидлайдиган) эмаслигингизга ишонч ҳосил қилинг. Кашандалар нафақат ўзининг атрофидаги ҳавони ҳам захарлайди, балки қўшнилари, яқинлари ва оила аъзоларини ҳам зарарлайди. Агар чекишни ўз вақтида ташлаб, уйни тутундан тозаласангиз, ҳавонинг сифатини анча-мунча яхшилаган бўласиз.

### **Чанг каналари**

Чанг каналари асосан одамлар яшайдиган уй-жойларда кун кўради. Уларнинг катталиги 0,1-0,5 мм атрофида бўлиб, ер юзида тахминан 200 тури кенг тарқалган. Ўргимчаксимон бу жониворлар матрас ва гиламларда яшаб,

терининг ўлган зарралари билан озиқланади (одам йилига ўртача 350-400 г тери ажратади). Каналар одамларда кучли аллергия реакцияга сабаб бўлади. Чанг каналаридан халос бўлиш учун матрас ва ёстиқлар учун мўлжалланган жидлардан фойдаланинг. Улар одам ва ёстиқ-матрасларда яшовчи каналар ўртасида чегара вазифасини ўтайди.

Шунингдек, фоз патидан эмас, поролондан тайёрланган ёстиқда ётиш ҳамда чойшабларни ҳафтада камида бир марта иссиқ сувда ювиш тавсия этилади.

### **Маиший тозалаш воситалари**

Маиший кимёвий моддаларнинг деярли ҳаммаси зарарли. Лекин бу масала жуда нозик. Бир томондан, уйни йиғиштириш, чангларни артиш ва идиш-товоқларни ювиш учун улардан фойдаланишга мажбурмиз. Иккинчидан, тозалаш воситаси қанчалик самарали бўлса, у шунча кўп ҳид таратиб, атрофга заҳарли моддаларни кўп тарқатади. Бу эса инсон саломатлиги учун хавфлидир.

Ҳар сафар уйни тозалагандан сўнг бурнингизга ниқоб тақиб юришни хоҳламасангиз, кимёвий воситалар ўрнига оддий совун ишлатинг. Бундай вазиятда одам организми учун фақат ҳидсиз воситаларгина хавфсиз ҳисобланади.

Соч учун лак, атир, елим, бўёқ, ҳавони янгиловчи воситалар ҳам биз нафас олаётган ҳавони оғирлаштириб, ифлослантиради.

### **Жониворларни силасангиз, қўлни ювинг!**

Уй жониворларининг асосий муаммоси уларнинг юнги ҳисобланади. Улар уйни ивирситиши натижасида хоналарни тез-тез тозалашга тўғри келади. Бироқ уй ҳайвонларининг қазғоғи юнгидан кўра зарарлироқдир. Гарчи бу қазғоқларнинг зарарлари катта бўлиб, нафас йўлларига тушмаса ҳам, кўпинча касалликларни келтириб чиқариши мумкин. Айниқса, аллергиялар учун уйда ҳайвон боқиш хавфли. Бундай беморларга ит, мушук, ҳатто қушларни боқиш ҳам таъқиқланади. Мабодо уйда жонивор боқишни аллақачон бошлаган бўлсангиз, албатта, уни силаган заҳоти қўлларингизни ювинг. Шунингдек, уй ҳайвонини ўзингиз ва оила аъзоларингиз ухлайдиган ётоқхонадан ҳамда вақтингизни кўп ўтказадиган хоналардан узоқроқ сақланг.

### **Ҳавони сунъий тозалаш**

Турли-туман электр тозалагичлар, ионизаторлар ва ҳавони намиқтирувчи

мосламалар атрофимизда айланиб юрувчи ва ўпкамизга тушувчи майда зарралар миқдорини анча камайтиради. Фақат бу мосламаларнинг ўзини ҳам тозалаб туришни унутманг.

### **Деразани ёпинг**

Ўпкамизга кўча чанги таркибидаги турли хил аллергенлар тушади. Улар, айниқса, катта-катта шаҳарлар ва саноатлашган туманларда кўп учрайди. Ўзингизни уларнинг таъсиридан эҳтиёт қилмоқчи бўлсангиз, уйингизнинг деразаларини ёпиқ ҳолда сақланг. Бироқ деразаларни очиб, хона ҳавосини алмаштириб туришни ҳам унутманг. Айниқса, уйни йиғиштиргандан сўнг кимёвий тозаловчи моддаларнинг ҳиди ҳамма ёқни тутиб кетади.

### **Жисмоний меҳнат қилинг, лекин...**

Кислород танамизнинг барча кимёвий жараёнларида иштирок этади, моддалар алмашинувида муҳим роль ўйнайди, қон айланишини яхшилайди, витамин ва минераллар ҳазмини енгиллаштиради. Ҳар қандай жисмоний меҳнат унинг истеъмолини кўпайтириб, аллергия ва сурункали ўпка касалликларидан асрайди.

Бироқ шифокорлар сизда аллақачон касалликни аниқлаган бўлса, ўзингизни

ортиқча уринтириб қўйманг: негаки, бу нафас олишингизни қийинлаштириб, касаллик аломатларини баттар зўрайтириши мумкин.

### **Моғор ва замбуруғга қарши кураш**

Моғор ҳамма жойда бор. Айниқса, нам жойларда тез кўпаяди. Кўпгина моғор замбуруғлари микротоксинларни ишлаб чиқаради. Улар бошқа тирик организмлар, жумладан, одамни ҳам заҳарлайди.

Касаллик қўзғовчи замбуруғлар одамда дерматоз, соч, тирноқ, нафас ва жинсий йўллар, оғиз бўшлиғи касалликларини келтириб чиқаради.

Ётоқхона ва ҳаммомнинг вентиляция тизими яхши бўлса, моғор ва замбуруғларнинг олдини олиш осон бўлади. Шунингдек, хонада муайян намлик даражасини сақлаш зарур. Бунинг учун ҳавони намиқтирувчи воситаларга зўр бериш керак эмас. Ҳаво ҳарорати ва намликнинг юқори бўлиши иссиқлик ва модалар алмашинуви бузилишига сабаб бўлиши мумкин.

### **Плита ва газ таҳдиди**

Радиаторлар, марказий иситиш воситалари ва газ плиталари ҳам инсон саломатлиги учун

хавфлидир. Агар ошхонада газ плитаси бўлса, ҳавоси газ ёниши натижасида ҳосил бўлган зарарли моддаларга тўлади. Углерод оксиди, олтингугурт оксиди, канцерогенлар шулар жумласидандир. Таом тайёрлаётганда формальдегид, аммиак, акролеин сингари захарли моддалар ҳосил бўлади.

Газ плитасининг зарарини камайтириш учун таом тайёрлаётганда ҳавони тез-тез алмаштириб туриш ёки дераза дарчасини доимо очиқ қолдириш тавсия этилади. Шунингдек, таом тайёрлаётганда ошхона эшигини ёпиб қўйинг.

## **ТЕТИК ВА БАРДАМ БЎЛАЙ, ДЕСАНГИЗ...**

Қувватсизлик, беҳоллик ҳаммамизда ҳам кузатилади. Айни мева-сабзавотларнинг мўл пайтида авитаминоз ҳақида гап бўлиши мумкин эмас. Агар ўзингиздаги бу ҳолатни тушунолмасангиз, қуйидаги маслаҳатлар асқотиши мумкин. Айтиш жоизки, бу маслаҳатлар аниқ касаллиги бўлмаган соғлом кишиларга тааллуқли. Мабодо соғлигингизда бирорта муаммо бўлса ёки бирор касаллик борлигига шубҳа қилсангиз, шифокор билан маслаҳатлашинг.

## Уйқу

Бунинг муҳимлигини ҳамма билади-ю, лекин унчалик эътибор бермайди. Албатта, тўйиб ухлаш керак. Организмингиз қанча талаб қилса, шунча ухланг. Ундан кўп ҳам, кам ҳам эмас.

Эрта ётиб, эрта туришга нима етсин!? Ярим кечагача бўлган уйқу жуда фойдали эканлигини унутманг. 21:00 дан 22:00 гача давом этган бир соатлик уйқу эса тунги 2 соатлик уйқунинг ўрнини босади. Шунга қараб, барвақт ётишнинг қанчалик фойдали эканлигини ҳисоблаб чиқиш қийин эмас.

## Таомлар

Қувватни ошириш учун таомномангиздан тозаланган углеводларни чиқариб ташланг: тозаланган ёрма, оқ ун, шакар, макарон маҳсулотлари.

Табийики, уларни бутунлай рад этиб бўлмайди. Лекин минимал даражада камайтиришнинг иложи бор. Бошида қувватингиз тушгандай туюлиши мумкин. Лекин хавотир олманг: организмингиз мослашаётган бўлади. Кўп ўтмай, қувватингиз ва тетиклигингиз анча ошади.

Пасайган қувват даражасини тез тиклаш учун банан ейиш керак. Битта банан 1,5

соатлик қизгин меҳнатга етадиган қувват билан таъминлашга қодир.

Албатта, тоза сув ичинг! Бошқа ичимликлардан ташқари кунига 1 литрдан ортиқ тоза сув ичиш ҳам зарур.

Эрталаб қаҳва ўрнига қуйидаги ичимликни қабул қилинг: 1 стакан илиқ сув + яримта лимон шарбати + 1 чой қошиқ асал. Буни овқатланишдан ярим соат олдин оч қоринга илиқ ҳолда ичиш керак. Бу ичимлик кишини тетиклаштиради.

Кунига бир маҳал қатиқ маҳсулотлари истеъмол қилинг.

### **Дорихона воситалари**

Элеутерококк ёки одамгийёх (женьжень) тиндирмаси қувват оширувчи кучли восита ҳисобланади.

Поливитаминларни ҳам унутманг. Ҳозирги кунда барча зарур витамин ва минералларни озиқ-овқат билан бирга олишнинг иложи йўқ.

### **Спорт**

Эрталаб ҳеч бўлмаса 15 дақиқа жисмоний тарбия билан шуғулланинг: гимнастика, сайр ёки югуриш.

## Сув муолажалари

Эрталабки салқин ёки контраст душ одамни бардам қилади. Ҳафтада бир марта ҳаммомга тушиб турсангиз, кўпгина муаммолардан халос бўласиз.

### Оддийгина маслаҳатлар

\* Ўзингизга эътиборлироқ бўлинг. Одам ўзининг қанчалик кўркем эканлигини ҳис қилса, шунча куч-қувватга тўлишади.

\* Тугалланмаган ишларингизни охирига етказинг. Бажаришингиз зарур бўлган ишларнинг рўйхатини тузиб, ишга киришинг. Тез орада аҳволингиз энгиллашганини ҳис қиласиз.

\* Атрофингиздаги тартибсизликка чек қўйинг. Агар саранжом-саришталик бўлмаса, ортиқча нарсалар, ташкиллаштирилмаган ишлар кўпайиб кетса, нарса-буюмлар ўз ўрнида турмаса, қувватингиз камайиб кетади. Натижада хафсаласизлик келиб чиқиб, ҳеч нимага қўлингиз бормай қолади ё биринчи бўлиб нимадан бошлаш кераклигини билмай бошингиз қотади. Бундай вазиятда энг яхши йўл — ишни режалаштириш.

\* Ҳатто шаҳардан ташқарига, табиат қўйнига қисқа муддатли сафарлар ҳам сизга қувват

бағишлайди. Бундай имконият бўлмаса, боғда ёки хиёбонда сайр қилинг. Бу йиғилиб қолган чарчоқ ва тажовузкорликни йўқотишга ёрдам беради. Натижада сиз яна кучингизни тўғри йўлга сарфлай бошлайсиз.

\* Имилламанг, зарур ишларни орқага сурманг. Акс ҳолда кўпгина қувватингиз уларни эшлашга кетади.

## ЛИМОНЎТ – ШИФОБАХШ ГИЁҲ

Юртимиздаги виқорли тоғлар бағрида ўсадиган доривор ўсимликларнинг ёқимли иси димоққа урилиб, кайфиятни кўтаради. Ана шу гиёҳлар орасида лимонўт ҳам бор.

Лимонўт (мелисса) – ясноткадошлар оиласига мансуб, бўйи 30-60 см.га етадиган кўп йиллик ўсимлик.

Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, витамин С, олеонол, урсол ва бошқа кислоталар, флавоноидлар, ошловчи моддалар бор.

Ер устки қисмининг (баъзида баргининг) дамламаси овқат ҳазм бўлиши бузилиши, камқонлик, айрим асаб ва юрак касалликларини даволаш учун ҳамда тиришишга қарши таъсир этувчи, оғриқ қолдирувчи, сурги, сийдик ва ел ҳайдовчи

восита сифатида қўлланилади. Лимонўт асосан халқ табобатида ишлатилади.

"Қизил китоб", "Қизиқарли биология" китобларининг муаллифларидан бири, олим Файбулла Шерматовнинг фикрича, лимонўт дунёнинг барча мамлакатлари, тоғ ён бағирларида, айниқса, қишлоқ ва шаҳар ҳудудларида, йўл четларида, экинзорларда кўп учрайди.

...

Лимонўт Грецияда махсус далаларда ўстирилиб, у ерда асалариларни боқишади. Кузда олинган асал қанд, асаб, камқонлик, ошқозон касалликларида тавсия этилади.

...

Рус тиббиётида эса лимонўтдан тайёрланган турли дамламаларни ошқозон-ичак, асаб касалликларини даволашда қўллашган.

...

Лимонўтнинг қуюқ дамламаси: бир сиқимига 200 г қайноқ сув қуйилади. Кунига 6-7 маҳал пахтани намлаб, ташқи яра-чақалар артиб турилади.

Оғизга яра-чақа тошганда бир ҳовуч лимонўтни майдалаб, чойнакдаги ярим литр қайноқ сувга дамлаш. Ярим соатдан сўнг сузиб, оз-оздан қултумлаб ичсангиз, оғиздаги яра-чақаларни йўқ қилиш билан бирга саломатликни мустаҳкамлайди, турли касалликларнинг олдини олиб, иммунитетни кўтаради.

## "БОЛГАРСКИЙ"НИНГ ФОЙДАЛАРИ

Шифокорлар ҳар куни булғор қалампирини истеъмол қилишни тавсия қилишмоқда. Унинг фойдалилик хусусияти нимада?

Бу саволга жавоб беришдан олдин, келинлар, унинг келиб чиқиш тарихига тўхталиб ўтсак. Биз "болгарский" дейишга ўрганган булғор қалампирининг Болгарияга умуман алоқаси йўқ. Мазкур сабзавотнинг асл ватани Америка бўлиб, Европага тасодифан келиб қолган.

Маълумки, Христофор Колумб янги қитъани очаман, деб сираям ўйламаганди. У Ҳиндистонга олиб борадиган яқинроқ йўлни топишни ният қилганди, холос. Табиийки, у ерга кўнгилхушлик қилиш учун эмас, балки Европага зираворлар олиб келиш учун борган.

Бироқ Колумб Ҳиндистонга эмас, адашиб Америкага кетиб қолади. Бошқа жойга келиб қолганини тушуниб етган денгизчи Америкадан қуруқ қайтмасликка қарор қилади. Мурчининг бир тури бўлса керак, деган ўйда кемасини булғори қалампири билан лиқ тўлдиради. Португалияга етиб боргач, довюрак капитан олиб келган булғорисини анча аччиқ деб тахмин қилиб, унинг қиммат туришини ҳеч қандай хижолатсиз эълон қилади. Бироқ тез орада маҳсулотнинг аччиқ эмаслиги фош бўлади. Гарчи Колумб келтирган сабзавот аччиқ бўлмаса ҳам, европаликларга ёқиб қолади.

### **Таркибида нима бор?**

Аслида булғор қалампири — аччиқ қалампирнинг яқин қариндоши. Унисининг ҳам, бунисининг ҳам таркибида "капсоицин" деган модда бор. Айнан шу модда қалампирнинг таъминини ўткир ва тахир қилади. Тўғри, булғор қалампирини капсоицин жуда кам, шу боис уни қўрқмасдан тишлаб ейишингиз ёки турли салатларга қўшишингиз мумкин.

Агар ўпка ва бронхларингиз касалликка мойил бўлса, булғор қалампири истеъмол қилинг. У умумий ва маҳаллий иммунитетни оширади, организмнинг заҳарланишини камайтиради, яллиғланишни бартараф этади.

Айтиш жоизки, булғори истеъмол қилсангиз, ундаги витамин А нафас олишингизни енгиллаштиради, астма хуружининг олдини олади ва бронхитнинг пайдо бўлишига йўл қўймайди.

Лекин капсоициннинг озгинаси ҳам иштаҳани кўтариб, ҳазм қилиш жараёнини ишга туширади. Булғор қалампири таркибида витаминлар тўлиб-тошиб ётибди, масалан, таркибида витамин С нинг кўплиги бўйича наъматак ва қора смородинадан кейин туради. Шунингдек, қалампир таркибида ноёб витаминлардан Р бўлиб, у аскорбинканинг сингишига ёрдам беради, томирлар деворининг қайишқоқлигини оширади. Витамин С эса томирларни холестерин тикинларидан халос этади. Шу боис булғор қалампирини мунтазам истеъмол қилиб турсангиз, инсульт хавфи бирмунча камаяди. Организмнинг витамин С га бўлган бир кунлик эҳтиёжини қондириш учун битта булғор қалампирини ейиш кифоя. Витамин С унинг, айниқса, бандига яқин жойида кўп. Шунинг учун тозалаётганда этига шикаст етказиб қўймасликка ҳаракат қилинг. Негаки, витамин С очиқ ҳавода тез парчаланаяди.

Аскорбинка булғор қалампирини таркибида чемпионликка даъвогар ягона модда эмас. Унинг таркиби витамин А сабзидан кўра

кўпроқ. Шу боис кимки булғор қалампирини хуш кўрса, кўриш қобилияти яхшиланади, териси гўзаллашиб, ажинлар эрта тушмайди. Бунинг устига булғори қанча оч рангда бўлса, ундаги бетакаротин моддаси шунча кўп бўлади. Қизил гармдорида эса бу модда яшилига нисбатан 11 баравар кўп!

Булғор қалампирини В гуруҳидаги витаминлар (кайфиятни кўтаради, уйқуни меъёрлаштириб, соч ва тери ҳолатини яхшилади), калий (юрак учун зарур), темир (қон таркибини яхшилади), кремний (усиз сочингиз қалин ва тирноқларингиз мустаҳкам бўлмайди), йод (моддалар алмашинувини меъёрлаштиради ва ақлий салоҳиятга жавоб беради) бор.

Яқинда италиялик олимлар булғори таркибида ўсмаларнинг пайдо бўлиш эҳтимолини камайтиришга қодир моддалар борлигини аниқлашди, бундай моддалар, айниқса, яшил булғорида кўпроқ учрайди. Шунинг учун олимлар ҳар куни ҳеч бўлмаса битта булғори ейишни тавсия қилишади.

### **Ранг-баранг булғори**

Булғор қалампирини яшил, сариқ, қўнғир, қизил, бинафша ранг ва ҳатто қора ранг бўлиши мумкин. Сариқ, қизил ва қўнғир тусли

қалампирларнинг таъми бир-биридан умуман фарқ қилмайди.

Тўқ бинафша ва қора рангли булғориларнинг таъми эса яшилиникига ўхшаб кетади. Бунинг устига қовуриш, димлаш ёки қайнатиш жараёнида тўқ бинафша рангли булғори яшил тусга киради. Шундай экан, бундай сабзавотларни чиройига қараб танлаган бўлсангиз, хомлигича ёки салатга қўшиб истеъмол қилинг. Боз устига қайси рангни танлаган бўлишингиздан қатъий назар, булғори қалин, қаттиқ, доғсиз ва шикастланмаган бўлиши керак. Думчаси яшил бўлиши зарур — бу сабзавотнинг янги узилганидан далолат.

### **Витаминларни сақлаш учун**

Булғор қалампирни совутгичда бир ҳафтагача сақланади. Бу унчалик кўп эмас, шундайми? Шу боис унинг сақлаш муддатини яна-да узайтиришга ҳаракат қилиб кўриш лозим. Масалан, маринадлаб қўйинг. Бу витаминларни 60 фоиздан 80 фоизгача сақлашга ёрдам беради. Бироқ эсингизда бўлсин, юраги хаста ва гипертониклар, яхшиси, тузланган ва маринадланган маҳсулотларни кўп емагани маъқул. Гап шундаки, бундай консерваларнинг таркибида туз жуда кўп бўлгани учун қон босимининг кўтарилишига олиб келади.

Маринадланган помидор ва қалампир сингари аччиқ газаклар гастрит ҳамда ошқозон ярасидан қийналаётганлар учун таъқиқланади. Ушбу газаклар таркибидаги кўп миқдорда сирка ва зираворлар касалликни баттар зўрайтиради.

Булғор қалампирини қишга сақлаб қўйишнинг яна бир усули — музлатиб қўйиш. Музлатилган сабзавотда деярли барча фойдали моддалар сақланиб қолади. Булғор қалампирини ҳам бундан мустасно эмас. Булғорини ювгач, уруғи билан думчасини тозалаб, музлатгичга қўйинг. Агар сизга дўлма ёқса, тўғраманг. Мақсадингиз овқатга ёки салатларга солиш бўлса, у ҳолда музлатишдан олдин тўғраб қўйишни унутманг. Булғорини халталарга маълум бир овқатларга етадиган қилиб тақсимлаб солинг; акс ҳолда ҳар сафар таом тайёрлаётганда уларни эритиб, яна музлатишингизга тўғри келади. Бу эса унинг фойдали моддаларини камайтиради. Дарвоқе, агар витаминларни йўқотишни хоҳламасангиз, музлатилган мева-сабзавотларни сувда эритманг. Чунки сув фойдали элементларни ювиб юборади.

## ПОМИДОРНИНГ ФОЙДАСИ КЎП

Шотландиялик олимларнинг айтишича, мунтазам помидор еб туриш томирларда тромбоз ҳосил бўлишини олдини олади.

Буни қарангки, помидор нафақат тромбоз, балки инсулт ва миокард инфарктининг олдини олишга ҳам қодир экан. Тромбозга қарши курашиш хусусияти помидор таркибидаги флавоноидларда мужассамдир. Профилактика учун керакли миқдордаги флавоноидлар тахминан олтита сархил помидорда бўлади.

Яқинда эса Австралиянинг Аделаида университети олимлари ҳар куни помидор еб туриш қонда холестеринни камайтириши ва қон босимини пасайтиришини айтишган эди. Олимларнинг аниқлашича, помидор таркибидаги қизил пигмент — ликопинда саломатлик учун зарур антиоксидантлик хусусияти бор. Улар ҳар куни 500 миллилитр томат шарбати ичишни ёки 50 гр томат пастаси истеъмол қилишни тавсия этишган.

## ЁНФОҚҚА ЯШИРИНГАН ДАВОЛАР

Абу Али ибн Сино ёнфоқ ҳақида шундай ёзади: "Япроғи ва барги буруштирувчи бўлиб, қон оқишига қарши фойдаси бор.

Ёнфоқ, айниқса, қовурилгани киндик устига сепилса, ичак оғриқларини босади ва ични тўхтатади. Ёнфоқ мураббоси совуқ мизожли буйракка жуда фойдалидир. Бунини истеъмол қилиш майда гижжаларни ва қовоқ уруғисимон гижжани ҳайдади".

Ёнфоқ одам организми учун фойдали бўлиб, таркибида оқсил, ёғлар, витамин А, Е, В, Р ва С, микроэлементлардан калий, натрий, фосфор, темир, магний, кальций ва йод бор. Ёнфоқ фойдали экан, деб кўп ейиш ярамайди. У калорияга бой маҳсулот — 100 граммида 600 дан 800 гача килокалория бор. Шунинг учун кунига беш-олтитасини чақиб есангиз, кифоя.

### Ёнфоқли муолажалар

Иммунитет сусайганда 1 стакандан асал, тўғралган янги алой барги ва майдаланган ёнфоқ аралаштиринг. Кунига 3 маҳал овқатдан кейин 1 ошқошиқдан енг. Муолажа муддати — 3-4 ҳафта. Аралашмани совутгичда сақланг.

...

Юрак етишмовчилиги, тахикардияда ёнфоқ ва лимонни (пўчоғи билан) гўштқиймалагичдан чиқаринг. Ҳар икки массадан 1 стакандан олиб, 1 стакан асал қўшинг ва яхшилаб аралаштиринг. Шиша идишга солиб, совутгичда сақланг. Бу аралашмани кунига 3 маҳал овқатдан кейин 1 ошқошиқдан истеъмол қилинг. Муолажа муддати — 10-14 кун. Зарурат туғилса, 1 ойдан кейин қайтариш мумкин.

...

Брадикардияда ярим кило майдаланган ёнфоқ мағзи, ярим стакандан майда оқ шакар ва кунжут ёғини аралаштиринг. Тўртта ўртача лимоннинг ҳар бирини тўртга бўлиб, 1 литр сувга солинг, 25-30 дақиқа қайнатинг. Сузгач, ёнфоқли аралашмани қўшинг. Яхшилаб аралаштиринг, буни совутгичда сақлаш керак. Кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин 1 ошқошиқдан ейлади. Муолажа муддати — 2-3 ҳафта.

...

Эркакларда мижоз сустлигида майдаланган ёнфоқни асал билан аралаштириб, кунига 3 маҳал 3-4 ошқошиқдан еб туриш керак.

Ошқозон ярасида 4-5 та ёнғоқ мағзини ярим стакан қайнатилган илиқ сувга солиб, 4-5 дақиқа дамланг. Сузиб, 1-2 чойқошиқ асал қўшинг. Кунига 4-5 маҳал овқатланишдан ярим соат олдин 1 ошқошиқдан истеъмол қилинг.

### **Ёнғоқ керак, чунки...**

1. Бош мия томирлари учун: атеросклерознинг олдини олади.

2. Эркаклар учун: потенцияни тиклайди, шунинг учун мижоз сустлигига чалинганлар ҳар доим еб туриши керак.

3. Қалқонсимон без учун: таркибида йод бўлгани учун қалқонсимон без фаолияти бузилишининг олдини олади.

4. Қон томирлар ва юрак учун: таркибидаги темир ва кобальт камқонликда, магний ва калий эса юрак касалликларида фойдали.

### **ҚАЙСИ МАМЛАКАТЛАР ҚИРИШ БИ КЕТАДИ?**

БМТ мутахассислари туғилиш ва ўлиш билан боғлиқ маълумотларни ўрганиб, аҳолиси

қирииб кетадиган мамлакатлар рўйхатини тузишди.

Мазкур прогноз қиз болалар туғилишига асосланган, яъни қайси мамлакатда янги авлодларни дунёга келтирадиган қиз болалар камаймаса, унинг аҳолиси хавотирланмаса бўлаверади.

Энг биринчи қирииб кетадиган давлатлар ўнталигидан Макао, Гонконг, Босния ва Герцеговина, Россия, Мальта, Словакия, Сингапур, Руминия, Венгрия, Македония ўрин олган. Албатта, бу мамлакатлар аҳолиси эртаиндин қирииб тугамайди. Масалан, Россия аҳолиси 800 йилдан кейин тугар экан.

АҚШ, Виргин ороллари, Сент-Люсия, Тунис, Франция, Жанубий Корея, Озарбойжон, Австралия, Антиль ороллари ва Норвегия аҳолиси эса энг узоқ яшайди.

120 та давлат аҳолиси умуман тугамас экан. Африка қитъасидагилар, Яқин Шарқ (Эрондан ташқари), Марказий Осиё ва Кавказорти мамлакатлари шулар жумласидан. Афғонистон, Покистон, Ҳиндистон, Мўғулистон, Индонезия, Филиппин, шунингдек, Лотин Америкаси мамлакатлари ҳам (Бразилия ва Чилидан ташқари) аҳолисиз қолиб кетмайди.

Хуллас, биз қўрқмасак ҳам бўлаверади...

## КЎЗИ ОЖИЗЛАР КЎПАЙЯПТИ

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти мутахассисларининг таъкидлашича, 2020 йилга бориб дунё бўйича кўзи ожизлар сони 75 миллионга етади.

Кўзни зўриқтирадиган ишлар ва машғулотларнинг кўпайиши кўришдек неъматдан мосуволар сони ортишига олиб келмоқда. Олимлар бу ҳолатни биринчи навбатда турли-туман гаджетларнинг тарқалиши билан боғлашмоқда. Кўпчилик болалигиданоқ бундай қурилмалар таъсирига учраб, кўриш қобилиятига путур етяпти. Аммо бунинг олдини олса бўлади, дейишмоқда улар.

## ХОНАНИ САЛҚИНЛАТИНГ, ЯХШИ УХЛАЙСИЗ

Барчага маълумки, одамнинг ухлашига овқатланиш, тўғри кун тартиби ва, албатта, атроф-муҳит таъсир қилади.

Кимдир мириқиб ухлаш учун илиқ сут ичса, яна кимдир уйқуга ётишдан олдин салқин душда чўмилмаса бўлмайди. Бироқ яна бир шарти борки, унга кўпинча эътибор бермаймиз

– хона ҳарорати ҳам тўғри танланиши керак!  
Шифокорлар уйқусизликка қарши янги дори  
– хона ҳароратини алмаштиришни тавсия  
қилишмоқда.

Тадқиқот натижасига кўра, одам яхши  
ухлаши учун хона ҳарорати 15-20 даража  
бўлиши керак. Буни олимлар шундай  
изоҳлашмоқда: хона салқин бўлса, тана  
ҳарорати ҳам пасая бошлайди. Бунда эса уйқу  
элитади. Агар хона ҳарорати 20 даражадан  
юқори бўлса, одам ўзини ноқулай ва безовта  
ҳис қила бошлайди. Айнан мана шу нарса  
уйқусизликка сабаб бўлади.

Айниқса, сурункали уйқусизликдан  
қийналаётган одамлар ётоқхона ҳароратини  
доимо назорат қилиб туришлари керак.

## **КЎК ЧОЙ, ШАКАР ВА ЛИМОН**

"Кўк чойга, яхшиси, лимон ва шакар  
аралаштириб ичинг", дейишмоқда америкалик  
мутахассислар. Ана шунда кўк чой янада  
фойдалироқ бўлар экан.

Тадқиқотларда аниқланишича, кўк чойга  
аскорбин кислота ва сахароза қўшилса, унинг  
таркибидаги катехинлар қонга яхшироқ  
сингади. маълумки, катехинлар  
антиоксидантлик хусусиятига эга бўлиб, юрак

касалликлари ва саратоннинг олдини олишга, инсулт хавфини камайтиришга ёрдам беради. Шунинг учун олимлар кўк чойга лимон ва шакар аралаштириб ичишни тавсия этишмоқда.

## ТЕБРАНМА КУРСИНИНГ ТАЪСИРИ

Тебранадаган курси кайфиятни кўтариб, асабни жойига туширади. Бу дори препаратларининг ўрнини боса оладиган жуда яхши усулдир. Мазкур ҳолатни шундай тушуниш мумкин: чақалоқни қандай юпатишни биласиз-ку! Узоқ, шошилмай, аллалаб тебратиш нафақат бола, балки сизни ҳам тинчлантириб, ухлатиши мумкин. Эътибор берсангиз, мактаб ўқувчилари ҳам студда чайқалиб, ўзини-ўзи овутиб ўтиради. Албатта, кимдир сизни тебратиши шарт эмас: ҳайинчак ва тўр беланчақда ётиб, мазза қилиб чайқалаверинг. Тебраниб тинчланиш руҳшуносликнинг дори ўрнини босадиган муолажалари (рақсга тушиш, мусиқа тинглаш, душда куйлаш)дан биридир.

Бир ой ҳар куни 10-15 дақиқа тебраниш асабларни бўшаштириб, руҳиятни мўътадиллаштиради. Бир мунча вақтдан кейин кайфиятингиз кўтарилиб, уйқуга тўйиб, бардамлашиб, асабингиз мустаҳкамланганини сезасиз.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. А.Н.Сатторов ва Т.Р.Абдурахмонов. "Дардингга давоман".
2. Ҳайдарова Г.С. "Тумовни қандай енгиш мумкин?"
3. Н.Ўлжабоева. "Халқ табобати хазинасидан жавоҳирлар".
4. А.Н. Сатторов. "Аллергик тумов".
5. А.Н.Сатторов. "Дард кўп, давоси ундан кўп".
6. Интернет саҳифалари.
7. Газета ва журналлардан мақолалар.

## Мундарижа:

Парранда гриппи ҳақида ҳақиқатлар .....	3
Касалликни даволаш мумкинми .....	5
Парранда гриппи юқишидан қандай ҳимояланиш мумкин .....	5
Парранда гриппининг олдини олиш бўйича аҳолига 8 маслаҳат .....	6
Иммунитетни кўтарамиз .....	7
Шамоллашнинг дорисиз даволари .....	10
АҚШда .....	11
Италияда .....	11
Юнонистонда .....	11
Англияда .....	12
Кореяда .....	12
Фарангча усул .....	13
Яҳудийча усул .....	13
Русча усул .....	13
Ўзбекистонда .....	14
Дисфония — овоз оҳангининг бузилиши.....	15
Танглайдаги нуқсонлар ёхуд манқалик сабаблари ҳақида .....	18
Юракка ёрдам беринг .....	22
Юрак-қон томир касалликлари нима .....	27
Соғлом юрак сарҳисоби .....	28
Кимнинг юраги кўпроқ оғриydi .....	31

Керак бўлса, озинг .....	32
Ўпка ғуборга тўлса... ..	32
Нега нафас қисади .....	33
Эркаклар касалликлари .....	34
Крипторхизм .....	35
Везикулит .....	37
Орхит ва эпидидимит .....	38
Сийдик тутолмасликнинг сабаби нима .....	40
Дифтеркулёз қандай дард .....	40
Яна офрияпти .....	42
Тиббиёт луғатидан .....	43
Бел .....	43
Бош .....	45
Қорин .....	46
Оёқлар .....	47
Оёқлар — тана таянчи .....	49
Дағал теридан қутуламиз .....	50
Контраст ванна ва массаж .....	51
Чарчоққа қарши компресс .....	51
Варикозга қарши халқ табобати усуллар.....	52
Оёқ кафти ва товон офриса... ..	53
Оёқларни бироз кўтаринг .....	53
Ванна қилинг .....	53
Контраст сувда чайинг .....	54
Гиёҳли чой дамланг .....	54
Массаж қилсангиз, офриқ ўтиб кетади .....	55
Муз аҳволингизни енгиллаштиради .....	55

Машқ қилинг .....	55
Оёқлар толиққанда .....	56
Товонингизни асранг .....	56
Баланд пошнани ўзгартиринг .....	57
Патақдан фойдаланинг .....	57
Бола очиқ ҳавода ўйнагани яхши .....	58
Лимфа тугунлар нега катталашади .....	59
Ақлли болага аталган таомнома .....	60
Йод — ақлий ривожланиш учун .....	60
Болага темир керак .....	61
Рухдан қўямасин .....	63
Фобия — бахтсизликнинг бошланиши .....	64
Фобиянинг асл сабаби нима .....	65
Фобиянинг олдини олиш мумкинми .....	66
Фобияга дучор бўлган болага қандай муносабатда бўлиш керак .....	67
Теримиз остида нималар яширинган .....	68
Жигар .....	69
Ўт пуфаги .....	70
Ошқозон ости беzi .....	70
Буйрак .....	71
Ўпка .....	72
Талоқ .....	73
Қизилўнғач .....	74
Ошқозон .....	75
Қалқонсимон без .....	76
Тирноқ милки .....	77

Муаммодан қочиш учун нима қилиш лозим .....	78
Агар милклар пайдо бўлган бўлса, нима қилиш керак .....	79
Ҳавони тозалаш тадбирлари .....	80
Камин хавфсизми ёки... ..	80
Чекувчилардан нари юринг .....	81
Чанг каналари .....	81
Маиший тозалаш воситалари .....	82
Жониворларни силасангиз, қўлни ювинг....	83
Ҳавони сунъий тозалаш .....	83
Деразани ёпинг .....	84
Жисмоний меҳнат қилинг, лекин... ..	84
Моғор ва замбуруғга қарши кураш .....	85
Плита ва газ таҳдиди .....	85
Тетик ва бардам бўлай, десангиз... ..	86
Уйқу .....	87
Таомлар .....	87
Дорихона воситалари .....	88
Спорт .....	88
Сув муолажалари .....	89
Оддийгина маслаҳатлар .....	89
Лимонўт – шифобахш гиёҳ .....	90
"Болгарский"нинг фойдалари .....	92
Таркибида нима бор .....	93
Ранг-баранг булғори .....	95
Витаминларни сақлаш учун .....	96

Помидорнинг фойдаси кўп .....	98
Ёнғоққа яширинган даволар .....	99
Ёнғоқли муолажалар .....	99
Ёнғоқ керак, чунки... .....	101
Қайси мамлакатлар қирилиб кетади .....	101
Кўзи ожизлар кўпайяпти .....	103
Хонани салқинлатинг, яхши ухлайсиз .....	103
Кўк чой, шакар ва лимон .....	104
Тебранма курсининг таъсири .....	105
Фойдаланилган адабиётлар .....	106
Мундарижа .....	107

Оммабоп нашр

# Бир дарднинг ўн давоси

1-китоб

Нашриёт муҳаррири:

**Назаров Алишер**

Дизайнер:

**Аббос Турсунов**

Муҳаррир:

**Мавжуда Нуриддинова**

Техник муҳаррир:

**Зухра Ҳамдамова**

Мусахҳих:

**Нилуфар Қўчқорова**

Теришга берилди: 18.10.2018. Босишга рухсат  
этилди: 08.11.2018. Бичими: 84x108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Офсет босма.  
BalticaUz гарнитураси. Босма табоғи: 7,0. Адади:  
5000. Буюртма: 30 – 18. Баҳоси келишилган нарҳда.

Нашриёт лицензияси :AI № 318, 26.01.2018.

“DONISH CHIROG‘I” нашриёти, 100128.

Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, 14-кв, 32-уй.

e-mail: donish-chirogi-nashriyoti@mail.ru

Босмахона манзили:

«GOOD GROUP MEDIA» МЧЖ-да чоп этилди.

Тошкент шаҳри, Чилонзор-14, 32-уй.