

## Буйрак - Аллоҳ таолонинг улкан неъматларидан биридир



11:30 / 05.02.2021 4755

*(иккинчи мақола)*

Буйракни кўчириб ўтказиш амалиёти дунёдаги кенг тарқалган жарроҳлик амалиётларидан бўлиб, битта буйрак баҳоси 1000 дан 30 минг долларгача баҳоланар экан.

Буйракни ишдан чиқарувчи одатларга қуйидагилар киради:

### **Шакар сақловчи газли ичимликларга ўчлик**

Япониянинг Осака университети ходимлари ўтказган тадқиқот натижаларига кўра, кунига икки ёки ундан кўп марта газли ичимлик ичиш буйрак касалликлари ривожланишига олиб келади. Тадқиқотда 12 минг

нафар инсон иштирок этган. Газли сув кўп истеъмол қилган иштирокчиларнинг пешобида оқсил ошиб кетган. Бу буйрак зарарланганининг биринчи белгисидир.

## **Чекиш**

Чекиш юрак қон томирлари склерозини келтириб чиқаради. Қон томирларининг торайиши ва қотиб қолиши эса барча органлар каби буйракнинг ҳам қон таъминотига салбий таъсир кўрсатади. “Clinical Pharmacology and Therapeutics” журналида берилган маълумотларга кўра, кунига икки дона чекилган сигарета қондаги эндотелиал ҳужайралар сони ошиб кетишига сабаб бўлишга етарли омилдир.

## **В6 витаминининг етишмаслиги**

Соғлом овқатланишга риоя этиш буйракнинг яхши ишлашида катта аҳамиятга эга. Мэриленд университети тиббиёт марказида ўтказилган тадқиқотда В6 витамини етишмаслиги буйракда тош пайдо бўлишига сабаб бўлиши аниқланган. Буйрак ишини оптималлаштириш учун ҳар кун камидан 1,3 миллиграм В6 витамини қабул қилиш керак. Балиқ, нўхат, мол буйраги, картошка, крахмал сақловчи сабзавотлар ва цитруслардан бошқа мевалар мазкур дармондорининг манбаидир.

## **Жисмоний камҳаракатлик**

Жисмоний машқ — буйракни ҳимоя қилишнинг яна бир синалган усули. Умуман олганда, соғлом вазн буйракда тош тўпланиши имкониятини камайтиради.

## **Магний етишмаслиги**

Агар сиз етарли миқдорда магний қабул қилмасангиз, организмга кальций сингмайди. Бу эса, ўз навбатида, кальцийнинг буйракда тош кўринишида қотиб қолишига олиб келади. Бу жараённи тартибга солиш учун яшил япроқли сабзавотлар, ловия ва ёнғоқ истеъмол қилиш зарур. Фойдали авокадо ҳам магнийга бой манба ҳисобланади.

## **Уйқу бузилиши**

Буйрагимиз ҳам мана шу пайтда дам олади. “Science Daily” ахборот порталида берилишича, уйқунинг сифатининг доимий равишда бузилиши буйрак касалликларини чақиради. Кардиолог, Торонто университети доктори Майкл Солнинг таъкидлашича, буйрак тўқималари уйқу пайтида

ўз ҳолатини тиклайди.

### **Етарли миқдорда сув ичмаслик**

Буйрак ўз фаолиятини яхши амалга ошириши учун етарли миқдорда сув ичишимиз керак. Агар етарли миқдорда суюқлик қабул қилинмаса, қонда токсинлар йиғила бошлайди. АҚШ миллий буйрак фонди кунига 12 стакан сув ичишни тавсия этади. Сув етарли миқдорда қабул қилинаётганини билиш учун пешобнинг рангига эътибор қаратиш керак.

### **Қовуқнинг ўз вақтида бўшамаслиги**

Табиий эҳтиёжлар ўз вақтида амалга оширилиши шарт. Қовуқда пешобни ушлаб туриш организмга нисбатан ёмон муносабатдир. Агар бу ҳолат мунтазам давом этса, буйракдаги пешоб босими ошиб кетади. Натижада буйрак етишмовчилигини келтириб чиқариши мумкин.

### **Натрий миқдори ошиб кетиши**

Туз организм учун жуда муҳимдир. Бироқ уни белгиланган меъёрларга кўра истеъмол қилиш керак. Тузни ҳаддан ташқари кўп қабул қилиш қон босимини оширади ва буйракдаги босимни кучайтиради. Шунинг учун кунига 5,8 граммдан кўп туз истеъмол қилмаслик зарур.

### **Ҳаддан ошиқ кофеин**

Кофеин алкогольсиз ичимликларда учрайди. Кофеин таъсирида қон босими ўйнаб, кўрсаткичлари ўзгариб туради. Буйрак эса бу ҳолатни ёқтирмайди.

### **Оғриқ қолдирувчи воситалар**

Биз қанча кўп дори-дармон қабул қилсак, фармацевтика препаратларининг иккинчи даражали (салбий) таъсирини шунча оширамиз.

### **Зарур дори-дармонни рад этиш**

Юқори қон босими ва диабет бу ҳаёт тарзи ва нотўғри овқатланиш натижасида келиб чиқувчи касаллик. Агар сиз бу икки касалликнинг бири билан касалланган бўлсангиз ҳам буйрагингизга эҳтиёт бўлинг. Яъни, зарур бўлган дори-дармонларни ўз вақтида ичишни унутманг.

### **Ҳаддан ошиқ оқсил**

Рациондаги оқсил миқдори ошиб кетиши буйракка зарар етказди. Бунда оқсилни ҳазм қилолмаслик келиб чиқади. Оқсил қанча кўп бўлса, буйракка шунча оғирлик тушади. Буйракка тушган ортиқча юк унинг фаолияти ёмонлашувига олиб келади.

### **Инфекцион касалликларда даволанмаслик**

Грипп ва шамоллаш касалликларини ётиб қолгунча ўтказиб юборманг. Меъёрида дам олмаслик ва тегишли даво тадбирларини амалга оширмаслик амалиётда буйрак касалликларини келтириб чиқариши аниқланган.

### **Алкоголь истеъмоли**

Алкоголда мавжуд бўлган токсинлар нафақат жигар, балки буйрак учун ҳам зарарлидир. Буйрак касалликларидан қочишнинг самарали усулларида бири алкогольдан ва пиводан узоқроқ юришдир.

Буйрагимиз соғми, оғримаяптими, буйрак билан боғлиқ муаммоларимиз йўқми, у ҳолда Роббимизга шукр қилайлик! Қанчадан қанча одамлар буйрак касалликлари билан оғрияптилар, қанча инсонларнинг буйраклари ўз вазифасини бажара олмай, «сунъий буйрак» номини олган гемодиализ қурилмаси воситасида қонларини тозалатиб, бунинг учун вақт ва пулларини сарф қилмоқдалар.

Ташқи ва ички тана аъзоларимиз, жумладан буйрагимиз ҳақида тафаккур қилиб кўрсак, Аллоҳ таолонинг бизга нақадар меҳрибонлигини янада кўпроқ ҳис қиладиган бўламиз.

Сўзимизни мана бу оятлар билан якунлаймиз:

نُورِضْ بُتَ الْفَأْمُ كَسُفْنَا يَفَوَنِي نِقْوُمْلَلْ تَايَا ضَرَّالْ يَفَو

**«Ва ерда аниқ ишонувчилар учун оят(белги)лар бор. Ва ўзларингизда ҳам бор. Кўрмаяпсизларми?!»** (Зориёт сураси, 20-21-оятлар).

قَحْلٌ هَٰنَا مُهَلَّ نِّيَبَتِي 'يَّتَحْمُوسُفْنَا يَفَوَقِ افْءَلْ ۚ يَفَانْتِيءُ مَهْيَرُنَسْ  
دِيَهَشْ ۚ عَيْشَلْ لَكَ اِلَع ۚ هَٰنَا كَبَّرَبِ فَكَيْ مَلَوَا

**«Уларга ҳам уфқлардаги, ҳам ўзларидаги оят(белги)ларимизни яқинда кўрсатамиз. Токи, уларга унинг ҳақлиги равшан бўлсин. Роббинг ҳар бир нарсага шоҳид экани кифоя қилмасми?!»** (Фуссилат

сураси, 53-оят).

Аллоҳ таоло бу оятда бизни ўраб турган борлиқда ва танамизда Ўзининг борлигига ва бирлигига далолат қиладиган далиллар, ишораларни келажакда намоён қилишини баён этяпти. Ушбу далиллар, ишораларни ўрганган ва улар ҳақида тафаккур қилганларга Қуръони Каримнинг ҳақлиги ва Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳақ пайғамбарликлари ойдинлашади.

Аллоҳ таоло барчамизни Ўзининг ҳидоятидан айирмасин ва хотимамизни чиройли қилсин!

(Тамом)

**Фойдаланилган манбалар:**

Islom.uz

<http://www.quran7m.com/>

<https://www.hodaalquran.com/>

<https://forums.graaam.com/>

<https://qomus.info/>

<https://hordiq.uz/>

<http://manzur.uz/>

medlife.uz

**Нозимжон Ҳошимжон тайёрлади**