

54455

# ҚАНДЛИ ДИАБЕТ

## ВА УНИ ДАВОЛАШ УСУЛЛАРИ

- ❖ Қандли диабет нима?
- ❖ Диабетга қарши ҳаракат
- ❖ Қанд ўрнини босувчилар
- ❖ Йо-йо таъсири нима?
- ❖ Қандсиз диабет касаллиги



УЎК: 616.379-008.64-08

КБК: 54.15

И 59

**Қандли диабет ва уни даволаш усуллари / Нашрга тайёрловчи Феруза Иноғомжонова.** – Т.: «Sano-standart» нашриёти, 2016.– 96 бет.

**Тўплаб нашрга тайёрловчи:**

Феруза Иноғомжонова Шокировна,  
«Билим ва интеллектуал салоҳият»  
МЧЖ бош эксперти, шифокор

**Такризчи:**

Умида Камилова,  
Терапия ва тиббий реабилитация ИАТМ  
илмий ишлари бўйича директори,  
тиббиёт фанлари доктори, профессор

*Ушбу рисолада дунёда энг кўп тарқалган қандли диабет касаллигининг юзага келиши сабаблари, аломатлари, шунингдек, халқ табобати усулида даволаш йўл-йўриқлари кўрсатилган.*

*Сизга соғлом вужуд, хуш кайфият тилаб қоламиз.*

УЎК: 616.379-008.64-08

КБК: 54.15

ISBN 978-9943-4738-1-2

© “Sano-standart” нашриёти, 2016

## ҚАНДЛИ ДИАБЕТ

*“Бутун дунёни чароғон этгувчи инсон,  
ўз ботинида зулматни олиб юради”.*

**Шайх Нақшбандий ҳазратлари**

Қандли диабет дунё бўйлаб кенг тарқалган касалликлардан бири ҳисобланади. Халқаро Диабетлар Федерациясининг 2009 йилдаги маълумотида ўша йили бу касаллик билан оғриганлар сони жаҳонда тахминан 285 миллиондан ортиқ бўлгани, бироқ бу рақам ҳар йили 5-7 фоизга ўсиб бораётганлиги қайд этилган эди. ЖССТ берган маълумотга кўра, ҳозирда 366 млн.дан ортиқ киши шу хасталикдан азият чекмоқдалар. Қолаверса ҳар 10-12 йилда хасталанганлар сони икки баробарга кўпаймоқда дейилади Федерациянинг ахборотида. Марказий Осиё минтақаси ҳам бу муаммодан мустасно эмас, албатта. Эпидемиологик тадқиқотлар натижаларига кўра Марказий Осиё халқлари ўртасида аҳолининг 3-5 фоиздан ортиқроғи касалланган.

Қандли диабет хасталиги организмда углеводлар ва сув алмашинуви бузилиши натижасида келиб чиқади. Бунга сабаб эса меъдаости беши фаолиятининг бузилишидир. Бу без инсулин номли гормон ишлаб чиқаради. Меъда ости безининг Лангерганс оролчаларидаги инсулин ишлаб чиқарувчи В (бетта) ҳужайраларининг етишмаслиги ёки уларнинг йўқлиги қандли диабетни келтириб чиқаради. Хасталикка ирсий мойиллик мавжуд.

Организмда инсулин етишмаганда жигар ва мушакларда углевод гликогенга айланмайди. Натижада тўқималарда углеводнинг оксидланиши ва ундан қувват ишлаб чиқарилиши бузилади. Беморлар қувватсизлик, тез чарчаш, озиб кетиш ва чанқаш, шунингдек, кўп пешоб ажратишдан териси қуриб, қичишидан шикоят қилишади.

Қандли диабетнинг икки тури мавжуд. Иккала ҳолатда ҳам қонда қанд миқдори ошиб кетади, аммо биринчи ҳолатда организмга инсулин юбориш лозим, чунки инсулин кам ишлаб чиқарилади, ёки умуман ажралмайди. Бундай диабет инсулинга тобелик дейилади. Бошқа ҳолатда эса қанд

микдорини камайтирувчи препаратларни қабул қилишнинг ўзи кифоя. Бу инсулинга тобе бўлмаган беморлардир. Бундай ҳолатда одамда инсулин мавжуд бўлади, бироқ организм бу инсулинга нисбатан таъсирчанликни йўқотади ва қандни қайта ишлашга бу инсулин етарли бўлмай қолади. Қизиғи шундаки, диабетнинг иккинчи тури кекса ёшлилар орасида кўп учрайди, бу атеросклерознинг пайдо бўлиши билан боғлиқ. Айнан қарилик даврига келиб инсонларда жуда кўп нохуш ҳиссиётлар йиғилиб қолади: ғам-андух, соғинч ҳиси, қўмсаш, ҳаётга ва инсонларга нисбатан ранж-алам, хафагарчиликлар, ўзини ортиқча, ҳеч кимга керак эмасдек ҳис қилиш. Улар учун аста секин онгли ва онгсиз равишда ҳаётда ҳеч қандай ёқимли, лаззатли ҳис-туйғулар қолмагандек туюла бошлайди, ҳаётнинг қизиғи йўқ бўлиб қолади. Бундай инсонлар ҳаётида қувончнинг етишмаслигини қаттиқ ҳис қиладилар.

Диабетиклар ширинлик истеъмол қилолмайдилар. Уларнинг организми эса уларга қўйидагиларни уқтиради: “Сен ҳаётингни лаззатли қила олсанггина, ширинликни ташқаридан қабул қилишинг мумкин”. Роҳат қилиб, маза қилиб яшашни ўрган. Ҳаётингдаги сенга энг ёқимли бўлган нарсани танла. Шундай қилгинки, бу дунёдаги ҳамма нарса сенга қувонч ва қониқиш ҳиссини олиб келсин.

Диабет ўзининг қўйидаги асоратларини келтириб чиқариши билан хавфли ҳисобланади: глаукома, катаракта, склероз, оёқлардаги қон томирларнинг торайиши. Айнан ана шу асоратлардан беморлар оламдан ўтадилар. Бу азоб-уқубатларнинг асосий сабабчиси эса қувонч, хурсандчиликнинг етишмаслигидан. Масалан, кекса ёшдаги бемор – доктор атрофда шундай ёмон нарсалар бўла туриб мен қандай қилиб ҳаётдан хурсанд бўлиб яшай, ахир инсонларда меҳр-оқибат қолмади, деб ҳаётга, инсонларга бир қача норозиликларни айтадилар.

*Баъзида одамлардан келади қочгим.  
Кимсага келмайди қалбимни очгим,  
Дўстларим беҳисоб, аммо чақирсам  
Оғир дамларимда топилмас ҳеч ким.*

Бундай ҳолатларда ҳаётдан завқланиб яшашни ўрганиш кераклигини айтиш, тушунтириш керак. Бизни болалигимиздан бошлаб юришга, гапиришга, ёзишга, ўқишга, санаш-ҳисоблашга ўргатишади. Мактабда математика ва физика фанининг қонуниятларини ўқитишади. Аммо инсоннинг маънавий ҳаёт қонунлари ўқитилмайди. Ҳаёт қандай бўлса шундайлигича, ҳеч қандай норозиликлар ва хафагарчиликларсиз қабул қилиш кераклиги ҳақида бизни ўқитилмайди. Шунинг учун ҳаётга тайёр бўлмасдан ўсиб улғаямиз. Шунинг учун ҳам касал бўламиз.

Инсон бу ёруғ оламга бир маротаба келади. Шу боисдан у ғам-андух чекмасдан лаззатланиб яшамоғи даркор. Лаззат нима билан ҳосил бўлади? Қандай шаклланади? Бу ўринда қулоққа парҳез жоиз. Қулоқ ёқимли овозларни, ширин сўзларни эшитсин. Нохуш овозлар – қичқирӣқ, ҳайқирӣқ, умуман одамни кучли ҳис ҳаяжон гирдобига ташлайдиган овоз ва товушлар асабга салбий таъсир ўтказиб, одамни турли хасталикларга гирифтор этади. Булбул навоси қайда-ю, қарга қақ-қаҳи қайда.

Қандли диабет касаллиги кейинги йилларда аҳоли ўртасида кенг тарқалиб бормоқда. Лекин аҳолининг кўпчилик қисми бу касаллик ҳақида оддий тасаввурларга ҳам эга эмас.

Қандли диабет нима сабабдан хавфли касаллик деб ҳисобланади?

Гап шундаки, сурункали узоқ йиллар давом этадиган ушбу касаллик муҳим тана аъзоларини, тўқима ва қон томирларни зарарлайди, уларга ўзининг асоратларини кўрсатади. Энг аввало бу асаб тизимининг фаолиятида кўринади, оёқ-қўллар қақшаб оғрийди, яхлайди, қизийди, оғриқни сезиш пасаяди. Полинейропатия деб аталувчи касаллик асорати ривожланади. Буйрак фаолиятини издан чиқаради, натижада буйраклар ўз вазифасини бажаролмай қолади. Кўзнинг кўриш қобилияти пасаяди, организм иммун ҳолати пасайиши оқибатида терида йирингли яралар, жиддий касалликлар (оғриқсиз кечувчи миокард инфаркти ва бошқалар), оёқларда эса қорасон ривожланади. Кўриниб турибдики, қандли диабет ўзининг асоратлари билан хавфли.

Қандли диабет касаллигининг аёлларда кечиши ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, бунда ҳомиладор одатдагидан катта вазндаги (4-4,5 кг) чақалоқларни туғади. Бу каби ҳолатларда қандли диабетга шубҳа туғилиши ва аёллар махсус текширувдан ўтиши лозим бўлади.

## КАСАЛЛИКНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ УЧУН ЗАРУР ЧОРАЛАР

Касалликнинг дастлабки белгилари: чанқоқлик (кўп сув ичиш), кўп сийиш, кўп овқат ейиш кабилар пайдо бўлганда дарҳол шифокорга мурожаат қилиш керак. Ҳар бир киши ўзининг тана вазнини назорат қилиб бориши, унинг меъерий кўрсаткичлардан ошиб кетишига йўл қўймаслиги лозим бўлади. Тиббиёт ходимлари аҳолининг кенг қатламлари орасида қандли диабет касаллиги бўйича одамларнинг билимларини ошириб боришлари лозим.

Жаҳон бўйлаб узоқ йиллардан буён ўтказилаётган кўплаб илмий текширишларга қарамасдан, бу касалликнинг аниқ сабаблари ҳамон тўлалигича ўрганилмаган.

Маълумки, углеводлар танага тушгандан сўнг ичақларда сўрилиб, глюкозага парчаланади ва ундан қонга ўтади. Бу жараён қонда шакар миқдорини ошишига олиб келади. Кейин глюкоза тана хужайраларига етиб бориб ва улар томонидан ўзлаштирилиб, барча зарурий ҳаётий жараёнларга сарфланади. Демак, глюкоза мушак ва ёғ толалари, юрак, ўпка, жигар, буйрак ҳамда бошқа аъзолар учун озуқа сифатида тушиб турганлиги сабабли улар тўлақонли фаолият кўрсатади. Оддий ибора билан тушунтирилганда, биз учун глюкоза ёқилги вазифасини ўтайди. Бу ёқилги тана хужайраларида ўзлаштирилиб, ҳаракат, ақлий ва жисмоний меҳнат жараёнини таъминлайди. Аммо глюкоза хужайраларга кириши учун ошқозон ости безида ишлаб чиқариладиган инсулин гормони зарур. Бу гормон глюкоза кириши учун хужайраларни очиб бериш учун қалит вазифасини бажаради. Айрим ҳолатларда ошқозон ости безида инсулин ишлаб чиқарилиш жараёни бузилиб, организмда инсулин ўз вазифасини бажара олмаслиги

сабабли инсон қонида глюкоза миқдори ошиб кетишига олиб келади, яъни қандли диабет касаллиги ривожланади.

Афсуски, бу касалликнинг буткул давоси йўқ. Агар касаллик аниқлангандан сўнг зарур чоралар ўз вақтида қўлланилса, мунтазам равишда қондаги қанд миқдорини назорат қилиш ва зарур деб топилса, организмни доимий инсулин билан таъминлаб турилса қондаги қанд миқдори меъёрида бўлади ва касаллик органларга салбий таъсир кўрсатмайди. Одатда қандли диабет ташхиси қўйилган беморлар дастлабки вақтда ўзларини яхши ҳис қилишлари ва даво чораларини қўлламасам ҳам бўлади, деган фикрда касалликка қарши курашишмайди. Парҳез қилмаслик, дори воситаларини ўз вақтида қабул қилмаслик организмга, хусусан органларга катта салбий таъсир кўрсатади. Масалан, кўзларнинг хиралашиши, кўрмай қолиши, органлардаги қон алмашинувининг ёмонлашиши, қон билан тўлиқ таъминланмаслиги, юрак ишемик касалликларининг юзага келиши кабилар кузатилади ва ўта оғир асоратларда зарарланган тана аъзоларини ампутация қилишгача олиб келиши мумкин.

Шу ўринда қандли диабетда асоратлар ва ўлим кўрсаткичлари ҳақида қисқача маълумот берамиз. ЖССТ нинг берган маълумотига кўра, қандли диабет дунё аҳолиси орасида кенг тарқалган касаллик бўлиб, 366 млн. дан ортиқ киши шу хасталикдан азият чекмоқдалар. Агар жараён шу тариқа давом этса, 2030 йилга бориб улар сони 552 миллионга етиши мумкин экан. Марказий Осиё, шу жумладан, Ўзбекистонда ҳам ушбу касалликка чалинган беморлар сони тобора кўпайиб бормоқда. Маълумотларга кўра, Республикамиздаги катта ёшдаги аҳолининг 5 фоизига яқини қандли диабетга чалинган, беморларнинг 15% дан кўпроғи мунтазам равишда парҳез таомлар истеъмол қилиб, қонда қанд миқдорини камайтирувчи дориларни ичиб юрадилар. БЖССТ берган маълумотига кўра, қандли диабетда асоратлар ва ўлим кўрсаткичлари қуйидагича:

Дунё бўйича ҳар 10 дақиқада 2 та инсон шу касаллик билан касалланади, 1 та бемор ҳалок бўлади.

Ҳар куни 200 нафар бола қандли диабет билан касалланади.

Ҳар йили 4 млн. қандли диабет билан оғриган бемор ҳалок бўлади (худди ОИТС ва гепатит каби).

1 млн.дан ортиқ беморларда ампутациялар ўтказилади, 700 минг бемор кўриш қобилиятини йўқотади, 500 минг қандли диабет билан хасталанганлар гемодиализга эҳтиёж сезади.

### ФАКТЛАР:

Жами касалларнинг 80%ини 40 ёшдан ошганлар ташкил қилади.

15 ёшгача бўлган болалар жами касалларнинг 5%ини ташкил қилади.

30% 2-тур қандли диабет беморларда касаллик аниқланмасдан келмоқда.

50% 2-тур қандли диабет беморларда ташхислаш даврида касалликнинг асоратлари кузатилади.

2 тур қандли диабет беморларда кўпинча юрак ишемик касаллиги клиник белгиларсиз кечади.

Бел айланаси эркаларда 100 см. дан, аёлларда 95 см. дан ортиқ бўлса, қандли диабетга мойиллик саналади.

Қандли диабетни даволашда парҳез катта аҳамиятга эга ва албатта қондаги қанд миқдорини глюкомер тиббий асбоби билан ўлчаб туриш керак.

Ҳозирги даврда замонавий тиббиётда қандли диабет хасталигига асосан инсулин даво ҳисобланади. Ваҳоланки, табиатда одам танасига ижобий таъсир қилувчи шифобахш ўсимликлар борлиги ҳам маълум. Қабул қиладиган дори воситаларидан қатъий назар қандли диабетга чалинган бемор парҳез қилиши, соғлом турмуш тарзига риоя қилиши, зарарли одатларни тарк этиши, енгил жисмоний меҳнат ёки баъзан бадантарбия билан шуғулланиши, шахсий озодликка амал қилиши, ўзи учун тўғри касбни танлай билиши, энг муҳими бемор оқилона даволаниб узоқ вақт меҳнат қобилиятини ва соғлигини сақлаб қолиши учун ушбу касаллик ҳақида муайян даражада тиббий билим ва тиббий маданиятга эга бўлиши лозим.

Шунинг учун ҳам қандли диабетга чалинган беморларга

касаллик тўғрисида тушунча бериш учун шифокор мутахассислар томонидан суҳбатлар ташкил этилади. Қандли диабет касаллиги билан оғриган беморларни парваришида иштирок этадиган кишилар (беморнинг оила аъзолари ва қавм-қариндошлари) ҳам бу касаллик тўғрисида тушунчаларга эга бўлиши зарур.

### ҚАНДЛИ ДИАБЕТ НИМА?

«Диабет» сўзи грекча сўз бўлиб, «қандни йўқотиш» маъносини англатади. Касаллик келиб чиқишининг асосий сабаблари бу: семириш, камҳаракатлик, ошқозоноти бези касалликлари, вирусли инфекциялар, стресс, спиртли ичимликлар ва ширинликларни кўп истеъмол қилиш, бош мия ва қорин жароҳатларидир.

Қандли диабет — энг кўп тарқалган ва асоратлари ҳам узоқ чўзиладиган хасталик. Шу билан бирга қандли диабет инсон организмда сурункали кечувчи, модда алмашинув жараёнларининг деярли барча турлари биринчи навбатда қанд алмашинувининг издан чиқиши билан тавсифланувчи ҳамда инсон ҳаёти учун катта хавф туғдирувчи, унинг ҳаёт сифатини пасайтиришга олиб келувчи касалликдир.

Касалликнинг асосий белгилари бу: ҳолсизлик, камқувватлик, чанқаш, оғиз қуриш, озиб кетиш, тез-тез пешобга қатнаш, тери қопламаларда қичишиш. Қандли диабет - жиддий касаллик бўлиб, тўғри даволанмаса оғир асоратларга олиб келиши мумкин. Агарда беморлар ўзларига эътиборли бўлиб, шифокорнинг маслаҳатларига қатъий риоя қилсалар, касаллик асоратларининг олдини олган бўладилар.

Маълумки, истеъмол қилинадиган таомлар ва мева - сабзавотларнинг асосий таркибий қисмини углевод, оқсил ва ёғлар ташкил қилади. Танага тушгандан сўнг углеводлар ичакларда сўрилиб, глюкозагача (қандгача) парчаланади ва ундан қонга ўтади. Бу жараён қонда шакар миқдори ошишига олиб келади. Кейин глюкоза тана ҳужайраларига етиб бориб ва улар томонидан ўзлаштирилиб, барча зарур

ҳаётий жараёнларга сарфланади. Демак, глюкоза мушак ва ёғ толалари, юрак, ўпка, жигар, буйрак ҳамда бошқа аъзолар учун озуқа сифатида тушиб тургани сабабли улар тўлақонли фаолият кўрсатади. Оддий ибора билан тушунтирилганда, биз учун глюкоза ёқилғи вазифасини ўтайди. Бу ёқилғи тана ҳужайраларида ўзлаштирилиб, ҳароратни ушлаб туради, ҳаракат, ақлий ва жисмоний меҳнат жараёнини таъминлайди. Аммо, глюкоза ҳужайраларга кириши учун ошқозонности безининг В (бетта) ҳужайраларида ишлаб чиқариладиган юқори даражадаги фаол кимёвий модда «инсулин» гормони зарур. Қонда қанд кўпайиб кетганда инсулин ишлаб чиқарилиши ошади ва камайганда камаяди. Ушбу физиологик жараён таъсирида соғлом киши қонида глюкоза миқдори бир меъёрда сақлаб турилади. Оддий ибора билан айтганда, инсулин глюкоза кириши учун ҳужайраларни очиб берувчи калит вазифасини бажаради.

Соғлом кишининг капилляр — жуда кичик ўлчамдаги артерия томирларидаги қонида глюкозанинг наҳордаги кўрсаткичи 3,3-5,5 ммоль/л га тенг, қон плазмасидаги кўрсаткичи эса 4,0-6,1 ммоль/л гача бўлади. Овқат истеъмол қилгандан сўнг бу кўрсаткич 7,8 ммоль/л гача кўтарилиши мумкин.

Айрим ҳолларда ошқозонности безидаги В (бетта) ҳужайраларда инсулин етарли даражада ишлаб чиқарилмайди (баъзан, умуман ишлаб чиқарилмайди) ёки гормон ўз физиологик вазифасини бажара олмай қолади. Кейинги ҳолатда инсулин ишлаб чиқарилса ҳам, толаларни унга бўлган сезувчанлиги камайиб кетади ва оқибатда глюкоза ҳужайралар ичига кира олмайди. Ҳар иккала ҳолат ҳам инсон қонида глюкоза миқдорини ошиб кетишига олиб келади ёки тиббиёт тили билан айтганда қандли диабет касаллиги ривожланади.

Қандли диабетнинг ривожланишида қуйидаги асосий омиллар ҳал қилувчи роль ўйнайди.

**Биринчи омил** қандли диабет касаллигига нисбатан ирсий мойиллик бўлиб, ота-оналарнинг ҳар иккаласининг

қандли диабет билан касал бўлиши туғилган болаларда 65-70 фоиз ҳолатларда қанд касаллиги ривожланишига сабаб бўлади.

**Иккинчи омил** тана вазнининг ошиб кетиши — семириш бўлиб, бу омил катта ёшдаги одамларда қандли диабетни келтириб чиқаради. Маълумки, инсон организми 25 ёшга етганда асосан ўсишдан тўхтайтиди. Шу сабабли, 25 ёшдаги тана вазни меъёрий вазн деб қабул қилинган. Ҳар бир инсон ушбу ёшдаги вазн миқдорини то умрининг охиригача сақлаб қолишга эришуви лозим. Зотан шу ёшдаги вазнга инсулин моддасини етказиб беришга мослашган меъдаости беги табиийки, бундан ортиқчасини етказиб беролмайди. Натижада қанд алмашуви издан чиқади. Инсулин етишмаслиги сабаблари организмда эҳтиёжлари учун фойдаланилмаётган ёки ўзлаштирилмаётган ортиқча қанд қонда тўпланади — қондаги қанд миқдори ортади ва ўзининг меъёрий чегарасидан чиқади ҳамда сийдик орқали чиқарила бошлайди. Қонда қанча кўп қанд тўпланса, уни чиқариб ташлаш учун шунча кўп сув ичиш ва шунингдек, кўп сийдик чиқариш талаб қилинади. Шу тариқа қандли диабетнинг асосий белгилари кўп сув ичиш (чанқаш) ва кўп сийиш кабилардир.

Айни пайтда қанд моддасининг инсулин кам ишлаб чиқарилиши натижасидаги етишмовчилиги оқибатида организм томонидан яхши ўзлаштирилмаслиги беморда очлик ҳиссини ҳам уйғотади. Бемор кўп овқат истеъмол қилолмайди. Бироқ, бу овқатлар инсулин етишмаслиги оқибатида ҳазм бўлмайди, бемор оза бошлайди. Кўриниб турибдики, қандли диабет касаллигининг барча белгилари ўзаро ягона патофизиологик занжир билан боғланган ва воситаланган.

Турли стресс (руҳий зўриқиш, кўрқиш, сиқилиш ва ҳ.к.), углеводли маҳсулотларни меъеридан ортиқ истеъмол қилиш, фаст-фудларга ружу қўйишдек оддий ҳолатлардан ана шу оғир касаллик келиб чиқиши мумкин. Демак, хасталикка чалиниш хавфи бизни доим таъқиб қилади. Шунинг учун ҳар 6 ойда қонни текширтириб туриш шарт.

## ҚАНДЛИ ДИАБЕТ НИМА САБАБДАН ХАВФЛИ КАСАЛЛИК ДЕБ ҲИСОБЛАНАДИ?

Гап шундаки, сурункали узоқ йиллар давом этадиган ушбу касаллик муҳим тана аъзоларини, тўқима ва қон томирларни зарарлайди, уларга ўзининг асоратларини кўрсатади. Энг аввало, бу асаб тизимининг фаолиятида кўринади, оёқ-қўллар қақшаб оғрийди, яхлайди, қизийди, оғриқни сезиш пасаяди. Полинейропатия деб аталувчи касаллик асорати ривожланади. Буйрак фаолиятини издан чиқаради, натижада буйраклар ўз вазифасини бажаролмай қолади. Кўзнинг кўриш қобилияти пасаяди, организм иммун ҳолати пасайиши оқибатида терида йирингли яралар жиддий касалликлар (оғриқсиз кечувчи миокард инфаркти ва бошқалар), оёқларда эса қорасон ривожланади. Кўриниб турибдики, қандли диабет ўзининг асоратлари билан хавфли.

Қандли диабет касаллигининг аёлларда кечиши ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, бундай ҳомиладор одатдагидан катта вазндаги (4-4,5 кг) чақалоқларни туғади. Бундай ҳолатларда қандли диабетга шубҳа туғилиши ва аёллар махсус текширувдан ўтиши лозим бўлади.

Маълумки, қандли диабетнинг иккита асосий тури мавжуд:

биринчи тур — инсулинга қарам диабет;

иккинчи тур — инсулинга қарам бўлмаган қандли диабет.

Биринчи тур диабет инсулиннинг мутлақ етишмаслиги натижасида келиб чиқади. Бу тур кўпроқ чақалоқларда, ўсмирлик ва ўспиринлик ёшида пайдо бўлади. Касаллик одатда юкумли хасталикларни (грипп, тепки, қизамиқ, қизилча) бошдан кечиргандан сўнг кескин бошланади. Уларнинг қонида инсулин бўлмайди ёки у кескин камаяди, яъни мутлақ инсулин етишмовчилиги юзага келади. Қандли диабетни ушбу тури унга чалинган барча беморларнинг 5 - 10 фоизда қайд этилади ва улар инсулинсиз яшай олишмайди, албатта, ташқаридан инсулин қабул қилишлари шарт. Касалликнинг энг муҳим аломатлари — чанқаш, оғизнинг қуриб қолиши, катта миқдорда пешоб ажралиши, озиб

кетиш, ҳолсизлик кабилар. Бу турда беморлар бир кеча-кундуз давомида 3-5 литрдан 7-8 литргача суюқлик ичиши ва тахминан ўшанча миқдорда сийдик ажратади. Ташхис қўйилгунга қадар бемор 5-15 килограммгача вазн йўқотиши ҳам мумкин. Уларнинг қони таркибидаги глюкоза миқдори энг юқори даражадан энг қуйи даражагача тез-тез ўзгариб туради.

Қандли диабетнинг иккинчи тури эса кўпроқ катталарда учрайди. 40 ёшдан ошган, айниқса, 50-60 ёшли одамларда, ортиқча тана вазни бўлган кишиларда ривожланиши жуда кўп кузатилади ва диабетга чалинган беморларнинг 90-95 фоизда аниқланади. Бу турда инсулиннинг нисбий етишмаслиги мавжуд. Иккинчи турга чалинган беморларининг 80-85 фоизи семиз бўлади. Семизлик натижасида мушак ёғ тўқималарининг инсулинга сезирлиги пасайиб кетади ва инсулиннинг нисбий етишмаслиги сабаб қандли диабет келиб чиқади. Касаллик аста-секин, яширин ривожланади. Хасталикнинг бошланишида беморда оғиз қуриши, чанқаш, озиш каби аломатлар унчалик яққол билинмайди, беморларнинг бир қисмида озиш умуман кузатилмайди. Уларни кўпроқ ҳолсизланиш, толиқиш, чанқаш бозовта қилади. Секин ривожлангани учун бемор касалликни сезмай қолади. Кейин терига ҳар хил фурункулёз яралар чиқа бошлайди. Баъзи беморларнинг тишлари пародонтоз натижасида тўкилиб кетади. Шунинг учун иккинчи тур диабет бемор бошқа касаллик билан шифокорга мурожаат этганида аниқланади. Касалликнинг ушбу тури асосан парҳезга амал қилиш, жисмоний фаоллик, тана вазнини камайтириш, қанд миқдорини пасайтирувчи дори воситалари қабул қилиш билан даволанади. Улар таъсирида ошқозоноти безидаги бетта ҳужайраларда инсулин ишлаб чиқарилиши ва ҳужайраларнинг унга бўлган сезувчанлиги ошади.

Одатда 2-тур қандли диабет ташхиси қўйилган беморлар дастлабки вақтда ўзларини яхши ҳис қилишлари ва даво чораларини қўлламасам ҳам бўлади, деган фикрда касалликка қарши курашишмайди. Парҳез қилмаслик, дори воситаларини ўз вақтида қабул қилмаслик организмга,

хусусан органларга катта салбий таъсир кўрсатади. Масалан: кўзларнинг хираланиши, кўрмай қолиши, органлардаги қон алмашинувининг ёмонлашиши, қон билан тўлиқ таъминланмаслиги, юрак ишемик касалликларининг юзага келиши кабилар кузатилади ва ўта оғир асоратларда зарарланган тана аъзоларини ампутация қилишгача олиб келиши мумкин.

Афсуски бу касалликнинг буткул давоси йўқ. Қандли диабет бутунлай йўқ бўлиб кетмайди. Аммо беморлар яхшилаб даволаниб туришса, худди соғ одамлардек юришади.

Агар касаллик аниқлангандан сўнг зарур чоралар ўз вақтида қўлланилса, мунтазам равишда қондаги қанд миқдорини назорат қилиш ва зарур деб топилса организмни доимий инсулин билан таъминлаб турилса қондаги қанд миқдори меъёрида бўлади ва касаллик органларга салбий таъсир кўрсатмайди.

### КАСАЛЛИКНИНГ ОҒИР ОҚИБАТЛАРИ

Қандли диабет ўз вақтида тўғри даволанмаса, оғир оқибатларга олиб келади. У асосан қон томирларга асоратлар беради. Диабетнинг асоратлари диабетик ангиопатиялар дейилади. Агар катта қон томирлари шикастланса, у макроангиопатиялар дейилади. Макроангиопатияларнинг асосида атеросклероз ётади. Қон томири макроангиопатиялари инсульт, инфарктга олиб келиши мумкин. Атеросклероз диабет бўлмаганларда ҳам учрайди, лекин диабет бўлганларда эртароқ, кўп томир ҳавзаларида кузатилади ва оғир асоратлар беради.

Микроангиопатияларда майда қон томирлар шикастланади. Томир деворларининг базал мембранаси йўғонлашади. Кўпинча функционал зўриқишлар тушадиган аъзоларда эртароқ ривожланади. Масалан, кўзда диабет ретинопатияси юзага келади. Агар у охиригача яхшилаб даволанмаса, кўрликкача олиб келиши мумкин.

Буйракнинг диабет туфайли шикастланишига диабет нейропатияси дейилади. Диабет нейропатияси натижа-

сида буйрак етишмовчилиги ривожланиши мумкин. Буйрак етишмаганидан кейин қон буйрак орқали яхши тўзаланмайди. Организм ўзини-ўзи заҳарлайди. Биринчи тур диабетнинг асосий ўлим сабаби диабет нейропатияси ҳисобланади.

Микроангиопатия — барча аъзоларнинг (тери, мушаклар, асаб толалари ва ҳоказолар) капиллярларини шикастловчи тинимсиз жараён. Бироқ диабетга оид микроангиопатия жисмоний жиҳатдан катта зўриқишга учрайдиган буйрак, кўз, оёқ каби аъзоларда кўпроқ ва эртароқ намоён бўлади. Оёқ қон томир асабларининг диабет натижасида шикастланиши диабет полинейропатияси дейилади.

Энг кенг тарқалгани — периферик диабет нейропатияси. Периферик нейропатия кўпроқ оёқларда учрайди: оёқлар оғрийди, музлайди, қизийди, жимирлайди. Қаттиқ оғриқлар ухлашга халақит беради. Шунингдек, вегетатив нейропатиялар бор. Вегетатив асабларнинг шикастланишида оёқ тўқималарининг озикланиши ёмонлашади. Агар ҳаракат асаб толалари шикастланса, ҳаракат ҳам қийинлашади ва бемор лапанглаб юрадиган бўлиб қолади. Асаб толалари ва оёққа бораётган қон томирларининг шикастланиши натижасида оёқнинг озикланиши, қон билан таъминланиши бузилади. Шу билан бирга нейропатиянинг ривожланиши оёқ сезувчанлигини пасайтиради. Бемор яхши сезмаганидан кейин оёғини куйдириб олиши ёки туфлисининг ичига тош ёки майда нарсалар тушиб қолиб, узоқ юрганда улар оёқни зарарлаб, яра ҳосил қилиши мумкин. Натижада диабет тўпиғи синдроми юзага келади. У оғир асорат — гангренагача олиб бориши мумкин. Шунинг учун диабет бўлган беморлар оёқларини эҳтиёт қилишлари, уларни тоза тутишлари керак. Бундан ташқари, оёқ сезувчанлиги пасайгани учун пойабзал кийишдан олдин уни қоқиб ташлаш лозим. Оғриқни ва оёқ тубида яра бор-йўқлигини сезмайдиганлар ваннага ёки каравотининг ёнига кузатув ойнасини қўйиб қўйишлари зарур. У билан ҳар куни оёқ тагини кузатиб туришлари зарур. Оёқ кийим лойиқ бўлиши, сиқмаслиги керак. Ялангоёқ юриш мумкин эмас. Янги туфли олганда



бир неча кун пойабзал сал ёзилгунча оз-оздан кийиб туриш лозим. Шунингдек, пахтадан тикилган ва резинкаси қисмайдиган пайпоқлар кийиш керак. **Агар қаттиқ қисса, қон айланиши бузилади.** **Диабет** касаллигида оёқ тўғри тарвариш қилинса, 70 фоиз ҳолларда диабет тўғри синдроми ривожланишининг олдини олиш мумкин.

Яна энг муҳим аҳамиятли жиҳатлардан бири шуки, диабет беморларининг 60-70 фоизида гипертония кузатилади, яъни уларнинг артериал босими баланд бўлади. Артериал босимнинг баланд бўлиши ҳам диабетда учрайдиган асоратларнинг ривожланишини тезлаштиради. Гипертония касалликларидан кўпроқ инсульт, инфарктлар учрайди. Шунинг учун яна битта талаб — артериал босимни меъёрда сақлаш керак. Қондаги артериал босим 120/80 мм с.у. бўлса, яхши. Бироқ 140/90 мм с.у.дан ошмаслиги керак. Агар ошиб кетса, у ҳам асоратларнинг ривожланишига имкон яратади.

Қонда қанд меъеридан ошган одамларда ҳолсизлик, чанқаш, иш қобилиятининг пасайиши, оғиз қуриши, суюқликни ортиқча истеъмол қилиш, иштаҳанинг ошиши, кўп миқдорда сийдик ажратиш, яраларнинг секин битиши каби белгилар кузатилади. Кейинроқ, уларнинг вазни камайиб кетади, тери қичиши безовта қила бошлайди. Айрим ҳолларда юқорида келтирилган белгилар яққол намоён бўлмайди ва касаллик тасодифан аниқланади. Бу белгилар кўпроқ қандли диабетнинг иккинчи турига хос бўлиб, беморлар чанқашни юқори ҳаво ҳарорати, ҳолсизликни иш кўплиги билан боғлайдилар.

Юқоридаги касаллик белгиларини умумлаштириб диабетнинг умумий белгилари қуйидагилардан иборат дейиш мумкин:

- чанқаш;
- тез-тез пешоб чиқариш;
- ҳолсизлик, чарчоқ, мадорсизлик, асабийлик;
- тана вазнининг камайиши (1-турда), кўнгил айнаши (баъзан қайт қилиш) пешобда ацетоннинг пайдо бўлиши (қондаги қанд миқдори 10 миллимол литрдан ошганда пайдо бўлади);
- кўриш қобилиятининг кескин пасайиши.

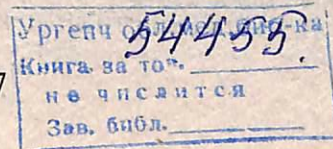
Қандли диабет ва унинг асоратларининг олдини олишда касалликнинг дастлабки белгилари қуйидагича бўлади: **чанқоқлик (кўп сув ичиш), кўп сийиш, кўп овқат ейиш кабилар пайдо бўлганда дарҳол шифокорга мурожаат** қилиш керак. Ҳар бир киши ўзининг танаси вазнини назорат қилиб бориши, унинг меъерий кўрсаткичлардан ошиб кетишига йўл қўймаслиги лозим бўлади. Тиббиёт ходимлари аҳолининг кенг қатламлари орасида қандли диабет касаллиги бўйича одамларнинг билимларини ошириб боришлари лозим.

Жаҳон миқёсида узоқ йиллардан буён ўтказилаётган кўплаб илмий текширишларга қарамасдан, бу касалликнинг аниқ сабаблари ҳамон тўлалигича ўрганилмаган.

Қандли диабетни даволаш тамойиллари қуйидаги тадбирлардан иборат:

- парҳез овқатланишга амал қилиш;
- жисмоний машқлар билан шуғулланиш;
- қонда қанд миқдорини туширувчи таблеткалар қабул қилиш;
- инсулин ёрдамида даволаш.

Қайд этилганлар орасида парҳез овқатланиш етакчи ўринлардан бирини эгаллаб, бемор қандни туширувчи таблеткалар ёки инсулин қабул қилганда ҳам унга амал қилиши лозим. Акс ҳолда, олиб борилган муолажалар етарлича самара бермайди. Шунинг учун қандли диабетга мойиллиги бўлган ёки унга чалинган кишилар тавсия этилган овқатланиш тартибига амал қилишлари шарт. Шунинг учун қандли диабетни баъзан “касаллик эмас балки ҳаёт тарзи”, деб ҳам аташади. Парҳезга амал қилиш қандли диабет таъсирида юзага келадиган қатор ички аъзолардаги (юрак, буйрак, асаб тизими, кўз туби ва бошқалар) ўзгаришларни олдини олиш имконини яратади.



## ДИАБЕТГА ҚАРШИ ҲАРАКАТ

Қанд касалига чалинмасликнинг биринчи шарти кўп ҳаракат қилишдир. Чунки қанча кўп ҳаракат қилсак, мушакларимиз шунча кўп глюкоза талаб қилади. Натижада қондаги қанд миқдори камаяди. Агар спорт билан шуғулланмасангиз, пиёда юриш, велосипед миниш ва баланд қаватга лифт эмас, зина орқали кўтарилиш ҳам ёрдам беради.

Овқатланишга ҳам эътибор беринг. Қандли диабетга чалинмаслик учун қуйидаги оддий қоидага амал қилиш керак: тушликнинг ярми салат, мева ва сабзавотлардан, чораги донли маҳсулотлар (макарон, гуруч, нон), қолган чораги гўшт, балиқ ва бошқа денгиз маҳсулотларидан иборат бўлиши лозим. Шу тариқа организм углеводга тўйиниб, натижада энергия ҳосил бўлади. Вақти-вақти билан ширинлик ҳам истеъмол қилиб туринг. Аммо фақат ширинлик, бугдой уни маҳсулотлари ва яримтайёр (фаст-фуд) ёки ёғли овқатлар таомномадан доимий ўрин эгалласа, диабетга чалиниш хавфи анча кучаяди. Айниқса, кечга томон ёғли, донли таомлардан тийилинг.

Қандли диабетга чалинган беморлар овқатланишда қуйидаги тамоилларга амал қилиш лозим:

- кунда камида 3 марта, яхшиси 3 - 5 марта овқатланиш;
- ҳеч қачон ўзни оч қолиш даражасига олиб бормаслик;
- калорияси нисбатан юқори бўлган таомларни куннинг биринчи ярмида истеъмол қилиш;
- овқатланиш орасида бирор нарса тамадди қилишга одатланмаслик;
- қорин оч қолмаган бўлса, шунчаки бировга ҳамроҳ бўлиб ёки кайфиятни кўтариш учун таом истеъмол қилмаслик;
- овқатланиш вақтида китоб ўқимаслик ёки телевизор кўрмаслик;
- тўйганликни ҳис қилганда, коса ёки лаганда овқат қолса ҳам уни истеъмол қилишни тўхтатиш;
- масаллиқларни харид қилишда уларни калорияси ва ёғига эътибор бериш.

## Қандай даволаниш лозим?

Қандли диабет касаллигини даволашда асосан, организмдаги метаболик бузилишларни изга солишга, касалликнинг клиник намоён бўлган белгиларини бартараф этишга қаратилиши лозим. Беморларда қондаги қанд моддасининг кўтарилиши натижасида чанқаш, кўп сийиш, ҳолсизланиш, тана вазнининг камайиб бориши каби ҳолатлар бошланиши касаллик декомпенсацияси, уларни даволаш билан бартараф этилиши эса компенсация ҳолати дейилади. Қондаги қанд моддасини наҳорги сатҳи 6,3 ммоль/л., овқатлангандан 2 соатдан сўнг эса 8,0 ммоль/л. бўлиши касалликнинг яхши компенсацияси деб ҳисобланади. Касалликнинг давомли компенсацияси қондаги гликирланган гемоглобин (HbA1c) миқдорига кўра аниқланади ҳамда у беморнинг сўнгги 3 ой мобайнидаги компенсация даражасини белгилайди. Нормада бу кўрсаткич 7,0 фоиздан ортмаслиги лозим.

Диабетнинг ҳар иккала тури бошқа-бошқа давони талаб қилади. Диабетни даволашда энг биринчи ўринда турадиган бу – парҳез. Биринчи тур диабетда беморлар қабул қилаётган углеводларининг миқдорини ҳисоблашлари керак. Парҳез хусусияти шундан иборатки, осон ўзлаштириладиган углеводларни истеъмол қилмаслик ёки камроқ истеъмол қилиш. Нега деганда осон ўзлаштириладиган углеводлар ошқозонга тушган заҳоти сўрилиб, қандни бирданига кўтариб юборади. Шунингдек, мураккаб углеводлар ҳам мавжуд. Гуруч, бугдой, гречка, нўхат, ловияда мураккаб углеводлар бор. Улар полимер шаклда бўлади, ошқозонга тушганидан кейин парчаланиши лозим. Мураккаб углеводлар то қанд ҳолатига келгунча, сўрилгунча анча вақт ўтади. Шунинг учун ҳам бирданига қандни кўтармайди. Уларни диабетиклар истеъмол қилиши мумкин. Чунки диабет бемори овқатининг умумий таркиби худди соғ одамларникидек физиологик меъёрга тўғри келиши керак. Аммо углеводлар хилини истеъмол қилишда фарқ бор. Осон ўзлаштириладиган углеводларни истеъмол қилиш чегараланади: қанд, қанд тутган маҳсулотлар, яъни қандолат маҳсулотлари – пирожное, торт, шоколад, мармелад.

Мевалардан узум соф глюкозадан иборат, уни бир кунда бир шингил ейиш мумкин. Нима учун чегараланган? Агар уларга умуман ман қилиб қўйилса, мутлақо парҳез тутмай қўйишлари мумкин. Бундан ташқари, қовун-тарвузларда ҳам қанд бор, улардан 1-2 тилик ейиш кифоя, кўп ейиш тавсия этилмайди. Масалан, ширин шафтоли, ширин нокни бир ўтиришда биттасини ейиш мумкин. Хоҳлаганча ейиш мумкин бўлган маҳсулотлар — бодринг, турп, карам, сабзи.

Шунингдек, оқсиллардан қора гўшт, тухум, парранда гўштини ейиш мумкин. Улар асосан оқсиллардан иборат бўлгани учун қандни унча кўтармайди. Ёғли овқатларни ейиш эса тавсия этилмайди.

Диабетнинг иккинчи туридаги парҳезга тўхталиб ўтсак. Бу тур беморлари асосан семиз бўлишади. Диабет кўп жиҳатдан семизлик натижасида ривожланади. Шунинг учун улар ҳам калория ва энергетик қийматни, ҳам углеводларни ҳисоблашлари керак. Иккинчи тур диабетда ёғли ва юқори калорияли овқатлар тавсия этилмайди. Энергия идеал вазнга нисбатан ҳисобланади. Идеал вазн бу — ҳозирги семирган пайтидаги эмас, бўлиши керак вазн. Агар идеал вазнга озуқавий маҳсулотларининг энергетик қиймати ҳисобланса, бемор секин-аста оза бошлайди.

Диабет тўғри ва вақтида даволанмаса, болаларда жисмоний, жинсий ва ақлий етишмовчилик ривожланиши мумкин. Катталарда иш қобилиятининг йўқолиши, пасайиши, асоратлар ривожланиши кузатилади. Шунинг учун диабетни, албатта, даволаш керак.

Диабетни даволашнинг бир неча усули бор. Биринчиси парҳез, иккинчиси жисмоний ҳаракат; жисмоний ҳаракат қилганда глюкоза инсулинсиз кўпаяди. Парҳез билан жисмоний ҳаракатнинг кучи етмаганда қандни туширувчи ҳаб дорилар ҳамда инсулин қўлланилади.

Яна энг муҳим даволардан бири диабет касалларини ўқитиш, улар ўз-ўзини назорат қилишни ўрганишлари лозим. Диабет беморининг вазифаси, у ўзининг қандини ўзи бошқара олиши керак.

Қандли диабет беморининг олдида ҳар доим шифокор

бўлавермайди. Улар ойда бир поликлиникага чиқадими-йўқми ёки йилда бир шифохонага ётадими-йўқми бу ҳам гумон. Аммо қанди кунига бир неча маротаба ўзгаради. Бу уларнинг еган овқатига, қилаётган ҳаракатига, шунингдек, атрофидаги муҳитга ҳам боғлиқ. Агар жаҳли чиқса, хафа ёки жудаям хурсандчилик бўлса ҳам, қанд сакраб туради.

Хулоса қилиб айтганда, юқорида таъкидлаганимиздек, “қандли диабет касаллик эмас балки ҳаёт тарзидир”. Шунинг учун керакли тавсияларни бажарганда ва овқатланиш тамойилларига қатъий амал қилганда унга чалинган беморлар узоқ ва фаровон ҳаёт кечиришлари мумкин. Бу уларнинг ўз қўлларида.

Қандли диабет билан хасталанган беморлар ҳамда уларнинг яқинлари ўз-ўзини назорат этиш кўникмаларини ўзлаштиришлари, қондаги ва сийдикдаги қанд миқдорини аниқлашни уддалай олишлари, қондаги қанд миқдори кўтарилиб ёки пасайиб кетиши билан боғлиқ бўлган ҳолатларда биринчи ёрдам кўрсата олишлари, бундан ташқари, тери қопламлари, оёқ терилари, тирноқларини кўздан кечириб туришлари лозим. Чунки қондаги ҳамда турли ажралмалардаги қанд моддаси барча турдаги микроб ва бактериялар учун яхшигина озуқа бўлиб, турли асоратларга сабаб бўлиши мумкин. Барча қондалар «диабетлар мактаби» деб аталадиган шифокор эндокринологлар, махсус тайёр-гарликдан ўтган подиатрист ҳамширалар томонидан эндокринологик муассасаларда деярли ҳамма беморлар ва уларнинг яқинларига ўргатиб борилади.

## ҚАНД ЎРНИНИ БОСУВЧИЛАР

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, ширинликлар қондаги қанд миқдорини тез ошириши сабабли қандли диабет билан оғриган беморларга уларни истеъмол қилиш тақиқланади. Аммо беморлар улар ўрнини босувчи ва мазаси қанддан ширинроқ, лекин қондаги глюкоза миқдорига таъсир кўрсатмайдиган маҳсулотлардан фойдаланишлари мумкин. Лекин уларни ҳам шифокор тавсиясига кўра меъёр даражасида истеъмол қилиш керак. Қуйида қанд ўрнини

босувчи маҳсулотлардан айримларини келтирамиз:

**Фруктоза.** У қандга ўхшаш бўлиб, ўсимлик маҳсулотида тайёрланади. Фруктоза қонга секин ва инсулинга боғли бўлмаган ҳолда сингади. Унинг 1 грами 4 ккал қувват эга. Иссиқ ҳолдаги таомларга қўшилса, глюкоза каби ширин таъм беради, совуқ ҳолдаги таомларга қўшилганда ширинлик даражаси 2 мартага кўпаяди. Фруктозани совуқ ҳолда истеъмол қилинадиган таомларга (творог ва бошқаларга шунга ўхшаш) қўшиш мақсадга мувофиқ. Иссиқ чой ёки қаҳвага қўшиш учун бошқа турдаги қанд ўрнини босувчи маҳсулотлардан фойдаланиш лозим.

**Ксилит.** Бу глюкозанинг ўхшаш ҳисобланиб пўстлоқдан олинади. Фруктозага хос сўрилишга эга. Унинг 1 грами 3,7 ккал қувват бўлиб баъзан истеъмол қилганда қоринда дам бўлиши, кўнгил айниши ва ич кетиши кузатилади.

**Сорбит.** Бу ксилит каби глюкозанинг ўхшаш ҳисобланади ва ўсимлик маҳсулотидан олинади. Жуда секин сўрилиб, қонда қанд миқдорини оширмайди. Ширинлик даражаси бўйича сахарозадан 3 марта устун туради.

**Аспартам.** Бу ҳам глюкозанинг ўхшаш бўлиб, кимёвий йўл билан олинади ва кам калорияга эга. Иссиқ ҳолдаги таомларда тез парчаланганлиги сабабли уларга қўшиш истеъмол қилиш тавсия этилмайди. Ширинлик даражаси бўйича сахарозадан 150 - 200 марта ширин.

**Сахарин.** Кимёвий усул билан олинади ва қандга нисбатан 300 - 500 марта ширинроқ. Инсон организмида парчаланмайди ва буйраклар орқали чиқарилади. Аммо узок қўллаганда юзага келиш эҳтимоли бўлган зарарли томонлари чуқур ўрганилмаган. Ундан фойдаланганда буни доимо эсда тутиш лозим.

**Стевиозид.** Стевия деб аталувчи ўсимлик баргларида олинади, шакарга нисбатан 15 - 30 марта ширин ва ёқимли таъмга эга. Ундан қандли диабет билан оғриган беморлар ва тана вазни ортиқча кишилар фойдаланишлари мумкин.

Юқорида санаб ўтилганлардан фруктоза, ксилит, сорбит, стевиозид табиий қанд ўрнини босувчилар гуруҳига киради.

Фруктоза қондаги қанд миқдорини глюкозага нисбатан

3 марта кам оширади. Ксилит ва сорбит эса унга таъсир кўрсатмайди. Қанд ўрнини босувчиларнинг калорияси юқори бўлганлиги сабабли, жуда кам миқдорда қўллаш (қунда 20 - 30 гр) мақсадга мувофиқ. Шу ўринда тана вазни ортиқча бўлган кишиларга фруктоза, ксилит ва сорбитдан фойдаланиш мумкин эмас.

Ундан ташқари, қанд ўрнини босувчи моддалар кам миқдорда қабул қилинганда зарарсиз ҳисобланади. Шу сабабли улар асосида тайёрланган ва қандли диабетга чалинган беморларга мўлжалланган маҳсулотларни чегараланган миқдорда истеъмол қилиш керак.

Юқоридагилардан ташқари Республикамизда қатор бошқа хил қанд ўрнини босувчи моддалар ҳам мавжуд бўлиб, озиқ-овқат дўконларида сотилади ва уларни барчасини шифокор маслаҳати билан қабул қилиш тавсия этилади.

Табиийки, қандли диабетга чалинган айрим беморларни қаҳва ичиш мумкинми ёки йўқми деган савол қизиқтиради. Мавжуд адабиётларда бу саволга қарама-қарши фикрлар билдирилган бўлса ҳам қаҳва адреналин синтезини кучайтириб, қонда қанд миқдорини ошириши исботланган. Шу сабабли ундан фойдаланмаслик мақсадга мувофиқ.

Уй шароитида зарарсиз овқат тайёрлаш ва истеъмол қилишнинг 5 усули мавжуд. Булар:

1. Соусларни сметана эмас, қаймоқ билан тайёрланг. Мазаси ўзгармайди.
2. Гўшт маҳсулотларининг ёғи камроғини танланг.
3. Қовуришда ўсимлик ёғидан фойдаланинг.
4. Сариеғ ўрнига нон билан ёғсиз маргарин истеъмол қилинг.
5. Маҳсулотларни сотиб олаётганда таркибига этибор беринг: шарбатларнинг шакарсизи, фруктозали ширинликлар ва таркибида қанд миқдори энг кам бошқа маҳсулотлар соғлиғингизни асрайди.

*Халқ табобати усулларида даволаш учун айрим тавсиялар:*

- Қандли диабетда кунига 5-6 маҳал овқатланиш керак.
  - Сийдик ҳайдайдиган таомлардан парҳез қилиш керак.
- Фақат суви қочган нон, қаттиқ нон ва толқон истеъмол

қилинади.

- Қанд касали бор одам овқатни саримсоқ, пиёз, карам ва сабзи билан еса шифо бўлади.

- Қандли диабетда сув ўрнида ичиладиган нарсалар нордон, қуюқ айронлар (қўй сути қатигидан бўлгани яхшироқ). Сабзи, беҳи, апельсин, лимон, зубтурум шираси билан аралаштирилган бодринг суви, олча суви, нордон анор суви, олма суви, олхўри суви, ялпизнинг қуюқ шираси ва дамламаси, кўк чой, тоғ райҳони дамламаси кабилардан иборат. Булардан ҳар куни кўнгил тусагунча ичилади. Мева шарбатларини маданли (минерал) сув билан суюлтириб ичиш ҳам тавсия этилади.

- Буюк табиб Абу Али ибн Сино қанд касали бор беморларга қуйидагича маслаҳат беради. Эчки, қўй, сигир сутларини баробар қўшиб, қатиқ қилинади; зардобини ажратиб олиб, кейин бир қайнатиб, совутиб салқин жойда (совитгичда) сақланади. Ундан ҳар куни кўнгил тусаганча истеъмол қилинади.

- Ҳар куни 4-5 та чилонжийда истеъмол қилиш керак. У қондаги микробларни ўлдиради, касалликдан сақлайди, қон босимини яхшилайд.

- Уч дона оқ ловияни қайнаб совиган 0,5 стакан сувга тунда ивитиб қўясиз. Эрталаб ловияни еб, сувини ичасиз.

- Беш дона наъматак мевасини олиб, уни ёғоч ёки мис ҳовончада янчасиз, кукун ҳолига келгач, устига иссиқ сув соласиз. Сўнгра беш дақиқа наъматакни паст оловда милдиратиб қайнатасиз. Кейин ушбу шифобахш қайнатмани 4 соат давомида тиндириб қўясиз. Тайёр бўлган қайнатма доқада сузиб олинади. Овқатланишдан 30 дақиқа олдин кунда тўрт маҳал бир ошқошиқдан қайнатма ичилади. Наъматак такибида С витамини кўп. Бу эса қон томирлар деворини мустаҳкамлашда ёрдам беради. Даво самарали бўлиши учун шифобахш қайнатмани бемор бир ой истеъмол қилиши зарур.

- Янги сўйилган товуқ ёки хўрознинг ўти ҳам қондаги қанд миқдорини пасайтиради. Энг муҳими, парранда ёш ва соғлом бўлиши зарур. Ўт пуфагини чайнамасдан ютасиз. Агар сиз парранданинг хом ўт пуфаги ва жигарини

биргалиқда ютсангиз бу сизнинг жигар фаолиятингизни ҳам яхшилайд. Бу анчайин ёқимсиз муолажа. Ойда бир марта шундай муолажани амалга оширсангиз самараси тезда кўзга ташланади.

- Оқ қайин гуддалари (баҳорда териб олинади ва дорихоналарда сотилади)дан тайёрланган тиндирмани кунда уч маҳал 1/3 стакандан ичиш даркор. Бунинг учун уч ош қошиқ оқ қайин гуддасининг устига икки стакан қайноқ сув солинади. Кейин 6 соат давомида тиндириб қўйилади. Кейин сузиб олинади.

- Кузда ачитилган карам тайёрлаб қўйинг. Фақат уни сирли кастрюлька ёки ёғоч бочкада сақлаш зарур. Шунда тузлама таркибидаги фойдали витаминлар, микро ва макроэлементлар парчаланиб кетмайди. Қишда ҳар куни ярим стакандан ачитилган карам сувини ичишингиз шарт.

- Пиёз суви ҳам қандли диабетни даволашда яхши самара беради. Бунинг учун катта бир бош аччиқ пиёзни ҳалқасимон тўғрайсиз. Сўнгра бир литрли банкага солиб, устидан қайнаган совуқ сув соласиз. Елим қопқоқ билан банканинг оғзини ёпинг. Сув банка қопқоғига тегмаслигига эътибор беринг. Бир кеча-кундуз илиқ жойда сувни тиндириб қўясиз. Кейин тиндириб олинган пиёзли сувни ҳар куни оч қоринга 50 граммдан ичасиз.

- 40 грамм ёнғоқнинг ички қисмидаги пардасини оласиз. Унинг устига 0,5 литр қайноқ сув соласиз ва паст оловда бир соат давомида милдиратиб қайнатасиз. Сўнгра 15 мл.дан кунда уч маҳал ичилади.

- Ёнғоқ дарахтининг баргларида чой дамлаб ичинг.
- Наҳорда оч қоринга пўстлоғи билан газ печида димлаб пиширилган ўртача катталиқдаги пиёз истеъмол қилинг. Димлаб пиширилган пиёз ширин таъмли ва юмшоқ бўлади. Бир ой давомида шу муолажани қўлласангиз қонда қанд миқдори аста-секин пасаяди. Шунингдек, ортиқча вазндан ҳам қутиласиз.

- Эмалли идишга 100 грамм сулини ювиб соламиз. Унинг устига 3 стакан қайноқ сув қўйилади. Кейин 15 дақиқа давомида сув ҳаммомида сулини аралаштириб турамыз. Бунинг учун бошқа сирли идишга 4-6 қаватли пахта

толали мато солинади. Устидан иссиқроқ сув қуйилади. Сўнгра шиша идиш ҳам иссиқ сувда чайилади. Шу идиш биринчи эмалли идишдаги сули солинади. Кейин иккинч идишда паст оловда қиздирилади. Ундан сўнг тайёр бўлга сули дамламасини 45 дақиқа хона ҳароратида тиндири қўямиз ва сузиб оламиз. Яна бу дамламанинг устига у стакан қайнаган сув солинади. Сув совугач аралашма шиш идишга солинади. Оғзи маҳкам елим қопқоқ билан ёпилиб музлатгичда сақланади. Овқатланишдан олдин кунда маҳал, 0,5 стакандан илиқ ҳолда ичилади.

#### **Қандли диабетнинг олдини олиш учун қуйидаг муолажани тавсия этамиз:**

- Бир ҳовуч бугдой ювилади ва устидан 1 литр қайноқ сув солинади. Кечаси билан тиндириб қуйилади. Кун давомида ушбу тиндирма оч қоринга илиқ ҳолда ярим пиёладан ичилади. Муолажа 3 кун давом этади.

- Икки ошқошиқ зиғир уруғи ҳовончада янчилади. Ундан майдаланган зиғирнинг устига 0,5 литр қайноқ сув қуйилади. Беш дақиқа давомида сирли идишда қопқоғи ёпиқ ҳолда қайнатилади. Оловдан олингач, қайнатма қопқоғи очилмасдан совитилади. Чунки, совитилаётган пайти идиш қопқоғи очилса қайнатма юзасида парда ҳосил бўлади. Зиғир уруғи совугач, идиш тубига чўқади. Қайнатма илиқ ҳолда оч қоринга нонуштадан ярим соат олдин ичилади. Зиғирнинг уруғ қобиғи ич қотиши (қабзият)да фойдали. Қайнатма бир кунда бир маҳал ичилади. Муолажадан икки ой ўтгач, меъдаости беши фаолияти бироз яхшиланади. Чунки, зиғир уруғидан тайёрланган дамлама организмда моддалар алмашинувини яхшилайди. Айниқса, бу қайнатма соғлиғи заиф кишилар ва кексалар учун фойдали. Инсулинга қарам бўлган 1-тур қандли диабет билан оғриган беморлар шифокор тавсияси билан ҳафтада бир марта инсулин миқдорини камайтиришлари мумкин. Парҳезга ҳам катта эътибор бериш зарур.

Меъдаости беши фаолияти яхшиланганда бемор ўзини жуда оч қолганини ҳис этади ва юзи қизаради. Хаста киши оч қолдими, албатта, тезгина нимадир еб олиши керак. Зиғир уруғидан тайёрланган қайнатмани ярим йил давомида

истеъмол қилинади. Меъдаости беши фаолияти аста-секин тиклангач шифокор лозим топса инсулинни бекор қилади. Шундан кейин ҳам зиғир уруғидан тайёрланган дамлама ҳафтада 4 марта бир йил давомида истеъмол қилинади.

- Ушбу тиндирма сезиларли даражада қондаги қанд миқдорини камайтиради. Бунинг учун 1 кг лимон, 300 грамм саримсоқпиёз ва петрушка зарур бўлади. Лимон уруғидан тозаланади. Барча масаллиқ гўштқиймалагичдан ўтказилади. Тайёр бўлган аралашма икки ҳафта давомида шиша идишда оғзи ёпиқ ҳолда қоронғу ва совуқроқ жойда сақланади. Кейин эса музлатгичга олиб қўясиз. Овқатланишдан ярим соат олдин бир чой қошиқдан истеъмол қилинади.

- Олма барги ва гулидан 1 ошқошиғи устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 1 соат дамлаб қуйилади. Сузиб олиб, кунига 3 маҳал овқатдан олдин 2 ош қошиқдан ичилади.

- Ҳар куни 1 пиёла олма суви ва 1 пиёла қайнатилган нордон олча сувини ичиш керак.

- Ҳар куни кечкурун ётишдан олдин иккита олма ейиш қондаги қанд миқдорини камайтиради ва тартибга солади. Олма қимматбаҳо маданли моддаларга бой маҳсулот ҳисобланади.

- Ёғларнинг ҳазм бўлишини енгиллиштириш учун овқатга зираворлар ва сиркаларни қўшиб (аччиқ қалампирдан ташқари) истеъмол қилиш фойдали.

- Тарвуз қанд касаллигига даво бўлади, у организмдан шакарни ҳайдайди. Қовун ва узум эса танадаги шакар миқдорини оширади.

- Маълумки, углеводлар қонда глюкоза миқдорини оширади, шундай экан, уларни истеъмол этишни қаттиқ назорат қилиш керак. Умуман, углеводларни истеъмол қилиш қандли диабет билан касалланганлар учун ҳам, соғ кишилар учун ҳам зарур. Чунки улардан ҳаётий қувват ҳосил бўлади. (1 гр углеводдан 4 ккал ажралади), уларсиз ҳаракат ва ҳаттоки фикрлаш бўлмайди. Бемор углеводларнинг миқдори кам бўлган маҳсулотларни истеъмол қилиши керак, улар эса оз эмас. Масалан бақлажон, тарвуз, помидор, (янғиси ва консерваси), қизил қалампир, сабзи, редиска,

шолғом, лавлаги, соя, ловия, қовоқ, саримсоқ, петрушка, турп, карам, (янгиси ва тузлангани), исмалоқ, қўзиқорин.

• Халқ табобатида қандли диабетни даволашда қизил дўлананинг, барглари ва меваларидан фойдаланилади (овқатдан кейин истеъмол қилиш тавсия этилади).

• Кийик ўтидан 1 ошқошиғини кечқурун термосга солиб, устига 300 мл қайноқ сув қуйилади ва туни билан дамлаб қўйилади. Кун бўйи 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин ярим стакандан ичилади.

• Оқ тутнинг майдаланган пўстлоғидан 2 ош қошиқ устига 2 стакан қайноқ сув қуйиб, 15-20 дақиқа қайнатилади ва 1-2 соат тиндириб қўйилади. Кунига ярим стакандан 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин ичилади.

• Апельсин (пўртахол) пўчоғидан 3 донасини термосга солиб, устига ярим мл қайноқ сув қуйиб, 1 соат тиндириб қўйилади. Кунига 2-3 маҳал чой каби ичилади.

• Бодринг таркибида ошқозоноти беши бир маромда ишлаши учун зарур бўлган гармонлар бор, кунига 3 маҳал 100 гр бодиринг пюресидан истемол қилинади, инсулин ишлаб чиқаришда ёрдам беради.

• Петрушканинг қуритилган кўкатида 2 ош қошиғини термосга солиб, устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 1 соат тиндириб қўйилади. Кунига 3 маҳал 1/3 қисм стакандан ичилса қандли диабетга шифо бўлади.

• 300 гр петрушка, 300 гр саримсоқпиез ва 100 гр лимон пўстлоғи майдаланиб, шарбати чиқарилади. Бу шарбат қоронғи жойда уч ҳафта сақланади. Овқатланишдан олдин 1 чойқошиқ шу шарбатдан ичилади.

• Семизўтнинг янги узилган ва майдаланган ўтидан 1 ошқошиғини термосга солиб, устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади. 1-2 соат тиндириб қўйилгач, сузиб олинади. Кунига 4 маҳал 2-3 ошқошиқдан овқат олдида ичилади.

• Семизўт ўтидан 2 ошқошиғи устига 1,5 стакан қайноқ сув қуйиб, дамлаб қўйилади. Кунига 3 маҳал овқатдан сўнг, қанд миқдори баланд бўлса, 3-4 ошқошиқдан ичилади. Кунига 50-100 гр янги узилган семизўтдан салат қилиб, истеъмол қилинади.

• Қизил лавлагининг илдиз мевасидан олиб, қирғичдан

ўтказилади ва шарбати сиқиб, олинади. Янги шарбатдан 3-4 маҳал ярим стакандан овқат олдида ичилса, қонда қанд миқдорини камайтиради, 3-4 ҳафта ўтгандан сўнг 5-10 кун танаффус қилинади.

• Газанда баргларида 1 ошқошиғини термосга солиб, устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 2 соат ўраб қўйилади. Кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Янги узилган баргларида дамлаб ичилса янада фойдалидир. Ундан салатлар ҳам тайёрлаш мумкин.

• Қоқиўт илдизидан 100 гр олиб, устига ярим литр ароқ қуйиб, 10 кун иссиқ ва қоронғи жойда сақланади. Вақти-вақти билан суяқлик чайқатиб турилади ва кейин сузиб олинади. Кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин, 1 ошқошиқдан ичилади. (таниқли рус табиби А.Аксёнов тавсияси).

• Қоқиўт илдизи ва ўтдан 1 ошқошиғини ҳовончада янчиб, сирли идишга солинади. Устига 1 стакан сув қуйиб, паст оловда 10 дақиқа қайнатилади ва ярим соат тиндириб қўйилади. Кунига 3-4 маҳал 1 ошқошиқдан, овқатдан олдин ичилади. Даволаниш муддати 3-4 ҳафта. 5-10 кун танаффусдан сўнг муолажани такрорлаш мумкин.

• Қирқбўғин гулидан 2 стакан олиб, майда тўғралади. Уни 50 гр кўкпиез, 20 гр шовул 40-50 гр қоқиўт (улар аввал совуқ тузли сувга аччиғи кетиши учун ярим соат қўйилади) билан аралаштирилади. Тузлаб, ўсимлик мойи ёки қаймоқ билан қориб, салат тайёрланади. У беморга фойда бериб, организмда умумий модда алмашинувини яхшилади.

• Халқ табобатида андиз қадимдан қанд касаллигига қарши даво сифатида ишлатилган. Ўсимликнинг қуритилган илдизидан инсулин бор, ундан 1 ошқошиғини сирли идишга солинади. Устига 1 стакан сув қуйиб, ярим соат паст оловда тургач, тиндириб, ўраб қўйилади. Кунига 2-3 маҳал, овқатдан олдин 1 ошқошиқдан ичилади. Даволанишнинг ҳар 3-4 ҳафтасидан сўнг 5-10 кун танаффус қилинади.

• Маккажўхори попуги газанда ва қариқиз илдизидан 100 г дан олинади шу йиғмадан 2-3 ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига 2 стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига 4 маҳал ярим стакандан овқатдан

ярим соат олдин ичилади.

• Қора смородина ва черника баргидан 100 г дан, ловия кўзоқлари, ёнғоқ баргидан 75 гр дан олинади. Шу йиғмадан 3 ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига 3 стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига 4 маҳал 1,5 стакандан, овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади.

• Маймунжон (парманчак) барги ва газандадан 100 г дан олинади. Шу йиғмадан 2 ошқошиғини кечқурун термосга солиб, устига 2 стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига 4 маҳал ярим стакандан овқатдан олдин ичилади.

• Черника баргидан ва ловия кўзоқларидан 4 г дан, наёматак меваси ва ертут баргидан 3 г дан олиб, аралаштирилади. Устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловда 20 дақиқа қиздириб, 30 дақиқа тиндирилади ва чой каби ичилади. 3-4 ҳафта даволанишдан сўнг 5-10 кун танаффус қилинади.

• Қора смородина, черника, оқ тут, ёнғоқ, ловия кўзоқлари ва олча баргидан 50 гр дан олинади. Аралашма устига 3 литр қайноқ сув қуйиб, қайнатилади. Кунига 3 маҳал ярим стакандан, овқатдан ярим соат олдин 3 ой давомидан ичилади.

• Черника барги 1 қисм, ловия кўзоқлари 1 қисм, дафна барги ва сачратқи илдизидан 1 қисмдан олинади. Шу йиғмадан 1 ош қошиғи устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 30 дақиқа қайнатилади ва 1 соат тиндириб қуйилади. Кунига 3 маҳал овқатдан олдин 1 стакандан ичилади.

• Қора зира гиёҳнинг мевасидан 1 ошқошиғини кечқурун термосга солиб, устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олинади ва кунига 4 маҳал овқатдан 1 соат олдин ичилади. Қандли диабетда ошқозон ости безларининг фаолиятини кучайтиради (рус табиб А.Акснёвов тавсияси).

• Картошка тозалаб ювилади, сўнг пўстини артмаган ҳолда қирғичдан ўтказилади, олинган шарбатидан кунига ярим стакандан, нонуштадан ярим соат олдин ва кечки овқат олдидан йигирма кун ичилса, ниҳоятда, яхши фойда қилади

• Арслонқуйруқ баргидан 10 гр, ер баргидан 15, оқ тут

баргидан 20 гр олинади, шу йиғмадан 1 ошқошиғи устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 5 дақиқа қайнатилади ва 1 соат тиндириб қуйилади. Сузиб олиб, 2 ошқошиқдан овқатдан кейин 3 маҳал ичиш керак.

• Қоқи ўт барги, газанда барги, черника барги ва ловия кўзоқларидан 25 г дан олинади ҳаммасини аралаштириб, 1 ошқошиғи сирли идишга солинади устига 1 стакан сув қуйиб, 3 дақиқа қайнатилади ва 1 соат тиндириб қуйилгач, сузиб олинади. Кунига 3 маҳал 1 ошқошиқдан шакарсиз ичилади.

• Черника барги ва ловия қозоқларидан 2 қисмдан, яшил сули самонидан 1 қисм олинади. Шу аралашмадан 1 ош қошиғи устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 15 дақиқа қайнатилади. Кунига 3-4 маҳал, овқатдан олдин 1 стакандан ичиш тавсия этилади.

• Черника барги, ловия қозоқлари, настарин куртаги, газанда ўти, ва қоқиўт илдизидан 25 г дан олинади. Ҳаммасини аралаштириб ва майдалаб, 2 ош қошиғи устига ярим литр қайноқ сув қуйилади ва 2 соат тиндирилади. Кунига 3 маҳал овқатдан 15 дақиқа олдин 3-4 стакандан ичилади.

• Қора смородина (қорағат) нинг майдаланган янги новдаларидан 1 ош қошиғи устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловда ярим соат қуйиб қуйилади. 1 соат тиндириб, совитилади. Кунига 3 маҳал, ярим стакандан овқатдан олдин ичилади. Даволаниш муддати 3-4 ҳафта бўлиб, кейин 5-10 кун танаффус қилинади.

• Ёнғоқ дарахтининг ёш барглари ва гўра мевасидан 20 гр олинади, устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловда 15-30 дақиқа қайнатилади. Кейин ярим соат тиндириб сузиб олинади. Кунига 3 маҳал 1 пиёладан чойдай ичилса, қондаги қон миқдорини камайтиради. Даволаниш муддати 3-4 ҳафта. 5-10 кун танаффусдан сўнг муолажани давом эттириш мумкин.

• Қанд касалига учраган ва қонида ёғ миқдори кўпайган киши ошқовоқ сувига озгина лимон суви қўшиб, кунига 1 стакандан ичса, шифо бўлади.

• Саримсоқни эзиб, бўтқа қилинади, ундан 100 гр олиб,



устига 1 литр қизил мусаллас (спиртсиз вино) қуйилади. 2 ҳафта иссиқ ва ёруғ жойда сақланади. Вақти-вақти билан чайқатиб турилади. Сиқиб олинган шарбати совуткичда сақланади. Кунига 3 маҳал овқатдан олдин 2 ошқошиқдан ичилади.

• Қуйидаги қоришмадан ҳар куни 1 чой қошиқдан истеъмол қилинса, қондаги қанд миқдори камаяди. Саримсоқдан ва петрушкадан 300 г дан ва 1 кг лимон уруғсиз олинади. Ҳаммасини гўштқиймалагичдан ўтказиб, 2 ҳафта қоронғу жойда сақланади. Шу қоришмага черника, ловия қозоқлари, маккажўхори попуклари қайнатмаси қуйилса, яхши самара беради. Шу йиғмадан 1 ош қошиғи устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, кечқурун термосга солиб қўйилади. Кунига 3 маҳал, овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади.

• 1 стакан кефирга 1 ошқошиқ қора бугдой ёрмасини туйиб, ёки қаҳва майдалагичдан ўтказиб, 1 кеча солиб қўйилади. Овқатдан ярим соат олдин истеъмол қилинса, қонда қанд миқдори камаяди.

• 4-5 бош пиёз 3 литрли идишга солинади, устига 2 литр қайнаб совутилга сув қуйиб, 1 кун тиндириб қўйилади, кейин сузиб олинади. Кунига 3 маҳал, овқатдан 20 дақиқа олдин, ярим стакандан 17 кун ичилади. Дамлама уй шароитда сақланади. Муолажа йилига 1 марта қилинади.

• Қандли диабет касаллигида қуйидаги салат тавсия этилади. 50 г тўғралган пиёз устига қайноқ сув қуйилади. 15 г укроп, 15 г петрушка ва 7-10 мл ўсимлик мойи аралаштирилади. Бу салатдан 3-4 ҳафта истеъмол этилади ва кейин 5-10 танаффус этилади.

• Сабзи қайнатиб ейилса қон тозаланади.

• Эрталаб ва кечқурун овқатланишдан ярим соат олдин 1 чой қошиқ маржумак (гречкани) ҳовончада туйиб, қатиқ билан аралаштириб ичиш тавсия қилинади.

• Ернок (топинамбур) — тананинг умумий қувватини оширувчи хусусиятга эга. Бу шифобахш доривор восита мунтазам истеъмол қилинса, аъзоларга туз йиғилиши, инфаркт ва инсультнинг олдини олади.

Топинамбур қандли диабет, подагра, меъда-ичак

тизими касалликлари, камқонлик, атеросклероз, буйрак ва пешоб йўлларида тош ҳосил бўлиши, семизлик, асаб касалликларининг олдини олишда жуда қўл келади. Ернок барги, картошкаси сархил ёки қуритилган ҳолда ишлатилади. Унинг 50 грамм картошкасини овқатланишдан олдин оч қоринга кунда 3 маҳал истеъмол қилиш зарур. Ёш ва сархил баргидан салат тайёрланса, нафақат қондаги қанд миқдорини камайтиради, балки гипертония, меъдаости безининг бошқа хасталикларини даволашда ҳам шифобахшдир. Картошкасидан сиқиб олинган шарбатини ҳам бир кунда бир неча марта ичиш мумкин. Унинг қуритилган илдизмеваси кукунидан олиб 3 ош қошиқ ёки сархилидан уч дона олиб 1-2 литр сувга соласиз. Қуритилган картошкасини бир соат, янгисини эса 10-15 дақиқа давомида қайнатасиз. Илик ҳолда оч қоринга кун давомида бир литр ичасиз. Бир ҳафтада 2-3 марта ушбу муолажани такрорлайсиз. Бу қайнатма меъдаости беши иш фаолиятини яхшилайдди. Қондаги гемоглабин миқдорини ҳам оширади. Қон босимини туширади ва қанд миқдорини пасайтиради. Ернокнинг барги ва ёш новдасидан, шунингдек, 3-5 дона қорағат (смородина) барги ва ёш новдалари, олча, ялпиз барглари қўшиб, устига 1 литр қайнаб турган сув қуйилади ва 10-15 дақиқа ўраб қўйилади. Кун давомида ушбу қайнатма ичилади. Бундан ташқари ернок қовуриб, қайнатилиб ва димлаб, шунингдек, буглаб ҳам пиширилади. Ундан салат ҳам тайёрлаш мумкин.

Эъгиروف этиш керакки, топинамбур қандли диабет касаллигига чалинганлар учун асосий маҳсулот саналади. Туганаклари углеводларга бой бўлиб, ўртача қуруқ моддага нисбатан 48,31 фоиз, ҳўл вазнига нисбатан 11,7 инсулин сақлайди. Ерноки организмда холестерен миқдорини камайтиради, углевод ва ёғ алмашинувини муқобиллаштиради, анти токсик таъсир характерига эга бўлиб, инсулин қонда қанд миқдорини пасайтириш хусусиятига эга. Ошқозон, ичак касалликлари, буйрак тоши, камқонлик ҳолатларда беморларга топинамбур туганаклари ўсимталаридан тайёрланган парҳез таомлар тавсия этилади. Клиник таҳлиллар ўтказилганда инсулин қабул қилган

қандли диабет билан оғриган беморларда қанд миқдори 16 - 17 фоизгача камайган, инсулин қабул қиладиган беморларда инсулин қабул қилиш 12 - 13 бирликка қисқарган.

Ушбу ўсимликни атеросклероз, тахикардия, гипертония, тромбофлебит, камқонлик, туберкулез, ошқозон яраси, қорин дамлаш, остеохондроз каби қатор касалликларга қарши истемол қилиш тавсия этилади.

Топинамбурнинг гуллаш даври давомийлиги узоқ, 55 - 60 кунни ташкил этади ва гуллари эрта тонгдан очила бошлайди. Асалариларнинг гул саватчаларга қатнови қуёш чиқиши билан кечки соатларгача давом этади. Таҳлилларга кўра, ҳар гектар ерноки экилган далалардан 120 - 150 килограмм асал олиш мумкин.

Топинамбурнинг қиёфаси ўзига хос чирой бахш этади. Гулининг хушбўйлиги, ранги ва кўркамлиги туфайли хушманзара ўсимлик сифатида ҳам экилади. Республикамиз истироҳат боғларида, дам олиш уйлари гулхоналарида, йўл ёқаларида, мактаб, боғча, маданият саройлари атрофларида экилиб, бинолар чиройи ва зийнатига яна зийнат қўшишади.

Момордика ёки хитой анори. Бизнингча, бу ном ҳаммага ҳам таниш эмас. У республикамизнинг ай-рим ҳудудларидагина учрайди. Флорамизга янги кириб келаётган қовоқдошлар оиласининг вакили — момордика Қорақалпоғистон ҳудуди учун ҳам янги ўсимлик ҳисобланади.

Хитой анори номини ўқибоқ, бу ўсимлик анорга ўхшаса керак, деб ўйлашингиз табиий. Йўқ, мевасининг таъми кўпроқ қовоқнинг таъмига яқин. Шунинг учун ҳам айрим манбаларда уни хитой аччиқ қовоғи ҳам дейишади. Мевасининг кўриниши эса кўпроқ бодрингни эслатгани учун баъзи интернет манбаларида сариқ бодринг номини учратишингиз мумкин. Шу ўринда ҳақли бир савол туғилади: хўш, бу ўсимликнинг аҳамиятли жиҳати қандай? Бизнинг иқлимимизга мослаштиришнинг қандай фойдали томонлари бор?

Қадимда Хитойда бу ўсимликни фақат императорлар-гина истемол қилишган экан. Оддий аҳоли учун уни ейиш тақиқланган. Унинг асл ватани Ҳиндистон бўлишига

қарамай, Хитойда кўп етиштирилган ва халқ табобатида ундан саратон, ошқозон яраси, бўғим хасталиги, куйиш, сариқ касаллиги ва қандли диабет касалликларини даволашда фойдаланиб келинган. Маълумотларга қараганда, мевасининг шарбати қандли диабетни даволашда самарали экан. У қондаги қанд миқдорини камайтириб, организмга инсулин ишлаб чиқаришда ёрдам беради.

Момордикадан қонни тозалашда, қон босими хасталигида, иммунитетни оширишда ҳам фойдаланилади. Бу ўсимлик моддалар алмашинувини тезлаштириб, танадаги ортиқча холестеринни чиқариб юборади. Бундан эса қон босими меъерига келади. Ундан тайёрланган дамламалар эса простатит ва буйрак касалликлари билан оғриган беморларга жуда фойдали.

Момордика бир йиллик кучли шохланувчи лиана бўлиб, уни далада, иссиқхоналарда ёки уйда хона ўсимлиги сифатида ўстирса бўлади. Ўсимликнинг ҳамма қисми доривор. Меваси таркибида оқсил, углевод, витамин (А, В, В1, С, Е) кўп бўлиб, ўртача 60-70 кунда пишади.

Момордика ўсимлигининг илдизи йўғон бўлиб, ён томонларга қараб шохланиб кетади. Пояси беш тишли бўлиб, узунлиги ўртача ҳисобда 1,5—2 метрга етади. Барглари панжасимон қирқилган, худди тарвуз баргига ўхшайди. Ўсимлик танасининг барча қисмларидан, ҳатто, хом мевасидан ҳам ўзига хос қўланса хид чиқиб туради. Кузатувлардан маълум бўлдики, худди ана шу хусусияти туфайли унга шира бити тушмайди ва замбуруғли касалликларга чалинмайди.

Арпа — эрамиздан 3000 йил олдин ҳам маълум бўлган. Қадимда табобатда арпа унини, сувини ҳам ишлатилганлиги ҳақида маълумотлар бор.

Арпа ёки унинг ёрмасидан (перловка) 2 ош қошиқ миқдорида 200 мл қайнаб турган сув куйилиб, 4-5 соат дамлаб қўйилади, кейин 10 дақиқа давомида паст оловда қайнатилади. Сўнгра совутиб, докадан сузиб, 2-3 қошиқдан кунига 4-5 маҳал, овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади.

Арча — умрбоқий ҳисобланади. Афсоналарга қараганда, Хўжаи Хизр Замзам булогидан одамларга олиб келаётган

“умри боқий” сувни идиши билан йўлдаги бир арча шохига илиб қўйиб, ўзлари дам олиб ўтирсалар, бир оқ қарға келиб, сувдан бир икки ичиб, идишини шохдан тушириб юборибди. Шунда сув арча танаси остига тўкилиб, унга боқийлик берибди. Шунинг учун қарға ва арча мангу бирга яшармиш. Халқ табобатида арча барги, меваси ишлатилади.

Майдаланган 1 ошқошиқ арча меваси устига 200 мл миқдорида қайнаб турган сув қўйиб, 45-60 дақиқа дамлаб қўйилади, кейин докадан сузиб, 1 ошқошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Беданинг — майдаланган баргларида 3 ошқошиғини олиб, 400 мл қайнаб турган сув билан термосда 6-8 соат димланади. Овқатдан 30 дақиқа олдин 120-130 мл дан кунига 3 маҳал истеъмол қилинади.

## ҚАНДЛИ ДИАБЕТ ҲАҚИДАГИ 9 ТА АФСОНА

Диабетга чалинган кишилар тўғри овқатланиши, тўғри даволаниши ва қандай ҳаёт тарзини юритиши кераклиги ҳақида кўплаб афсоналар мавжуд, қуйида биз уларнинг баъзилари ҳақида батафсил ҳикоя қилишга ҳаракат қиламиз.

**1-афсона.** Диабетга чалинган кишилар ширинликни муман тановул қила олмайди.

Торт бўлаги ёки печенье саломатлигинизга зарар етказмайди. Аслида иккинчи турдаги диабетга чалинган кишилар нормал соғлом озуқага қўшимча равишда муайян миқдорда ширинлик истеъмол қилишлари мумкин. Рациондан ширинликларни чиқариб ташлаш зарур чора бўлмаса ҳам, уларнинг истеъмолини чеклаган маъқул, албатта. Бунда ширинликларни паст калорияли маҳсулотлар, масалан, товуқ тўши ёки брокколи карамидан кейин тановул қилган маъқул.

**2-афсона.** Диабет кўп миқдорда ширинлик истеъмол қилиш туфайли пайдо бўлади.

Йўқ, шоколад ишқибозлари қандли диабетга чалиниши даргумон. Ушбу касаллик генетик ва кишининг ҳаёт тарзи билан боғлиқ факторлар жамламасидан ривожланади.

Шулардан бири — ортиқча вазн. Агар оилангизда кимдир қандли диабетга чалинган бўлса, соғлом маҳсулотларни истеъмол қилинг ва вазнини назорат қилиб бориш учун жисмоний машқларни бажаринг.

**3-афсона.** Диабетга чалинган кишилар махсус парҳезга амал қилиши керак.

Қандли диабетга чалинган киши учун соғлом парҳез — бу мутлақо соғлом киши учун соғлом парҳезнинг ўзидир. Бундай парҳез таркибида ёғлар, қанд ва туз миқдори кам бўлган (масалан, буғда тайёрланган ва ёғсизлантирилган) маҳсулотлардан иборат бўлади. Диабетга чалинган кишиларга тавсия этиладиган маҳсулотларнинг фарқли жойи йўқ. Шу боис уларни қиммат нархларда сотиб олгандан кўра, ўзингиз тайёрлаганингиз маъқул.

**4-афсона.** Диабетни бошқа кишидан юктириш мумкин.

Диабет инфекцион ва юкумли касаллик эмас. Олимлар организмда диабетга олиб келувчи бузилишларни нималар келтириб чиқаришини ҳамон аниқ билмайди, бироқ диабетда бошқа одамга шамоллаш ёки грип каби юкмаслигини аниқ билади. Шунга қарамасдан, иккинчи турдаги диабет авлоддан-авлодга ўтиш хавфи мавжуд. Шунинг учун, агар оилада кимдир қандли диабетга чалинган бўлса, демак, шу оила аъзоларида диабет ривожланиши хавфи ҳам ошади.

**5-афсона.** Диабет асоратларининг олдини олиш мумкин эмас.

Бу нотўғри. Олиб борилган тадқиқотлар диабет асоратларининг олдини олиш ёки уларни кейинроққа қўзиш мумкинлигини кўрсатди. Бунинг учун қондаги глюкозанинг муайян миқдорини ушлаб туришга ва мунтазам равишда тиббий кўриқдан ўтишга ҳаракат қилиш керак. Иккинчи турдаги диабетга чалинган кишиларнинг кўпчилигида артериал қон босими ва холестерин миқдори кўп бўлади. Асаб тизими ва буйрақлар шикастланишини кейинроққа қўзиш учун ушбу параметрларни кузатиб бориш лозим.

**6-афсона.** Диабетга фақат ортиқча вазнли кишилар чалинади.

Ҳа, ҳақиқатан ҳам, иккинчи турдаги диабетга чалинган кишилар ортиқча вазнга эга, ҳатто, семизликдан азият

чекади. Бироқ жуда кўплаб беморларнинг вазни жойида экани ҳам кузатилган. Агар ўзингиз ёки яқинларингиздан кимдир озишни истаса, унда жисмоний юкломани ошириш ёки соғлом овқатланиш орқали вазни тушириш, диабет асоратларини чекинтиришга ёрдам бериши эсингизда бўлсин.

**7-афсона.** Диабетга чалинган кишилар спорт билан шуғуллана олмайди.

Аксинча! Жисмоний юкломани диабетни даволашда энг муҳим омил ҳисобланади, чунки у инсулиндан самарали фойдаланиш ва вазни камайтириш имконини беради. Афсуски, ушбу самарали воситадан ҳамма ҳам фойдаланмайди. Диабетга чалинган кишиларда ёшидан қатъи назар у ёки бу даражада жисмоний юкломани бўлиши лозим.

**8-афсона.** Диабетга чалинган кишилар касалликка маҳкум.

Бу нотўғри. Ҳа, диабет — узоқ кечадиган касаллик, уни тўлиқ даволаб бўлмайди. Бироқ қонидаги қанд миқдорини назорат қилмайдиган шахсларда юзага келадиган кўплаб кўнгилсиз асоратлардан қочиш мумкин. Диабетга чалинган кишиларнинг кўпчилиги фаол ҳаёт тарзини юритади. Диабет ташҳиси — ҳукм эмас, бунинг устига у саёҳат қилиш, бўш вақтни қувноқ ўтказиш ва дўстлар билан учрашиш имкониятини йўққа чиқармайди.

**9-афсона.** Рамазонда рўза тутишлик вазнида муаммолари мавжуд инсонлар, қандли диабетда ва чекишга муккасидан кетганлар учун ҳақиқий илтифот бўлиш мумкин. Қандли диабет билан оғриган ва парҳез буюрилган беморлар рўза тутишлари мумкин ва уларнинг вазнлари камайиши билан касаллик ўтиб кетиши мумкин ёки уларнинг ҳолатлари яхшиланиши мумкин. Қандли диабет билан оғриган ва парҳез билан бир қаторда Ориназ каби гипоглицемин препаратлари буюрилган беморлар учун рўзадор бўлишликларида айрим эҳтиёт чораларини кўришлари керак. Улар препаратнинг миқдорини учдан бир қисмга камайтиришлари ва препаратни эрталаб эмас, ифтор вақтида истеъмол қилишлари керак. Агар улар қонларидаги шакар

миқдори камайганини сезиб қолсалар ёки аниқласалар дарҳол рўза тутишликни тўхтатишлари керак. Инсулин қабул қиладиган қандли диабет билан оғриган беморлар рўза тутишлари асло мумкин эмас. Агар улар таваккал қилиб рўза тутишликни лозим топсалар, албатта шифокор назоратида бўлиб, инсулин миқдорини ўзгартиришлари шарт. Қандли диабет билан оғриган ва рўза тутатган беморлар ифтор, сахар вақтида парҳезга қаттиқ эътибор беришлари керак. Рамазонда ширинликлар кўп истеъмол қилинади, бу вақтда парҳезни бу билан бузишлик, уларнинг соғлигига салбий таъсир қилиши мумкин. Улар эрталаб ва рўзадан кейин қондаги шакар миқдорини текширтиришлари керак.

*Оз ейиш баданга шифодир ҳар кез,  
Ва лекин давонинг асоси парҳез.*

**Бадриддин Ҳилолий**

## СЕМИЗЛИК

Семизлик — тери остида асосан қорин деворининг пастки қисмида, думба ва сонларда, шунингдек, қорин ичида (чарвида, ичак тутқичларида, қорин орғи соҳасида) ҳамда бошқа ички аъзолар атрофида ёғларнинг ортиқча тўпланишидир. XXI асрда ривожланган мамлакатларда семизлик катта тиббий ижтимоий муаммога айланди. Ҳозирда аксарият мамлакатларда углеводли овқатларнинг тобора ортиб, уни енгил истеъмол қилиш одат тусига киргани, умумий овқатланиш тизимидаги кафе, бар, ошхоналарнинг сони кескин кўпайгани билан бирга жисмоний ҳаракатнинг пасайгани аниқланган. Одамларнинг овқатланиш хусусияти, яшаш тарзи ўзгаришга дучор бўлмоқда. Кўплаб мамлакатларда кузатилаётган умумий кўриниш деб гўшт ва ёғларнинг истеъмол қилиниши ошганлигини айтиш мумкин. Шу билан бирга, семизлик қандли диабет ва атеросклероз ёғ моддасининг алмашинуви бузилиши, гормонал тизимининг шикастланишидан келиб чиқади. Айтиб ўтиш жоизки, семизликка озиқ-овқатни кўп миқдорда истеъмол қилиш билан бирга унинг кучли энергияга эга эканлиги

асосий омиллардан биридир. Турли манбалардан олинган маълумотларга кўра, ер куррасининг 25 фоиз, 40 ёшдан кейин эса 50 - 60 фоиз аҳолисида ушбу жараён кузатилади. Семизликнинг сўнгги йилларда ўсмирлар орасида ҳам кўпайиб бораётгани ташвишли ҳолдир. Америка Қўшма Штатларида 35 фоиз, Европада эса 20 фоиздан ортиқ ёшлар ортиқча тана вазнига эга. Илмий тадқиқотларга кўра, 2025 йилга бориб семизликка чалинганлар сони икки баробарга кўпаяди.

Семизликнинг саломатликка салбий таъсирини узоқ ўтмишда ҳам билишган. Тиббиётнинг отаси Гиппократ томонидан: “Тўсатдан ўлим ориқ кишиларга нисбатан семизларга кўпроқ хос”, деган ибора милоддан олдинги тўрт юзинчи йилларда айtilган. Семизлик нафақат инсонларнинг ҳаёт сифати ва унинг давомийлиги, балки турли оғир касалликларнинг келиб чиқишига ҳам сабаб бўлади. Семиз кишиларда юқори қон босими, томирларга ёғ пиллакчалари ўтириб қолиши яъни атеросклероз ва юрак ишемик касаллиги 2-4 марта кўп учрайди. Қандли диабетнинг иккинчи тури 85-90 фоиз ҳолларда ортиқча тана вазнига эга бўлганларда ривожланади. Семизликнинг биринчи даражасида қандли диабет юзага келиш эҳтимоли 3 марта, иккинчи даражасида 5 марта, ундан кейинги даражасида эса 10 мартага ошади. Бошқача қилиб айтганда, ортиқча тана вазнига эга бўлган кишиларда қандли диабетнинг иккинчи тури билан касалланиш эҳтимоли жуда юқори. Бундан ташқари семизлик бўғим, жигар, руҳий ҳолатнинг ўзгариши, веналарнинг варикоз кенгайиши ва бошқа касалликларнинг ҳам асосий сабабчиларидан биридир.

## СЕМИЗЛИК УМРНИ ҚИСҚАРТИРАДИ

Семизлик метаболик ва клиник ҳолат бўлиб, у ўрта ҳаёт ва яшаш муддатини, яъни умрни қисқартиради. Бундай ҳолатдаги таъсир семизлик асоратлари, унинг оғир турлари ва кўшимча кузатиладиган ўткир ва сурункали касалликларга боғлиқ. Семизлик диабет касалигининг ўсиш даражаси, юрак хуружига чалинган беморларнинг

сони тобора ошиб боришига ҳам сабаб бўлади. Шунингдек, семизлик қон-томирлар тизими касалликлари келиб чиқишига сабаб бўлади. Буларга артеросклероз, юрак ишемик касаллиги, артериал гипертония, веноз қон алмашишини етишмовчилиги киради.

Иزلанишлар шуни кўрсатдики, 25 ёшдан ошган семиз эркакларда тўсатдан ўлиб қолиш фоизи баланд, 50 ёшдан ошганларида мазкур фоиз камаяди. Бундай ўлимнинг 70 фоизидан кўпи қон айланиш тизимидаги касалликлар туфайли содир бўлади.

Семизлик аҳоли ўртасидаги ўлимни оширадиган омил ҳисобланади. Қарияларнинг 70 фоиздан кўпида ўлим қон айланиши тизими касалликлари сабабли рўй беради. 45-50 ёшдаги семиз беморларда тана вазнининг 13,6 кгга ошиши умрни 28 фоизга қисқартиради.

### Семизлик асоратлари

Семизлик бораётиб олиб бориладиган илмий изланишлар гормонал бузилишларни аниқлаб берди. Маълум бўлдики, семизлик синдромида бир қатор физиологик, метаболик ва клиник турдаги бузилишлар мавжуд.

Инсон танасида ортиқча вазн кўпайгани сайин ички аъзолар фаолияти қийинлашиб бораверади. Масалан, юрак қон ҳайдашга, жигар заҳарларни тозалашга, эндокрин безлар эса организмни керакли миқдордаги гормонлар билан таъминлашга қийналади. Ортиқча вазн ва семизлик саломатликка зарарли таъсир кўрсатиб, бир қатор сурункали касалликларга сабаб бўлиши мумкин.

### Юрак билан боғлиқ касалликлар

Кўп ҳолларда одамлар орасида юракни ёғ босибди, нафас олиши қийинлашибди, деган гаплар юради. Семиз одамнинг терлаб, нафаси тикилиб зўрға кетаётганини кўрганлар шундай дейишади. Семизлик ва коронар (юракнинг тож томирлари) қон томирларида артеросклероз (артерия деворларининг қаттиқланиб, дағаллашиб, эластиклигини йўқотиши)нинг ривожланиши масаласи жуда мураккабдир. Лекин шунга қарамай, семизлик ва артеросклероз ўртасида ижобий корреляция (боғланиш) борлиги тўғрисида жуда кўп далиллар бор. Статистик маълумотларга суянган ҳолда

айтиш мумкинки, семиз одамларда артеросклероз кўп ва эрта дайдо бўлади, шу билан бирга кўпинча кичик ва ўрта калибрли артерияларга хосдир.

### **Юракнинг ишемик касаллиги**

Мазкур касаллик семизликнинг оғир даражаларига эга бўлган беморларда кўп учрайди. Бундай беморлар кўпинча ўрта ва кекса ёшда, семириб кетган, томирлари атеросклерозга учраган ва қон босими ошган бўлади. Юрак ишемия касаллигига қандай тез чалинишига ва аломатларнинг қандай намоён бўлишига кўра, семизликнинг даражаси катта таъсир кўрсатади.

Семизликда перикардиал жойда ёғ тўқимаси сони кўпайиб кетади, айниқса, ўнг қоринча ва юрак учиди. Юрак мушак толаларининг ўртасида ёғ сақловчи ҳужайраларнинг кўплаб пайдо бўлишини кузатиш мумкин. Миокардда бўлган ёғ захира депоси катталашади ва юрак умумий оғирлигининг 50-60 фоизини ташкил қилади. Юрак деворлари ёғ босганлиги учун кўп ишлашга мажбур бўлади ва шу тўғрисида кенгайди, яъни гипертрофия ҳолатига дучор бўлади.

Семиз одамларда диабет касаллиги анча кеч аниқланади, чунки бу касаллик симптомсиз, яширин ҳолда кечади. Катта семизликка эга бўлган одамларнинг 70 фоизда диабет касаллиги бор, жинс томондан аёлларда кўп учрайди. Ўзбекистонда олиб борилган илмий изланишлар вояга етган аҳоли ўртасида қандли диабет 2 фоизни ташкил этишини тасдиқлади. Бунинг учун юртимиздаги 70 минг аҳоли ўртасида глюкозага чидамлик тести ўтказилди. Тадқиқот натижасида семиз одамларда қандли диабетнинг учраши нормал вазнга эга бўлганларга қараганда 4-5 баробар кўп эканлиги аниқланди.

Барча семиз одамларда вақти-вақти билан қондаги глюкоза миқдорини текшириб туриш керак. Қондаги қанд миқдори меъёрий чиқса-да, аммо тез-тез пешобга чиқиш, озиқ-овқатларни кўп ейиш, лабларнинг қуриб қолиши, чанқов — бу беморда диабет белгилари борлигидан далолат беради. Мазкур ҳолатларда уларда глюкозага чидамлик тести ўтказилади, лекин бу натижани олиб бўлгандан сўнг

эндокринолог шифокорга маслаҳат учун учрашиш керак.

Диабет семизликнинг кечилиши оғирлаштиради ва кўпинча бу ҳолат 40 ёшдан ошганда бўлиши мумкин. Кам ҳолларда диабет кучли чанқов, кўп сийиш ва ацидоз ҳолатлар билан кузатилади. Кўпинча семизларда кечаётган диабет ўзининг маккор ва юмшоқ кечилиши билан белгиланади. Бунда чет атрофидаги терининг қичиши, чипқонлар чиқиши, тишларнинг мўрт бўлиб туша бошлаши кузатилади.

Шу билан бирга семиз одамларда қандли диабет касаллигининг кўшилиши вазни йўқотиш, озиб кетиш симптомлари билан белгиланади. Диабет ва семизлик биргаликда кечганда секин-аста, майин кечади. Энг аҳамиятлиси, семиз одам даволаниб озса, қондаги глюкоза миқдори ҳам пасаяди ва бемор ўзини анча енгил ҳис қилади.

### **Семизлик ва жигар**

Семиз одамларда жигар ҳажми катталашади. Ёғ тўқималари жигар устида ва унинг тўқималарига кириб боради. Жигар ҳужайралари, яъни гепатоцитлар ичида ёғ тўпланиши кузатилади. Бундай ўзгаришлар функционал ва орқага қайтмас ҳолатда бўлади. Мазкур структур ва функционал ўзгаришлар умумий холестерин миқдорининг қонда кўтарилишига олиб келади. Бу ҳолат ультратовуш текшириш (УТТ)да ҳам кўп беморларда тасдиқланади.

Пигментларни ташқарига олиб чиқиш хусусиятлари ҳам семизликда бузилади. Нормал вазнга эга бўлган одамларда қондаги пигментларни олиб чиқиб кетиш даври анча қисқадир.

Жигар — ҳаёт учун энг муҳим аъзо бўлиб, унинг фаолияти ниҳоятда хилма-хилдир. Жигар танамиздаги энг йирик без ҳисобланади. Жигар қорин бўшлиғининг ўнг томонида анчагина жойни эгаллаб туради. Спиртли ичимликларни тез-тез, кўп миқдорда истеъмол қилиш жигарни хавфли касалликларга олиб келади. Алкогол ичимликларни кўп ва доимий истеъмол қиладиган одамларнинг жигарида тўқималар аста-секин бузилади ва унинг ўрнига ёғ тўқимаси ҳосил бўлади. Бундай касаллик организм учун хавфли ва кўпинча ўлимга олиб боради. Томирлардан оқиб келадиган

ҳамма қон жигар орқали ўтади. Шу туфайли заҳарли моддалар ҳам қон орқали жигарда тўпланиб қолиши кузатилади. Бу ерда улар зарарсизланиб, ўт билан биргаликда ичак орқали чиқариб юборилади.

Илмий изланишлар кўрсатадики, Ўзбекистон аҳолисининг бешдан бир қисми тана вазни меъёрдан оғирлиги билан тавсифланар экан, бундай ҳолат республикамизнинг барча вилоятларига хосдир.

### **Семизлик ва жинсий аъзолар**

Агар семизлик ўспиринлик давридан бошланган бўлса, жинсий ривожланиш бузилади, бундай ҳолларда шифокорлар гипогонадизм (жинсий безларнинг (тухумлар ёки тухумдонларнинг) функцияси пасайиши, буликкиламчи жинсий белгиларнинг бўлмаслиги ёки етарлича ривожланмаслигига олиб келади) ташҳисини қўйишади. Кўпинча ёш йигитларда ташқи жинсий азоларнинг яхши ривожланмаганлиги билан кузатилади ва бу ҳолат беморнинг руҳий эзилишига, депрессияга олиб келади.

Семиз эркекларда кўпинча импотенция ҳолатлари учрайди, бу аёл кишига интилиш ва жинсий потенциянинг камайиши билан изоҳланади. Аёлларда кўпинча ҳайз кўринишининг бузилиши, бепарзандлик кузатилиши мумкин.

### **ХЎШ, СЕМИЗЛИК ҚАЕРДАН ВА ҚАНДАЙ ПАЙДО БЎЛАДИ?**

Буни билиш учун соғлом киши ёғ алмашинуви механизми тўғрисида тушунчага эга бўлиши лозим. Танада мунтазам равишда тўқималар учун энергия зарур бўлгани сабабли ёғ тўқимасининг парчаланиш жараёни кузатилади. Бунда асосий энергия манбаи бўлиб, парчаланиш натижасида ҳосил бўлган ёғ кислоталари ва глицерол ҳисобланади. Параллел равишда ва унга жавобан организмда доимий равишда ёғ ҳосил бўлиш жараёни ҳам давом этади. Соғлом аёлларда ёғ тўқимаси тана вазнининг 15 - 18, эркекларда 8 - 15 фоизини ташкил этади. Танада доимо ёғ тўқимаси парчаланиши ҳамда ҳосил бўлиши ўртасида мувозанат

сақланади ва бу жараён марказий асаб тизими орқали бошқарилади. Жараён мувозанати бузилган ҳолларда эса, жинсий семизлик юзага келади.

### **Вазн ортиши сабаблари**

Нотўғри овқатланиш. Овқатланиш тизимининг бузилиши семизликнинг келиб чиқишида катта роль ўйнайди. Шу билан бирга парҳез орқали овқатланиш ушбу касалликда даво омили ҳисобланади. Юқори калорияли, ёғли ва холестеринга бой таомлар юқорида санаб ўтилган касалликларнинг тарқалишида дастлабки омиллардан ҳисобланади. Текширишларга кўра, ёғлар миқдори овқатланишнинг жисмоний нормаларига кўп жиҳатдан мос келмас экан, яъни бунда ҳайвон ёғи, қўй думба ёғи, мол ёғи асосий миқдорни ташкил қилади. Шунингдек, қўшилган омихта ёғи, илик ёғи ҳам киради.

— Меъёридан ортиқча овқат истеъмол қилиш (кунда 100 ккал ортиқ овқатланиш бир йилда 5 кг семиришга олиб келади);

— Ёш ошиб борган сари очлик етарли даражада боқилмайди, бунинг оқибатида овқат калориясининг озгина ошиши ҳам семизликни юзага келтиради ва буни аксарият кишилар билмаслиги мумкин;

— Истеъмол қилинадиган таом таркибида оқсил кўп сақловчи овқатларни хуш кўрган кишиларда семизликка мойиллик кам бўлади, чунки унинг парчаланиши учун кўп энергия талаб қилинади. Ёғли овқатларнинг парчаланиши учун эса деярли калория талаб этилмайди ва унинг ортиқчаси ёғга айланади.

**Кам ҳаракатлик. Жисмоний фаолликнинг етарли даражада бўлмаслиги.**

Ҳозирги вақтда, айниқса, охириги 10-15 йиллардан буён шаҳар аҳолиси орасида жисмоний меҳнат билан шуғулланадиганлар анча камайиб қолди. Ерли хонадонда турувчи шаҳар аҳолиси озгина бўлса ҳам ҳаракатда бўлади. Лекин кўп қаватли биноларда яшаётган кўп минг сонли оилалар гиподинамия (кам ҳаракатчанлик, ҳолсизлик) билан бандлар. Шу туфайли шаҳар аҳолиси қишлоқда истиқомат қиладиган одамларга нисбатан семизлик билан

кўпроқ оғрийди. Бу ҳолатни илмий текширишлар асосида тасдиқладик. Марказий шаҳарларда туғилган эркақлар қишлоқда туғилган эркақларга нисбатан кўпроқ семизлик касаллиги билан хасталанадилар. Шу билан бирга бундай семизлик ўлим ҳоллари хавфининг ошишига сабаб бўлади.

**Ирсият ва семизлик.** Бир қатор олимлар овқатни кам истеъмол қиладиган ва кўп ейдиган одамларни текшириб шундай хулосага келишдики, семизлик ирсият билан боғлиқ экан. Шу боис улар сув ичса ҳам семираверади. Бир оилада она семиз бўлса, унинг фарзанди, кўпинча қизида ҳам секин-аста бу хасталик пайдо бўлади.

Семизлик кўп ҳолларда аёлда учраб, қизига ҳам ген орқали берилади. Семиз болаларнинг ота-онаси ҳам 40-80 фоиз семизлик хасталигига дучор бўладилар. Бундан ташқари, бундай оиладаги овқатланиш тизимида кучли, калорияси катта бўлган овқатлар кўп истеъмол қилиниши аниқланган.

## СЕМИЗЛИККА ҚАРШИ КУРАШИШ УСУЛЛАРИ

Кўпчилик хотин-қизлар семизликка қарши курашнинг энг осон йўли кам овқат ейиш ёки оч юриш деб ўйлашади. Бу хато тушунча. Чунки узоқ йиллар давомида олиб борилган илмий текширишлар кўрсатишича, очликда қишининг жигари ва юрак фаолиятига катта зарар етади. Шунинг учун бу даво усули тиббиётда қўлланилмайди.

— Энг яхши самарали даво усули калорияси чекланган овқат рационини қўллашдан иборатдир. Истеъмол қилинадиган овқат калорияси, яъни қуввати, энергетик қиммати анча паст (1800-2000 ккал) бўлиши лозим. Шундагина организмдаги ёғлар парчаланиб, ортиқча оғирлик йўқола бошлайди. Таомнинг таркибида углеводлар кам бўлиб, оқсил ва витаминлар кўп бўлиши учун, овқатни доимий равишда ўсимлик ёғида пиширган маъқул. Ҳар куни овқат олдидан кўп миқдорда тайёрланган аччиқ-чучук, турли салатлар ейилса, мақсадга мувофиқ бўлади, ошқозон тўлиб, қорин очлиги йўқолади.

— Ҳафтада 2 марта озиш кунларини уюштириш керак. Бу кунларда олма, қовоқ, бодринг, сабзини хомлигича ейиш тавсия қилинади. Масалан: 1,5 кг кўк, аччиқ олмани (ширин сортлари тўғри келмайди), кунига беш қисмга бўлиб, фақат шу маҳсулотни истеъмол қилиш лозим. Биринчи кунлари ўрганмаган беморларга қийин, албатта, овқат егиси келади, баъзи ҳолларда билмасдан еб ҳам қўяди. Лекин 3-4 марта шундай озиш кунлари қўллангач, бемор тажрибага эга бўлиб бемалол уни қўллайди.

— Эрталабки бадантарбия, физкультура ва жисмоний меҳнатнинг бирор ёқадиган тури билан доимий равишда шуғулланиб туриш мақсадга мувофиқдир. Дарвоқе, узоқ вақт пиёда юриш ҳам жисмоний ҳаракатга кирди.

— Озиш учун парҳез қилаётганлар тез-тез эндокринолог шифокор билан маслаҳатлашиб туришлари керак. Барча тавсия қилган, иштаҳани бўғадиган таблеткаларни ўз вақтида қабул қилиш даволаш гаровидир.

— Парҳезда энгил сингадиган углеводлар (кондитер маҳсулотлари, қанд, ҳар хил мурабболар) бўлиши лозим.

Ёғ босган одамлар овқатида углеводлар кам, оқсиллар, витаминлар кўп, ёғлар озроқ миқдорда бўлиши керак. Углеводларни 100-150 граммдан ортиқ емаган маъқул. Энгил сингадиган углеводлар, яъни қанд ёғнинг ёғ тўқимасида синтезланишига ёрдам бериб, инсулинни фаоллаштиради, бу эса уларни полисахаридларга — қийин сингадиган углеводларга айлантиради. Бизнинг республикамизда ноз-неъматлар сероб бўлганидан қишин-ёзин парҳезда сабзавотлар — хом ўсимлик маҳсулотлари бўлишига имкон беради, сабзавотлар таркибида қийин сингадиган углеводлар ва зарур минерал моддалар бўлади.

— Тавсия этиладиган калорияси кам парҳез ортиқча тошнинг қисқа вақт ичида йўқолишига имкон бериши, бемор аҳволини яхшилаши учун қулай бўлиши зарур, чунки ёғ босиши узоққа чўзиладиган касаллик ҳисобланади. Парҳез таом ёғ босган беморларга узоқ муддатга буюрилади, шу сабабли парҳез буюришда беморнинг ўзига хос ҳаёт шароитларини ва урф-одатларини, ўзи ўрганган овқатларни ҳисобга олиш керак.



– Семиз одамларда “бақалоқлар шўрваси” деб аталган таомни ҳафтада 2 марта истеъмол қилинганда 1,5-2 кг вазнини йўқотишади. Сиз ҳам ана шу шўрвани 1-2 ой эринмасдан, иродани бир жойга тўплаб қўлласангиз, ютуқли натижаларга эришасиз.

“Бақалоқлар шўрваси” рецепти: 8 дона ўртача пиёз, 5 дона кичикроқ помидор, 2 та ўрта булғор гармдориси, 1 кг карам, 1 боғ укроп, 1 боғ сельдер майдалаб кастрюлкага солинади ва унинг устига 2 литр совуқ сув қуйилади. Газ оловида қайнатамиз, меъёрида туз соламиз. Сув қайнаб чиққандан кейин 40-50 дақиқа қайнатамиз ва тайёр шўрвани бир кунда учга тенг бўлиб истеъмол қиламиз. Шўрвани қора нон билан истеъмол қилиш керак.

Шўрвани истеъмол қилгач, ўша кунни бошқа ҳеч нима ейилмайди, шўрва қоринни тўқ тутати ва ёнгил ҳазм бўлади. Натижа узоқ куттирмайди – 1 ойда 4-6 кг йўқотишингиз турган гап.

Вазнингиз камми ёки ортиқча?

Ҳозирги кунда олимлар ва шифокорлар одамда вазн етишмовчилиги ёки семизликни аниқлаш учун махсус формуладан фойдаланадилар. Буни ҳисоблаш учун бутун дунёда Тана оғирлиги кўрсаткичи (ТОК) қабул қилинган. Қуйидаги формула ёрдамида вазнингиз кўп ёки камлигини билиб олишингиз мумкин:  $ТОК1 = \text{вазн (кг)} : \text{бўй (м)}^2$

Айтайлик, вазнингиз 90 кг, бўйингиз 1,68 см. Демак,  $ТОК1 = 90 : (1,68 \times 1,68) = 32,1$ . Кўриниб турибдики, сиз I даражали семизликка чалингансиз.

Қуйидаги жадвал орқали сиз ўзингизнинг тана вазнингиз индексини (ТВИ) аниқлаб топишингиз мумкин:

Тана вазни (кг)	Бўй узунлиги (см)										
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0
45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5
55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8
60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0

65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3
70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0
85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3
90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8
100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0
105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5
115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0

Бундан ташқари, қуйида Немис диабетик жамияти ушбу касалликка чалиниш эҳтимоли сизда нечоғли кучли эканини текширувчи махсус тестни таклиф қилади:

Аввалига тана оғирлиги индекси (ТОИ)ни топамиз. Сўнг қуйидаги саволларга жавоб берамиз.

Ёшингиз неччида?

45 дан паст – 0 балл.

45-54 ёш – 2 балл.

55-64 ёш – 3 балл.

64 дан юқори – 4 балл.

Тана оғирлиги индекси қанча чиқди?

Бел айланасини ўлчанг (киндик соҳасидан):

Эркаклар	Аёллар	балл
94 см.дан кам	80 см.дан кам	0
94-102 см.гача	80-88 см.гача	3
102 см.дан ортиқ	88 см.дан ортиқ	4

Кунига 30 дақиқадан ортиқ ҳаракат қиласизми (пиёда юриш, велосипед миниш ва ҳ.к.)?

Ҳа – 0 балл.

Йўқ – 2 балл.

Сабзавот, мева ва бугдой маҳсулотларини тез-тез истеъмол қиласизми?

Ҳар куни истеъмол қиламан (0 балл)

Ҳар куни истеъмол қилмайман (1 балл)

Қон босимингиз ошгани учун хаб дори ичиб турасизми?

Йўқ (0 балл)

Ҳа (2 балл)

Олдин (бетоб бўлганингизда ёки ҳомиладорлигингизда) қонингизда қанд миқдори ошганини қайд қилишганми?

Йўқ (0 балл)

Ҳа (5 балл)

Қанд касалига учраган яқин қариндошингиз борми?

Йўқ (0 балл)

Ҳа, бувим, бобомнинг қариндошлари, холам, тоғам, амаким, уларнинг фарзандлари ва ҳ.к.лар қанд касалига чалинишган (3 балл).

Ота-онам, ака-ука, опа-синглим, болаларимда қандли диабет хасталиги бор (5 балл).

Энди балларни ҳисоблаймиз (2-саволга ТООИни кўшасиз). 40 дан баланд кўрсаткич сизнинг қандли диабетга чалинганингизни билдирмайди. Лекин, албатта, эндокринолог-шифокор хузурига боришингиз керак.

Пунктлар	Хавф даражаси
30 дан паст	Хавфли эмас
30 дан 35 гача	Озгина баланд
35-40	Юқорирок
40-45	Юқори
45 дан юқори	Жуда баланд

Сиз ўз тана вазнингиз индексини аниқлаб, юрак қон - томир касалликлари ва қандли диабет келиб чиқиш хавфини қуйидаги жадвалга асосланган ҳолда билиб олишингиз мумкин.

### Тана вазни индекси кўрсаткичлари ва унда юрак қон-томир ҳамда II тур қандли диабет касалликлари юзага келиш эҳтимоли

№	Тана вазни	Юрак қон-томир ва II тур қандли диабет касалликлари пайдо бўлиш хавфи	Тана вазни индекси (кг/м <sup>2</sup> )
1	Танқислик	Паст	18,5 ва ундан кам
2	Меъёрида	Одатий	18,5 – 24,9
3	Юқори	Ошган	25 – 29,9
4	1-даражали семизлик	Юқори	30,0 – 34,9
5	2-даражали семизлик	Жуда юқори	35,0 – 39,9
6	3-даражали семизлик	Фавқулодда юқори	40 ва ундан юқори

Юқорида қайд этганимиздек, семизликдан халос бўлиш ва унинг олдини олиш ушбу жараённинг узоқ кечишини тушуниб етиш, истеъмол қилаётган таомларни назорат қила билиш, мунтазам бадантарбия ва бошқа жисмоний машқлар билан шуғулланиш, саломатлиги тўғрисида қайғуриш, тана вазнини камайтириб бориш тўғрисида ички ҳиссиёт туғдириш, турли хилдаги вазни камайтиришга ижобий таъсир этувчи муолажалардан самарали фойдаланиш каби тамоиллардан иборат. Улар қуйидагиларни ўз ичига қамраб олади:

– Паст калорияли парҳез;

– Жисмоний фаоллик (сайр қилиш, боғда ҳамда ҳовлида ишлаш, бадан тарбия билан шуғулланиш, сузиш, теннис ўйнаш ва бошқалар);

– Атрофдагилар билан дўстона муносабатда бўлиш (асабийлашишни келтириб чиқарувчи ҳолатлардан узоқлашишга ҳаракат қилиш).

Паст калорияли парҳез буюришдан асосий мақсад тана вазни индексини камайтириш ва уни меъёр даражасида (20-25 кг/м<sup>2</sup>) сақлаб туришдан иборат. Меъёридаги тана вазнига эга бўлган кишилар жисмоний ҳаракатни инobatга олган ҳолда бир кунда овқат билан 1600 - 2400 ккал энергия

қабул қилишлари лозим. Агарда семизлик мавжуд бўлса, унинг даражасидан келиб чиқиб, паст калорияли парҳез (бир кунда 600 дан 1200 ккал гача) тавсия этиш керак. Кунлик калориясидан қатъи назар овқат 55 - 60 фоиз углевод, 15 - 20 фоиз оқсил ва 20 - 25 фоиз ёғлардан (учдан бир қисми ҳайвон ва учдан икки қисми ўсимлик маҳсулотларидан) иборат бўлиши зарур.

Кўпроқ кам калорияли — сабзавот ва мевалар, ёғсизлан-тирилган сут, творог, ёғсиз балиқ ва териси олинган парранда гўшти истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ. Кунлик таом оз-оз миқдорда, 4-6 мартага бўлиниб истеъмол қилинган маъқул. Агарда 3-4 ҳафта ичида тана вазни камаймаса, овқат таркиби ва сифатини эскича қолдириб, кунлик калорияни 800-900 ккал гача камайтириш керак. Юқоридаги тавсиялардан сўнг ҳам 4-5 ҳафта ичида вазн камаймаса, унда жуда кам калорияли (кунда 600-700 ккал) парҳезга ўтилади, аммо овқат таркибида зарур, яъни 1 кг тана вазнига 0,8-1,2 г тўлақонли оқсил бўлиши шарт. Оч қолиш ҳиссини камайтириш мақсадида таом шошмасдан, кичик луқмаларда кунда 5 - 6 мартага бўлиб қабул қилинади. Республикамиз шароитида қуйидагиларни истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ: сабзавотлар, ёғсиз мол гўшти, балиқ ва териси ажратилган парранда гўшtidан тайёрланган шўрвалар (уларни димланган ҳолда ҳам истеъмол қилиш мумкин); помидор, бодринг, редиска исталган, картошкадан тайёрланган таомлар чегараланган миқдорда; дуккакли (мош, ловия, нўхот)лар ва макарондан тайёрланган таомлар тавсия этилмайди ёки ҳафтада бир маротаба тановул қилиш мумкин; ярим қайнатилган бир дона тухум қунора; ҳар куни кечкурун бир пиёла қатиқ; олма, лимон, олхўри, тарвуз исталган миқдорда; қиш ойларида помидор ва нордон мевалардан тайёрланган шарбатлар. Кунлик истеъмол қилинадиган ош тузи миқдори 5 г гача чегараланади. Юқоридагилардан ташқари олдин қайд этилганидек, ҳафта ёки ўн кунда бир марта енгиллаштириш кунларини ўтказиш мақсадга мувофиқ. Бунда тана вазни ортиқча бўлганлар кун давомида бодринг, олма, помидор, редиска, туруп, олхўри, олча, тарвузларни 1,5 - 2,0 кг миқдорида (барчаси

биргаликда ҳисобланганда) истеъмол қилишлари мумкин, аммо шу куни санаб ўтилганлардан ташқари бошқа нарса тановул қилмаган маъқул.

Қовоқ, қизил лавлаги, сабзи ва бақлажонларни нафақат суюқ овқатлар тайёрлашда балки ҳафтада 1 - 2 марта димлаб ёки котлетлар тайёрлаб ҳам истеъмол қилиш жуда фойдали. Айниқса, қовоқдан тайёрланган котлетлар жуда мазали ва семизликка чалинган беморлар учун парҳезбоп ҳисобланади. Шуни ҳисобга олиб қуйида биз 6 - 8 кишига мўлжалланган қовоқли котлет тайёрлаш усулини келтирамиз: керакли масаллиқлар (18 та котлет учун): 1 кг қовоқ, ярим пиёла сут, 2 ош қошиқ писта ёғи, ярим пиёла манний ёрмаси, 2 дона тухум, 100 - 200 гр нон талқони ва бир чимдим туз.

Тайёрлаш жараёни: қовоқ тозаланиб ва ювилиб майда қирғичдан ўтказилади. Қирғичдан ўтказилган қовоқ сут билан аралаштирилиб товада паст оловда ёпишқоқ ҳолга келгунга қадар 2 ошқошиқ ёғ солиниб аралаштириб турилади. Сўнг унинг устига ярим пиёла манний ёрмаси кўшилиб 10 дақиқа аралаштирилгандан сўнг устига тухум сариги қуйилади ва бир дақиқа аралаштириш давом эттирилади. Тайёр аралашма кенгроқ идишга олиниб совутилади ва ундан сўнг котлет шаклига келтирилади. Тухум оқи ва нон талқони алоҳида идишларга солиниб, тайёр котлетлар аввал тухум оқига, сўнгра нон талқонига ботириб олинади. Ундан сўнг ўрта оловда ёғ қиздирилиб, икки томони қизаргунга қадар котлетлар пиширилади. Бунда товадаги ёғ миқдори котлетларнинг ярмигача бўлиши лозим. Тайёр бўлган таом хоҳишга қараб турли гарнирлар ёки уларсиз устига кўкатлар сепиб дастурхонга тортилади.

Бақлажон, қизил лавлаги ва сабзили котлетлар ҳам ушбу тартибда тайёрланади. Унда қовоқнинг ўрнига тегишли сабзавотдан фойдаланилади.

Семизликка мойиллиги бўлган ёки унга чалинган беморларга қуйидагилар тавсия этилмайди: конфет, шоколад, турли хил пишириқлар, шу жумладан, торт, музқаймоқ, ёғли гўшт, қазӣ - қарта, спиртли ичимликлар, ўткир ва бошқа ҳ.к.

Парҳез ва бадантарбия машқларига амал қилган ҳолда тана вазнини камайтиришнинг асосий қоидаси қуйидагича: ҳафтада 0,5 кг вазн йўқотиш — яхши, 1 кг — жуда яхши, аммо 1 кг дан ортиқ хавфли. Агар 6 ой ичида бирламчи мақсадга эришилса, яъни, тана вазни 10 фоизга камайса, ундан сўнг вазни кейинги камайтириш режасини тузиш лозим. Бунда тана вазнини қадам - бақадам, яъни, ҳар 6 ойда 5 - 10 кг (бирламчи вазнга нисбатан 5 - 10 фоиз) камайтириб бориш мақсадга мувофиқ. Агарда ушбу натижага эришилса, юрак қон - томир касалликлари келиб чиқишини 9 фоизга, қандли диабет юзага келишини 44 фоизга, ўлим кўрсаткичларини 20 фоизга, ўсма касалликлари келиб чиқиш эҳтимолини 37 - 40 фоизга камайтириш мумкин. Юқоридагилар билан бир қаторда, ўрта даражадаги 30 дақиқалик жисмоний юклама (сузиш, боғда, далада ишлаш ва бошқалар) ёрдамида ҳам вазни камайтириш эҳтимоли жуда юқори.

Афсуски, қатор ҳолларда маълум муддат ўтгач, семизликдан халос бўлган кишиларда унинг қайталаниши кузатилади ва унинг сабаблари қуйидагилар:

— парҳезга қатъий риоя қилиш оқибатида турғун бўлмаган руҳий ҳолатнинг юзага келиши. Тиббиёт тилида бундай ҳолат “парҳез депрессияси” деб аталади;

— бемор шифокор маслаҳатлари ва парҳезга амал қилса ҳам, вазннинг камаймаслиги кузатилган ҳолларда унда ишончнинг йўқолиши;

— маълум муддатдан сўнг тавсияларни бажармаслик оқибатида тана вазнининг яна эски ҳолга қайтиши.

Бундай ҳолларда тана вазни ортиқча бўлган ҳар бир киши юқоридаги тавсияларга, шу жумладан, парҳезга бутун ҳаёти давомида қатъий амал қилса, ортиқча тана вазнидан халос бўлиши келгусида оғир юрак қон-томир касалликлари, қандли диабет ва бошқа қатор хасталикларнинг олдини олиши мумкин. Шарқнинг буюк мутафаккирларидан бири Муҳаммад Розий: «Тўғри овқатланиш ва парҳезга эътибор бериш билан кўплаб касалликларнинг олдини олиш мумкин. Унинг самараси дори қабул қилгандан бир неча баробар яхшироқдир», — деб таъкидлаган. Алломанинг ушбу фикрини нафақат юрак қон-томир касалликлари ва

семизликка чалинган беморлар, балки соғлом кишилар ҳам доимо ёдда тутишлари керак.

Ортиқча вазнга эга инсонлар кўпинча оздирувчи чойлар ичишади, дорихоналардан бир ҳафтада таъсир кўрсатувчи дорилар тўпламини сотиб олишади, ейишга чекловлар қўйишади (масалан, фақат олма ейиш билан чегараланишади), даволаш табдилларини амалга оширишади (дейлик, массажга боришади), ҳаммомда ёғлари ўзи эриб кетишини кутишади ва ҳатто мўъжизавий ниналаридан нажот кутишади.

Бу каби бутунлай фойдасиз машғулотларни “Мўъжиза содир бўлмайди. Ортиқча вазн сиз қабул қилган ва сарфлаган калориянгизнинг ўртасидаги фарқдир”, — деган жумлани тушунишга алмаштириш зарур. Бу ерга сизга бериладиган ягона маслаҳат: бу тафовут ўртасидаги мувозанатни ушланг.

Қачонки инсон зарурий калорияни қабул қилмаса, унинг организмида йо-йо таъсири юзага келади. Бу ҳақида минглаб мақолалар ёзилган. Бу очлик парҳези пайтида озиш ёғ эмас, кўпинча лимфоид тўқималари ва мускул пайлари йўқотилиши ҳисобига юз беришини англатади.

Очлик пайтида озиш юз бериши аниқ, бироқ бу йўқотиш тез орада катта зарар ва вазн ҳисобига яна қайтади. Қолаверса, очлик парҳези доимо овқат ҳазмининг бузулиши билан тугайди.

## ЙО-ЙО ТАЪСИРИ НИМА?

Оч қолишнинг энг қайғули натижаси — мускулларни йўқотишдир. Овқат ҳазми бузулган инсон тез орада ўз вазнини ошиғи билан қайтариб олади. Бу парҳезгача бўлган вақтингиздан ҳам вазнингизнинг ошишини билдиради.

Мана шу йо-йо таъсири деб номланади. Биз очлик натижасида озсак, кўпроқ мускул йўқотиб, кўпроқ ёғга эга бўламиз.

### *Нима қилиш керак?*

Озишнинг рецепти жуда оддийдир. Агар сиз озишни истасангиз қуйидаги 4 босқичда ишлашингиз зарур.

1. Ўз калориявий меъёрингизни аниқланг.

2. Калория еётган таомингиз эканлигини англаг.

Бу оддий режим одатий тановул этадиган маҳсулотларингизнинг энергетик қийматини аниқлашни ўргатади.

3. Калорияни меъёрдан озгина тушуриг.

Масалан, рационингиздан ёғли ва зарарли таомларни олиб ташланг. Бунинг учун оч қолиш керак эмас. Шунчаки меъёрга 20 фоизгача бўлган чеклов киритинг. Доимо озгина дефицитни ушлаб туриш энг тўғри йўл.

4. Жисмоний фаол бўлинг.

Югуриш, сузиш спорт залда шуғулланиш ортиқча калорияларнинг парчаланишига олиб келади.

Агар сиз мана шу оддий қоидаларга амал қилсангиз, 3-6 ойдан кейин танангизнинг ўзгарганини кўрасиз. Бу тадбирларни бутун умр давомида олиб бориш мумкин. Соғлом овқатланиш ва соғлом турмуш тарзи сизнинг одатингизга айланиб қолади.

Қандли диабетга чалинган кишилар учун парҳез таомнома тузишда нон бирлигидан фойдаланилади. Ушбу бирлик углеводларни ўлчаш имконини беради. Озиқ — овқат маҳсулотларининг таркиби ва сифатидан қатъий назар (олма, нон ёки бошқа маҳсулотлар) 1 нон бирлигида 12-15 грамм энгил ҳазм бўладиган углевод сақловчи озуқа маҳсулоти бўлади.

Қандли диабетга чалинган беморларга қуйидаги озиқ — овқатлар тавсия этилади:

— қора ёки диабетлар истеъмол қиладиган маҳсус нон — кунда 200 гр;

— ёғсиз мол гўшти, балиқли ёки сабзавотли шўрвалар — ҳафтада 2 марта;

— ёғсиз мол ёки терисидан ажратилган товуқ гўшти (кунда 100 гр) ёки балиқ маҳсулотлари (кунда 150 гр) қайнатилган ёки димланган ҳолда;

— бошоқли, дуккакли ва макарондан тайёрланган таомлар истеъмолини чегаралаш (уларни истеъмол қилган кунларда нон миқдорини кескин камайтириш). Бошоқли маҳсулотлардан жавдар ва гречка (гречиха), баъзан буғдой, перловка ёки гуручли таомлар (улардан

тайёрланган бўтқалар ёғ алмашинувини яхшилайти ва жигар фаолиятини меъёрлаштириб, унда ёғ ўтиришини камайтиради).

Манна ёрмаси бундан истисно;

— сабзавотлар ва кўкатлар — картошка, лавлаги, сабзи кунда 200 гр дан. Карам, салат барги, редиска, бодринг, помидор ва кўкатлар исталган миқдорда янги узилган, қайнатилган ҳолда;

— тухум — чала пишган, омлет кўринишида ёки бошқа таомларга қўшилган ҳолда ҳафтада 2 донагача;

— нордон, ширин — нордон мевалар (олма, апельсин, лимон, олхўри, маймунжон, наъматак ва бошқалар) кунда 200 — 300 гр гача;

— сут ва сут маҳсулотларини (қатик, простокваша, ширин бўлмаган йогурт, творог) шифокор рухсати билан кунда 2 пиёладан. Ҳафтанинг баъзи кунларида чегараланган миқдорда пишлоқ, қаймоқ, сметана;

— творог — кун ора турли таомлар кўринишида кунда 100 — 200 гр;

— ичимликлар — қора, кўк ва сутли чой, томат ёки бошқа нордон мева ва сабзавот шарбатлари.

Беморлар кунига 5-6 марта аниқ бир вақтда овқатланишлари ҳамда таомнома таркиби витаминлар, микро — макроэлементларга бой бўлган маҳсулотлардан тузилиши лозим.

Қандли диабетга чалинган беморларда қуйидаги озиқ — овқатларни истеъмол қилиш ман этилади:

— оширма ва қаватли хамирли маҳсулотлар;

— тортлар;

— ёғли шўрвалар;

— манна ёрмали сутли бўтқалар;

— угра оши, ёғли гўшт, ўрдак, фоз гўшти ва қази — қарта;

— дудланган маҳсулотлар;

— колбасалар, ёғли ва тузланган балиқ;

— ёғли балиқ консервалари;

— икра, шўр пишлоқ, қаймоқ, тузламалар;

— узум, банан, анжир мураббо, конфетлар, туршак, ананас, майиз, хурмо, ўрик, қовун;

— музқаймоқ, ширин шарбатлар, газланган ичимликлар ва лимонадлар;

— спиртли ичимликлар.

Ҳаммамизга маълумки, Республикамизда доврўғи оламга кетган обинонлар пиширилади. Ўзбек дастурхонини нонсиз тасаввур қилиш жуда қийин. Лекин, қандли диабетга чалинган беморларни олий навли ундан тайёрланган нон ва нон маҳсулотларини истеъмол қилишлари мақсадга мувофиқ эмас. Чунки ушбу нав қонда қанд миқдорини оширади ва касалликни кечишини оғирлаштиради. Олий навдан фарқли ўлароқ жавдари ёки биринчи ва иккинчи нав ундан тайёрланган нон фойдали ҳисобланади. Бунга сабаб улар таркибида етарли даражада тола, ўсимлик оқсили, углеводлар ва минерал моддалар, айниқса, натрий, магний, калий, кальций, темир ва фосфор каби инсон организми учун зарур элементлар мавжудлигидир.

Гречка (гречиха) ҳам ўз таркибида кўп миқдорда микроэлементлар тутувчи дон маҳсулоти. Унинг қандли диабетга чалинган беморлар учун фойдали томони толага бойлиги ва таркибида секин сўрилувчи углеводлар мавжудлигидир. Шунингдек, гречихада кўп миқдорда алмаштириб бўлмайдиган ўсимлик оқсили, В гуруҳ витаминлар бор. Улар стресс ва уйқусизлик ҳолатларида фойдали ҳисобланади. Унинг таркибидаги микроэлементлар қуйидаги ижобий таъсирларга эга:

— темир - қизил қон таначалари яъни эритроцитлар (улар ўпкада кислород ва карбонат ангидрид алмашинишини таъминлайди) ҳосил бўлишида иштирок этади;

— калий - қон босимини меъёрида ушлаб туради;

— кальций — тишларни кариесдан ва суякларни синишдан сақлайди;

— магний - тана вазнини меъёрида бўлишида ёрдам беради ва тушқунликка тушиш ҳолатларини олдини олади;

— рутин - қон томир деворларини мустаҳкамлайди, қон айланишини яхшилайдиган ва иммун тизим фаолиятини кучайтиради;

— липотроп моддалар - жигар ҳужайраларини ёғли инфильтрациядан сақлайди, қонда холестерин миқдорини

камайтиради. Бу эса қандли диабетда тез ривожланувчи атеросклероз ва у билан боғлиқ бўлган юрак касалликларини келиб чиқишини олдини олади.

**Гуруч.** Унинг 100 граммини энергетик қиймати 343 ккал бўлиб, таркибида 7 гр оқсил, 0,6 гр ёғ ва 77,3 гр углевод мавжуд. Таркибида тола бўлмаганлиги сабабли организмга енгил сингади. Гуруч мураккаб углеводлар, витаминлар ва микроэлементлардан тузилганлиги сабабли қандли диабетда фойдали ҳисобланади. Унинг таркибидаги фойдали элементлар қуйидаги ижобий таъсирларга эга:

— В, тиамин (В1), рибофлавин (В2), ниацин (В3), витамин В6 гуруҳ витаминлар — қандли диабетда эрта зарарланган асаб тизимини мустаҳкамлайди;

— оқсиллар - таркибидаги саккизта муҳим аминокислоталар янги ҳужайралар ҳосил бўлиши учун зарур ҳисобланади;

— минерал моддалар - кам миқдорда туз бўлганлиги сабабли юрак қон - томир касалликлари қандли диабет билан бирга кечганда тавсия этилади.

**Сабзавотлар.** Қандли диабетда кўпроқ оқсилли ёғсиз озуқа маҳсулотлар билан бирга сабзавотларни мунтазам истеъмол қилиш фойдали ҳисобланади.

**Карам.** Диабетикларни парҳез таомлари ичида карам биринчи ўринда туради. Уни шундай ёки димланган, қайнатилган ҳолда ейиш мумкин. Карам таркибида толадар, кўп миқдорда микроэлементлар ва витаминлар мавжуд.

**Бақлажон.** Қандли диабетга чалинган беморлар уни кўп миқдорда истеъмол қилишлари мумкин. У қондаги қанд миқдорини оширмайди, холестеринни камайтиради ва минерал тузлар манбаи ҳисобланади. Бақлажонни беморларга қайнатилган ҳолда ўсимлик ёғига араштириб ва лимон соки билан бирга тавсия этиш мумкин. Шунингдек, димланган бақлажондан салат тайёрлаб истеъмол қилиш фойдали. Қандли диабет юрак ҳасталиклари билан бирга кечганда бақлажон шиш юзага келишини олдини олади. Айниқса, бақлажондан тайёрланган котлетлар жуда мазали ва қандли диабетга чалинган беморлар учун парҳезбон ҳисобланади. Шунини ҳисобга олиб қуйида биз 6 — 8 кишига

мўлжалланган бақлажонли котлет тайёрлаш усулини келтирамиз: керакли масалликлар (18 та котлет учун): 1 кг бақлажон, ярим пиёла сут, 2 ош қошиқ пиёта ёғи, ярим пиёла манний ёрмаси, 2 дона тухум, 100 — 200 гр нон талқони ва бир чимдим туз.

Тайёрлаш жараёни: бақлажон тозаланиб ва ювилиб майда қирғичдан ўтказилади. Қирғичдан ўтказилган бақлажон сут билан аралаштирилиб, товада паст оловда ёпишқоқ ҳолга келгунга қадар 2 ош қошиқ ёғ солиниб, аралаштириб турилади. Сўнг унинг устига ярим пиёла манний ёрмаси қўшилиб, 10 дақиқа аралаштирилгандан сўнг устига тухум сариғи қўйилади ва бир дақиқа аралаштириш давом эттирилади. Тайёр аралашма кенгроқ идишга олиниб совутилади ва ундан сўнг котлет шаклига келтирилади. Тухум оқи ва нон талқони алоҳида идишларга солиниб, тайёр котлетлар аввал тухум оқига, сўнгра нон талқонига ботириб олинади. Ундан сўнг ўрта оловда ёғ қиздирилиб икки томони қизаргунга қадар котлетлар пиширилади. Бунда товадаги ёғ миқдори котлетларнинг ярмигача бўлиши лозим. Тайёр бўлган таом хохишга қараб турли гарнирлар ёки уларсиз устига кўкатлар сепиб дастурхонга тортилади.

**Қовоқ.** Қизил лавлаги ва сабзий котлетлар ҳам ушбу тартибда тайёрланади. Унда бақлажоннинг ўрнига тегишли сабзавотдан фойдаланилади.

**Бодринг.** Унинг таркибидаги инсон организми учун фойдали бўлган кимёвий моддалар қандли диабетга чалинган беморлар қон — томирлари деворини мустаҳкамлайди.

**Сабзи.** Уни янги узилган ҳолда истеъмол қилиш лозим, чунки пишган сабзи қонда қанд миқдорини оширади.

**Пиёз.** Қандли диабетда бошқа сабзавотларга нисбатан энг фойдалиси ҳисобланади. У витамин С га бой бўлиб, қон айланишини яхшилади, холестеринни камайтиради, организмни инфекцияларга қаршилигини оширади.

**Ловия.** Ўсимлик оқсилга бой бўлганлиги сабабли, қандли диабетда истеъмол қилинадиган асосий таомларни тайёрлашда фойдаланиш мумкин. Юқорида қайд этилганидек, қатор сабзавотлар, кўкатлар, бодринг, помидор, булғор гаримдориси, пиёз, саримсоқ пиёз қондаги

қанд миқдorigа умуман таъсир кўрсатмайди ва шу сабабли қандли диабетга чалинган беморлар таомномасига турлича қўшиб ишлатилиши мумкин.

**Қовоқ.** Қовоқ тўйимлилиги ва таркибида шифобахш моддалар тутиши билан бошқа полиз экинларидан алоҳида ажралиб туради. Унинг таркибида инсон организми учун фойдали бўлган қуйидаги моддалар мавжуд:

— толасида - микроэлементлар (калий, кальций, мағний, темир, фосфор);

— витаминлар - В гуруҳи (В1, В2, В12), РР ва С витамини, провитамин (бета - каротин); сўнгги витамин организмни атрофдаги ҳар хил захарли таъсирлардан сақлаб, қалқон вазифасини ўтайди ва хужайраларнинг ўсма касалликларига айланишини олдини олади;

— пектин — улар инақларни енгил тозалайди ва организмни зарарли нурлар таъсиридан сақлайди;

— витамин Е - жинсий безлар фаолиятини кучайтириб, қаришни олдини олади.

Айрим маълумотларга кўра, қовоқнинг таркибий қисмлари шикастланган ошқозон ости беги хужайраларини қайта тиклаб, инсулин ҳосил бўлишини кўпайтиради. Вақо натижада диабетга чалинган беморларда инсулинга бўлган эҳтиёжини камайтиради.

Шу сабабли бу ноёб табиатнинг инъомидан тайёрланган озиқ — овқатларни нафақат қандли диабет ва юрак қон томир касаллигига чалинган беморлар, балки соғлом кишилар ҳам мунтазам истеъмол қилиб туришлари лозим. Қовоқни бугда димлаб, шўрвага солиб, қовоқ сомса, чучвара, майги, котлет, ширқовоқ, қовоқли салатлар, мошқовоқ кўринишида истемол қилиш ёки унинг шарбатини ичиш мумкин.

**Мевалар.** Витаминлар ва толаларга бой бўлганлиги сабабли улар қандли диабет билан оғритан беморларнинг овқат рационига киритилиши лозим.

Бироқ меваларни танлашда қуйидаги икки кўрсаткичга эътибор бериш керак:

— Танланган мева миқдори;

— Унинг гликемик индекси. Гликемик индекс деганда, мевалар таркибидаги углеводларнинг глюкозага айланиш

тезлиги тушунилади.

– Гликемик индекси 30 % кам бўлган маҳсулотларни қандли диабетга чалинган беморлар таомномасига исталганча қўшиш мумкин;

– Гликемик индекси 30 – 50 % бўлган маҳсулотларни – ҳар куни зарур миқдорда қабул қилиш лозим;

– Гликемик индекси 50 – 70 % бўлган маҳсулотлар чегараланган миқдорда тавсия этилади;

– Гликемик индекс 70 – 90 % бўлган маҳсулотларни истеъмол қилиш чегараланиши керак, чунки улар қисқа вақтда қонда қанд миқдорини оширади;

– Гликемик индекс 90 – 100 % бўлган маҳсулотларни қандли диабетга чалинган беморлар истеъмол қилиши тақиқланади. Чунки уларни қабул қилиш касалликнинг жиддий асоратлари ривожланишига сабаб бўлади.

Табийки ҳар хил мева – сабзавотлар ва озиқ – овқатлар турлича гликемик индексга эга.

Олма, нок ва тропик шароитда ўсадиган баъзи меваларнинг гликемик индекси паст бўлганлиги сабабли уларни қандли диабетга чалинган беморлар чегараланмаган миқдорда истеъмол қилишлари мумкин.

Олча, шафтоли, олхўрининг гликемик индекси кам бўлганлиги сабабли, қандли диабетда тавсия этиладиган парҳез дастурхонига қўшиш зарарсиз ҳисобланади.

Тарвуз, ананас, манго каби ўрта гликемик индексга эга бўлганларни кам миқдорда истеъмол қилиш тавсия этилади.

Қуруқ мевалар, мева шарбатлари жуда юқори гликемик индексга эга ва шу сабабли таомномага қўшиш тақиқланади.

Мевалар орасида энг фойдалиларидан бири олма ҳисобланиб, унинг пўсти таркибида кўп миқдорда калий, С витамини ва толалар мавжуд. Шунингдек, олмадаги пектин моддаси қонни бир мунча тозалаш хусусиятига эга. Олма каби тропик мевалар ҳам ўз таркибида кўп миқдорда С витамини ва толалар сақлайди.

Олча соғлиқ ва узоқ умр кўришга ижобий таъсир этадиган мевалардан бири ҳисобланади. Унинг таркибидаги кумарин моддаси тромб ҳосил бўлишига тўсқинлик қилади.

Қора қорағат (смородина) ҳам С витаминига бой,

қандли диабетга чалинган беморлар қон – томирлари деворига ижобий таъсир кўрсатади.

Парҳез ёки соғлом овқатланиш деганда кўпчилик унга сабзавот ва мевалар ҳамда уларнинг шарбатларини киритишади. Аммо қандли диабет билан оғриган кишиларга таркибида глюкоза миқдори кўп бўлган меваларнинг янги сиқилган шарбатлари тақиқланади. Аммо бу вазиятдан чиқишнинг бир йўли бор.

1. Лимон шарбатини кичик ҳўплам билан аста-секин ичиш керак. Унга шакар солиш мумкин эмас. Бундай шарбат қон томир деворларига ижобий таъсир кўрсатиб, атеросклероздан яхши ҳимоя ҳисобланади. Шунингдек, лимон шарбати моддалар алмашинувини яхшилаб, организмни токсинлардан тозалайди.

2. Анор шарбати ҳам қон томирларга фойдали, атеросклероз ва инсульт хавфини камайтиради.

Бу шарбатга қанд ўрнини босувчи моддалар аралаштириб ичиш мумкин. Аммо ошқозон касалликлари, шу жумладан, ошқозон шираси кислоталилик ошганда бу шарбат тақиқланади.

Шуни унитмангки, қандли диабетда дўкондаги барча шарбатлар тақиқланади. Негаки улар таркибида қанд, шунингдек, сунъий қўшимчалар ҳам кўп бўлади.

Мева ва шарбатларни таомномага киритишдан олдин шифокор билан маслаҳатлашиб, қондаги қанд миқдорини текширишни унутманг.

Мутахассислар томонидан қуйидаги жадвал асосида тавсия этиладиган ва этилмайдиган маҳсулот ва таомлар рўйхати ҳам тақдим этилган:

Тавсия этилади	Озиқ-овқатлар номи	Тавсия (ёки чегараланади) этилмайди
Жавдари ва қора ундан тайёрланган нонлар (қунига 200 гр. гача), макаронлар, ёрмалар (чегараланган миқдорда)		Оширма ва қат-қат хамирли маҳсулотлар



Ўғсиз мол, қўй, парранда (териси олиб ташланган) ва балиқ гўшти	Гўшт, парранда, балиқ маҳсулотлари 	Қўй, мол, парранда гўштарининг ёғли қисмлари, ёғли колбасалар ва консервалар
Чегараланган миқдорда 1-2 дона сувда пиширилган тухум	Тухум 	Ёғда қовурилган
Ўғсиз гўштли, сабзавотли, балиқли шўрвалар, парранда гўшtidан тайёрланган шўрвалар	Шўрвалар 	Ёғли шўрва
Чегараланган миқдорда ёғсизлаштирилган сут, қатик, творог, сметана, пишлоқ, сутли бутқалар	Сутли маҳсулотлар 	Қуюлтирилган сут, музқаймоқ, ёғли пишлоқ, қаймоқ
Қам миқдорда сариёғ, ўсимлик (қунгабоқар, зайтун, пахта ва бошқалар) ёғлари	Ёғлар ва зираворлар 	Ҳайвон ёғи, аччиқ зираворлар
Мевалар чегараланган миқдорда	Мевалар 	Ширин мева (узун, банан, анжир, қовун), мева қоқилари (туршак, магиз ва бошқалар)
Пиширилган ёки хом шаклда сабзавотлар, баргли салатлар, қўкатлар	Сабзавотлар 	Дуккаклилар, маккажўхори ва картошка
Томат ёки сабзавотлардан тайёрланган шарбатлар, наъматак дамламаси, қанд ўрнини босувчи воситалар қўшилган кўк, қора, сутли чой ёки қаҳва, лимонли чой	Ичимликлар 	Спиртли ичимликлар, ширин ичимликлар, лимонад

Чегараланган миқдорда қанд ўрнини босувчи воситалар қўшиб тайёрланган кондитер маҳсулотлари	Қандолатчилик маҳсулотлари	Шакар, барча турдаги ширинликлар, асал, мураббо
		<p><b>Намунавий парҳез таоми:</b>          Парҳез учун қуйидаги озиқ-овқат ва ичимликлар тавсия этилади:          Биринчи таом – сутли, сабзавотли, балиқли шўрвалар.</p> <p>Иккинчи таом – ёғсиз мол, қўй гўшти, бўлақланган балиқ, парранда гўштлири гарнири билан тайёрланган овқатлар.</p>

## ҚАНДСИЗ ДИАБЕТ КАСАЛЛИГИ

Қандсиз диабет, асосан, кучли ҳаяжон ёки кўрқув натижасида ошқозонности безининг ўз вазифасини тўла бажармаганидан келиб чиқадиган касаллик ҳисобланади.

Қандсиз диабетнинг алоҳида касаллик эканини 1674 йили инглиз олими Томас Уилс айтган эди. У беморлар сийдигини текшириб, таркибида қанд миқдори йўқлигини аниқлаган ва бу касалликка қандсиз диабет деб ном берган. Қандсиз диабет ички секреция безлари фаолиятининг бузилиши сабабли келиб чиқади. Касаллик тўсатдан бошланади, бемор жуда чанқайди, оғзи қуриб, кўп сув ичади. Тез-тез сийгиси қистайди. Касалликнинг бу белгилари тез орада зўрая боради. Беморнинг тинчи йўқолиб, асаби бузилади. Дард авжига чиққанда бир кунда 20-24 литргача сув ажралиши мумкин.

Тез орада бемор анча озади, организмда минераллар алмашинуви бузилиши натижасида тери қуруқшайди, сочлар синувчан, тирноқлар мўрт бўлиб қолади. Тез-тез ва кўп миқдорда сув ичиш овқат ҳазм қилиш тизимига салбий таъсир кўрсатади.

Аёлларда бу хасталик бола кўришнинг қийинлашишига, эркакларда жинсий майлнинг сусайишига, болаларда эса ўсишдан орқада қолиш, жинсий ва жисмоний ривожланишнинг кечикишига олиб келиши мумкин.

Қандсиз диабетнинг туғма тури ҳам мавжуд бўлиб, касаллик ота-онадан болага ўтади. Бундай касаллик билан туғилган чақалоқда ҳаётининг дастлабки кунлариданоқ, антидиуретик гармон синтезланмай қолади, гўдак тез-тез сийиши ва кўп эмишига қарамасдан она сутига тўймаётганлиги сезилади. Бу илк белгилардир. Кейинчалик эса бола касаллик туфайли ҳеч эт олмайди, териси доим қуруқ бўлади.

Агар бошқа туғма дардлар (масалан карлик, қандли диабет, сийдик қопи атонияси) қўшилиб келмаган бўлса, чақалоқни даволаб, қандсиз диабетдан фориг этиш мумкин.

Бу касалликнинг халқона даво усуллари мавжуд:

— 1 чой қошиқ зубтурм(подорожник) уруғи устига

1 стакан қайнаган сув қуйилади ва 5 дақиқа паст оловда қайнатилади. Сўнг докадан сузиб олиб, кунига 3-4 маҳал 1 ошқошиқдан овқатдан олдин ичилади. Муолажани 1 ой давом эттириб, 10 кун дам олинади ва яна такрорланади.

— 5 донга ёнғоқ дарахтининг барглари устига қайнаган сув қўйиб дамланади. Дамлама совигач чой ўрнида ичилади. Муолажа 20-25 кун бажарилади.

— ярим литрли чойнакка 1 чойқошиқ қора чой ва 20-25 донга седана солиб, қайноқ сув қуйилади ва қизиб турган чўғда 3-4 дақиқа дамланади. Дамламани асал билан ичиш фойдали.

— чойнакка 1 чойқошиқ қора чой, ярим пиёла қора майиз солиб қайноқ сув қуйилади ва сочиққа ўраб 5 дақиқа дам едирилади. Дамламадан кунига икки пиёла овқатдан олдин ичилади.

— 1 чойқошиқ кийик ўтига ярим пиёла қайноқ сув қўйиб дамланади ва 5 дақиқадан кейин докадан ўтказиб сузилади, овқатдан олдин кунига 1-2 пиёладан 3-4 маҳал ичилади.

— йилига икки-уч марта юртимизнинг баҳаво жойларига сайр уюштириб туриш яхши натижа беради.

— иштахангиз тусаганида кунига 3-4 маҳал тоза асал ва анжир мураббосидан еб юрсангиз, тез кунда тузалиб кетасиз.

Кўп сув ичсангиз, пешоб чиқаришдан хавотирланманг. Улар тез кунда ўз ўрнига келади. Яна йилига 2-3 марта юртимизнинг баҳаво жойларига сайр уюштириб туриш ҳам яхши ёрдам беради.

*Ҳеч кимдан кўрқма — фақат ўзингдан кўрқ. Чунки бахтингни ҳам, балою кулфатларинг сабабини ҳам ёлғиз ўзинг яратасан.*

**Афоризмдан.**

*Мутахассислар қандли диабет касаллигини узоқ давом этадиган руҳий зўриқиш, доимо бирон нарсадан безовталаниш, сабабсиз кўрқув, ваҳима каби салбий ҳислар ҳам келтириб чиқаришини унутмаслигини уқтиради.*

*Касаллик ва унинг пайдо бўлиши ҳақида материалист медиклар шундай дейди:*

*Касаллик, бетоблик, хасталик - ташқи ва ички муҳитнинг зарарли таъсири натижасида организм ҳаёт фаолиятини бузилиши; меҳнат қобилиятининг вақтинча ё бутунлай пасайишига ёки йўқолишига олиб келади. Касаллик кўпинча ҳаддан ташқари кучли таъсиротлар, турли микроорганизмлар, заҳарлар туфайли пайдо бўлади.*

*Ҳар бир касаллик умуман бутун организмнинг ҳаёт-фаолиятини бузилишига олиб келади...*

*Касалликнинг пайдо бўлиш сабаблари жуда хилма-хил. У битта омилнинг таъсиридан ёки бир қанча шароитларнинг бирга қўшилишидан келиб чиқиши мумкин.*

*«Саломатлик энциклопедияси»дан*

Табобат ҳар бир аъзога етган касаллик сабабини алоҳида ўрганади. Аслида улуғ Яратувчи одамзотни тўрт мучасини соғлом яратган. Касаллик унга етган тасодиф, яъни иккиламчи ҳолдир. Ҳар қандай касаллик, хоҳ у енгил шамоллаш бўлсин ёки тўшакка миҳловчи оғир дард бўлсин, инсонни заифлаштиради, ҳолдан толдиради. Ўз ҳожатларини бемалол бажаришдан тўсади, асосийси ҳаётнинг тотли таъминини тотишдан тўсади. Нега инсон касал бўлади? Бу кўргиликнинг боиси нима? Бунга жавобан айтиладики, касаллик сабаблари ортида бошқа сабаблар ҳам бор. Ундан кўз юмиш беморни тўла шифо топишидан тўсади.

Касалликлар ҳам, бахтсизликлар ҳам инсонга жазо тариқасида эмас, балки ҳаёт сабоқларини ўзлаштириш учун берилар экан. Одам қанчалик узоқ вақт касалланса, унга шунчалик ўрганиб қолади. Дард аввалига халақит беради, албатта, аммо маълум вақтдан кейин эгасининг узвий бир қисмига айлана бошлайди ва кўпинча бемор ундан ажралишни ҳам истамайди.

Агар бемор касаллик белги аломатлари қайтишидан кўрқса, худди шу кўрқув туфайлигина қайтиши мумкин. Зотан, одам нимадан кўрқса, ана шу кўрқув уни айнан ўша нарсанинг олдида мутлақо ҳимоясиз қилиб қўяди. Бемор

ўзи тузалишни хоҳламаса уни даволаб бўлмайди.

Сизнинг ўзингизга бўлган муносабатингиз, ўзингизни қадрлашингиз ёки беҳурмат қилишингиз, аввало сизнинг соғлигингизга бўлган эътиборингизда сезилади. Билиб қўйинг, унчалик келишмаган, лекин соғлом одам атрофдагиларга кўпроқ завқ улашади. Ундан ҳаёт ва қувонч шуқуҳи уфуриб туради. Шундай экан, ўз-ўзимизга бўлган муносабатни соғлом бўлишнинг ўнта сирини ўрганишдан бошлаймиз. Бу кўрсатмалар Адам Жексоннинг «Соғлом бўлишнинг ўнта сирини» китобидан олинган.

**Биринчи сир. Ақл кучи.** Соғлик ва касалликнинг асоси ақлимизга жойлашган. Аввало, биз ақлимиз билан соғлом ва бахтли эканлигимизни кунига камида уч марта ун беш дақиқадан такрорлашимиз керак. Ва ўз руҳиятимизни ақл измида бошқаришга интилишимиз, ўзимизни ва ҳаётни севишимиз лозим.

**Иккинчи сир. Нафас олиш кучи.** Ҳаёт ва улим орасидаги фарқ бизнинг нафасимизда жойлашган. Тўғри нафас олиш касалликни енгил ва саломатликни сақлаш учун муҳим.

Бу қон ва лимфанинг айланишини яхшилайти. Асаб тизимини бўшаштиради ва тинчлантиради. Танани озик-лантиради, тозалайти ва ақлни тинчлантиради. Машқларни эрталаб, кундузи ва кечкурун қўйидаги тарзда бажариш керак. Нафас олишни бирлик деб қабул қиламиз, у ўзингизга қанчалик қулай бўлса, шундай муддатли бўлиши зарур.

Нафас олишга нисбатан тўрт марта узоқроқ нафасни тутиб туриш даркор. Нафас олишга нисбатан чиқариш икки баробар узоқроқ бўлади. Ҳаммасини кетма-кет ун марта такрорлаш зарур.

**Учинчи сир. Жисмоний машқлар кучи.** Жисмоний фаолият куч келтиради.

Доимий жисмоний машқлар қон айланишини яхшилайти, ўпка ва юракни мустаҳкамлайди, кўп жисмоний бузулишларни енгил ўтишга ёрдам беради.

Бадантарбияга кунига ҳеч бўлмаганда ярим соат вақт ажратинг.

**Тўртинчи сир. Тўғри овқатланиш сирини.** Табиий озиқни танланг. Яхши овқатланиш меъёридаги ҳазм қилишсиз

бўлмайди. Шу боис овқатни яхшилаб чайнанг, фақат тинч ҳолатда овқатланинг. Кўп эмас, камроқ енг. Етмиш фоиз овқат маҳсулотлари асосан сувдан таркиб топган бўлиши зарур. Хужайраларни емирувчи қанд, гўшт, балиқ, сўт маҳсулотлари, туз, чой, кофе ва алкогольдан сақланинг.

**Бешинчи сир. Кулги кучи.** Кулги нафас олишни яхшилайдди, юрак ва ўпкага ажойиб машғулотлар ҳисобланади, қориндаги аъзоларни уқалашга таъсир қилади ва ичак фаолиятига кўмаклашади. Кулги иммун тизимини кучайтиради. Кулги жамлаш қобилятини яхшилайдди ва руҳий стрессни йўқотади.

**Олтинчи сир. Дам олиш кучи.** Дам олиш тана, ақл ва руҳни ёшартиради, жисмоний ва руҳий саломатлик учун муҳимдир. Вужудимизнинг кислородга бўлган талабини 50 фоизга пасайтиради. Юрак юкини 30 фоизга камайтиради. Қон босимини туширади, қисқа муддатли ва узоқ муддатли хотирани яхшилайдди. Бунинг учун қуйидагилар зарур:

- ишрақуни давомида мунтазам қисқа танаффуслар қилиш;

- ташвишланишни бас қилиш;

- ҳафтанинг бир кунини дам олишга бағишлаш;

Нафас олиш машқлари билан шуғулланиш - бу асабийлашган чоғда ёки стресс ҳолатида бўлганда айниқса муҳимдир.

Ёмон қомат қоннинг эркин айланишига ҳалақит беради, асаб йўллари эса ва касалланишга олиб келади.

Қоматимиз кайфиятимиз ва ҳиссиётларимизга худди жисмоний ҳолатимизга бўлганидек таъсир кўрсатади. Яхши қомат анламоқ маҳсулдир. Ҳар кун ўз қоматингизни кузатиб бориш, ёмон одатларингизни пайқаш ва тузатишга вақт ажратинг. Чуқур нафас олинг ва шу тобда ўзингизни қандайдир куч эҳтиёткорлик билан юқорига тортаётгандек тасаввур қилинг. Яхши қоматнинг синонати мувозанат.

**Саккизинчи сир. Ташқи муҳит кучи.** Тоза ҳаво ва қуёш нури соғлом атроф муҳитнинг туб негизидир. Агар ўз ишингизни табиатга олиб чиқолмасангиз, табиатни ишингизга олиб келинг, хонадаги гул ва ўсимликларни кўпайтиринг.

**Тўққизинчи сир. Ишонч кучи.** Ишонч - бу руҳий куч, унинг шарофати билан бўлиши мумкинмас нарса мумкинга айланади. Ишонч инсон руҳиятини олий куч билан боғлайди. Асл саломатликка етишиш учун биз нафақат жисмоний, балки руҳий озикланишга муҳтожмиз. Ишонч ҳаракатларсиз ҳеч нимага арзимаيدди.

**Ўнинчи сир. Муҳаббат кучи.** Муҳаббат - бу ҳаммани соғайтирувчи куч. Муҳаббатга эришиш учун муҳаббатни тухфа этиш даркор. Кўриб турибсизки, саломатлик сари борадиган йўл жуда оддий ва раво. Сиз ундан оғишмай юра олсангиз, ҳаётингиз ҳаловат билан кечади. Соғлом, хушчақчақ одам - ўзини қадрлайдиган, севадиган инсон. Ўзини ҳурмат қилган киши эса ҳам оилада, ҳам жамиятда ўз ўрнига эга бўлади ва ўзгаларга одоб билан муносабатда бўлишни яхши билади.

*Яхши нарсалар олдинда эканлигига ишониш керак.  
Ёдда тут, фақат ҳаётгина қийматга эга.*

Руҳий ҳолат билан жисмоний ҳолат ўртасидаги мувозанат, барқарорлик, уйғунлик, сиҳат-саломатлик гаровидир. Ташқи таъсирлар туфайли юзага келган ички ҳолатни бошқара билиш - катта ирода маҳсули.

Оилада, ишда ва жамиятдаги зиддиятлар салбий эмоционал кўзғалишни келтириб чиқаради. Жанжал, ҳақорат, камситиш, аразлаш, таҳқирланишлар сабаб инсон соғлигидан маҳрум бўлади, бундай ҳоллар кучли руҳий зўриқишни келтириб чиқаради. Бу ҳол узоқ давом этса, киши жисми ёки руҳида салбий ўзгариш содир бўлади. Эмоциялар одамда - мимика, имо - ишора, сўз орқали нафас тезлашуви, кўз ёш қилиш қабилар, одам эркига боғлиқ бўлмаган юрак урушининг тезлашуви, қон томарлар дорайиши, терлаш ва ҳоказолар билан намоён бўлади.

Нохуш кўзғалишлар бош мияга тарқалса неврозларни, аъзоларга тарқалса турли ички касалликларни келтириб чиқаради. Салбий эмоциялар инсон саломатлигига ўзининг таъсирини ўтказиб, турли касалликларнинг ривожланишига ва сурункали хасталикларнинг қайталанишига олиб келади.

Психоэмоционал зўриқиш юракнинг ишемик касаллиги, қон босими ошуви, артеросклероз, неврозлар, ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яра касаллиги, ўсма шишлар, қандли диабет — отоксклероз ва шунга ўхшаш кўплаб касалликларга олиб келади. Чунки бунда асаб толалари доимо зўриқади, таранглашади, оқибатда руҳий ва жисмоний қувват тақсимоотида бузилиш рўй беради. Табобат аввало касалликнинг иллатини, негизини, уни келтириб чиқарган сабабларни синчковлик билан ўрганади. Кейин муолажага киришади. Касаллик иллати ўрганилмай берилган дори даво бўлмайди. Касаллик қайталанаверади.

Шуни инобатга олган ҳолда қуйида руҳиятни чиниқтирувчи чора — тадбирлар ҳақида психологларнинг фикрларини жамлаб хулоса қилишга ҳаракат қиламиз:

• Уйда, ишда, жамоада соғлом руҳий муҳитни яратиш, бир — бирига яхшилик исташ ва ўзгаларга қувонч бахш этиш инсон умрини узайтиради.

• Ўксиниш, хафагарчиликни тезда ёддан чиқариш, кек сақламаслик, ахтиросларни тия билиш асаб тизимини мустақкамлайди.

• Бир вақтнинг ўзида кулиш ҳамда йиғлашни беғубор болалардан ўрганиш зарур. Эмоцияларни чиниқтириш ва тарбиялаш лозим.

• Асабийлашиш туфайли пайдо бўлган адреналинни (энергияни) мушакларга бериш лозим. Шунда асаб толалари ва қон томирлар ҳимояланади.

• Ҳар бир инсон ҳаётда қийин вазиятга тушиб қолган пайтда, бундай вазиятнинг аҳамиятини ўз ҳаётининг бош қадрияти ва ҳаётининг асосий мазмуни билан ҳаёлан таққослаб кўриши лозим.

• Бу таққослаш вазиятни юмшатади, ўткинчи бу ҳолат келтирадиган зарар олдида бош мақсадининг нақадар улуг эканига ишонч ҳосил қилади.

• Эрталаб одатдагидан 10 дақиқа олдин туринг, бугун киядиган кийимлар, зарурий иш қоғозлари, ҳужжатларни кеча ётишдан олдин тайёрлаб қўйинг ва ҳ.з..

• Хотиранингизга ишонманг, кундалик тутинг ва энг асосий кундалик ишларни ёзиб бординг.

• Бугунги ишни эртага қўйманг, бу стресс чиқаради.  
• Уйда ҳамма бирдай ишлаши ва фойдали машғулот билан банд бўлиши керак, аксинча бўлса бу сизни асабийлаштиради.

• Муваффақиятларингизни доимо санаб кўринг, битта омадсизликка 10 та омадингизнинг нақд эканлигини эслаб кўринг.

• Зерикарли ҳаётдан нолийдиган инсонлардан йироқ бўлинг.

• Иш вақтида вақти-вақти билан машқлар бажаринг, тортининг, бир хил ҳолатда кўп ўтириб қолманг.

• 8 соат тўйиб ухланг.

• Иш қоғозларингизни, нарсаларингизни уйдаги жиҳозларни тартибга ва бир тизимга келтириб олинг.

• Чуқур ва секин нафас олинг, чиқаринг ҳамда бўшашинг. Асабийлашсангиз бир неча марта чуқур — чуқур нафас олинг ва жилмаинг.

• Кундалик турмушни яхши томонга ўзгартиринг, янги соч турмаги, янги кийим, кастюм ва ҳоказолар, бу сизга ҳаётини қувонч ва тонус бағишлайди, ўзингизга ҳурматингиз ошади.

• Хаёлингиздан ёшим ўтди, жуда қариб қолдим, кўлимдан келмайди, омадсизман деган фикрларни чиқариб ташланг.

• Дам олиш кунларини турли хил ўтказишга ҳаракат қилинг, ижодий ёндашинг, бир хил турмуш тарзини яхши томонга ўзгартиринг.

• Кечиримли бўлинг, унутинг, шикоят, арз қилманг, бақирманг, одамлардан нолиманг, уларнинг характери ва имкониятлари ҳар хил эканлигини тушунинг.

• Фақат яхши ниятда юринг, фикрингизни эзгу фикрлар билан банд қилинг.

• Ўзингизни яна бир бор ўрганиб ва қайтадан яратинг.

• Француз олимлари ҳўл мева кўп истеъмол қилувчилар руҳий тушкунлик, депрессия хасталикларга камроқ чалиниши ва кайфиятлари доимо аъло бўлиб юришларини исботладилар. Шунинг учун овқатланишга эътибор беринг ва ҳўл меваларни кўпроқ истеъмол қилинг!

• Ижобий стрелар, хақиқий кулги ва жилмайиш бош мия қон томирлари орқали утадиган қон миқдорини ошириб, мия тужимасини кислород билан тавминланишини яхшилади.

Чин кулгу мияни чиқиндилардан тозалаб, руҳиятни тетик ва енгиллаштиради, кайфиятни кўтариб, таранглашини камайтиради.

• Еқимли муסיқанинг салбий эмоцияларни босиш ва чарчоқлик ҳиссини йўқотишда аҳамияти катта.

• Муסיқа ва шеърийат инсонга сўз орқали ифодалай олмаган нозик туйғуларни ифода этади ва танага ором бахш этади.

## МУСИҚА БИЛАН ДАВОЛАШ

### *Муסיқа ва саломатлик*

Инсон онги ва тафаккурига санъатнинг, хусусан, муסיқанинг муъжизакор таъсири ҳақида кўп гапирилган. Лекин муסיқа нафақат инсоннинг руҳиятига балки, тана соғлиғига ҳам ижобий таъсир қилиши мумкинлигини ҳамма ҳам билавермаса керак.

Тиббиётда муסיқа санъатидан фойдаланиш муסיқа терапияси деб аталади. Муסיқанинг шифобахш хусусиятларидан фойдаланиш кўп асрлик тарихга эга. Бизгача етиб келган кўпгина манбааларда муסיқа шифобахш восита сифатида қайд қилинганлигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Муסיқа кўнгилларнинг нозик торини чертувчи, гўзал ҳис-туйғуларни тараннум этувчи санъат туридир. Кимдир мумтоз муסיқани, яна кимдир рок, поп, жаз ва ҳоказоларни тинглашни хуш кўради.

Муסיқа билан даволашнинг ҳам ўз тарихи бўлиб, у жуда қадим замонларга бориб тақалади. Қадим замонлардан бери табиблар беморларни муסיқа, ашула, рақс ва турли хилдаги муаттар хид таратувчи воситаларни қўллаб даволаб келганлар. Муסיқа ва табобат орасидаги алоқа инсоният яратилгандан бери мавжуд. Эрамиздан тўрт минг йил аввал касалликларни муסיқа билан даволашган.

Қадимий итальян муסיқа асбобларининг бир нечтасида «Муסיқа қалбни даволайди» деган ёзув учрагани тарихий манбалардан маълум. Аҳамиятлиси, Қадимги Миср табиблари беморларни оҳанг кўмагида даволаш бўйича яхшигина натижаларга эришишган. Хитойлик табиблар эса беморнинг касаллигига қараб уларга муסיқатерапиянинг ягона дориси - куй-қўшиқларнинг фойдалисини тавсия қилишган. Дунё тиббиёт оламининг даҳоси Ибн Сино ҳам куйнинг инсон руҳиятига таъсири борасида қимматли маълумотларни ўз асарида батафсил ифодалаган.

Афсоналарда айтилишича, Кўҳна Юнонистонда ва Кўҳна Шарқда беморларни муסיқа билан даволашга ҳаракат қилишган. Пифагор ва Арасту муסיқанинг турли хилдаги даволаш воситаларига қараганда кучлироқ шифобахш таъсири ҳақида айтиб ўтишган. Ал-Хоразмийдан иккита усул: сўз билан даволаш ва дори-дармон билан даволашдан қайси бири сизга маъқул деб сўраганларида, у зот «учинчиси» деб жавоб берган. Бу гапдан ҳамма ҳайрон бўлиб қолган.

— Менинг Ватаимда, — дейди тақдир тақозоси билан араб диёрида юрган Ал-Хоразмий, — қадим замонлардан бери касалликларни даволашда сўз, дори-дармонлар ва муסיқадан фойдаланадилар. Менга моҳир созанданинг созида қикқан ҳар қандай ҳазин куй ҳар қандай доридан яхши таъсир қилади ва шифо ато этади.

Ал-Киндий (800-870) Ал-Фаробий, Ибн Сино ва бошқа Шарқ алломаларининг устози эди. У зот куй, анвойи гуллар ва муаттар хидлар билан одамлар руҳини, қалбини, ҳис-туйғуларини тарбиялаш кераклигини айтган. Алишер Навоий ҳазратлари «Сабъаи-Сайёр» да анвойи гуллар инсон соғлиғига шифобахш таъсир қилиб, руҳини шод қилишини ёзади. Навоийнинг ўзи ҳам сўз чалишни яхши билган.

Кайковус (1021-1098), Маҳмуд ал-Шерозий (1236-1310), Муҳаммад ал-Амулий ва бошқалар муסיқани ўзига хос шифобахш дори эканлигини, моҳир созанда кўлида одам руҳини наинки кўтариш, балки дардига даво бўлиш билан бирга, хулқ-атворини яхши томонга ўзгартириши мумкинлигини ёзади. Абдурахмон Жомий муסיқа назариясига асос солган. Ўзи созларни моҳирона чалган.

Жомий Навоийнинг илтимосига кўра мусиқа ҳақида асар ёзган экан. Асарда мусиқанинг, айниқса, мақомларнинг инсон руҳига қанчалик кучли таъсир қилишини исботлаб берган. Масалан, Ушшоқ, Наво, Рост, Ироқ, Исфохон, мақомлари инсонга қувват бахш этиб, мардликка чорлайди. Бузрук, Роҳат, Хусайний, Дилхирож ва бошқалар инсон руҳи ва дилларини шодлантиради.

XVIII асрда Хоразмда табобатга оид махсус мусиқа чаладиган созандалар бўлган. Дори-дармонлар, парҳез буюриш ва бошқалар билан бир қаторда беморларни ашула ва мусиқалар билан даволаш, қайси касалликда қайси мусиқани чалиш ҳақида тегишли кўрсатмалар берилган. Махтумқули ҳам касалликларни даволашда мусиқанинг нақадар кучли таъсир қилишини, беморларни куй билан даволайдиган ҳофизлар, созандаларни билган. У шифокорлар, табиблар асосан руҳий ва асаби чарчаган беморларни мусиқа билан даволаш зарурлиги ҳақидаги фикрларни айтади. Мусиқанинг шифобахш хусусиятини ҳозирги кунда ҳамма яхши билади. Турли касалликларнинг олдини олиш ва даволашда мусиқа кенг қўлланилмоқда. Масалан, хорижда ҳам Бах, Бетховен, Моцарт каби мусиқа усталарининг мусиқий асарлари орқали кишиларни даволаш бўйича клиникалар фаолият кўрсатмоқда. Хорижий мамлакатларда ва бизнинг юртимизда асаб касалликларини мусиқа билан даволашда мусиқага мурожаат қилинмоқда.

Ўзбек мумтоз куйларининг бемор одамга шифобахш таъсир кўрсатишини билмоқни истаганлар, юқоридаги зикр қилинган алломаларнинг асарларни ўқишлари мумкин. Миллий мумтоз мусиқа инсонларни таъсирчан, атроф-муҳитга, инсонларга меҳр-муҳаббатли қилиб тарбиялайди, — дейди психолог Мавжуда Омонова. Бундан ташқари, сабр-қаноатли бўлиш, ўзгаларни тинглай олиш ва ҳаётнинг ўткинчилигини англашда мумтоз мусиқа асарларининг ўрни ката.

Алкоголизмга мубтало бўлганларни мусиқа билан даволаш бугунги кунда амалда қўлланилмоқда. Масалан, 1975 йилдан бошлаб Париждаги алкогольга қарши касалхоналарнинг бирида бу усул қўлланила бошлади.

“Сирли табобат” газетасининг фаол мухбирларидан бири Х.Аллаёров бу ҳақда тадқиқот ўтказиб, мусиқий даво ҳақида туркум мақолалар ёзган.

«Шарқ чолгуларидаги «мунг» Европа музикасинда йўқдир. Шунинг учун Шарқ музикасида руҳга таъсир Европа музикасинда руҳга таъсиридан буюқдир», дейди Фитрат мусиқа ҳақида.

Мижознинг ўзига хос хусусиятларига қараб шахсан унинг учун қатъий равишда танланадиган рақс, оҳангдор мусиқа, шунингдек, беморга хушбўй моддаларни ҳидлатиш каби юксак самарали муолажа усуллари қадимги дунёда Кичик Осиё ҳақимларига маълум эди.

Қадимги табобатда мелотерапия — махсус танланган ва бемор шахсига мос мусиқа билан даволаш алоҳида ўрин тутган. Тадқиқотлар кўрсатишича, ҳатто ўсимликларда ҳам яхши мусиқа эшиттирилганда фотосинтез жараёни кучаяр экан. Замонамиз олимлари яхши мусиқа ва ёмон, ёвуз мусиқани ўсимликларга эшиттириш орқали жуда ҳайратланарли хулосага келганлар. Салбий — рок-рол ва даранг-дурунг поп музикасини эшитган ўсимлик қуриб қовжиргани, аллаловчи, майин мусиқа эшиттирилган ўсимликлар эса гуркираб, яхши ўсгани ҳақида қимматбаҳо маълумотларни келтириб ўтганлар.

Мусиқанинг сувга таъсири ҳақидаги маълумотни япон олими Эмото Мосаро тадқиқотларида тушунтириб берган.

### ХҲШ, МУСИҚА ҚАЙСИ КАСАЛЛИКЛАРНИ ДАВОЛАШДА САМАРАЛИ НАТИЖА БЕРАДИ?

Бундан бир неча йиллар илгари Рим фанлар академияси олимларининг изланишлари натижасида мусиқа ёрдамида инсондаги кўркув, депрессия, юрак қисмидаги оғриқларни, гипертония, стрессни тўлиқ даволаса бўлади, деган хулоса эълон қилинди. Эришилган натижалар кўнгина касалхоналарда оммалаштирилди.

Бугунги кунга келиб, ақсарият мутахассислар беморлар айнан мумтоз мусиқаларни тинглаши яхши самара

беришни таъкидлашмоқда. Масалан, шўх мусиқа диққатни жамлашга, сокин куй уйқунинг меъёрлашувига ёрдам беради. Мутахассисларнинг фикрича, пианино орқали чалинган куй қалқонсимон без фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Скрипка эса юрак иши фаолиятини яхшилайти. Мусиқа тинглаган инсон руҳиятида раҳм-шафқат ҳисси фаоллашади. Виолончель эса буйрак фаолиятини нормаллаштириши тадқиқотларда аниқланган.

Флейта ва най чолғу асбобларини чалган инсонларда ўпканинг тозаланиши қайд этилган. Зарбли чолғу асбоблари эса юрак ритми тикланишига ёрдам бериб, қон айланиш тизимига самарали таъсир кўрсатади. Уйқусизлик пайтида сокин мусиқаларни тинглаш тавсия этилади.

Бугунги кунда мусиқий терапия замонавий тиббиётда ҳам кенг қўлланилмоқда. Болаларга она ҳомиладор вақтида қайси куй кўпроқ эшиттирилган бўлса, туғилганидан кейин ҳам шу куйни тинглашни ёқтираркан. Мусиқа кичкинтойларнинг асабларини бўшаштириб, тинчлантиради. Йиғлаётган бола мусиқа оҳангидан тезда овуниб, кайфияти кўтарилади.

Танадаги кўп касалликлар аввал мияда, руҳиятда, кейин жисмда пайдо бўлиши психология фанида кўп бор таъкидланади. Лекин гўдакларга мусиқа эшиттириганда, меъёрга қатъий амал қилиш керак бўлади. Шовқин-суронли, баланд пардадаги мусиқа бола жисмини толиқтиради. Руҳий толиқиш асаб толаларининг зўриқиши, уйқусизликка олиб келади. Асабни тинчлантириш ҳам мусиқага бевосита боғлиқ экан.

Ҳозирда дунё олимларининг хулосасига кўра, тўғри танланган мусиқий оҳанглар ҳақиқатан ҳам терапевтик самарага эга. Германия ва Италиялик шифокорлар дудуқланиш хасталигини мусиқа садоси орқали даволайди. Хитойда “Овқат ҳазми”, “Уйқусизлик”, “Бош оғриғи”, “Жигар учун”, “Ўпка учун”, “Буйрак учун оркестрли концерт” каби махсус мусиқий альбомлар чиқарилган.

Бир вақтлар Болқон ярим оролида каламушлар кўпайди. Греция подшоҳи юртни бу офатдан ким қутқарса, катта инъомлар беришни ваъда қилади. Ўз замонасининг

машҳур олиму фузалолари даф қила олмаган бу муаммони оддий нўпон йигит мусиқа воситасида ҳал этади. У кўлига най олиб, нозик бир куйни чалганида шаҳардаги барча каламушлар куй ижро қилинган томонга йиғилади ва йигит мафтункор мусиқа садоси орқали каламушларни денгиз томон олиб кетиб, сувга фарқ қилади.

Ўтган асрнинг иккинчи ярмига келиб мусиқа билан даволаш Европанинг кўпгина мамлакатларида мустақил фан сифатида шакллана бошлади. Лекин мусиқа билан даволаш бир неча юз йиллар давомида дунёнинг турли чеккаларида турлича кўринишларда бўлгани хусусида маълумотлар бор.

*Буйрак учун оркестрли концерт.*

Ҳозирги кунга келиб дунёнинг кўпгина мамлакатларида мусиқа терапияси кенг оммалашди ва тиббиётнинг алоҳида йўналишига айланиб улгурди. Ҳиндистонда миллий куй-кўшиқлар кўпгина шифохоналарда профилактик восита сифатида қўлланилиб келинмоқда. Мадрас шаҳрида мусиқа билан даволовчи шифокор-мутахассисларни етказиб берадиган махсус марказ ҳам ташкил этилганлиги сўзимизнинг исботидир.

Америкалик олимлар кўпгина тажрибаларни ўтказиб, шундай хулосага келишди: тўғри танланган мусиқа оҳанглари ҳақиқатан ҳам терапевтик самарага эга экан. Масалан, Шуберт, Чайковский, Шопен, Лист каби бастакорларнинг романтик мусиқалари стресслар ва руҳий зўриқишлардан халос бўлишга ёрдам беради. Барокко услубидаги сокин куйлар (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) турғунлик кайфиятини бахш этади. Классик мусиқа эса (Гайдн, Моцарт) диққатни жамлашга, хотира ва идрокни кучайтиришга ёрдам берар экан.

*Эпидемияларга қарши Моцартни тингланг.*

Моцарт мусиқаси асаб тизмини тинчлантиради, асаб касалликларини даволашда қўлланилади. Унинг “Реквием” асари эпидемиялар вақтида касалликларни қувиш учун ишлатилган. Нафас олиш тизими учун кўшиқ куйлаш жуда фойдали. Вокал кўшиқ куйлаш ҳаттоки бронхиал астма каби касалликларни ҳам даволаши мумкин экан.

Энди биз сизга мусиқанинг шифобахш таъсирига оид



бир неча мисолларни келтирамиз:

Россияда БЦФ (болалар церебрал фалажлиги) билан касалланган 12 ёшли Анна исмли қизалоқ мусиқа билан шуғуллана бошлайди, юришни ва рақсга тушишни ўрганишга муваффақ бўлади ва бир неча танловларда ғолиб бўлишга эришади.

Машҳур француз актёри Жерар Депардьё шифокор тавсиясига кўра уч ой давомида Моцартнинг мусиқаларини тинглайди ва дудуклик дардидан фориг бўлади.

Бразилияда кўз шифокори қабулига келган 60 нафар беморнинг 30 тасига классик мусиқа тинглаганидан сўнг, қолган 30 тасига тинч шароит яратилганидан сўнг текширув ўтказилганда, мусиқа тинглаган беморларда кўриш қобилиятини текширувчи тестлар анча яхшироқ натижа берганлиги аниқланган.

Юқорида келтирилган мисоллар мусиқанинг шифобахш хусусиятларини қисман кўрсатиб беради холос. Бундай мисолларни жуда ҳам кўплаб келтиришимиз мумкин.

Юқорида айтилганлардан шуни хулоса қилишимиз мумкинки, бизнинг соғлигимиз, уни мустаҳкам асраш ўз қўлимизда ва бунинг учун биз дорихонама-дорихона югуришимиз шарт эмас, яхши бир куйни тинглаб, мусиқага меҳр қўйсақ дардлардан фориг бўлишимиз мумкин экан.

Демак, ўз вақтида тўғри танланиб, тингланадиган мусиқа инсонга шифобахш таъсир қилади. Инглиз тадқиқотчилари бироз дардди, лирик тароналар киши кўнглини кўтариб, ширин хотираларни уйғотади, дейишмоқда. Яна депрессия (руҳий тушкунлик) ни даволашда ижобий самара берар экан. Сўровномада иштирок этган 70 фоиз иштирокчилар ўзларини ёмон ҳис қилиб, хасталанганларида уларга лирик мусиқалар тинглаш тезроқ тузалишларига ёрдам берганлигини айтишмоқда.

## МУСИҚИЙ ТЕРАПИЯ ЁКИ КЎШИКНИНГ БОЛА РУҲИЯТИГА ТАЪСИРИ

Юқорида таъкидланганидек, мусиқа руҳни тарбиялайди. Кишига эстетик завқ бағишлайди. Унда бастакорнинг ички кечинмалари ўз ифодасини топади. Оҳанг орқали тингловчининг жон томирига, юрагига етиб боради. Мусиқанинг вазмин ёки шўхлиги ҳам инсон кайфиятига ўз таъсирини кўрсатади. Танни мусиқа билан даволаш бобокалонимиз Ибн Сино давридаёқ амалиётда синаб кўрилган. Руҳ ва танни даволаш бир-бирига мутаносиб тарзда олиб борилган. Ёқимли куйни эшитган киши оғригини унутган. Тузалиш жараёни тезлашган.

Бугунги кунда мусиқий терапия замонавий тиббиётда ҳам кенг қўлланилмоқда.

Она қорнидаги ҳомила турли товушлар оламида яшайди. Бачадонга қин орқали юборилган митти микрофон ёрдамида олимлар ҳомиланинг эшитиш қобилияти нечоғлик кенглигини аниқлашди. Болаларга она ҳомиладор вақтида қайси куй кўпроқ эшиттирилган бўлса, туғилганидан кейин ҳам шу куйни тинглашни ёқтираркан. Мусиқа кичкинтойларнинг асабларини бушаштириб, тинчлантиради. Йиғлаётган бола мусиқа оҳангидан тезда овуниб, кайфияти кўтарилади.

Танадаги кўп касалликлар аввал миёда, руҳиятда, кейин жисмда пайдо бўлиши психология фанида кўп бор таъкидланади. Лекин гўдакларга мусиқа эшиттирилганда, меъёрга қатъий амал қилиш керак бўлади. Шовқин-суронли, баланд пардадаги мусиқа бола жисмини толиқтиради. Руҳий толиқиш асаб толаларининг зўриқиши, уйқусизликка олиб келади. Асабни тинчлантириш ҳам мусиқага бевосита боғлиқ экан.

Америкалик шифокор Джеффри Фелан олиб борган тадқиқотида ҳомиладор аёлларга қушлар сайрашидан бошлаб, ўтаётган поезд шовқинигача бўлган турли хил товушлар ёзилган ленталарни эшиттирган. Бачадонда киритилган микрофон ёрдамида ҳар бир товуш ҳақиқатдан ҳам ҳомилага эшитилиши аниқланди. "Ақл бовар қилмайди! —

дейди Фелан ёзувни эшитиб кўргандан кейин. — Бачадонда сокинлик ва тинчликдан асар ҳам йўқ, ҳомила қориндан ташқарида бўлаётган барча товушларни яққол эшитиб турар экан!”

Миттивой бир оёғи билан йўлдошнинг шойидек юмшоқ “ёстиқчасини” босиб кўради. Атрофидаги қоғаноқ сувидан ичганида уни беҳосдан ҳиқичоқ тутлади. Онаси бу ҳолатни қорнидаги бирин-кетин қимирлашлар орқали сезади.

Ҳиқичоқ ўтиб думбаси билан онасининг қовурғалари тагида, бачадоннинг чап қисмида ширингина уйқуга кетади. Шундай ётиш унинг жону дили!

УЗД соҳасидаги етук мутахассис бўлган доктор Джейсон Бернхолз таъкидлашича, аёл қаттиқ асабийлашиб, атрофдагилар билан жанжаллашгудек бўлса, йигласа ёки тамаки чекса ҳомиланинг бутун вужуди руҳан эзилиб, оғир нафас олиб йиғлар экан!!!

Бундан ташқари олимларнинг таъкидлашича, ҳомила ширин таъмни сезади. Олиб борилган махсус тадқиқотлар пайтида, шифокор қорнида ортиқча қоғаноқ суви бўлган аёлларга сахарин моддасини юборганида миттивой ширин сувни қониб ичишининг гувоҳи бўлган. Натижада сув онанинг қон айланиш тизимида ўтиб ортиқчасидан халос бўлишига эришилган.

### **ҲОМИЛА ҚАЧОН ЭШИТИШНИ БОШЛАЙДИ?**

Фаранг олимларининг таъкидлашича, ҳомилада ички кулоқ 16 ҳафтагача шаклланадиган экан. 20-ҳафтадан бошлаб эса бола турли товушларни фарқлай бошлайди: аввал ички шовқинлар (онанинг юрак уриши, ўпка, ичаклардаги шовқин каби). 6-ойдан бошлаб ҳомила онанинг овозини фарқлайди, агар она асабийлашиб, овози бўғилиб гапирса, оғир нафас олса, бола бачадонда қимирламай қолади. Она сиқилиб йигласа, ҳомилага салбий гормонлар бориб, унинг аҳволи ёмонлашиши мумкин. Бу эса ҳомила учун жуда хавфли. Етти ойлигидан бошлаб бола онаси билан суҳбатлашаётган инсонлар товуши дўстона ёки

асбийлигини фарқлай бошлайди, қаттиқ бақириб гапирган овоз уни безовта қилади, у тез-тез қимирлайди.

Етти ойлик ҳомила мусиқа оҳанглари яхши кўради. Сокин, бир текисда ижро этилаётган куйлар унга ёқади. Шу пайтда болангизга Куръон ва саловотлар эшиттиришингиз, ўзингиз таҳоратли ҳолда унга билган суралардан оятлар ўқишингиз-авваламбор ўзингизни, сўнг болангизни тинчлантиради, руҳий ва жисмонан соғлом бола туғилишига ёрдам беради. Куръон оятлари онага туғиш пайтида ниҳоятда зарур бўлган хотиржамлик, довюраклик, руҳий куч-қувват бағишлаши шак-шубҳасиздир.

Мусиқа руҳни тарбиялайди. Кишига эстетик завқ бағишлайди. Унда бастакорнинг ички кечинмалари ўз ифодасини топади. Оҳанг орқали тингловчининг жон томирига, юрагига етиб боради.

Мактабгача таълим муассасаларида кичкинтойларга мусикадан таълим берилади.

### **“ТЎЗАЛЛИК ДУНЁНИ ҚУТҚАРАДИ”.** *Достоевский.*

Олимлар аста-секин қадимда табибларга маълум бўлган оддий ҳақиқат: руҳий ҳаётимиз ҳам жисмоний ҳаёт каби озуқага талабгор эканлигини тушунишмоқда. Одам яшаши, фаолият юритиши учун овқат орқали келадиган қувватдан ташқари кўз, кулоқ ва бошқа сезги аъзолари орқали келадиган фикр ва ҳиссиётларга куч берувчи қувват ҳам муҳимдир. Ҳозирги даврда терапиянинг турлари сон-саноксиз.

Даволашнинг ғайриоддий тури бу беморнинг гўзал табиат кўйнида даволанишидир, яъни ландшафтотерапия. Демак, табиат кўйнида кўпроқ бўлиш — соғлиқ учун кони фойда.

Руҳан эзилган, соғлигини йўқотган ҳар бир инсон йилда бир марта табиат кўйнида дам олса, саёҳат қилса, балиқ тутса, табиатнинг соф ҳавосидан нафас олса, у ўз соғлигини албатта тиклайди. Табиат кўйнида дам олишнинг аҳамияти ҳам ана шунда.

Психологларнинг фикрича, табиат билан ошно бўлиш, унинг гўзаллигидан баҳраманд бўлиш кишига руҳий сокинлик, тенгсиз қувонч, туганмас куч-қувват ато этаркан. Чунки одам истаса-истамаса, атрофдаги гўзалликни вужудга сингдиради, танаси яйрайди. Кейинчалик ўша хотираларнинг ўзи ҳам кишига куч ва тетиклик бағишлайди.

Табиат қўйнига саёҳатдан сўнг одам ўзини тенгсиз куч қудрат соҳибидек сезиб, ҳар қандай чигал муаммони ҳам тез ҳал эта олади. Табиатни шунчаки бир четдан туриб томоша қилиш ҳам руҳий осойишталик олиб келади, асабий-руҳий нохушликдан халос қилади.

### ИНСОН УЧУН 9 ТА ЁҚИМЛИ ТОВУШ

Бир сониялик товуш бир зумда кайфиятингизни ўзгартириб юбориши мумкинлигини биласизми? Товушларнинг бундай мўъжизакор хусусиятидан фойдаланиш учун инсонга энг ёқимли эшитиладиган товушлар қайсилар эканини билиб олиш зарур. Қулоққа жуда ёқадиган ва беихтиёр кишини тинчлантириб, ширин ҳаёлларга гарқ қиладиган товушлар қуйидагилар экан:

- Чодир устига урилаётган ёмғир товуши: бу товушдан фақат табиат қўйнида чодир тикиб дам олаётгандагина завқ олиш мумкин. Майдалаб ёға бошлаган ёмғир тезда тугамайди ва шитир - шитир ёмғир товушидан узоқроқ баҳра олиш имкони бор.

- Қорнинг оёқ остида ғарчиллаши: шаҳар шароитида одам оёғи тегмаган қорли йўлакни топиш қийин, аммо қалин қор ёққан ва юрилмаган жойни кўриб қолсангиз, фурсатни бой берманг. Ҳаво изғиринли бўлмаса яхшиси, қор устида кечқурун сайр қилинг, шунда қорнинг ғарч - ғурчи яхшироқ эшитилади. Оппоқ қор ерга гиламдек ёғиладиган қишнинг ҳам ўрни бор тўрт фасл бойитган минтақада яшаётганимиз - омадимиз-да!

- Қирғоққа уриладиган тўлқин: денгиз бўйида яшовчиларни бу борада омади келган. Бундай шаҳарларнинг

аҳолиси қишда ҳам, ёзда ҳам қирғоқда сайр қилиш имкониятига эга. Тўлқин товуши чексиз. Фақат вақт топсангиз бас.

- Ўтиннинг чирсиллаб ёниши: табиат қўйнидами ёки каминда ўт қаланган гулханни томоша қилиш кишига ўзгача завқ беради. Ўйга толдирадими, хаёлингизни узоқ ўтмишга ёки олис келажакка олиб кетади. Гулханга тикилиб қолганингизни ўзингиз ҳам сезмай қоласиз.

- Жилға шилдираши: шаҳар шароитида жилғанинг шилдираган товушидан баҳраманд бўлишнинг деярли иложи йўқ. Фаввора товушини жилдираб оқаётган сувнинг шилдираши билан таққослаб бўлмайди. Демак, шаҳар ташқарисига, табиат қўйнига чиқиб дам олишга тўла асосингиз бор.

- Кулгу: кулгу киши умрини узайтиради, шу билан бирга қувончли, яхши кайфият уйғотади. Кулаётган одамнинг ўзигина эмас, балки унинг атрофидагилар ҳам бу кайфиятдан роҳат олишади.

- Мушукнинг хур - хурлаши: мушуклар, ёқимтой бу момикларнинг хур-хурлаб товуш чиқариши кўпчиликка ёқар экан. Сўровлар натижаларига кўра, мушук хуриллаши учинчи ўринни эгаллаган.

- Тоғарага урилаётган ёмғир суви: ёғаётган ёмғир қаерга келиб урилаётганига қараб турлича овоз чиқаради. Уларнинг бари ёқимли. Аммо ёғоч тоғорага тарновдан тушаётган ёмғир сувларининг товуши бир ажиб, ишонинг. Бу манзара, бу товуш романтик кайфият бергани сабаблими, кўплаб ижодкорлар шу манзарани тасвирлашган.

- Тонгда қушлар сайраши: энг ёқимли уйғотувчи товуш, тўғрими? Тонгда қушларнинг ёқимли қўшиғидан уйғонсангиз, тагин ёнингизда мушугингиз хуриллаб турган бўлса - кимдир учун бу роҳатнинг ўзгинаси!

Табиатда ҳамма нарса узлуксиз боғланган. Тоғлар, қир - адирлар, текисликлар ўзаро уйғунлашиб, табиатга ўзгача руҳ бағишлайди. Дарахтлар эса унга ўзига ҳос гўзаллик ва кўрк беради.

Қир-адирлар, дарахтлар ва булутлар оша узоққа назар ташлаш кўнгилга хотиржамлик бағишлайди.

### **Дарахтлардан қувват олинг!**

Ҳар бир инсонда биоқувват хусусиятларга кўра ўзига яқин бўлган дарахти бор. Айнан у сизнинг соғлигингиз посбони ҳисобланади. Агар ўзингизни ёмон ҳис этсангиз шу дарахт ёнига келинг, унга суянинг, ўзингизни бўш тутиб, япроқлар шитирлашига қулоқ тутинг. Барча фикрларни унутинг ва уларга кўшилиб кетинг. Шунда дарахтлар ўз қувватини сиз билан баҳам кўради.

Куйида одамларнинг туғилган кунига мувофиқ дарахтлар билан ўзаро боғлиқ тизими келтирилади. Бу қадимги Галлия донишмандлари томонидан тузилган:

Январь: 1 (олма), 2-11 (қорақарағай), 12-24 (қайрағоч), 25-31 (сарв);

Февраль: 1-3 (сарв), 4-8 (жўка), 9-18 (кедр), 19-29 (қарағай);

Март: 1-10 (самбит), 11-20 (жўка), 21 (эман), 22-31 (ўрмон ёнғоғи);

Апрель: 1-10 (четан), 11-20 (заранг), 21-30 (ёнғоқ);

Май 1-3 (терак), 4-14 (эман), 15- 24 (каштан), 25-31 (шумтол);

Июнь: 1-3 (шумтол), 4-13 (қайин), 14-23 (анжир), 24 (оқ қайин), 25-30 (олма);

Июль: 1-4 (олма), 5-14 (қорақарағай), 14-23 (қайрағоч), 24-31 (ёнғоқ);

Август: 1-2 (сарв), 3-13 (терак), 14-23 (қарағай), 24-31 (ёнғоқ);

Сентябрь: 1-2 (ўрмон ёнғоғи), 3-12 (самбит), 13-22 (жўка), 23 (олхўри), 24-30 (ўрмон ёнғоғи);

Октябрь: 1-3 (ўрмон ёнғоғи), 4-13 (четан), 14-28 (заранг), 29-31 (ёнғоқ);

Ноябрь: 1-11 (ўрмон ёнғоғи), 12-22 (каштан) 23-30 (шумтол);

Декабрь: 1 (шумтол), 2-11 (қайин), 12-21 (анжир), 22 (қорақайин), 23-31 (олма).“ Буржлар, гуллар, дарахтлар, ранглар ва саломатлик” китобидан.

Табиат бағридаги вертикал тушган табиий чизиқлар, гўёки инсонни шу чизиқлар оша ўтиб, интилишга чорлайди.

Табиатнинг табиий ранглари инсонга ижобий таъсир қилади. Кўм-кўк осмонга тикилиш оромбахш бўлиб, асабларни тинчлантиради, кўк ранг бизни осмон чексизликлари сари етаклайди, руҳиятга озуқа беради.

Одамзод — табиат фарзанди, уни табиатдан узоқлаштириш керак эмас. Чунки табиат хурсандчилик улашади, саломатлик ва руҳий осойишталик бахш этади. Табиат — бизнинг ҳалоскоримиз, ундан баҳра олиб яшаш керак.

Чарчасангиз — ялпиз ҳидланг...

Руҳияти бузилган, асаблари таранглашганларни хушбўй ҳидлар билан даволаш қадимдан мавжуд. Бу усул замонавий тиббиётда ароматерапия деб номланади.

Қаттиқ чарчаган одамга апельсин, ёронгул, лимон, қора арча ва ялпиз, бош оғриб, асаб толиққанда райҳон, қалампирмунчоқ, лимон, ялпиз ҳидлаган ҳамда уларга термулиб ҳордиқ чиқарган инсон руҳан ва жисман энгиллашади, — дейди психология фанлари номзоди Маҳмуд Йўлдошев.

Хотира сусайганда эса райҳон, қалампирмунчоқ, атиргул, хушбўй олмаларни ҳидлаган ёки таомга кўшиб тановул қилган одамнинг кайфияти кўтарилиб, руҳи энгиллашади. Унутаёзган нарсаларини эслай бошлайди.

Одам организмидаги ҳужайралар умр давомида ҳар ўн бир ой ичида яшариб, янгиланиб туришини замонавий тадқиқотлар исботлаб берган. Психологик тадқиқотлардан организм саломатлиги руҳнинг ҳолатига, кишининг ўзига ўзи руҳий таъсир қила олишига боғлиқлиги ҳам маълум.

Таъкидлаш керакки, инсон психологияси доимо ёшлигича қолади, кўнгил ҳеч қачон қаримайди. Ёш ўтиши умрнинг охири эмас, бу — донишмандлик тонгидир. Одамнинг ўз тани сиҳатлигини сақлаши уч асосий принцип: ўзини англай олиш, тарбиялаш олиш ва ўз билимини кўллаб билишга асосланади. Бунга яна уч туйғу: ишонч, умид ва

муҳаббат кўшилади. Уларнинг энг асосийси ИШОНЧ – инсон саломатлигининг негизидир. Беморда Яратганга, шифокорга ва ўзига нисбатан ишонч туйғусини шакллантириши муҳим аҳамиятга эга. Интеграл соғломлаштириш тизими саломатликнинг беш асосий қоида: рационал овқатланиш, тўғри нафас олиш; фаол ҳаракат қилиш ва чиниқиш, руҳий мувозанат ва руҳий такомиллашувни ўз ичига олади.

Тўғри овқатланиш – сиҳат-саломатлик ва узоқ умр кечиришнинг асосий шартларидан биридир.

Тўғри нафас олиш нафас олиш аъзоларининг ҳар томонлама ривожланиши ва мустаҳкамланишига ёрдам беради. Артериал босимни нормаллаштиради, юрак ва бош мия фаолиятини яхшилади, организмнинг касалликларга қаршилигини оширади. Асаб тизими мувозанатга тушади, кайфият кўтарилади, одамнинг умумий ҳолати яхшиланади. Шу маънода, нафас олиш машқининг оддий ва самарали бир усулини тавсия қиламиз. Бу усулга кўра, секин, юзакироқ нафас олинади, аввалига 2-3 секунд нафас ушлаб турилади. Нафас олиш мароми дақиқасига 6-8 марта, кейинчалик аста-секинлик билан нафас олиш ва чиқаришнинг вақти чўзиб борилади, нафас олиш эса секинлигича қолади. Бир-икки ой давомида бу машқ одатга айланади.

Руҳий мувозанат ва руҳий чидамлик соғлиқ ҳамда узоқ умр кўришнинг биринчи даражадаги шартидир. Иродани чиниқтириш ва ўзини-ўзи руҳан идора эта олиш, асабий ҳолат-стрессларга қарши туриш орзу-истакка етишишда куч-қувват ато этади, ижобий ҳиссиётлар, жисмоний ва руҳий имкониятларни оширади. Ҳар қандай стрессларни енгиш учун киши аутотренинг машқларини ўзлаштириб олиши керак. Шунда одам мустақил равишда, ўзига-ўзи таъсир қилган ҳолда, асаб тизими ва бутун организми ҳолатига таъсир қила олиши мумкин бўлади.

Бунда учта шартга риоя қилинади: тинчлик, иссиқлик ва қоронгилик. Киши ҳиссий ва жисмоний зўриқишни енгиш, бартараф этиш учун ўзини-ўзи онгли равишда ишонтириши керак

*Кекса, ёш - ҳаётга ҳар кимки етар -  
Ҳаммаси изма-из бирма-бир ўтар.  
Бу дунё ҳеч кимга қолмас абадий,  
Келдилар, кетамиз, келишар, кетар.  
Умар Хайём.*

Ҳар бир вақт ғанимат азизлар. Бизга берилган умрни саломат ва бахтли ўтказиш ҳар бир инсоннинг ўз кўлида!

### **8 ТА ЭНГ ОФИР ҲОЛАТЛАР:**

1. Бир шахсга қаттиқ ўрганиб қолсанг-у, тўсатдан унинг ҲОИИБ бўлиши...

2. Сени тушунадиган ёки сени ҳис қиладиган кишини топа олмаслигинг...

3. Бир инсонни яхши кўрсанг-у, аммо уни кўриш ИМКОНСИЗ бўлиши...!

4. Ўзи тирик бўлатуриб, сенинг кўзингда (сен учун) ўлган бўлиши...!

5. Унинг ҳаётида сенга жой йўқ бўлган инсонни яхши кўришинг...!

6. Ёлгон гапирганини билиб турсанг-да, уни севганинг учун унга ишонишинг...!

7. Кўз ёшларинг юзларингни ювганда ҳам ТАБАССУМ қилишинг...!

8. Замон сени ўзинг хоҳламаган нарсага МАЖБУР қилиши...!

Психологлар инсонларнинг қандай феъл-атворга эга эканликларини аниқлашнинг турли хил усуллари йўлаб топишган. Қуйида инсонларнинг характерларини йилнинг қайси фаслида туғилганлиги орқали билиб олиш усуллари келтирилган.

Баҳор: фаслида туғилган инсонлар жисмоний ва руҳий жиҳатдан нозикроқ, тез касал бўладиган, салга ранжийдиган бўлишади. Бу инсонлар табиатан жиззаки, қатъиятсиз, кўпинча, ўзларинигина ўйлайдиганлар тоифасидан. Уларнинг кўпчилиги жудаям иқтидорли, аммо ўзларига ишонмаганликлари туфайли бирон бир соҳадаги лаёқатларини юзага чиқишида қийнадилар. Ҳазилни яхши тушунади, хотиралари эса мустаҳкам бўлади.

Март ойида туғилган эркаклар ташқи кўринишларига алоҳида аҳамият беришади. Улардан яхши дипломат ва нотик чиқади. Баҳорда туғилган болаларга ўзларидаги руҳий ва жисмоний нозикликни енга олишлари учун оғирроқ исм қўйиш лозим.

Ёзда туғилган кишилар меҳрибондирлар. Шу билан бирга баъзилари иродалари суст ва қатъиятсиз бўлади. Улар ҳиссиётларга тез берилувчан ва таъсирчандирлар. Таваккалчиликни ёқтирадилар, тиришқоқлар. Ўз кадр-қимматларини яхши биладилар. Болаларни севадилар, табиат ва ҳайвонларга эҳтиёткорлик билан муносабатда бўладилар, санъатни яхши тушунадилар. Ёзда туғилган болаларга ҳам жиддийроқ исм қўйиш тавсия этилади. Чунки исм уларни кутилмаган омадсизлик ва бахтсизликдан ҳимоя қила олиши лозим.

Кузда туғилган кишилар универсал бўлишади. Улар мулоҳазали, жиддий, ҳар томонлама қобилиятлилар. Ишлари, ҳаётлари давомида тўплаган тажрибаларини кадрлайдилар ва осон қўллай оладилар, ўтмишда қилинган хатоларни ҳеч қачон такрорламайдилар. Ҳар бир ишни шошилмасдан, бамайлихотир ва яхшилаб ўйлаб амалга оширадилар. Ақли теранлиги учун “куз одамлари”дан яхши дипломат чиқади.

Бу фаслда туғилган болаларга унинг феъл-атворига салбий таъсир кўрсатмайдиган ҳар қандай исмни қўйса бўлади.

Қиш фаслида туғилганлар табиатан иродали, аниқ мақсад сари олға интилувчан, иқтидорли, чуқур фикрловчи бўладилар. Аммо улар оилада доимо муаммолар келтириб чиқаришади. Бунга “қиш одамлари” шахсиятидаги чиқиша олмаслик, бировга ён бермаслик, бўш келмаслик каби хусусиятлар сабаб бўлади. Улар арзимаган нарсалар устида соатлаб баҳслашишади ва баҳс-мунозарада устун келишади. Кўпчилигининг феъли тез, қаҳри қаттиқ ва қатъий бўлади.

Қишда туғилган аёлларнинг кўпчилиги эркакча феъл-атворга эга бўлади. Улар аниқ ва табиий фанларга қизиқишади.

Характердаги қаттиқликни юмшатиш учун қишда туғилган болаларга қувноқроқ исм қўйиш тавсия қилинади.

## ИНСУЛИН ИШЛАБ ЧИҚАРУВЧИ ҲУЖАЙРА

Гарвард университети олимлари томонидан ўтказилган тадқиқот қандли диабетнинг 1-тури билан оғриган беморларни ҳар куни инсулинни инъекция қилишдан озод этиши тахмин қилинмоқда. Қонда қандни зарур миқдорда ушлаб турадиган гормон — инсулин ишлаб чиқарувчи хужайраларни етиштириш имкони пайдо бўлди.

Олимлар ҳатто, кўчириб ўтказиш учун зарур бўлган миллионга яқин хужайра етиштиришга муваффақ бўлди. Бу ҳақида Uzbekistan Today ахборот агентлиги хабар бермоқда.

Америкалик профессор Даг Мелтон 20 йилдан кўпроқ умрини қандли диабет учун дори кашф этишга сарфлади. Мазкур касаллик билан унинг ўғли Сем ҳам оғриган. Ҳозирда тадқиқот деярли ўз ниҳоясига етган. “Биз синовларни якунлашдан бир қадам ортда турибмиз”, — деди профессор.

Инсулин ишлаб чиқарувчи хужайраларни яратишда эмбрион тана хужайраларидан фойдаланилади. Шунинг учун ҳам янги хужайралар аввалгиларига ўхшаб, фаолият юритади.

Айни дамда тадқиқот ҳайвонларда ўтказилмоқда. Уларнинг организмида хужайралар кўчириб ўтказилганидан бошлаб бир неча ой давомида инсулин ишлаб чиқарилади. Тадқиқотчиларнинг маълум қилишича, улар сичқонлардаги диабетни 10 кун ичида даволашга муваффақ бўлган. Биологлар яқин йилларда одамларни ҳам мазкур касалликдан фориғ қилишга умид боғламоқда.

## КОФЕ — 2-тур қандли диабетнинг олдини олади

Кофе ичишни хуш кўриш 2-тур қандли диабетнинг олдини олади деб хабар беради Diabetes Care нашри. Гарвард университети олимлари 1996-2013 йиллар давомида кўнгиллилар билан 28 та тадқиқот ўтказишди.

Тажрибада шу нарса маълум бўлдики, тадқиқотларда иштирок этган бир миллиондан зиёд кўнгиллиларнинг 45

335 нафаридагина 2-тур қандли диабет кузатилган. Якуний хулосага кўра бир кунда 1-6 финжон кофе ичувчиларга касаллик ривожланиш хавфи кофе ичмайдиган кўнгиллилар билан қиёслағанда 0,92, 0,85, 0,79, 0,75, 0,71 ва 0,67 нисбатда учрайди. Шунингдек, таркибида кофеин моддаси бўлмаган кофе истеъмол қилиш 2-тур қандли диабет ривожланиш хавфини камайтиради. Тадқиқотчиларнинг таъкидлашларича яна янги мет-анализлар ўтказиш зарур. Чунки, сўнгги пайтларда таркибида кофеин бор кофе ва бу модда бўлмаган қаҳвани истеъмол қилганда организмга қандай таъсир этиши хусусидаги қиёсий таҳлиллар мавжуд илмий ишлар пайдо бўла бошлади.

Шунингдек, кофеин ҳилпилловчи аритмия (юрак касаллиги)нинг ривожланишининг олдини олар экан. Хитойлик олимларнинг тадқиқотларига кўра ҳар куни 300 мг кофеин истеъмол қилиш бу хасталик ривожланишининг 6 фоиз олдини олар экан. Яна кофеин хотирани ҳам яхшилаши кузатилган.

### АНТИҚА ТАПХИС

Финляндиялик тадқиқотчиларнинг таъкидлашларича, уйда ит боқадиган оилалар фарзандлари диабетдан кўпроқ ҳимояланган бўлар эканлар.

Олимларнинг бундай хулосага келишларига сабаб наслида диабет билан касалланганлар мавжуд бўлган ва ўзларида ҳам шу касаллик ривожланиши хавфи жуда юқори бўлган болалар иштирокида ўтказилган тадқиқотлар сабаб бўлган.

Маълум бўлишича уйда ит боққан болалар гарчи наслдан ўтиш хавфи юқори бўлса-да, диабет билан касалланиш ҳолатлари жуда кам кузатилган.

Бошқа ҳеч қайси уй ҳайвонлари ушбу касалликка қарши ҳеч қандай таъсир кўрсатмайди. Итлардаги мавжуд аллақандай табиий хислат уларга ушбу касалликни йўқ қилишга ёрдам беради.

Какао кексалик заифлигига қарши энг кучли восита экани аниқланди:

Америкалик олимлар какао кексалик давридаги заифликка қарши энг кучли восита эканлигини аниқлади. Маълум бўлишича, какао донлари таркибидаги флавоноллар бир неча ой ичида кексаларнинг ақлий қобилиятларини кучайтирган. Олимларнинг тахмин қилишича, флавоноллар миянинг хотира пасайиши билан боғлиқ қисмида қон айланишини яхшилади. Мақола муаллифларидан бири Скотт Смолл сўзларига кўра, тадқиқот аввалида иштирокчилар хотираси 60 ёшга мос бўлган. Уч ой ўтгач эса, уларнинг хотираси 30—40 ёшлиларнинг хотираси билан тенглашиб қолган.

### ЭСЛАТМА!!!

Умумуман олганда парҳезга белгиланган умумий характеристикада ҚД билан хасталанган беморлар мунтазам ва маълум вақтга риоя қилган ҳолда овқатланишлари лозимлиги кўрсатиб ўтилган. Бу парҳезда беморлар озиқлантирувчи моддалар миқдорига қаттиқ риоя қилишлари шарт. Қандли диабетга чалинган беморлар кўпроқ сабзавотлар (картошка, маккажўхори ва дуккакпилардан ташқари) истеъмол қилишлари керак. Сабзавотларнинг калорияси унчалик баланд бўлмаса ҳам, таркибида инсон организми учун зарур бўлган минерал тузлар ва витаминлар бўлишига аҳамият бериш муҳим. Бу касалликка чалинган беморлар суюқликни кўп ичишдан ўзларини тийишлари керак эмас, аммо оддий шакар қўшилган ширин ичимликлар бундан мустасно. Чанқоқни қондириш учун минерал сувлар, лимонли чой ёки томатли соклар ичилгани маъқул. Истеъмол қилинаётган маҳсулотлар таркибида С, В1, В12 витаминлари, фолий кислотаси кўп бўлган озиқ-овқатлар бўлгани маъқул. Картошкали, макаронли, ёрмали суюқ, сутли овқатлар ва гўшт маҳсулотлари, мева, ёғлар меъёрлаштирилади. Овқатни илиқ ҳолда, бир кунда 4-5 маҳалга тақсимлаб истеъмол қилиш керак.

## МУНДАРИЖА

Қандли диабет .....	3
Касалликнинг олдини олиш учун зарур чоралар .....	6
Қандли диабет нима? .....	9
Қандли диабет нима сабабдан хавфли касаллик деб ҳисобланади? .....	12
Касалликнинг оғир оқибатлари .....	14
Диабетга қарши ҳаракат .....	18
Қанд ўрнини босувчилар .....	21
Қандли диабет ҳақидаги 9 та афсона .....	36
Семизлик .....	39
Семизлик умрни қисқартиради .....	40
Хўш, семизлик қаердан ва қандай пайдо бўлади? .....	44
Семизликка қарши курашиш усуллари .....	46
Йо-йо таъсири нима? .....	55
Қандсиз диабет касаллиги .....	66
Муסיқа билан даволаш .....	74
Хўш, муסיқа қайси касалликларни даволашда самарали натижа беради? .....	77
Муסיқий терапия ёки кўшиқнинг бола руҳиятига таъсири .....	81
Ҳомила қачон эшитишни бошлайди? .....	82
Инсон учун 9 та ёқимли товуш .....	84
Инсулин ишлаб чиқарувчи ҳужайра .....	91
Антиқа ташхис .....	92
Эслатма!!! .....	93



*Халқ таъобати хазинасидан*

# ҚАНДЛИ ДИАБЕТ ВА УНИ ДАВОЛАШ УСУЛЛАРИ

**Нашр учун масъул:**

М.Султонова

**Муҳаррирлар:**

А.Тилавов

У.Султонов

**Техник муҳарир:**

Ю.Ўринов

Нашр лицензияси № АИ 245, 02.10.2013.

Теришга 20.10.2016 йилда топширилди. Босишга 09.11.2016  
йилда рухсат этилди. Бичими: 60x84 1/16.

Офсет босма. Таймс гарнитураси. Шартли б.т. 5,6.

Нашр б.т. 4,2. Адади: 10000 нусха. Буюртма №61.

Баҳоси шартнома асосида

«Sano-standart» нашриёти, 100190, Тошкент шаҳри,  
Юнусобод-9, 13-54. E-mail: sano-standart@mail.ru

«Sano-standart» МЧЖ босмахонасида босилди.

Тошкент шаҳри, Широқ кўчаси, 100-уй.

Телефон: (371) 228-07-96, факс: (371) 228-07-95