

51.1
ср 29

ЎҒИРЛИҚНИ ФАХРИЙЛИҚНИ ҲАМ

ИККИ ДУНЁ САОДАТИГА ЙЎЛ



ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ

СОҒЛОМ

ЎХША

УЗОҚ УМР
КЎРИШ
ОМИШЛАРИ



Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим
вазирлиги
Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги

Тошкент Молия институти

САЙФИДДИН ФАХРИДДИН ўғли

ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ

**СОҒЛОМ АВЛОД ёхуд УЗОҚ УМР
КЎРИШ ОМИЛЛАРИ**

ДАРСЛИК

**Бакалавриятнинг барча таълим йўналишлари
ҳамда**

**ҲАР БИР ХОНАДОН УЧУН
КЕНГ УЙНИНГ КЕЛИНЧАГИ**

Тошкент – 2008

Тошкент молия институти

Тақризчилар: ТошФарМИ, Тиббий фанлар кафедраси мудир, тиббиёт фанлари доктори, профессор **Х.АЛИЕВ**
Тошкент “Тиббиёт Академияси, Одам анатомияси кафедраси мудир, тиббиёт фанлари доктори, профессор **Ф.Н.БАҲОДИРОВ**
Ўзбекистон мусурмонлари идорасининг раиси уринбосари, Шайх **АБДУЛАЗИЗ МАНСУР**
Журналист, ёзувчи, ф.ф.д. **Л.Б.КАБИРОВ**
Иқтисод фанлари доктори, профессор **Ф.КАРИМОВ**
Техника фанлари доктори, профессор **Қ.Т.ХУДОЙБЕРГАНОВ**

Компьютерда саҳифаловчи:

М.М.Икромов



Бир ёшгача бўлган бола бўйи ва оғирлигининг тахминий ўсиш меёрлари



Ёш, ой	Бўйининг ўсиши, см		Оғирлигининг ортиши, г	
	Бир ойда	Ўтган даврда	Бир ойда	Ўтган даврда
1	3	3	600	600
2	3	6	800	1400
3	2.5	8.5	800	2200
4	2.5	11	750	2950
5	2	13	700	3650
6	2	15	650	4300
7	2	17	600	4900
8	2	19	550	5450
9	1.5	20.5	500	5950
10	1.5	22	450	6400
11	1.5	23.5	400	6800
12	1.5	25	350	7150

Келгуси авлод давомчиси

Одамийлик - буюк тож



Ота-онанг дуосин олсанг,
Ҳақ йўлида саломда бўлсанг,
Илму-фанла тадбиркор бўлсанг,
Оилам деб тарбия топсанг,
Ўзлигинг англаб ОДАМИЙ бўлсанг.
Ўзбекистон Ватаним десанг,
Нуронийдек – ЮЗГА кирасан.

Ҳаёт қандай гузалу
қандай ажойиб,
Қани 100 йил яшасанг
ҳам қаримасанг!

СОҒЛИҚ - одамнинг жисмоний, ақлий-руҳий ва маънавий хусусиятларининг йиғиндисидан иборат бўлиб, кишини узоқ умр кўриш, меҳнат унумдорлиги, аҳил оила яратиш, болаларнинг соғлом туғилиши ва уларни баркамол қилиб тарбиялашнинг асоси ҳисобланади.

И.А.Каримов

Замину замони, тупроғи-зар,
Маъдани, меваси, суви –гавҳар.
Аллоҳ неъматини ила –
Қуёшли, нурли, САРВАРЛИ
Озод, обод, ҳур -
МУСТАҚИЛ
ЎЗБЕКИСТОНИМ.

* * *

Дерлар умр қисқа
Ҳа, шундай экан
Истиқлол мевасин мазасин тотиб,
“Қўзингни оч, УЙҒОН – эй УҒЛОН!”:

* * *

Илмдан яхшироқ ҳазина бўлмас
Қўлингдан келганча тера олсанг бас
А.Рудакий

* * *

Илм олинг- илм нур зиё.
Билиб қўйинг –ёмбидир гўё.
У кенг маъно, тубсиз бир дарё,
Меҳнат – бу бахт, шудир муддао.

* * *

Одам аъзолари илмини ўрганмай туриб
киши комил инсон бўла олмайди.

Абу Али ибн Сино

Кишиларнинг табиатини пасткашлантирадиган ёмон
ахлоқдан, ҳақиқатини кўришга имкон бермайдиган
хислатлардан, ўзини тозалагандан кейингина илмий
тадқиқотга киришиши мумкин.

Абу Райхон Беруний

Одамий эрсанг демагил одами
Аниким йўқ халқ ғамидин ғами.

Алишер Навоий

МАЪНАВИЯТ – улкан, беқиёс куч. У одамнинг ақлу
заковатини чархлайди, тафаккурини бойитади, ирода ва иймонини
бакувват қилади.

МАЪРИФАТ – билим ва маданиятини ошириш ва
юксалтиришнинг ҳамма турлари ва соҳаларини ўзига қамрайди.
Мен **XXI аср – маънавият асри** бўлишига қатъиян аминман.
Шундай экан:

Миллий жиҳатдан мукаммал ривожланган инсонни тарбиялаш,
таълим ва маорифни юксалтириш, миллий уйғониш гоёсини рўёбга
чиқарадиган янги авлодни вояга етказиш давлатимизнинг энг муҳим
вазифаларидан бири бўлиб қолади.

И.А.Каримов

КИТОБ ҲАҚИДА

Валеология – бу мустаҳкам саломатлик, яъни соғлом, жисмоний ва ақлан бақувват авлод барпо этиш устида қайғуриш, маънавий-иймонли, интеллектуал етук одам бўлиш ва баракали-узок умр кўришлик демакдир.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг қарорлари асосида барча таълим йўналишларида талабаларга 2000 йилдан бошлаб «Тиббиёт билимлари асослари», «Гиёҳвандлик», «ОИТС ва ВИЧ-инфекция», «Йод ва темир танқислиги ҳамда унинг одам организми учун зарарли оқибатлари», «Ўзлигини англашлик»лар ўқитилиб келинар эди. 2006-2007 ўқув йилининг сентябр ойидан бошлаб юқорида қайд этилган «Умумжаҳон» миқёсидаги муаммоларга қарши ва уларнинг олдини олишликка қаратилган «Валеология асослари» фани Республика-мизда жорий этилди.

Ҳозирги даврда инсонларнинг соғлиғига путур етказадиган, умрни қисқартирадиган айрим экологик ва нохуш шароитлар, ҳалқ ва қишлоқ хўжалигида айрим кимёвий захарли-зарарли моддаларнинг гигиеник нормадан ортиқча қўлланиши, турли хил юкумли ва бошқа касалликларнинг авж олиши кузатилмоқда, ва айниқса, ўта ёмон, салбий оқибатларга олиб келаётган наркотик, психотроп ва бошқа моддаларни қабул қилишлик оқибатида наркоманиянинг барча турлари (гиёҳвандлик, токсикомания, алкоголизм, чекиш)нинг ҳамда ОИТС касаллиги ва ВИЧ-инфекцияни параллел ҳолда авж олиши каби «ГЛОБАЛ МУАММОЛАР»га қарши курашиш ва уларни олдини олишлик давом этмоқда.

Маълумки, Бутун Жаҳон бўйлаб соғлиқни сақлашга сарфланаётган барча маблағлар асосан, касалликларни даволаш ва олдини олишликка ҳамда жуда кам қисми эса соғлом одамни янада соғломлаштиришликка сарфланиб келинмоқда. Валеология фанининг асосий мақсади эса “Соғлом одамни янада соғломлаштиришликка” қаратилган. Чунки, Валеология-бу бўлғуси соғлом одамни пайдо қилишлик, узок умр кўришлик ва маънавий-иймонли, баркамол, интеллектуал одамни етиштиришлик устида қайғуришлик демакдир. Шунинг учун ҳам машҳур валеолог, профессор Г.Л.Апанасенконинг фикрича “**XXI аср валеология асри**” бўлиб қолади. Ушбу фаннинг инқилобий-революцион фан эканлиги ҳам шунда. Иккинчи китобда қўшимча маълумотлар ҳам баён этилган.

Ҳар қандай жамиятнинг келажаги ўсаётган ёш авлод, уларнинг соғлигига, маънавий бойлиги ва мукамаллигига, халқпарвар ва ватанпарвар бўлиб етилишига, илми ва билимли бўлишига ҳамда жисмонан-руҳан баркамол ва етуқлигига боғлиқ.

Ушбу китоб барча инсонларни, айниқса ёшларни, маънавият ва маданият жиҳатдан тўғри тарбиялашга ундайдиган залварли ДАСТУР УЛ АМАЛ - қўлланма бўлади деган умиддамиз.

Ҳурматли ўқувчи! Китобда “Саломатлик модели” алоҳида келтирилган бўлса ҳам бошқа барча келтирилган фикр-мулоҳазалар, маърифий сабоқлар, умуман қайд этилганларнинг ҳаммаси – бошланишидан охиригача “МОДЕЛЬ-НАМУНА” ҳисобланади.

Эслатиб ўтамизки, Ўзбекистон Республикасида жорий этилган мазкур “Валеология асослари” фанининг бошқаларидан кескин фарқи, олдида қўйган мақсади ва услуби (методологияси) ўзининг мазмун-моҳияти бўйича кўп қиррали ва кенг қамровли эканлигидадир ва шу жиҳатдан барча босқичдаги талабаларга, маориф ҳамда кенг оммага мўлжалланганлигидир.



ВАЛЕОЛОГИЯ-бу тиббиёт, биология, эмбриология, фармакология, кимё, физика, фалакиёт, фалсафа, гигиена, экология, ва бошқа кўплаб фанларни ўз ичига олган, соғлом авлод барпо қилиш учун яратилган **ИНТЕГРАТИВ** фандир.



«Валеология асослари» фанининг Республикамизда жорий этилиши ҳамда ушбу китобнинг яратилишига катта ҳисса қўшган профессор **Қодиржон Рўзиевга** миннатдорчилик билдирамиз.

ҲУРМАТЛИ ЎҚУВЧИ!

Китоб ўзининг кўпқиррали, ниҳоятда турли-туман мавзулар, теран фирк-мулоҳазаларга бой, УМУМЖАҲОН-ГЛОБАЛ масалаларни ўз ичига олганлиги, инқилобий эканлиги, саломатликнинг “УМУМИЙ ҳамда МИЛЛИЙ МОДЕЛИ”нинг мустақиллик туфайли яратилганлиги билан ҳам бошқалардан тубдан фарк қилади.

Шунинг учун ҳам ушбу китобни ўқир экансиз унинг ҳар бир мавзусига ва бетига, ҳар бир мисраси ва сўзига, шунингдек, шеърлар, ҳадислар, ҳикоя ва ривоятлар, турфа олам, ибратли кўрсатма ҳамда хулосалар ва бошқаларга, умуман унинг теран мазмун-моҳиятига диққат билан эътибор бериб, ўзингизга тегишли фирк-мулоҳазалар билан хулосалар чиқариб, ҳаётингизда-амалда қўллашингизга, муаллиф чин қалбдан умид қилади.

* * *

Туғилдинг онадан-мурғак бегубор,
Поклик, озодлик-чирой унда бор.
Сен ҳам шундай эдинг-бўлма гуноҳкор,
Иймонли, бегуноҳ, пок-бўлмоқ даркор.

(Муаллиф)

МУНДАРИЖА

I ҚИСМ

ВАЛЕОЛОГИЯ ФАНИ ҲАҚИДА

Мукаддима – китоб ҳақида.....	7
«Валеология асослари» фанининг бошланиши ва тарихи.....	17
Саломатликнинг 3-босқичли модели ҳақида.....	18
Валеология интегратив фан сифатида саломатлик МОДЕЛИ.....	19
Валеология фанининг мақсади ва вазифалари.....	20
Валеология нима?	21
Валеологиянинг келиб чиқишига нималар сабаб бўлди?	22
Валеология билан кимлар шуғулланиши керак?	23
Валеологиянинг ахлоқ-одобга, саломатликка қандай алоқаси бор?	24
Саломатлик деганда нималарни англамоқлик – тушунмоқлик керак?	25
“Соғлом турмуш тарзи” нима?	27
Соғлом турмуш тарзининг программаси	32
Ўзлигини англаш ва узок умр кўришликнинг негизи	34
Раҳбар ходимлар ва фуқаролар бурчларининг валеологик аҳамияти	36
Стресс нима?.....	37
Стресс ҳолатидан қутилиш ва олдини олиш учун нималарга эътибор бериш керак?	38

II ҚИСМ

ОДАМ ОРГАНИЗМИ ТУЗИЛИШINI ВАЛЕОЛОГИК ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Табиат инъом этган энг улуг – Олий мўъжизалар.....	40
Ҳужайра – ҳаёт негизи эканлигини валеологик англаш	41
Юрак томирлар тизими функциясининг валеологик аҳамияти.....	47
Нафас олиш ва чиқариш тизимининг валеологик аҳамияти.....	51
Овқат ҳазм қилиш тизимининг валеологик таҳлили.....	53
Буйрак ва унинг организмдаги роли.....	62
Нерв-асаб тизимининг бошқарувчи эканлиги ва валеологик таҳлили...	64
Эндокрин тизими фаолиятининг организмдаги роли	68
Қон тизимининг валеологик аҳамияти.	75
Тери ҳимоя функциясининг одам организми учун валеологик аҳамияти.	79
Витаминлар ва уларнинг организм учун аҳамияти	80
Гигиена фани. Унинг экологик ва валеологик аҳамияти.....	82
Гигиена фанининг турлари ва аҳамияти.....	83

Одам организмига таъсир этувчи гигиеник омиллар.....	84
Экология, экологик ҳолат ҳақида қисқача маълумот.....	85
Табиатни муҳофаза қилиш. Атмосферани асраш.Фан техника аракқтёти. Химиялаштириш ва инсон саломатлиги.....	85

III ҚИСМ

АЙРИМ КАСАЛЛИКЛАР ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТ

Юрак-томирлар касалликлари.....	89
Оғиз бўшлиғида учрайдиган касалликлари.....	90
Меъда-ичак йўллари касалликлари.....	90
Жигар ва ўт йўллари касалликлари.....	91
Юқумли (инфекцион) касалликлари.....	92
Ўта ҳавфли юқумли касалликлари. «Бактериологик қурол» нима? ..	93
Рак касаллиги.....	95
Сил (туберкулёз) касаллиги.....	96
Қандли диабет касалиги ҳақида.....	96
Айрим юқумли жинсий касалликлари.....	98
Тери касалликлари.....	99
Терининг йирингли касалликлари.....	100
Касал келтириб чиқарувчи микроорганизмлар.....	101

IV ҚИСМ

ИММУНОЛОГИЯ ФАНИ ВА ИММУНИТЕТ

Иммунология фанининг тарихи ва аҳамияти.....	102
Иммунитет ва иммун тизим аъзолари.....	103
Иммун танқислиги касаллиги (ОИТС)нинг келиб чиқиш сабаблари ва ривожланиш механизми.....	104
ОИТСнинг клиник хусусиятлари ва типик кўринишлари.....	107

V ҚИСМ

ЙОД ВА ТЕМИР ТАНҚИСЛИГИ КАСАЛЛИКЛАРИ: МИКРОЭЛЕМЕНТЛАР

Йод элементининг очилиш тарихи ва йод танқислиги муаммолари.....	110
Организмнинг йод элементига талаби ва манбалари.....	111
Организмда йод етишмаслигини аниқлаш усуллари.....	112
Яна йод танқислиги ҳақида.....	112
Қалқонсимон без ва унинг фаолияти.....	113

Йод танкислигининг профилактикаси.	115
Микроэлементлар ҳақида қисқача маълумот.	116
Темир элементи танкислиги ҳақида.....	118

VI ҚИСМ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, ЧИНИҚИШ. СПОРТ

Организмни чиниқтиришнинг назарий асослари.	119
Организмни чиниқтиришнинг асосий қондалари нималардан иборат?	120
Соф ҳавода жисмоний машғулотларнинг аҳамияти.	122
Жисмоний тарбия даврида майиблик (травма) содир бўлса ёрдам беришлик.	122
Шахсий гигиенанинг аҳамияти.	122
Эрталабки гигиеник гимнастиканинг аҳамияти.	123
Жисмоний тарбиянинг нафас фаолиятига таъсири.	123
Жисмоний машқларнинг саломатликка, организм ривожланишининг сифатига, иш қobiliятига ва қадди-қоматнинг ростланишига таъсири.	124
Физкультура ва спортнинг халқаро аҳамияти.	124

ВАЛЕОЛОГИЯ ВА ЁШ АВЛОД

Мактабгача бўлган болаларни жисмоний тарбиялашдаги воситалар.	126
Янги туғилган болаларга аҳамият беришлик қандай бўлиши керак?	127
Мактаб ёшгача бўлган болаларга валеологик тушунчани қўллаш усули.	128

VII ҚИСМ

НАРКОМАНИЯ ВА УНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ

Наркоманиянинг келиб чиқиш тарихи, тарқалиши ва сабаблари. ...	130
Наркоманиянинг гуруҳларга бўлиниши (классификацияси) ...	131
Токсикомания ва политоксикомания нима?	132
Гиёҳвандлик-наркомания нима?	133
Наркотик моддалар деб нималарга айтилади?	134
Қорадори ва бошқа наркотикларнинг келтириб чиқарадиган салбий таъсирлари.	135
Наркоманияни-гиёҳвандликни олдини олишлик.	136
Клиник белгилари бўйича ва хавф-хатарли гуруҳларни	

(шахсларни) текшириш.	136
Гиёхвандликни аниқлаш учун тест саволлари	137
Наркоманиянинг бошланишига сабабчи бўлган омиллар.	138
Наркомания ва СПИДга қарши чора-тадбирларнинг самарали бўлиши учун нималарга эътибор бериш керак?	139
Наркоманларни даволаш.	139
Наркотик ва психотроп моддаларга ўрганиб – қарам бўлиб қолишликнинг профилактикаси ҳамда концепцияси масалалари. .	141

VIII Қ И С М

ОРТТИРИЛГАН ИММУН ТАНҚИСЛИГИ КАСАЛЛИГИ ВА ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

Мукаддима ва умумий маълумотлар.	143
Тарихдан бир шингил	144
СПИД – бу инсоният учун балои-офат.	144
СПИД вирусининг тарқалиши (эпидемияси)нинг ривожланиши. .	145
СПИД вируси.	146
СПИД вирусининг бошқаларга юкиш ва юқмаслиги.	147
Она ва бола муаммоси.	150
ВИЧ инфекциянинг лаборатор диагностикаси.	150
Клиник кўрсатма ва хавфли гуруҳларни ВИЧ-инфекцияга текшириш.	152
Энг муҳим эҳтиёт чоралари.	152
СПИД касаллигини даволаш мумкинми?	153
Соғлиқни сақлаш ходимларининг вазифалари.	155
Тиббий хизмат бўйича умумий кўрсатмалар.	156
СПИД оқибатда ахлоқ, одоб ва ҳуқуқ доираси.	156
ОИТВ (ВИЧ)-ифекциянинг профилактикаси	157
Хулоса – хотима.	158

IX Қ И С М

ИЧКИЛИКБОЗЛИК-АЛКОГОЛИЗМНИНГ ОДАМ ОРГАНИЗМИ УЧУН ЗАРАРЛИ ОҚИБАТЛАРИ

(Наркоманиянинг 3-чи гуруҳи)

Мукаддима ва умимий маълумотлар.	161
Тарихдан бир шингил	162
Алкоголнинг организмга зарарли таъсирлари.	164
Алкоголдан ўтқир заҳарланиш.	166
Сурункали ичкиликбозлик ва алкоголизм нима?	169

“Толерантлик” нима.....	174
«Абсциент синдром» нима?	174
«Верника энцефалопатияси».....	175
Наркоманиянинг даражалари.	176
Алкоголнинг организмдаги метаболизми (тақдири).	178
Алкогол истеъмол қилишликнинг ҳомиладорликка салбий таъсири.	178
Алкоголизмнинг ҳомилага салбий таъсир оқибатлари.	179
Самагон ишлаб чиқариш ва ичиш жиноят.	180
Спирт ҳужайра ва протоплазма учун захар	180
Нерв ҳужайралари кайтадан тикланмайди.	180
Ароқ ва рак. Рак олди касалликлари.	181
Ичкиликбозлик ва травматизм.	182
Ичкибозлик ва иммун тизим.	183
Наркоманларни даволаш.	183
Алкоголизмни олдини олиш (профилактикаси).	184
Алкоголизмни даволаш.	185
Алкоголизмга қарши кураш.	186
Донолар бисотидан.	188
Рухият орқали даволаш (психотерапия).	197

Х Қ И С М

ЧЕКИШНИНГ ОДАМ ОРГАНИЗМИ УЧУН ЗАРАРЛИ ОҚИБАТЛАРИ.

(Наркоманиянинг энг оғир 4-чи гуруҳи)

Чекиш эпидемиологияси. Тарқалиш сабаблари.	200
Чекишнинг чўнтакка таъсири.	202
Чекишнинг одам организми учун зарарли оқибатлари.	204
Тамаки нима. Таркибида нималар бор?	205
Нерв-асаб тизими ва сезги рецепторларига таъсири.	208
Чекишнинг ҳазм аъзолари фаолиятига таъсири.	209
Юрак-томирлар тизимига таъсири.	210
Нафас тизими фаолиятига таъсири.	211
Эндокрин безлар фаолияти ва кўпайиш тизимига таъсири.	212
Тажрибалар.	212
Одамларда олиб борилган тажриба.	214
Тамакининг бола организмга салбий таъсири.	214
Тамакининг одам ҳаракат фаолиятига ва спортчига салбий таъсири.	215
Тамаки чекишнинг ақлий меҳнатга таъсири қандай?	216

Тамаки чекишнинг ҳомиладорлик ва ҳомилага зарарли таъсири. . .	217
Чекишга қарши даволаш ишлари нималардан иборат бўлиши керак.	218
Тамаки чекишга қарши қандай чора-тадбирлар кўрилган.	219

XI ҚИСМ

ИБРАТЛИ – ЯКУНИЙ ҚИСМ

ОДАМ УМРИНИНГ БОСҚИЧЛАРИ ВА ТАРБИЯ БЕРИШЛИК

Одам умрининг босқичлари ва тарбия беришлик	228
Кузатишлар нимани берди?	229
Яна саломатликни сақлаш манбалари.	231
Соч оқармасдан бурун	232
Баркамол соғлом авлод нима?	234
Азизлар, эътибор беринг! Ота-оналаримизнинг ҳаётий ўғитларидан	235
Илм ва олимлар мақоми. Илм ақл манбаи	236
Илмнинг мазмуни ва моҳияти	239
Алломалар ва халқимиз бисотидан	240
Ҳаётий ўғитлар.	241
Ҳаётий жуфтликда ўзаро муҳаббатнинг.	243
киймати нимада?	
Одам организмнинг тузилиши ва таркибий қисми ёхуд ўзингизни биласизми	244
Юрак ҳақида ўйлар	246
Ҳаракат-бу ҳаёт демакдир!	249
Саломатликнинг оқсаши ва умрнинг қисқаришига таъсир этувчи умумжаҳон-ГЛОБАЛ муаммолар	250
Мустақилликнинг улуғ неъматлари	251
«Ҳақиқий иймонли одам бўлишлик учун нималар қилиш керак»	252
Эътибор беринг-баланд бўйли ундовлар (!!!)	256
Имом насифий фарзанд ота-онаси олтмиш соҳада бурчли ва қарздор эканлиги ҳақида ёзади (айримлари)	257
Ибрatли иборалар ёхуд донолар бисотидан	259
Луқмони ҳакимнинг ўғлига қилган насиҳатлари	261
Қуръони карим ҳақида баъзи бир қисқача маълумотлар	263
Дозаларни аниқлашнинг валеологик аҳамияти	268
Ёрқин Абдуллаевнинг «Тириклик фалсафаси»дан	269
Иқтидорли бўлишликнинг валеологик модели	275
Ёшларга насиҳат	277
Овқатланиш тарбиясига оид	278

Мухим ҳаётий тавсиялар. Электромагнит тўлқинлар ҳақида	279
Товуш тўлқинлари ҳақида	280
Мусиқа, ашула ва шеърлар ўқишлик ҳақида	280
Соламатлик модели. Рухий ҳолатнинг валеологик таҳлили	281
ШЕЪРЛАР. Валеологик ҳамда теран мазмун ва моҳиятга эга бўлган кўплаб шеърлар келтирилган	283
ТУРФА ОЛАМ. Теран мазмунли ва ибратли турли хил иборалар	312
Қуръон, иймон, дин, нафс, сабр ва бошқалар ҳақида	339
Мўъжизаларга онд илмий тасдиқлар	351
Одамни камолатга етказиш	357
Тафаккур этиш ва шукрона этишликнинг зарурлиги ҳақида	358
Ҳақиқий мусулмонлик, ислом таълимоти ва ислом дини нима?	359
Ҳаёт сабоқлари	359
Ақл бовар қилмайдиган мўъжизалар. Коинот сирлари	369
Ота-оналар ҳақида	375
Саломлашиш ҳақида	378
Яна донолар бисотидан	379
Узоқ умр кўриш ва ҳузур-ҳаловат манбаи ҳақида	382
Сўнгги сўз ўрнида. Муаллифнинг ҳаётий ўғитлари	383
Валеологик якуний хулосалар	385
Айирма.....	390
Фарзандгинам адашма йўлдан.....	391
Фойдаланилган адабиётлар.....	394

І ҚИСМ

ВАЛЕОЛОГИЯ ФАНИ ҲАҚИДА

ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ ФАНИНИНГ БОШЛАНИШИ ВА ТАРИХИ

Гиппократ ва Абу Али ибн Сино ўз даврида касаллик ва саломатликдан бошқа яна ўтиш даврини “Учинчи ҳолат” деб аташган. И.И.Мечников эса Табиатшунослик ва шифокорлар съездига (1889) “Организмнинг даволовчи кучи” ҳақида сўзлаган.

Абу Али ибн Сино 1000йил олдин “Соғлом кишиларнинг соғлиғи” тўғрисида асар ёзган ва унинг аҳамияти ҳозирги кунда ҳам нафақат сақланиб қолган, балки “энг муҳим ва энг долзарб” масала деб, дунё олимлари томонидан тан олинмоқда.

С.М.Павленко (Ростов) ва С.Ф.Олейник (Львов)лар саломатлик механизми ва унга таъсир этиш усуллари ҳақида галиришган, ҳамда ушбу фикрлар XX асрнинг 60-йиллари охирида “Саналогия” атамасини вужудга келтиришди. Аммо бундай қарашлар 20 йилдан кўп давр ичида бутунлай эсдан чиқарилди. Н.М.Амосов ўзининг “Саломатлик ҳақида ўйлар” номи китобида (1978) “Саломатликнинг салмоғи” атамаси яъни организмнинг заҳирадаги курашувчи имконияти тўғрисидаги фикрни айтди.

И.И.Брехман (Владивосток) 1987 йилда “Валеологияга муқаддима – саломатлик ҳақидаги фан” номи монографиясини чоп эттириб, валеология фанининг асосчиси бўлиб қолди. Сўнгра ушбу фanning маркази Киев бўлди ва биринчи бўлиб, спорт соҳасидаги табобат йўналишида шахснинг соғлиғига соматик баҳо бериш моделини Г.А.Апанасенко томонидан яратилди (1985). 1989 йилда биринчи бўлиб, физиология кафедрасида, профессор В.П.Куликов (Барнаул) яратилган ўқув қўлланма асосида маъруза ўқиди. 80-нчи йилларнинг охирида эса Ю.П.Лисицин бир неча мақолалари билан “Саналогия” атамасини “тирилтирди”. Уларнинг мазмуни “Ҳаёт мазмуни”дан иборат эди. 1992 йилда Киевдаги шифокорлар Малакасини ошириш институтида спорт медицинаси ва саналогия кафедраси очилиб, кафедра мудири Г.Л.Апанасенко бўлган ва у дунё бўйича биринчи санолог ҳисобланган. Г.Л.Апанасенко «Валеология масалалари» ҳақида қуйидаги фикрларни баён этди.

Академик И.И.Брехман организмнинг ташқи салбий таъсиротларга нисбатан курашиш механизминини ўрганиб, унда қарши курашиш хусусияти борлигини исботлаб, “адаптация” мавжудлигини, қандайдан таъсиротларга биологик фаол моддаларнинг соғлом организмга ижобий таъсир этиши

мумкинлигини ўрганиб, фармакология фанига янги йўналиш яратди ва “фармакосанация” (соғлом кишилар учун дори-дармон) атамасини асослади ва бу “Валеология” фанига ҳам асос бўлди. Соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун асос солди. Овқат моддаларини дори-дармонлар ва бошқа воситалар билан бойитиш фикрлари ҳам юзага келди.

Ювенал “Соғлом танда соғ ақл - энг улуғ неъмат” деган бўлса, С.М.Павленко ва С.Ф.Олейниклар “Саногенез” (организмнинг динамик, комплекс мослашиш механизми) таълимотини яратишди яъни фавқулодда ҳолатларга қарши организмнинг курашиши, ўзини-ўзи тиклаши механизми тушунчасини ўртага ташлашди.

В.П. Казначеев фикрича, агарда валеологияга аҳамият берилмас экан Россия аҳолиси 21-асрнинг ўрталарига келиб 2-баробарга камайиши мумкин деган фикрни айтган экан.

ВАЛЕОЛОГИЯНИНГ ФАН ЭКАНЛИГИ ВА МЕТОДЛАРИ САЛОМАТЛИКНИНГ 3-БОСҚИЧЛИ МОДЕЛИ ҲАҚИДА

Қадимдан инсон организми тузилишини уч босқичли пирамидага ўхшатишган яъни: **биринчиси**-жасад, руҳият (психика) ва маънавий, ақлий ҳолат (духовность)лардан иборат. Жасад дейилганда унинг бир бутунлиги, тургунлиги ва бошқарилиши жараёнларининг имкониятли эканлиги яъни гомеостаз, адаптация, реактивлилик, чидамлилик, репарация (янгилашиш), регенерация (қайта тикланиш), онтогенез ва бошқалар. **Иккинчиси** – руҳият. Бу ўз ичига эслаш қobiliяти ва унинг ўзига хослиги, бошқа руҳий ҳолатлар-эмоционал, интеллектуал хусусиятлари. **Учинчиси**-ахлоқий, маънавий ҳолат яъни ақл-идрок, хиссиётлик даражаси- «Одам» ҳисобланади.

Инсоннинг бундай тузилиши ва функционал ҳолатини билишлик валеология фанининг объекти ҳисобланади.

ВАЛЕОЛОГИЯНИНГ ФАН ЭКАНЛИГИ

Валеология атамаси 80- йилларда И.И.Брежнев томонидан фанга киритилган. Владимир Маевский (1999) «Доктор Апанасенконинг рецепти» номи билан куйидаги фикрларни баён этади.

Ҳаётдаги айрим хатоликларнинг мавжудлиги, ядровий ваҳималар, маданий ва бошқа тараққиёт, экологик хавф-хатарли социал ҳолатлар унинг соғлиғига путур етказиши, ўлим содир бўлишига олиб келиши мумкин. Масалан, УССТ маълумотларига кўра 1992 йилдан 2000 йилгача бўлган даврда планета бўйича рақ касалликлари 80%га ортиши мумкин. Диабет касаллиги ҳар 10-12 йилда 2 марта кўпаймоқда. «Сурункали бронхит» касаллиги 20%ни ташкил қилади. Украинада атиги 37% эркакларгина фаол

сперматозоидга эга! АҚШда 3% янги туғилган болалар “стерил ҳолда яъни келгувсида “авлод қолдирмаслик” ҳолатига эга.

Буларнинг ҳаммаси инсоният инкирозига олиб келади, лекин айрим ҳолатларда кўпайиш бўлса ҳам, уларнинг сифат даражаси йил сайин ёмонлашади.

Туғилган болаларнинг 90% ҳар қил камчиликлар (органик пороклар) билан туғилмоқда, 10% эса соғлиғини яхшилаш учун минг-минглаб долларларни талаб этади.

Илгарилари инсоният бошқача ташқи муҳит ва ҳолатларда яшаган. Табиат борган сари ўзгармоқда. Биологик организмда ўз-ўзини бошқара олиш механизми мавжуд. Агарда у ўзгарса турли хил нохушликлар, касалликлар келиб чиқиши мумкин. Шунинг учун ҳам, масалан, тараққий этган мамлакатларда – АҚШда, Францияда нафақат эски касалликлар (туберкулёз, малярия – безгак, ва б.) қайта тикланмоқда, ҳатто айрим одамларда касалликлар «букети – дастаси» пайдо бўлмоқда. Одатий медицинанинг эса уларга кўплаб дори-дармон воситалари билан ҳам кучи етмай қолмоқда.

Бундай ортодоксал (бир қолипдаги) соғлиқни сақлаш тизимининг мавжудлиги Украинада валеология фанининг барпо бўлишига сабабчи бўлди ва унинг вазифаси организмнинг ўзини-ўзи бошқара олиш механизмини мустаҳкамлашдан иборатдир, деган фикр бўлди.

Шунинг учун ҳам, Украинада жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият берилиб, бу соҳада Оврўпадан ўн йил олдинга ўтиб олди ва эндиги шиор «Валеология для всех» бўлиб қолди.

ВАЛЕОЛОГИЯ ИНТЕГРАТИВ ФАН СИФАТИДА САЛОМАТЛИК МОДЕЛИ

(Анатомия, физиология, биология, эмбриология, гистология, биохимия,
физика, гигиена, экология, тиббий клиник фанлар ва бошқаларнинг
ёрдамида)



Ўзлигини англаш



Саломатликни сақлаш, мустаҳкамлаш ва қадрига етиш



Юқумли ва бошқа касалликлардан сақланиш



Наркомания, токсикомания ва политоксикоманиянинг олдини олиш



ОИТС (СПИД) ва ОИТВ (ВИЧ) – инфекциянинг профилактикаси



Йод ва темир танқислигининг олдини олиш



Рак, туберкулёз, қандли диабет, семиришлик, инфаркт, инсулт, турли хилдаги инфекцион касалликлар, жинсий аъзо ва тери касалликлари, склероз, жинсий ожизлик ва бошқаларни олдини олишлик



Рухий ва жисмоний тарбия ишларини яхши йўлга қўйиш



Ёшлар спортини ривожлантириш



Организмнинг ўз имкониятини (потенциалини-салоҳиятини) кучайтириш



Адаптоген моддалар, микроэлементлар, поливитаминлардан фойдаланиш



Таълим ва тарбия ҳамда маънавият ишларини юксак даражада олиб боришлик



Экологик ва гигиеник ҳолатларни яхшилаш



Шахсий ва ижтимоий-социал таъминотларни яхшилаш



Соғлом турмуш тарзини амалга ошириш



ва натижада

Инсон саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда умрнинг узайишлигидир.

ВАЛЕОЛОГИЯ ФАНИНИНГ МАҚСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

№	ФАННИНГ МАҚСАДИ
1.	Валеологиянинг турли хил-тиббий, табиий, биологик, ижтимоий, иқтисодий, сиёсий, фалсафий, маърифий, маънавий ва бошқа фанлар асосида вужудга келган интегратив фан эканлигини таъкидлаш.
2.	Валеология – инсон саломатлиги тўғрисидаги фан эканлигини исботлаш.
3.	«Ўзлигини англаш»нинг валеологик аҳамиятини тушунтириш.
4.	Ҳар бир инсон организмдаги ўз ички имкониятини (потенциалини) мустаҳкамлашга интилиши кераклигига даъват этиш.
5.	Организм қувватини-салоҳиятини оширишликда барча имкониятлардан самарали фойдаланишликка интилиши

	кераклигини эслатиб ўтиш.
6.	Ҳар бир шахс ўзи ва бошқалар учун «Соғлом турмуш тарзини» яратишлиги.
7.	«Соғлом авлод орзуси»да яшашлик ва унга эришишликка имконият яратишлик.
8.	Саломатликни сақлаш, мустаҳкамлаш ва узок умр кўришликка даъват этишлик ва бошқалар.
№	ФАННИНГ ВАЗИФАЛАРИ
1.	Валеология интегратив фан сифатида мавжуд барча фанларнинг ютуқларидан инсон саломатлиги учун улардан фойдаланишлик (анатомия, физиология, гистология, эмбриология, биология, биохимия, биофизика, психология, гигиена, экология ва бошқалар).
2.	Ўзлигини англашликнинг илмий асосда тушунтиришлик ва унинг валеологик аҳамиятини таъкидлаш.
3.	Инсон организмнинг бирқанча аъзолар ва тизимлар (системалар)дан иборат эканлиги ҳамда уларнинг бир бутунлиги ва ўзаро-узвий боғлиқлигининг валеологик аҳамиятини тушунтириш.
4.	Турли хил юкумли ва бошқа касалликлардан сақланишликка ундаш.
5.	Наркомания ва токсикоманиянинг организмга салбий таъсир этишлиги ва умр заволи эканликларини (наркотик ва психотрон моддалар, алкогольли ичимликлар истеъмол қилишлик, чекиш ва бошқаларнинг салбий таъсирлари) тушунтириш.
6.	ОИТС (СПИД) ва ОИТВ (ВИЧ) – инфекциянинг ўта зарарли эканлиги ва унинг профилактикасига ундаш.
7.	Йод, темир ва бошқа микроэлементлар танқислиги натижасида турли хил касалликларнинг келиб чиқишини олдини олишликка даъват этишлик.
8.	Рак, туберкулёз, қандли диабет, семиришлик, инфаркт, инсульт, турли хилдаги инфекцион касалликлар, жинсий аъзо ва тери касалликлари, склероз, жинсий ожизлик ва бошқаларни олдини олишликнинг аҳамияти.
9.	Рухий ва жисмоний тарбияларни ўта барвақт- хатто никоҳгача бўлган даврдан олдин бошлашликнинг валеологик аҳамиятини тушунтириш.
10.	Ҳар бир шахс, энг аввало, ўз саломатлигининг мустаҳкамлиги устида қайғуриши ва шу кабиларга даъват этишликдан иборатдир.

ВАЛЕОЛОГИЯ НИМА? Валеология латинча “Valeo” сўзидан олинган бўлиб, “Саломатлик”, “Ассалому алайқўм” (здравствуйте) “яъни ўнг қўл кафтини юрак устига қўйиб, Сизга чин дилдан сihat-саломатлик тилайман” деган маънони англатади. Демак “саломатлик хақидаги” фандир.

Аммо валеоглогия *медицинагина эмас*. У физиология, биология, педагогика, экология, медицина, генетика ва бошқаларга боғлиқ ҳолда келиб чиққан **интегратив фандир**.

Валеологиянинг *медицинадан фарқи*, медицина-даволайди, валеология эса ҳали клиник белгилари келиб чикмасдан олдинги организмда бўлаётган, касал келтириб чиқармоқчи бўлган омилларга (бактерия ва б.) қарши курашаётган организм ҳолатини аниқлайди, унинг вазифаси ҳам шундан иборат. Натижада касаллик рўёбга чикмайди. Шунинг учун ҳам олимлар томонидан валеологияни «**саломатликни сақлаш ва ривожлантириш ҳақидаги фан**» деб тарифланади.

Валеология *профилактика ҳам эмас*, академик В.Казначеев (космик антрополог-валеолог олим) таъбири бўйича, соғайишни организм фаолиятини кучайтириш учун ўзига қўйиб бериш ҳамда *унга ёрдамлашиш* (патологияни аниқлаш туфайли) ҳақидаги фандир, деган фикрни баён этган.

Валеологиянинг марказий муаммоси айнан шахсга, унинг саломатлигига қаратилган муносабат ва унинг ҳаёт тарзига ўз-ўзини тарбиялашига қаратилган. Мақсади индивидуал саломатлигининг мустаҳкамлаш, саломатлик заҳираларини бойитиш, иммун қувватини ошириш, организмни соғломлаштиришда ва баракали умр кечиришга қўмаклашишдан иборат. Валеологиянинг турли касалликларни олдини олишга қаратилган профилактик медицинадан асосий фарқи ҳам шунда. Валеология бу медицина эмас.

Хулоса қилиб айтганда валеология – бу янги бўлғуси соғлом, жисмонан ва ақлан бақувват, мукамал, иймонли авлодни бунёд этиш учун қайғуриш ҳамда мавжуд одам организмнинг табиий салоҳиятини (имкониятини) нафақат сақлаш, балки ошириш ва баракали умр кўришга қўмаклашиш демакдир.

ВАЛЕОЛОГИЯНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШИГА НИМАЛАР САБАБ БЎЛДИ?

Валеологиянинг келиб чиқишига қуйидаги салбий омиллар-ҳолатлар сабаб бўлган. (асосан собиқ Иттифок назарда тутилган):

1. Болалар сони ҳамда ишлаш қобилятига эга бўлган инсонларнинг камайиши.
2. Депрессия (тушқунликка тушиш, бўшашиш) жараёнларининг пайдо бўлиши-генетик камчиликлар, иммун ҳолатнинг сусайиши.
3. Алкоголизм, токсикомания, наркомания, кашандалик ва бошқаларнинг кўпайиши, тарқалиши.
4. ОИТС (СПИД) ва ОИВ (ВИЧ)-инфекциянинг пайдо бўлиши ва тарқалиши.
5. Рак, туберкулёз, қандли диабет, инфаркт, инсулт, жинсий аъзо касалликлари ва бошқаларнинг кўпайиши.
6. Организмда йод элементи танқислиги.

7. Темир ва бошқа микроэлементларнинг организмда етишмаслиги
8. Ҳомиладорлик, айниқса гўдаклик-ёшлик даврларда организм учун муҳим бўлган турли хил витаминлардан етарли даражада истеъмол қилмаслик оқибатлари .
9. Рационал (оқилона) тартибли (режим) равишда, сифатли овқатланишлардаги камчиликларнинг содирлиги.
10. Жинсий ожизлик, хатто жинсий жиҳатдан ожиз «стерил» ҳолда туғилаётган болаларнинг пайдо бўлаётганлиги.
11. Ўлим ҳолатларининг кўпайиши.
12. Қотилликнинг ривожланиши ва бошқа бир қанча салбий омилларнинг кўпая бориши.
13. Экологик ҳолатларнинг ёмонлашиши ва уларнинг инсон организмга путур етказётганлиги ва бошқа бир қанча муаммоларнинг пайдо бўлаётганлигидир.
14. Гиподинамия – кам ҳаракатлилик, жисмоний ҳаракат ва тарбиянинг сустлиги.
15. « Ўзлигини англаш » ликда илмли билимли бўлишликнинг сустлиги ҳамда ўзига яхши эътибор бермасликнинг, организм учун салбий оқибатларини яхши тушунмаслик.
16. Ва бошқа кўплаб камчиликларнинг мавжудлиги.

Демак, инсон соғлигини сақлаш, ўлим ҳолатларини камайтириш учун медицина «ва профилактиканинг ўзи етарли бўлмай қолди. Энди бошқа «стратегик» ва «тактик» режа тузиш, янгича фанлар ҳақида ўйлаш ва тегишли методларни ишлаб чиқишликлар керак бўлиб қолди.

Бошқа давлатларда ушбу соҳада аҳвол қандай?

Айтиш мумкинки, бошқа давлатларда ҳам аҳвол шундай. Шунинг учун, масалан; АҚШ, Канада, Японияда «Сихат-саломатликни сақлаш усули», Финляндияда – «Соғликни сақлаш одатлари усулини шакллантириш», Австралияда – «Бўш вақтни самарали (рационал) ўтказишни ўрганиш», Россия, Белоруссия, Украина, Қозоғистонда- «Валеология», «Ҳаётни эҳтиётлаш» ва шу каби таълимотлар жорий этилган. Демак, буларнинг ҳаммасини «Валеология фани» деса бўлади. Аммо улар валеология фанининг талабларига тўла жавоб бера олмайди.

ВАЛЕОЛОГИЯ БИЛАН КИМЛАР ШУҒУЛЛАНИШИ КЕРАК?

Ачинарлиси, шуки, валеология билан ҳозирги кунда ушбу фанни ўқитиш факатгина физкультура ва биология фанлари ўқитувчиларига юкланмоқда. Бундай йўналиш билан физика, адабиёт, математика, кимё ва бошқа фан ўқитувчиларнинг шуғулланишлари ҳам мутлақо нотўғри.

Валеология концепцияси соҳаси билан дунёга машҳур бўлган олиму-уламолар педагог-валеолог сифатида фаолият кўрсатганлар: Пифагор, Сукрот, ва бошқа жуда кўплаб олиму-уламолар шуғулланганлар. Шунингдек акушер-гинекологлар чакалоқни ҳар томонлама тарбиялаганлар, ушбу соҳа-валеология ҳақида Қадимий Миср папируслари, Киев Руси адабиёт-тарих саҳифаларида баён этилган.

Хулоса шуки, демак валеология фани билан шуғулланиш ҳозирги замонда ҳамма-барчанинг иши бўлиб қолмоғи даркор.

Машҳур валеолог, профессор Г.Л.Апанасенконинг қайд этишича: “Инсоният противозидемик инқилоб” бўсағасида турипти. Яъни ҳаётини тизимнинг – одамзотнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ҳамда организмнинг ўз-ўзини бошқариш механизмини мувофиқлаштириш – яратишдан иборат. Шунингдек, валеология фанининг назарий ва амалий ютуқларини валеологиянинг янги «стратегияси»га асос солишдан иборатдир. Шундай экан, **XXI аср валеология асри бўлиб қолади.**

ВАЛЕОЛОГИЯНИНГ АҲЛОҚ-ОДОБГА, САЛОМАТЛИККА ҚАНДАЙ АЛОҚАСИ БОР?

Маълумки, инсон табиатнинг энг буюк инъоми, биологик ҳолат, жамиятнинг ва биосферанинг бир қисми. Шундай экан унинг жисмонан, руҳан, ахлоқий хусусиятлари ҳам тенг ҳуқуқли кадриятларга эга. Демак, валеология тушунчасини, моҳиятини тушунтириш, унинг ақл-идроқини бойитиш, тарбиялаш энг муҳим нарса ҳисобланади. Шунинг учун жамият инсон саломатлигини сақлаш, одамзотни сақлаш ва уларнинг кўпайишини ривожлантириш каби муҳим масалалар валеология фанига юкланди.

III минг йиллик катта шов-шувларга эга бўлган оламшумул илмий янгиликлар яратиш, ҳамда янги фанларнинг пайдо бўлиш асри бўлиб қолиши кутилмоқда. Аммо дунё олимларини қизиқтираётган нарса (космик соҳа, ген инженерияси, клонлаштириш)лар кимларни қўлига тушади. Бунга ҳеч ким қафолат бераолмайди. Бу ҳақда Вернадский, Сахаров, Стивен, Хокинг кабилар оғохлантирганлар.

Шундай экан, ҳозирги кунда Россия, СНГ давлатлари ва бошқа айрим мамлакатлардаги ахлоқ-одоб, маънавият, маърифат, ташвиқот-тарғибот ишлари қандай йўлга қўйилмоқда. Минг афсуски таълим-тарбия, маънавият соҳасидаги турли хилдаги “юлдузлар” орқали кино, театр, дискотека, телевизорлар, сексни пропаганда қилиш, парнография орқали бўлаётган кўрсатувлардаги ахлоқсизлик, маданиятсизлик, “рухий хасталиклар”дан иборат бўлганларни тобора-ривожланиб бораётгани кўпчиликни ранжитмоқда. Келгусида жамиятни нималар кутмоқда?

Начора! Вақт кўрсатади.

Ваҳоланки, аксинча, ҳозирги кунда, юқоридагиларга қарама-қарши бўлган, ёшларни, одамзотни жисмоний, рухий, маънавий, маърифий,

поклик, иймонли бўлишликка ундаган ва ундайдиган, Гиппократ, Абу Али ибн Сино, Пушкин, Кант, Мечников, Павлов, Сухомлинский, Амосов, Казначеев, Афанасенко ва бошқаларнинг валеологик фикрларини ўқиб-ўрганиш вақти келди-ку?!

Шундай экан саломатлик, «Соғлом турмуш тарзи» ва унинг программаси, ўзлигини англашнинг аҳамияти, раҳбар ходимлар билан фуқароларнинг ўзаро муносабати, «Стресс» ҳолати ва унинг профилактикаси каби масалалар ҳақида тўхталиб ўтамиз.

САЛОМАТЛИК ДЕГАНДА НИМАЛАРНИ АНГЛАМОҚЛИК – ТУШУНМОҚЛИК ЛОЗИМ?

САЛОМАТЛИК сўзи – бу кенгқамровли, кўпқиррали, ўз ичига инсон ва унинг организмига тегишли бўлган руҳий ва жисмоний ҳолатларни, ўзаро боғлиқ ва бир бутун бўлган жуда кўп масалаларни ўз ичига олади.

САЛОМАТЛИК – нафақат ҳар бир инсоннинг – одамнинг ўзи учун, балки бутун жамиятнинг бебаҳо бойлигидир.

Биз ўзимизга яқин ва кадрли кишиларимиз билан учрашганимизда ҳам, хайрлашаётганимизда ҳам ўзаро бир-биримизга энг яхши ва мустаҳкам саломатлик тилаймиз. Чунки саломатлик инсон учун бебаҳо ва бахтли ҳаёти гаровининг асосий шарт-шароити ҳисобланади. Шунингдек, инсон ўз саломатлиги туфайли олдида қўйган ҳаётий мақсад ва режаларини амалга оширади ва керак бўлса ҳар қандай қийинчиликларни енгади. Инсон яхши ва мустаҳкам саломатлиги туфайли ақл-идрок билан ўз саломатлигига эришган ва уни мустаҳкам сақлаган одамгина ўзининг фаол хатти-ҳаракати, ҳаёти ва узоқ умр кўришлигига асос солган бўлади – таъминлайди ҳам.

САЛОМАТЛИК – бахтли ҳаётнинг негизи-асоси ва мезонидир.

САЛОМАТЛИКНИ сақлаш – бу илм, фан деган киши ҳеч қачон янглишмайди, чунки бу фан кенг маънодаги масалалар ҳақидаги энг моҳиятли-аҳамиятли илмларни ўз ичига олади.

Шунинг учун ҳам Америка Қўшма Штатларининг «Healthy people» («Миллий саломатлик») дастурида жамият саломатлиги шароитларини яхшилаш ва уни ташкил қилишнинг уч асосий негизи кўрсатиб ўтилган:

1. Сихат-саломатликни таъминлаш («helthy promotion»)
2. Сихат-сломатликни химоя қилиш («health protection»)
3. Профилактик ва тиббий хизмат («preventive services»)

Айтиш жоизки, яшаш шароитининг яхшилиги ёки унинг олий даражада эканлиги унинг соғлигини белгиламайди, чунки у унинг атроф-муҳит билан ўзаро муносабатининг кўрсаткичи – ҳолати ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсон барча хатти-ҳаракатларини, ташки муҳит билан боғлиқ ҳолда ўзининг соғлиғига-саломатлигига қаратиб яшаши ва барча

таъсиротларни бўйсундираолиши керак. Хулоса шуки, ҳар бир шахс – инсон учун энг биринчи мезон «соғлиқ» бўлиши, сўнгра одам ўз имкониятига қараб олдига қўйган ички ва ташқи масалаларни тўғри таҳлил қилган ҳамда уларни бажариш мумкин эканлигини аниқлаган ҳолда шахсий дастурига эга бўлмоғи лозим. Шундагина у барча мақсадларини валеологик асосда бажарган бўлади.

Инсон соғлигининг асосида унинг маънавий соғлиғи ётади. Индустриал ишлаб чиқаришнинг тараққиётида, уни баҳолашда одам маънавий бойлигининг аҳамияти ҳам катта бўлиб, маънавий соғломлик социал прогресс ва иқтисодий тараққиётнинг муҳим қуроли ҳамдир. Шунинг учун тараққий этган давлатларда соғлиқни сақлашга ажратадиган маблағлари ҳам юқори даражада бўлади. Шундай экан соғлиқни сақлаш учун ажратиладиган маблағлар ҳам, албатта ўзини бир неча баробар қилиб оқлайди. Кўпчилик давлатларда ҳатто биринчи ғалда Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг соғлиқнинг аҳамиятига эътибор бериб социал-иқтисодий мезон сифатида қарашлиги ҳам катта аҳамиятга эга. Аммо, айрим давлатларда соғлиқни сақлаш учун сарфланадиган маблағлар асосан клиник медицина ва профилактик медицинага сарфланиши кўзда тутилган, ваҳоланки аслида соғлом одамларнинг соғлиғини сақлаш ва уни мустаҳкамлашга қаратилган бўлиши керак.

Шундай бўлган тақдирда – инсон маънавий бой, жисмонан бақувват бўлса, шундагина у ҳам ўзига, ҳам давлатга бойлик келтиради. Жамият – давлат социал-иқтисодий мустаҳкамланади ва аксинча қайси жамиятда – давлатда қасаллик варақаси («бюллетень») кўп бўлар экан албатта унинг салбий томони даражаси ҳам кўп бўлади. Шунинг учун бундай масалаларга аввало ҳар бир инсоннинг ўзи катта аҳамият бериши керак. Афсуски, баъзи бир кимсалар оддий – илмий асосланган «соғлом турмуш тарзи»га амал қилмайдилар, унинг чуқур мазмунига аҳамият бермайдилар. Натижада камҳаракатлилиқ (гиподинамия) тузоғига илинадилар (1), тез қарийдилар (2), бошқалар кўплаб овқатланиш ҳисобига семириб кетадилар (3), қон-томирлар склерозига учрайдилар (4), айримлар диабет касалига мубтало бўладилар (5), дам олиш нималигини тушунмайдилар (6), ҳаётий ва ишлаб чиқаришлардаги меъёрларни унутадилар (7), доимо ортиқча ҳатти-ҳаракатлар билан яшайдилар (8), невроз касаллигига учрайдилар (9), уйқусизликка дучор бўладилар (10), айрим кимсалар эса янада оғир-мушкул, охири-вой ва балои-офат йўлига ўз ихтиёрлари билан, билиб-билмасдан қадам қўядилар. Бу наркомания (морфинизм, токсикомания, ичкиликбозлик – алкоголизм, чекиш)дир.

Оқибатда буларнинг ҳаммаси турли хил касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади ва албатта натижада умрнинг қисқаришига олиб келади.

Инсоннинг ҳаёти-яшаши унинг «Саломатлик даражаси» билан боғлиқ бўлиб, ундаги тараккий этиш имкониятининг омили ҳисобланади.

Инсонларнинг «Саломатлик ҳолати» эса кўпгина омил (фактор)ларга боғлиқ бўлиб, асосийлари қуйидагилардан иборат:

1. Биологик. Психологик (рухий) ва насл-насабий (ирсий) хусусият.
2. Маънавий-маърифий, жисмоний ва бошқалар.
3. Табиий таъсиротлар (иклим, об-ҳаво, атроф муҳитдаги ўсимликлар ва ҳайвонот дунёси (флора-фауналар)).
4. Атроф муҳитдаги ҳолатлар (экологик, кимёвий, физиковий, биологик нарсалар билан ифлослантириш).
5. Ижтимоий, иқтисодий, сиёсий ва бошқалар (меҳнат шароити, яшаш-турмуш тарзи ва б.)
6. Соғлиқни сақлаш ташкилотларининг фаолияти ва бошқалар.

«Саломатлик» сўзи авваллари «бир бутунлик» деган маънони берган. Руҳан соғлом одам ўзини («Мен мазмунида») англашликка ҳаракат қилиб жисмонан, руҳан, эмоционал (кайфий), маънавий жиҳатлар бўйича сақланишга интилган. Шунинг учун ҳам бундай кишилар буларнинг аҳамиятли эканлигига катта эътибор бериб яшашни назорат қила билганлар ва улар одамларга ёрдам қўлини чўзганлар – саховатли бўлганлар, ва бундай хусусиятга эга бўлганлари учун ўзлари ҳам халқнинг ҳамда давлатнинг назарига сазовор бўлганлар.

Демак, маънавий ва рухий саломатлик – бу ҳар бир шахснинг (индивидуал) саломатлигининг таркибий қисми бўлиб, бир-бири билан боғлиқдир. Шунинг учун ҳам Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг уставида «саломатлиқ» - бу касаллик ва жисмоний камчиликларнинг йўқлиги эмас, балки кенг маънодаги жисмоний, рухий, жамоатнинг тинч ва хотиржам саломатлигидир, деб қайд этилган.

Шунингдек, инсоннинг саломатлиги унинг соғлом ақл-идроки, одамлар билан муносабати, атроф-муҳитдаги нарса ва ҳодисалар, жамоатчилик орасидаги мавқеи, ҳар бир ҳолатларга тўғри муносабатда бўлишлиги ва уларни тўғри ҳал этабилишлиги, келгусини қўрабилишлиги, ўзини тутабдилишлиги, хоҳиши ва бошқаларга боғлиқ. Буларни ҳар бир кимса эсдан чиқармаслиги унинг ҳаётга валеологик қарашининг мезони ҳисобланади.

«СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ» НИМА?

«СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ» деганда қуйидагиларни эслатиб ўтиш жоиз. Яъни:

1. Аввало ҳар бир шахс ўзининг «қун тартиби режаси»га эга бўлиши керак: бир кеча-кундузлик биоритмни ҳисобга олган ҳолда ўз меҳнат

қобилиятини тартибга солиш, дам олиш ва ухлашликларни тўғри ташкил қилабилишлиги;

2. **Ҳаракат фаоллиги** назорат қилабилишлиги: Спортнинг ўзи танлаган ҳолда айримлари билан мунтазам равишда шуғулланишлик, очик ва соф ҳавода ўз меъёридаги кадамлар билан юришлик, чопишлик, ритмик ва доимий гимнастика билан шуғулланишлик;

3. Ақл-идрок билан **танани-баданни чиниқтиришлик**, сув, ҳаво, иссиқ-совуқ ҳолатларга организмни чиниқтиришлик-ўргатишлик.

4. Суяк-мускул тизимларни мунтазам ва меъёрий ҳаракатлар билан **бардам-бақувватлаштиришлик** («Автогенная тренировка»ни қиёмига етказиб машқ қилабилишлик).

5. Руҳан ва маънавий жиҳатдан ўзини-ўзи **тўғри назорат қилишлиги**, ҳар қандай ҳолатларда ўзини тўхтата билишлиги.

6. Қўзғалган асаб тизимини (невроз ҳолатни) ўз ақл-заковатини ишга солишлик билан **нормал ҳолга келтирабилишлик**.

7. Яна энг муҳимларидан бири рационал – ақл идрок билан, тартибли, мақсадга мувофиқ, сифатли, тўғри, **оқилон** равишда **овқатланишликдир**.

8. Гиподинамия-камхарактерлиликка йўл қўймаслик.

9. Ва бошқа, ҳаёт-фаолиятдан келиб чиққан ҳолда, турли хил омиллардан тўғри фойдаланишлик.

Юқорида қайд этилганларнинг – режаларнинг юқори самарадорлигини таъминлашнинг асосий негизи, улардан **комплекс ҳолда** (узвийлик) фойдаланишлик эканлигини эсдан чиқармаслик лозим. Мустаҳкам соғлиқнинг гарови ҳам шундадир.

Бударнинг ҳаммаси организмнинг жисмонан, руҳан, эмоционал (яхши кайфият), интеллектуал (ақл-идрок), мустаҳкам соғлом бўлишлигини таъминлашликнинг гаровидир. Америкаликларнинг таъбири билан айтганда «Living with health» («Соғлом яшамоклик») экан. Бунинг учун ҳар бир одам ўз турмуш тарзидан келиб чиқиб, шахсий кун тартибига эга бўлишдиги ва айниқса овқатланишга катта эътибор беришлиги керак.

ОВҚАТЛАНИШ

Овқатланиш деганда нималарни тушуниш керак?

Овқатланиш – бу организм хужайра ва тўқималарнинг ҳосил бўлиши, қайта тикланиши ҳамда улар томонидан сарфланган энергиянинг ўрнини тўлатиш учун керак бўладиган моддаларни қабул қилинишидир.

Овқатланиш туфайли организм ташқи муҳит билан боғланади, чунки овқатланиш организмдаги моддалар алмашинуви жараёнини таъминловчи восита ҳисобланади. Шунинг учун етарли даражада овқатланмаслик ёки ортиқча овқатланишлар моддалар алмашинувини издан чиқаради.

Организм ўсиш ва ривожланиш учун керакли энергияни, биокимёвий реакциялар туфайли, ёғлар, карбонсувлар, оксиллар ва бошқа моддалардан олади.

Рационал (оқилона, тўғри) овқатланишлик натижасида одам ўз иш қобилиятини тиклайди, касалликларни олдини олади, хасталикдан тезда фориҳ бўлади, умуман ўз соғлиғини сақлайди.

Овқатланишда овқат моддаларининг таъми-мазаси, ташқи кўриниши, хиди ва атроф муҳитдаги ҳолатлар ҳам кишининг кайфиятига ҳамда ҳазм жараёнини яхшиланиши ёки сусайишига таъсир этади.

Илмий изланишлар шуни кўрсатадики организмнинг нормаль ҳаёт кечиришида истеъмоли қилинадиган овқат моддаларининг сифати, уларнинг бир-бирига нисбати энергетик қувватларини комплекс ҳолда ҳисобга олишликнинг аҳамияти катта экан. Шунингдек, агарда одам бутунлай оч қолса организм вақтинча яшар ва бунда у ўз ички заҳираси ҳисобига яшашлиги эксперементларда тасдиқланган. Бундай овқатланишни эндоген (ички) овқатланиш дейилади.

Овқат моддаларининг бир кеча-кундузлик заҳираси – қуввати одамнинг ёши, жинси, меҳнат фаолияти (иш турлари) ва унинг турмуш тарзига кўра тахминан 1700-5000 ккал ва ундан ортиқ бўлиши мумкин.

Овқат моддаларининг турларига қараб оксиллар, ёғлар, карбонсувлар ва бошқалар тафовут этилади.

ОКСИЛЛАР. Одам танасининг 20% ва ҳужайраларнинг қуруқ қисми оксиллардан иборат. Шунинг учун уларни кундалик овқат воситалари орқали қабул қилиши лозим.

Маълумки, оксиллар аминокислоталардан ташкил топади. 20 ва ундан ортиқ аминокислоталардан 10 таси алмаштириб бўлмайдиган (“незаменимые”) ҳисобланади. Масалан: Триптофан, лизин, метионин, лейцин, изолейцин, валин, фенилаланин, треонин, гистидин, аргинин. Гистидин ва аргинин айниқса болаларда чақалоқларда алмаштириб бўлмайдиган ҳисобланади.

Оксиллар ўзининг биологик қиймати билан бир-биридан фарқ қилади ва у алмаштириб бўлмайдиганларнинг борлиги, ўзаро нисбати ҳазм бўлишлиги кабилар билан ажралади. Масалан, сут, тухум, гўшт, жигардагиси (алмаштириб бўлмайдиганларнинг кўпчилиги) кабилар меъда-ичакларда деярли 97% яхши ҳазм бўлади.

Ўсимликлардагиси камроқ – 83-85% ҳазм бўлади. Чунки уларда балласт моддалар мавжуд. Нўхот, ловияда 24-45%, pista, ёнғоқда 20% оксил бор; айрим ловия, гуруч ва жавдари бугдойдаги оксиллар ҳайвонотдагиларга яқинроқ ҳисобланади.

Оксилларга бўлган талаб жинс, ёш, бажариладиган ишларнинг тури, иркий хусусият ва яшаётган ўлкаларига қараб ҳар хил бўлади. Масалан,

бизларда тинч ҳолатдаги одамлар учун норма ҳар бир килограмм массаси учун 1 граммдан камроқ бўлса, болалар ва оғир иш бажарувчилар учун 1,5-4 г/кг ҳисобланади.

КАРБОНСУВЛАР. Овқат моддалари таркибида моносакхаридлар (глюкоза, фруктоза), олигосакхаридлар (сахароза, лактоза), полисакхаридлар (крахмал, гликоген, клетчатка, пектинлар) бор. Улар одам учун асосий энергетик манба ҳисобланади. Оксидланганида организмда 1 гр.дан 4,4 ккал ҳосил бўлади.

Овқат моддалари калорияси бўйича 60% атрофида бўлиши керак. Ўсимликлардаги ҳазм бўлмайдиган целлюлозанинг аҳамияти катта. У йўғон ичакда холестериннинг чиқиб кетишини таъминлайди, захарли моддаларни ўзига синдириб олади (адсорбция), пересталтикани яхшилади. Катталар учун балласт моддаларга талаб 25 г/сутка ҳисобланади.

ЁҒЛАР. Ёғлар глицерин ва юқори мой кислоталарининг эфири ҳисобланади. Улар 2 га бўлинади – тўйинган ва тўйинмаган ёғ кислоталари. Тўйинган ёғ кислоталари ҳайвонот маҳсулотларида (50%), ўсимликларда эса суяк ёғлар-да бўлади, айникса pista, жўҳори, зиғир, зайтунда кўп-лаб учрайди (80-90%).

Одам организмда нормада 20%, айрим ёғ алмашинуви бузилганда 50%гача кўпаяди.

Ёғ ва ёғсимон моддалар ҳужайра мембранаси, нерв толалари қобиғи, таркибида бўлади ва ёғ кислоталар, гормонлар, витаминларнинг синтезланишида қатнашади. Организмда ёғларнинг, тўпланиши энергетик захира ҳисобланади. Ёғлар оксидланганида оксиллар ва карбонсувларга нисбатан 2 баробар кўп энергия ҳосил бўлади (9 ккал). Катта кишилар учун бир кеча-кундуз 80-100 граммгача ёғ истеъмол қилишлик тавсия этилади ва у 30-35% энергияни таъминлайди.

Юқори молекулали тўйинмаган ёғ кислоталари атеросклерозни олдини олади, организмни юқумли касалликларга қаршилигини оширади.

Ёғларнинг овқатлилиқ киймати таркибида тўйинмаган ёғ кислоталари, А, Е, Д витаминларини борлиги, ҳазм бўлишлиги ва сўрилишини аниқлашлиқ билан баҳоланади. Ёғларнинг эришлиқ нуктаси организм ҳароратидан паст бўлса яхши ҳазм бўлади (97-98%). Организмга овқат моддалари билан стеринлар, фосфолипидлар, ёғда эрувчан витаминлар киради. Стеринлар ичида холестериннинг аҳамияти ҳам катта.

ВИТАМИНЛАР. Ҳозирги кунда витаминларнинг сони 20дан ортиқ ҳисоб-ланади. Улар 2 гуруҳга бўлинади.: сувда эрийдиган витаминлар (В, Р, РР, С, И) ва ёғда эрийдиган витаминлар (А, Д, Е, К). Булар ҳақида ушбу китобда етарли даражада маълумотлар берилган.

РАЦИОНАЛ – ОҚИЛОНА ОВҚАТЛАНИШДАГИ ВАЛЕОЛОГИК ХУЛОСА

Демак, юқорида овқатланиш ва овқат моддаларининг аҳамияти, ушбу тизим аъзоларининг вазифалари, жигар ҳақида ва бошқа кўпгина маълумотлар ҳамда уларнинг механизмдари тўғрисида батафсил илмий тушунчаларни баён этдик.

Маълумки овқатланишда нерв-асаб тизимининг аҳамияти катта. Бунда бош миянинг пўслқ қисми бошқаришда муҳим роль ўйнайди. Шунингдек ушбу жараёнда бош миядаги «очлик», «тўклик», «кўриш», «ҳид билиш» марказлари қатнашади ҳамда бунда бирқанча «шартли ва шартсиз» рефлекслар орқали иш бажарилади. Улар одам организмида овқатланиш ва овқат моддаларидан самарали натижага эришишда рухий ҳолатларни белгилашда муҳим аҳамиятга эга. Энди қуйидагиларга риоя қилишлик лозим.

Маълумки, овқат моддаси оғизга тушгач қизилўнгач орқали меъдага тушади ва у нерв тизими орқали бошқарилиб, вақти-вақти билан 12-бармоқ ичак орқали ингичка ичакка тушади, жигардан эса ўт йўллари орқали 12-бармоқ ичакка сафро ҳам қуйилади, сўнгра йўғон ичакка, сигмасимон ва охири тўғри ичакка ўтади. Ушбу жараёнлар «Кичик ва катта» перисталтик ҳаракатлар ёрдамида бажарилади. Овқат моддалари ва суюқликлар юқоридан (оғиздан) пастга қараб силжийди.

Овқатланишда қуйидагиларга риоя қилиш керак:

1. **Рационал овқатланишнинг аҳамияти.** Одам соғлом ва бақувват бўлишида, ёшларнинг нормал ўсиши ва ривожланиши, иш қобилиятининг яхши бўлишида рационал (тўғри) овқатланишнинг аҳамияти катта. Овқат моддалари организмда 2 та муҳим вазифани (функцияни) бажаради: **Энергетик функцияси.** Яъни овқат моддалари организмда - хужайра ва тўқималарда кислород орқали оксидланиб энергия ҳосил қилади ва у хужайра тўқима ва органларнинг нормал ишлаши, тана ҳароратининг доимийлигини таъминлаш, одамнинг ҳаракатланиши, иш бажарилиши учун сарфланади.

Пластик функцияси. Яъни унинг таркибидаги моддалар, айниқса оксиллар қурувчи материал сифатида хужайра ва тўқималарнинг таркибий қисмига қиради, яъни эскирган хужайра ўрнига янгиларининг пайдо бўлиши ва қўлайишини таъминлайди.

2. **Рационал овқатланиш принциплари.** Рационал овқатланишнинг асосида 3 хил принцип мавжуд: б и р и н ч и с и – миқдор принципи суткалик овқатланишда организмда ҳосил бўладиган энергиянинг миқ-дори, сарф бўладиган энергияга тенг бўлиши керак. И к к и н ч и

с и – суткалик овқат таркибидаги оксиллар, ёғлар, карбонсувлар, минерал тузлар, сув, витаминларнинг миқдори организмнинг шу моддаларга бўлган эҳтиёжини қондириши керак. Учинчиси – овқатланиш тартиби (режими). Бунда суткалик овқат миқдори 4 қисмга бўлинади. Масалан, мактаб ўқувчиларининг овқатланиши куйидагича ташкил қилиниши керак. Яъни эрталабки нонуштаннинг калорияси 25-30% (соат 7-7³⁰да), тушкиси – 35-40% (эрталабки сменада соат 14-15да, иккинчи сменадаги 12-12³⁰да), кечкиси 15-20% (соат 19-20ларда). Булардан ташқари қўшимча овқатланиш суткалик овқатланишнинг 10-15%ни ташкил қилиши керак.

Айтиш жоизки, ҳар қандай инсон яшаш турмуш тарзи, миллий урф одати, мухити, иқлими, яшаш шароити, имконияти ва бошқаларни ҳисобга олган ҳолда ўз овқатланиш тартибини ҳал қилиши лозим.

Яна тавсия этамизки, аввало овқатни оғизда шошмасдан яхшилаб чайнаш керак, чунки бунда ҳазм қилиш жараёни бошланади, таъми сезилади, ферментлар таъсирида парчаланиш бошланади, маъзаси ўзгаради, лизоцим ва тил ёрдамида лукма ютишга тайёрланади. Меъдада ферментлар ёрдамида, кислоталик (HCL) муҳитда ҳазмга тайёрланади. Ичакларда эса ишқорий муҳитда ва ферментлар ёрдамида ҳазм бўлиши ва конга сўрилиши учун тайёрланади. Йўғон ичакда асосан сув конга ўтади ва маълум қисми қайтадан йўғон ичакка сўрилади (реабсорбцияланади) ва овқат моддаларининг чиқиндилар (нажос) шаклланади.

Яна қўшимча маслаҳатимиз, меъданинг учдан бир қисми қуюқ овқат, учдан бир қисми суюқликлар билан банд бўлиши, учдан бири эса бўш қолиши керак. Дам олиш ва ухлаш вақтларида ўнг томонга ёнбошлаб ётган маъқул. Чунки бунда овқат моддаларининг меъдадан 12 бармоқ ичакка ўтиши тезлашади. Сабаби меъданинг пилорис қисми пастга ўн икки бармоқ ичак томонга қараган бўлиб, овқат моддасининг ичакка ўтиши тезлашади. Иккинчидан юракнинг эркин ҳаракат қилишига ҳам қулай шароит яратилади. Демак, юқоридаги илмий асосланган маълумотларга валиологик қатъиян риоя қилишлик ва амалда бажаришлик соғ-саломат бўлишлик ва баракали умр кўришликнинг гаровидир.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ПРОГРАММАСИ

Соғлом бўлишлик ва соғлом турмуш тарзига эришишлик учун куйидаги масалаларга амал қилмоқлик лозим. Жумладан:

1. Ҳаракат фаоллигини мақсадга мувофиқ равишда, имконият даражасида бажаришлик.

2. Чиникишлик. Бунда организмнинг касалликларга ва ташки нокулай салбий таъсирларга ва ташки нокулай ҳолатларга қарши организм қувватини оширилади.

3. Рационал – ақл идрок билан овқатланишни ташкил қилган (тўла қувватли, барчасини ўз ичига олган) ҳолда.

4. Меҳнат қилиш ва дам олишни тартибга солган ҳолда ташкил қилишлик.

5. Экологик ҳолатларни тўғри англаган ҳолда яшашни уюштириш.

6. Эмоционал ҳамда руҳий чидамлилиқ билан яшаш.

7. Турли хил зарарли одатларга барҳам беришлик (чекиш, ичиш, наркотиклар қабул қилиш ва бошқалар).

8. Шахвоний-жинсий хулқ атвори тартибга солиш.

9. Соғлом турмуш тарзини иложи борица туғилган даврдан бошлашлик.

10. Маънавий, маърифий, маданий, руҳий бойликка эга бўлишлик.
ва бошқалар ...

Бўларнинг ҳаммаси соғлом бўлишлик ва узоқ умр кўришликка асос бўлиб хизмат қилади.

Юқоридагиларга комплекс ҳолда ёндашишлик ушбу мақсадга эришишилиқнинг гарови ҳисобланади.

Валеология фанининг МОДЕЛЛАРИдан яна бири:

Санъат, маданият ва илм фан соҳасида

1. Ташвиқот ва тарғибот ишларини ҳаётнинг барча жабҳаларида иложи борица ижобий тўғри йўлга йўналтиришлик.
2. Газета ва журналларда миллий анъаналаримизга мос келмайдиган турли хил мақола ва хабарларни ёритилмаслик.
3. Телекўрсатувлар ва радиоэшиттиришларни (кўпроқ ва Давлатимиз томонидан эришилган ютуқларга қаратишлик)
4. Санъат ва маданият соҳасида абстракт йўналишга қаратишлик эмас, ҳатти-ҳаракатларни балки маънавий-маърифий, тарихий кўрсатувларга кўпроқ жой ажратишлик.
5. Ёшларни тарбиясида фикр-мулоҳазаларни ҳаётда учраб турадиган турли хил салбий ҳолатларни бартараф этишликка қаратишлик.
6. Илм-фан ва бошқа соҳаларга бўлаётган, эришилган кичик ва улкан ютуқ ва ўзгаришларни халқимиз, айниқса ёшларимизга янгича турли хил йўллар билан сингдиришлик.
7. Ахлоқ – одоб соҳасида ёшларни тарбиялашда мазмунсиз, дискотека, парнография ва шу кабилардан ҳоли қилишлик.
8. Улар орасида маънавий, маърифий, маданий ва илмий тарғибот ва ташвиқот ишларини кенг ёритишлик ва бошқалар.

Хулоса: Юқорида кайд этилганларни комплекс ҳолатда олиб боришлик инсон руҳий ҳолатини тарбиялаш, соғломлаштириш, маънавий поклантиришда, албатта, валеологик модел сифатида ўз самарасини беради.

ЎЗЛИГИНИ АНГЛАШ ВА УЗОҚ УМР КЎРИШЛИКНИНГ НЕГИЗИ

Маълумки, одам организми бир канча тизимлардан ташкил топган: нерв-асаб тизими, эндокрин безлар тизими, юрак-томирлар, нафас, овкат ҳазм қилиш, сийдик-таносил, кўриш, эшитиш, иммун ва бошқа тизимлар (системалар)дан ташкил топган. Тизимлар эса аъзолар (органлар), ҳужайра ва тўқималардан иборат. Улар ҳаммавақт бир-бирлари билан чамбарчас-узвий боғланган бўлиб, ҳар қандай фаолиятлар келишилган ҳолда бажарилади.

Бундай ўта мураккаб, мўъжизаларнинг мўъжизаси бўлмиш одам организмнинг бошқарилиши ҳам мураккаб ҳисобланади. Бошқарилиши аввало нерв-асаб тизими, сўнгра эндокрин тизим (ички секреция безлари тизими) унга ёрдам беради. Иммун тизимнинг аҳамияти ҳам катта бўлиб, у организмни ташқи ва ички салбий таъсиротлардан ҳимоя қилади.

Нерв-асаб тизими. Анатомик ва гистологик жиҳатдан нерв-асаб тизими марказий ва перифек қисмга бўлинади. **Марказий қисм** ўнг ва чап бош мия яримшарларидан иборат бўлиб, уларнинг усти **БОШ МИЯНИНГ ПЎСТЛОҚ ҚИСМИ** билан қопланган. Кўриниши жиҳатидан кулранг модда дейилади. Қалинлиги бир сантиметрга бормаиди ва етти каватдан иборат. Ҳар бир қавати ўзига хос ҳужайра ва тўқималардан ташкил топган бўлиб, маълум-тегишли вазифаларни бажаради. Ушбу пўстлок қисмида 14 миллиард атрофида нерв ҳужайралари бўлиб, улар нафақат ўн тўрт миллиард вазифани, калта ўсимталари орқали бир-бирлари билан туташган ҳолда инсон ақл-идрокига хос бўлган чексиз вазифани бажаради. Лекин инсон ўз ҳаёти давомида бундай имкониятнинг жуда оз қисмидангина фойдаланади. Одамзоднинг бошқа ҳайвонот дунёсидан фарқи ҳам шунда.

Бош миянинг пўстлок қисми остида юқорида кайд этилган барча тизимларнинг марказлари жойлашган. Шунингдек **мияча** ҳам бўлиб, у одамда мувозанат ва эшитиш маркази ҳам ҳисобланади.

Бош мия яримшарларидан кейин давом этади **узунчоқ мия** ва **орқа мия**. Узунчоқ мияда нафас ва юрак-томирлар маркази жойлашган. Орқа мия умуртқа поғонасида жойлашган бўлиб, ўзининг қисмлари-нерв тутунчалари ва толалари билан барча ички органларнинг фаолиятини бошқаради.

ПЕРИФЕРИК НЕРВ ТИЗИМИ

Ушбу қисм иккига бўлинади. **Соматик** ва **вегетатив** нерв тизимидан иборат. **Соматик** нерв тизими танадаги барча мускулларнинг ҳаракатини бошқаради. Марказ кўзгалгач, ундан чиққан импульслар перифериядаги тегишли мушак толаларигача бориб, уларни қисқартиради. Бундай ишлар бизнинг ихтиёримиз билан бажарилади.

Вегетатив (Автоном) нерв тизими эса барча ички органларнинг фаолиятини бошқаради. Бизга итоат қилмайди-бўйсунмайди. Ушбу қисм иккига бўлинади: **Симпатик** ва **парасимпатик** нерв толаларидан иборат. Агарда симпатик нерв тизими кўзгалса кучаяди. Агарда парасимпатик нерв тизими кўзгалса сусаяди (баъзан аксинча бўлиши ҳам мумкин). Симпатик ва парасимпатик нерв толалари узунчоқ ва орқа миёда жойлашган марказдан чиқиб, аъзоларга (органларга) параллел ҳолда боради ва улар доимо келишиб иш бажарадилар.

Умуман инсондаги нерв-асаб тизими нихоятда мураккаб тузилган бўлиб, барча рухий ҳолат ва жисмоний фаолиятлар, орган-марказ(таҳлил қилиш) –жа-воб яъни рефлекс ёйи принципида бажарилади. Масалан, қўл учига игна сан-чилса, ёки иссиқ таъсир эттирилса, у ердаги нерв охирилари бўлмиш рецептор-ларга таъсир этиб, импульс (электр токи сингари)лар ҳосил бўлиб, марказга ин-тилувчи нерв толалари (**афферент** қисм) орқали тегишли марказга бориб, таҳ-лил (анализ-синтез) қилиниб, сўнгра импульс марказдан қочувчи (**эфферент**) қисм толалари орқали яна ўша ерга келиб иш бажарилади, яъни қўл тортиб оли-нади. Бошқа барча таассуротлар, ишлар ҳам ана шундай принципа бажарилади.

Асаб тизими рухий (психик) ҳолатнинг фаолиятлари янада мураккаб ҳисобланади. Ишларнинг бажарилиш механизми ҳам ана шундай принципга асосланган.Бунда хабарлар (импульслар) кўриш, эшитиш, идрок этишлар орқали марказга ва ундан бош миё пўстлок қисмига бориб, таҳлил (анализ-синтез қилиниб), сўнгра жавоблар орқали ишлар бажарилади.

Бош миё нерв-асаб тизимининг фаолияти, айниқса машхур физиологлар И.М.Сеченов ва академик И.П.Павловлар томонидан тажриба ҳайвонларида ва амалиётда экспериментларда мукамал ўрганганлар. Натижада Марказий нерв-асаб тизимига хос бўлган энг муҳим хусусиятларидан бўлмиш «Кўзғолиш» ва «Тормозланиш» қонуниятини кашф этишган. Бунга кўра агарда бош миёдаги марказларда кўзғолиш юз берса организмда уйғониш, система ва органлар фаолиятининг кучайиши кабилар кузатилади ва аксинча тормозланиш юз берса уйқучанлик, система ва органлар фаолиятининг сусайиши кузатилади. Уларнинг механизми «Бош миё рефлекслари» номи китобда батафсил баён этилган. Хулоса қилиб айтганда нерв-асаб тизимидаги барча марказларнинг сояси бош миёнинг пўстлок қисмида жойлашган бўлиб, барча ҳосил бўлган хабарлар ўша жойларга бориб таҳлил (анализ-синтез) қилиниб, тегишли жавобларни олади ва ишлар бажарилади.

Демак, агарда бутун организмни «республика» десак, организмнинг энг «Олий органи» бўлмиш бош миянинг пўстлоқ қисмини «Президент» деб атасак янглишмаган бўламиз.

Шундай экан юкоридагиларнинг валеологияга қандай аҳамияти бор? Жавоб: Аҳамияти жуда катта. Ишоти куйидаги биргина «Раҳбар ходимлар ва фуқаролар бурчларининг валеологик аҳамияти» сарловҳа остида баён этилган фикрларнинг сўнгги қисмида кўрсатиб ўтилган.

РАҲБАР ХОДИМЛАР ВА ФУҚАРОЛАР БУРЧЛАРИНИНГ ВАЛЕОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Ҳаммамизга маълумки, ҳар қандай инсон, жонзот ва табиатдаги барча ҳаёт тарзини ўтаётган нарса-ходисалар (ер, сув, ҳаво, барча мавжудот ва бошқалар) доимо ҳаракатда, ҳатто биз учун ҳаракатсиз бўлиб кўринаётган барча борлиқлар ҳам бир-бирлари билан узвий боглиқ ҳолда бетўхтов ҳаракатда. Шунингдек, улар вақт ўтиши билан турли хил ўзгаришларда намоён бўлади. Ҳаёт - бу доимий ҳаракат демакдир. Мақсад эса - яшаш учун курашишдан иборат. Булар ҳаётнинг - тирикликнинг ўзига хос хусусиятлари қонунидир.

Шундай экан одамзот ҳам дунёга келгач, эсини таниганидан бошлаб, ўзини муҳофаза қилади, яшаш учун курашади ва бунинг учун овқатланади, келгусида зурриёт қолдиришга интилади, доимо ҳаракатда, ўзаро мулоқатда бўлади. Ишлаб чиқаришнинг турли хил турлари ва жабҳаларида қатнашади. Бунда бири оддий фуқаро бўлса, иккинчиси унга раҳбарлик лавозимида фаолият кўрсатади.

Одамлар оилада, ишлаб чиқаришда, кўчада, қўйингчи ҳар хил ҳолатда, жойларда ўзаро мулоқатда бўладилар, ўзига хос яшаш тарзи бошланади ва турлича намоён бўлади. Бунда ҳарбир инсоннинг мақсади яхши яшашлик, соғлом бўлишлик ва узоқ умр кўришга интилишдан иборат бўлади.

Бундай мақсадларга эришиш учун, энг муҳими ҳар бир одам аввало ўзли-гини англаши лозим. «Соғлом турмуш тарзи»ни ҳар бир одам ўзи ва ўзгалар учун барпо қилиши керак. Ақл-идрок билан яшашликка интилиши керак. Барча салбий оқибатларнинг келиб чиқшини олдини олабилиши лозим. Бунинг учун энг биринчи ғалда ҳоҳ оилада бўлсин, ҳоҳ ишлаб чиқаришда, кўча-куйда, тран-спорт ва бошқа ҳолатларда юксак маданият билан яшашликка интилиши, албат-та соғлом бўлишлик ва узоқ умр кўришликка замин-асос бўлиб ҳисобланади.

Сир эмас ҳаммамизга маълум умримизнинг кўпгина асосий вақти ишлаб чиқаришда, кўчада ўтади. Турли хил яшаш тарзида, турли хил ҳолатларда, ўзаро мулоқотларда ўтади. Масалан, биргина ишлаб чиқариш ёки иш жойларимизни олайлик, биримиз раҳбар, биримиз унга бўйсинувчи-итоаткор ходим ёки бошқа бир бегона киши бўлсин бирор ишни бажариш учун ўзаро муносабатда, мулоқотда бўлинади. Бунда яхши, тўғри, адолатли, кўнғилдагидек натижага эришиш учун фуқаро ҳам,

рахбар ходим ҳам маданиятли ва ўз бурчини яхши билишлиги валеологик жиҳат катта аҳамиятга эга.

Хулоса шуки, юқорида қайд этилганларга риоя қилган ва уларни амалда бажарган инсонлар ўзининг турмуш тарзида ҳеч қандай невроз ҳамда психоз ҳолатига дучор бўлмайди. Турмуш тарзи соғлом бўлади. стресс ҳолатини олдини олган бўлади. Натижада нерв-асаб, невроз, психоз, инфаркт, инсулт каби касалликлардан ҳоли бўлиб, ўз умрининг узайишига замин яратган бўлади. Шундагина биз ҳаётга валеологик нуқтаи назардан қараган бўламиз.

СТРЕСС НИМА?

Стресс («Stress») инглизча — босим, кучланиш, танглик (ўзбекча-руҳан зўриқишлик) деган маъноларни англатади. Психология, физиология ва медицинада — оғир шароитларда одамда пайдо бўладиган руҳий (психик) танглик ҳолати ҳисобланади.

Стресс тушунчасини дастлаб Канадалик физиолог Г.Селье адаптацион синдромини тавсифлаганда қўллаган (1936).

Маълумки, организм ўз ички муҳити таркибини доимо бир ҳилда сақлаб туриш хусусиятига эга. Буни «гомеостаз» дейилади.

Г.Селье фикрича, стресс бузилган гомеостазни қайта тиклаш учун уринишдир. Стресс кўзгатувчилари **стрессорлар** дейилади. Стрессорларнинг кучи ва таъсир этиш шароитига қараб стресс ҳолати турли-туман бўлади. Масалан, унинг мослашиш синдроми ижобий натижа келтириб чиқарса, оғир шакли эса шок ҳолатини келтириб чиқаради.

Агар зарарли таъсирлар узлуксиз давом этса, организмда юз берадиган ўзгаришларни 3 босқичга бўлиш мумкин: **Ташвишланиш** ёки хавотирланиш бунда стрессорлар таъсир қилган заҳоти бошланиб, бир неча соатдан бир неча кунгача давом этади. **Резистентлик** (чидамлилик) бу икки ва ундан ортиқ ҳафта давом этиб, организмда адаптация (мослашиш) жараёни содир бўлади ва ниҳоят ҳолдан **тойиш** бунда организм ўзидаги барча энергияни сарфлаб қўйгани учун стрессорларга қарши курашиш қобилияти жуда кучсизланиб кетади.

Стресс одам фаолиятига салбий ёки ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Масалан, мусобақада қатнашаётган спортчига бир вақтнинг ўзида бир неча стрессор, яъни кучли руҳий ва жисмоний зўриқишлик (нагрузка), масъулият ҳисси ва бошқалар таъсир қилгани сабабли организмнинг физиологик имконияти чегарадан ошиб кетади ва организм ўзини ҳимоя қилишга жадаллик билан интилиши туфайли тормозланиш - ҳушдан кетиш рўй бериши мумкин (салбий стресс). Муайян — меёр даражадаги стресс эса кишини тетик қилиб, унинг барча фикрларини маълум нуқтага тўплайди. Масалан, имтиҳон топшириш олдидан талаба ёки ўқувчи маълум даражада ҳаяжонга тушмаса, у муваффақиятга эриша олмайди ва (ижобий стресс) ҳ.к..

Маълумки, ҳаётда ҳар қандай одам, бир ёки бир неча бор стресс ҳолатига тушади. Аммо уни аксарият ҳолларда одам хис этмайди, эътибор бермайди. Натижада юқорида айтилган икки хил салбий ёки ижобий натижа билан тугайди.

Стресс ҳолатида одамда қуйидаги ноҳуш клиник белгилар пайдо бўлади: кўзғолувчанлик, жажлдорлик, жиззакилик, невроз ҳолати, тушқунликка тушишлик, уйқунинг бузилиши, тез чарчашлик, мушакларда тиришишлик, баданида гўёки чумоли юргандек сезги, тахикардия, юрак қисқариш ритмининг ўзгариши (тўхтаб-тўхтаб юрак қисқариши), қоринда оғриқ сезишлик каби клиник белгилар пайдо бўлади. Уни «Стресс синдроми» дейилади.

«СТРЕСС» ҲОЛАТИДАН ҚУТУЛИШ ВА ОЛДИНИ ОЛИШ УЧУН НИМАЛАРГА ЭЪТИБОР БЕРИШЛИК КЕРАК?

Маълумки, инсон ўз ҳаётини жараёнида турли хил салбий ҳолатларга дучор бўлади, кайфияти бузилади, оғир аҳвол ҳолатига тушиб қолганда нима қили-шини билмай қолади ва айрим ҳолларда у ёмон оқибатларга олиб келади. Бундай ҳолатлардан ҳоли бўлишлик ва чиқишлик, албатта, инсоннинг ўз қўлида деб тушунишлик керак ва қуйидагиларни кўзда тутиши ва бажариши лозим бўлади:

1. Мунтазам равишда ва меъёрида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш керак.

2. Баъзи бир бўлиб ўтган ёки бўлаётган ноҳушликларга берилмаслик, улар ҳақида ўйламаслик, кайфиятни оширадиган нарсалар ҳақида фикр юритишлик.

3. Ҳаётни иложи борича хурсандчилик билан ўтишини ташкил қила билишлик.

4. Ўз ҳаёт фаолиятини тўғри ташкил эта олиш ва тўғри режалаштиришлик.

5. Ҳаётга янгича – ёндошиб, ҳар қандай ҳолатларга ижобий муносабатда бўлишлик.

6. Умрни эгавлайдиган ҳолатлардан ўзини сакламоқлик.

7. Овқатланишликни тўғри ва сифатли даражада мунтазам равишда уюштири билишлик.

8. Дўстларга ва таниш билишларга яхши эътибор билан ёндошишлик.

9. Атроф муҳитга яхши кайфият билан муносабатда бўлишлик.

10. Ҳаёт турмуш тарзига оптимистик қараш билан яшашлик – дунёга, келажакка ва турмушга доимо яхши умид билан ҳар қандай ишнинг муваффақиятли чиқишига ишонч билан яшамоклик ва бошқалар.

Умуман ҳар бир инсон юқоридагиларга амал қилган ҳолда ўзлигини англаб, ўзининг ҳолатини тўғри назорат қилаолса ва уларга валеологик

нуктаи назардан қараб ақл-идрок билан яшаса, албатта, мақсадига эришган ва ўз умрининг узайишига асос солган бўлади.

Таъбир жоиз бўлса таъкидлаб ўмоқчимизки, олиму-алломалар айтганидек, жумладан машхур форс-тожик шоири Абду Абдуллоҳ Рудакий дейдилар:

Ақллилар айтур, ақл подшодур,
Ҳар икки оламда ақлли обод.
Ақл билан тирик жон, у билан завол
Ақл турмуш асли, буни ёдлаб ол.
Ақлдан ғамгинлик, шодлик ўктамлик,
Ақлдан борлиғу, йўғлиғу камлик.
Киши иш қиларкан беақлу идрок,
Бўлур қилмишидан юрак бағри чок.

Эй Азиз ўқувчи ўйлаб кўринг ва мағзин чақинг — бунда чуқур
фалсафа ҳам бор. Тўғрими?

II ҚИСМ

ОДАМ ОРГАНИЗМИ ТУЗИЛИШINI ВАЛЕОЛОГИК ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

*«Одам аъзолари илмини ўрганмай туриб киши
комил, иймонли ва етук бўла олмайди».*

(Абу Али ибн Сино)

«Ўзини таниган — Яратганни танийди»

(Хадиси шарифдан)

Ҳар қандай жамиятнинг келажаги ўсаётган ёш авлодга, уларнинг энг аввало соғлигига, маънавий мусаффо ва мукамаллигига, соф виждонли бўлиб, халқпарвар, Ватанпарвар бўлиб етилишига, илмли ва билимли бўлишига, маданий тараққиётига боғлиқ. Шунинг учун ҳам уларнинг соғлом ва бақувват ҳамда ақлий ривожланишда юқоридагилардан ташқари **ота-онасининг соғлом-лиги**, оила, жамият, иқтисодий аҳвол, маданияти ва атроф муҳитининг соғлом-лигига боғлиқлиги ҳеч кимга сир эмас. Шундай экан ҳар бир инсон-шахс ўзини, ўз организмнинг тузилиши ҳақида бироз ўйлаб кўриши, билишлиги даркор.

Ўзбек халқи тарихан ўз миллатини, кимлигини тўғри англаган ҳолда, ўзининг яхши фазилатлари орқали жаҳон маданиятига, илму-марифатга ақл бовар қилмайдиган даражада таъсир кўрсатди. Ислом оламининг етук муҳад-дислари, уламолари етишиб чикдики, улар ўзидаги барча мазҳаблару тариқат-лари, фарзларию суннатлари билан инсон маънавий камолотига даъват этдилар. Абу Али ибн Сино, Беруний, Баҳовуддин Нақшбандий, Имом Бухорий, Амир Темур, Улугбек, Алишер Навоий ва бошқалар шулар жумласидандир.

ТАБИАТ ИНЪОМ ЭТГАН ЭНГ УЛУҒ - ОЛИЙ МЎЪЖИЗАЛАР

Маълумки одам организмнинг тузилиши энг мураккаб — мўъжизалардан ҳисобланади. Жумладан:

Одам бош суяги вертикал узунлигини 7 га кўпайтирилганда тана узунлигининг келиб чиқиши ва бошқа сирли ҳолатлар мавжуд.

Одам организмнинг бошқарилишида 7 та асосий тизимнинг мавжудлиги: нерв, сезги, эшитув органлари (1), суяк (2), мускуллар (3), кон (4), юрак-томирлар (5), эндокрин безлар (6), тананинг ички аъзолари тизимлари (7) дир (рамзий маънода).

ХҶЖАЙРА-ҲАЁТ НЕГИЗИ ЭКАНЛИГИНИ ВАЛЕОЛОГИК АНГЛАШ

Бу ерда одам организмининг энг кичик заррачаси бўлмиш *хужайра* ҳақида гап кетади.

Маълумки, табиатдаги барча жонзотлар ёки ўсимликлар, тўла-тўқис тайёр ҳолда бўлган эмас. Албатта уларнинг энг биринчиси пайдо бўлган, яъни бошланғич нуктаси бор. Масалан, ўсимлик дунёсининг неча минг ёки миллион хили, тури бўлмасин ҳар бирининг бошланғич нуктаси биринчи бор яратилган. Ўсимликлар уруғ, данак, ёки майда бўлақчалардан пайдо бўлишидан қатъий назар, уларнинг кўзга кўринмас бошланғич заррачаси бор. Ўсимликларнинг электрон микроскоп ёрдамида биз кўрадиган жуда майда заррачаларини *хужайра* ва *тўқималар* деб номланади. Шунингдек, бундай тушунча ва саволлар тўла-тўқис ҳайвонларга ҳамда одамларга ҳам тааллуқлидир.

Хужайра тушунчаси ва назарияси яқин ўтмишда яратилган бўлиб, у микроскопнинг пайдо бўлиши ва фан-техника янгиликлари туфайли ривожлана борди. Натижада мураккаб нарсалар ҳам аниқлана бошланди. Масалан, биринчи бор фанда Левенгук деган олим ўзи яратган микроскоп ёрдамида пўкак кесимига қараб, унинг юпқа деворли катакчалардан иборат эканини аниқлади ва шу майда катакчаларни *хужайра* деб номлади. Шундан кейин ўсимлик ва ҳайвон аъзо ҳамда тўқималарини ҳам микроскопда кўриб, улар ҳам майда-майда тузилмалардан, яъни хужайралардан иборат эканлиги аниқлана борди.

Ҳаёт асосан хужайра шаклида мавжуд бўлиб, барча организмлар хужайрадан ташкил топган. Хужайра тирик табиатнинг бир бўлаги ва унга тириклик хусусиятларининг барчаси хос бўлиб, хужайра кўпайиш, модда алмашиш, тузилиши ҳамда ирсий элементлар бирлигидир.

Хужайра биологик хабар (информация) жараёни рўй берадиган ва бу жараён қайта-қайта ишланадиган ҳамда ҳосил берган энергияни йиғувчи, сарф қилувчи, бошқа хил энергияга айлантирувчи мураккаб тузилмадир.

Ҳаётнинг узвийлиги асосан хужайралардандир. Хужайра умуман ирсийликнинг асосий бирлигини ташкил этади.

Хужайранинг таркибий қисми органоидлар, рибосомалар, Голджи аппарати, митохондрия, лизосомалар, центросомалар ҳамда ядро ва яна бир қанча киритмалардан иборат (1-расм).

Одам хужайраси ядросида 46та хромосома бор. Аёлларда ҳамма 23 жуфт хромосомалар XX дан, эркекларда эса XV дан иборат. Агар тухум хужайраси уруғланганда ўзига эркек хромосомадан X ни олса – қиз бола, У хромосома олса ўғил бола бўлади.

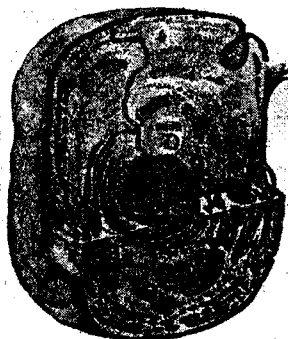
Ядрода рибонуклим кислота (РНҚ) ва дезоксирибонуклеин кислота (ДНК) лар мавжуд.

РНКнинг вазифаси 2 хил яъни хужайранинг яшаши — *тараққий этиши* ҳамда *янги авлод қолдиришдан* иборат.

Генлар организмнинг ирсий хусусиятларини ташувчи ҳисобланади.

Ген бу ДНК молекуласининг бир қисми бўлиб, организмнинг **ирсий хусусиятларини** ташувчиси ҳисобланади.

Хромосомаларда кичик ўзгариш бўлса, келгуси организмда катта-катта ўзгаришлар, нохушликлар, нохуш, кутилмаган оқибатлар келиб чиқади. Энг оддий мисол. Агарда 21-жуфт хромосомада одатдаги меъёردа иккита хромосома ўрнига учта бўлса, олим-врачнинг номи билан аталган «Даун синдроми» (бир қанча касалик белгилари) келиб чиқади. Бундай бола ҳам жисмоний, ҳам ақлий заиф, ҳаётга мослашиши қийин бўлган, маълум бир кўринишга эга бўлган (кўзлари ноҳўяроқ кўринишли, пешонаси бошқачарок, қўллари, бармоқлари ноноормал, қаддини яхши ростлаб олмайдиган) қиёфага эга бўлади. Бундай болаларнинг пайдо бўлиш сабаблари анчагинадир. Улар организмда нерв — асабнинг бузилиши, наркотик ва психотроп моддалар, алкогольли ичимликлар ичишлик, кимёвий-заҳарли моддаларнинг таъсири, чекиш ва бошқалар ҳисобланади.



1-расм. Тирик хужайра ва унинг схематик ички тузилиши.

(Электрон микроскопда кўриниши)

1. Пиноцитоз пуфакча.
2. Хужайра мембранаси.
3. Гиалоплазма.
4. Рибосомалар.
5. Хужайра ядроси қобиғи.
6. Ядро, ядрочаси билан.
7. Эндоплазматик тўр.
8. Центросома.
9. Пластинкасимон комплекс.
10. Лизосома.
11. Митохондрия (ҳозирги кунда ушбу схема янада мураккаблашган).



жинсий безларида ишлаб чиқарилиб, тухум хужайрасини оталантиради.

Сперматозоидлар ҳаракатчан бўлиб, 30 дақиқаларда киндан бачадон бўшлиғига тушади. 1,5-2 соатларда най бошланишига етади. Уруғланиш найда бўлади.

Сперма икки кеча-кундузгача уруғланиш хусусиятини сақлайди.

Аёллар тухум хужайралари бачадон ёнидаги чанок бўшлиғида жойлашган тухумдонда ҳосил бўлади ва ривожланади. Ушбу жараёни «овогенез» дейилади.

Тухум хужайраси ҳар 20-28 кунда етилиб найчага ва ундан бачадон бўшлиғига тушади.

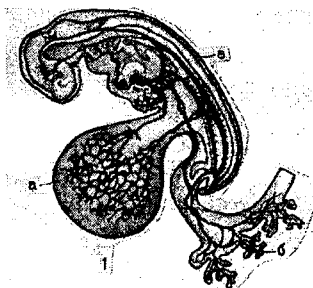
Уругланиш асосан Фаллопий найининг кенгайган жойида бўлади. Сперматозоид хужайра ичига ёриб киради, дум томонини киритмайди ва ўша жойда маълум моддалар чиқиб, қаттиклаштириб, бошқа сперматозоидларнинг киришига йўл қўймайди. Шу тариқа полиспермияга йўл қўймайди. Ушбу жараёнлар 12 соат давом этади.

Уруғланган тухум хужайрасидаги эркак ва урғочи хужайра ядролари бир-бирига яқинлашади ва қўшилади. Шундай қилиб, бир бутун уруғланган тухум хужайраси – зигота ҳосил бўлади. Бу пуштнинг биринчи, бошланғич куртаги – эмбрионнинг ҳосил бўлиши ҳисобланади.

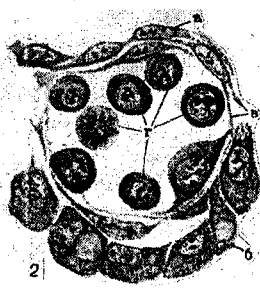
Ушбу жараёнлар биринчи сутка (24 соат) ичида бўлади ва сўнгра хужайра бўлинишга тайёр бўлади. 30 соатда хужайра 2 га бўлинади. 3 кеча-кундузда 7-12 тага бўлинади. 5-5,5 суткада 107 тага бўлинади ва у бачадонга тушади.

Сўнгра бачадонга юмшоқ қилинган («кўрпача солинган») жойга 7-суткада жойлашади («имплантация»ланади) ва у 40 соат давом этади.

14-15 суткада эмбрионал пушт деворларида овқатланиш учун тегишли органлар пайдо бўла бошлайди. (2,3-расм)



2-расм. Сарик тана, ҳомила



3-расм. Тараққий этаётган
қон хужайралари

1. Сарик тана (қопча) томирларнинг (онадаги) ҳомила танаси томирлари билан боғланиши. Схема: а) Сарик тана, б) хореон ворсинкалари, в) ҳомила

2. Сарик тана деворидаги қон оролчалари: а) мезодермаларнинг ички япроқчалари, б) энтодерма, в) эндотелиоцитлар, г) тараққий этаётган қон хужайралари

3-8-хафталар ичида «Таёқчасимон ўсимта» ўсишда давом этади, йўлдош шакллана бошлайди.

15-20-хафтада (4-5 ойда) бош мия ва бош мия пўстлоғининг ўсиши тезлашади.

20-24-хафтада (5-6-ойда) организмнинг асосий функционал тизимлари ривожланиб, жинсий орган аппаратлари ҳам такомиллаша боради.

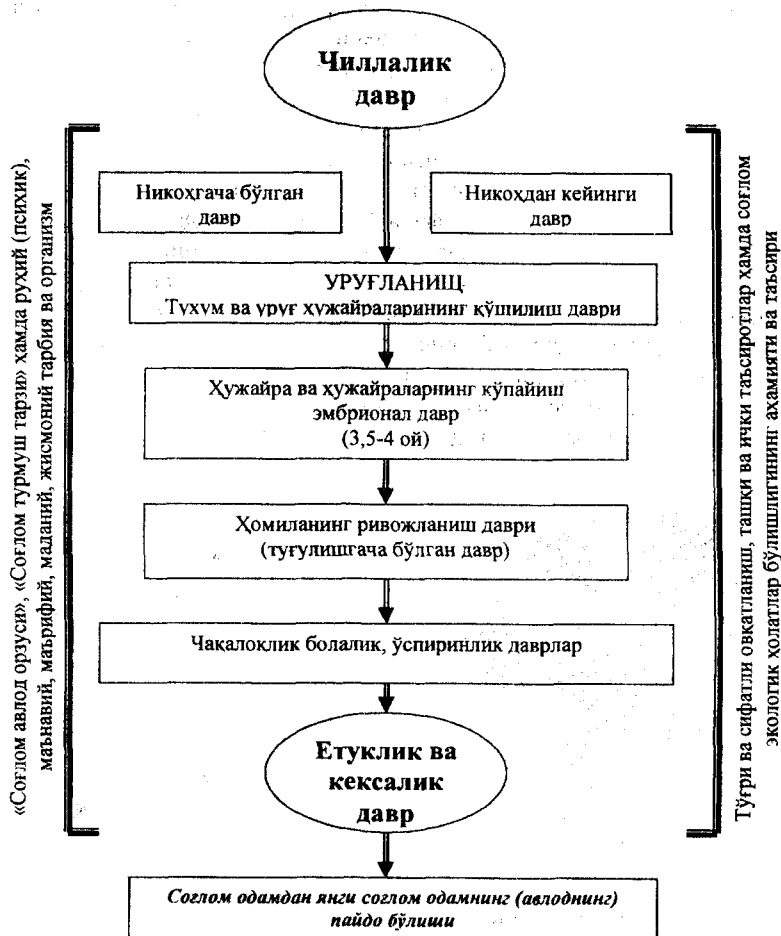
4-ойда бош мия, нерв системаси, эндокрин тизим (гипофиз) ишлай бошлайди ва бош миёдаги марказ бўлимиш гипоталамус билан боғланади. Гипоталамус вегетатив нерв системасининг ҳам маркази ҳисобланади.

Аёллар 10-35 йиллар орасида атиги 400 га яқин тухум хужайрасини «сарфлайдилар» ҳолос.

Боланинг кимга ўхшашлиги бурун, қулок, кўзнинг ранги ва бошқа белгилар тайёр ҳолда ўтмайди, албатта. Бу уруғ ёки тухум хужайралари ядроси ичидаги генларнинг ядровий кислоталар ва бошқа кимёвий бирикмаларнинг «қандай жойлашиши»га боғлиқдир.

Маълумки зурриётдаги наслий ўхшашлик белгилари ирсий хусусиятларни сақлаб авлоддан-авлодга узатувчи «генетик аппарат» бўлиб ундаги ядровий дезоксирибонуклеин кислота (ДНК) бир қанча энг муҳим аминокислоталарнинг йиғиндисидан иборат бўлиб, улар «спирал шаклида» жойлашган бўлади. Ана шу спираллар ичидаги бирор заррача (ғишт)нинг жойлашиши ўзгача бўлиши мумкин. Буларнинг жойлашиши ва ривожланиши бир қанча ички ва ташқи шароитларга боғлиқ. Шунинг учун ҳам ҳозирги кунда дунёдаги 6 миллиарддан кўп одамларнинг айримлари ташқи томон ва айрим хусусиятлари бўйича бир хил бўлса ҳам, лекин абсолют (бутунлай-мутлако) бир хил бўлиши мумкин эмаслиги фанда аниқланган.

САЛОМАТЛИК СИРЛАРИ



Демак, валеология асослари фани ва унинг мазмуни ушбу схемада кўрсатилган одам организмга таъсир этувчи барча омилларнинг комплекс ҳолда олиб бориш, тушуниш ва амалга оширишликдан иборатдир, яъни соғлом авлод пайдо бўлишлиги учун ушбу даврларда организмга эмбрионга ва ҳомиллага ҳеч қандай салбий таъсиротлар бўлмаслиги шарт.

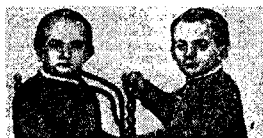
ЭГИЗАКЛАР. Она корнида организмда бир вақтда ривожланган икки, уч ёки ундан ортиқ ҳомилалар эгизаклар дейилади. Одамларда ҳам

эгизакларнинг туғилиши тез-тез учраб туради. Маълумотларга кўра, ҳар 85 туғрукка бир эгизак, ҳар 6-8 минг туғрукка эса бир йўла уч эгизак туғри келади. Ундан ортик туғилиш аҳён-аҳёнда кузатилади.

Эгизак туғилишида ирсий омилларнинг ҳам роли катта. Эгизакнинг битта тухумдан (1 тухумли эгизак) ёки иккита (баъзан ундан ҳам кўп) тухумдан ривожланган типлари маълум (2 тухумли эгизак).

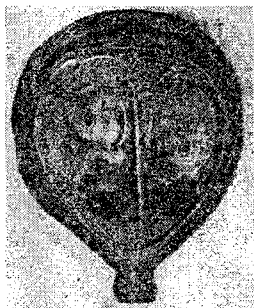
Бир тухумдан ривожланадиган эгизак плацента (йўлдош)си битта (1-расм), уларнинг жинси (фақат қиз ёки фақат ўғил болалар), қон гуруҳлари бир ва ташқи қиёфаси бир-бирига жуда ўхшайди, ҳатто энг яқин кишилари ҳам бир-биридан аниқ ажрата олмайди (4,5,6-расм).

Икки тухумли, яъни ҳар хил тухумдан ривожланадиган эгизак бир вақтда етилган ва алоҳида уруғлар билан оталанган 2 ва ундан ортик тухум хужайрадан ҳосил бўлади. Уларнинг плацентаси алоҳида-алоҳида (3-расм), бир ёки ҳар хил жинсли бўлиши мумкин. Ирсий жиҳатдан улар “ака-ука”, “опа-сингил”, “ака-сингил”дек ўхшаш бўлиб, икки ва кўпроқ тухумлар бир вақтда етилгандагина пайдо бўлади.



4-Расм. Бир тухумли эгизакларнинг бачадонда жойлашиш схемаси. Иккала хомила учун битта умумий плацента (стрелка билан кўрсатилган)

6-расм. Бир хужайрали эгизаклар. 5(1), 20(2), 55(3) ва 86(4) яшарлик пайти



5-расм. Икки тухумли эгизакнинг бачадонда жойлашган схемаси. Хар бир эгизак алоҳида плацентага эга (стрелка билан кўрсатилган)

Эгизакларни овкатлантириш ва парвариш қилиш муҳим аҳамиятга эга, уларни эмизганда навбатма-навбат гоҳ у кўкракни, гоҳ бу кўкракни бериш, кўкрак сути етмаса, чакалоқларга мўлжалланган сутли омукталардан фойдаланиш зарур. Уларни овкатлантириш ва парвариш қилиш албатта болалар шифокори маслаҳатига кўра олиб борилади. Эгизак туккан оналарга давлат томонидан алоҳида ортикча ёрдам берилади.

ЮРАК-ТОМИРЛАР ТИЗИМИ ФУНКЦИЯСИННИГ ВАЛЕОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Юрак-томирлар ва нафас тизимининг маркази бир жойда-узунчоқ миёда жойлашган шунинг учун агарда нафас тўхтаса кетидан албатта озгинагина вақт ўтгач юрак-томирлар ҳаракати ҳам тўхтайти. Ва аксинча агар юрак тўхтаса, нафас тезда ўз-ўзидан тўхтайти. Ҳаёт тугайди.

Нафас тизимининг асосий вазифаси бутун организм ҳужайра ва тўқималарига асосан кислород (O_2) етказиб бериб, карбонат ангидрид (CO_2) ва бошқа қондаги кераксиз газларни организмдан чиқариб ташлашдан иборатдир.

Одам организмда барча ҳаётӣ жараёнларни, тизимлар, аъзолар, тўқима ва ҳужайралар яшаши учун уларни кислород ҳамда зарурий озук моддалари билан таъминлайдиган қисм бу юрак-томирлар тизими ҳисобланади.

Қон айланиш тизимининг асосий аҳамияти қонни қон томирлар бўйлаб тўхтовсиз ҳаракатини таъминлашдан иборатдир. Бундай вазифани юрак бажаради. Юрак ҳар бир сонияда ўнг бўлимига тахминан 70 мл қонни қабул қилса, чап томондан аорта орқали бутун танага шунча қонни тарқатади ва агарда 1 дақиқада 70 марта қисқарса, у ҳар минутда юракдан қон томирларга 5 литр атрофидаги қонни, 1 кеча-кундузда 6-7000 минг литрдан ортик ва ўртача ҳисобда 70 йил давомида деярли 175'000'000 литр қонни ҳайдайди.

Бошқача қилиб айтганда, юракнинг бир кеча-кундузда бажарган иши 6 қаватли уй баландлигига 4'000 кг юкни кўтарган кран ишига баробар. 18 соат давомида юракнинг бажарган иши ҳисобига вазни 70 кг одамни Останкино телеминораси, яъни 533 м баландликка кўтариш мумкин экан.

Одамда 2 та қон айланиш доиралари тафовут этилади.

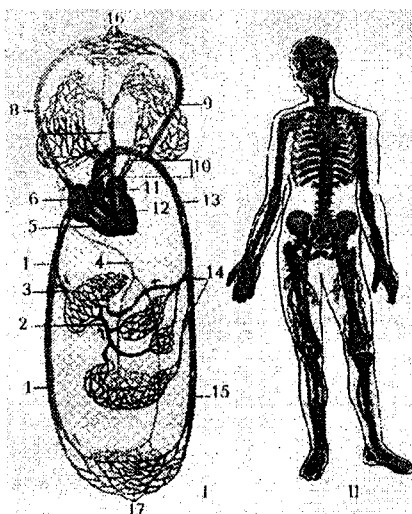
Юрак камераларидан иккита қон айланиш доираси бошланиб яна уларга келиб тугайди (расм-7 га қаралсин).

Катта қон айланиш доираси. Юракнинг чап қоринчасидан чиқадиган аорта билан бошланади. Аорта, йирик, ўрта, майда артерияларга бўлиниб кетади. Артериялар ўз навбатида артериолаларга ўтади ва сўнгра жуда ҳам ингичка, майда капиллярлар билан тугайди. Капиллярлар организмнинг барча аъзо ва тўқималарига ажойиб, кенг тўр шаклида уларга кириб боради. Капиллярдаги қон тўқима ва хужайраларга кислород (O_2) ва тегишли овқат моддаларини етказиб беради. Тўқима ва хужайраларда жуда мураккаб моддалар алмашинуви жараёнлари, биологик реакциялар ижро этилиб, натижада ҳосил бўлган моддалар алмашинуви маҳсулотларини, шу жумладан, карбонат ангидридни (CO_2) олиб кетади. Капиллярлар жуда ҳам майда, ана шу капиллярларга ўхшаш «ажойиб тўр» шаклини ҳосил қилиб венулаларга айланади. Энди ушбу қонни вена қони дейилади. Сўнгра улар (венулалар) олдин майда, ўртача, кейин йириклаша боради. Охири гавданинг юқори қисмидан қон юқори қавак венага, пастки қисмидан эса пастки ковак венага ўтади. Бу ҳар иккала венадаги қон юракнинг ўнг бўлмасига очилади, қуйилади ва шу билан катта қон айланиши юракнинг ўнг бўлмасида тугайди.

Кичик қон айланиш доираси. Бунга ўпка доираси дейилади. У юракнинг ўнг қоринчасидан ўпка стволи (бошланғич тармоғи) билан бошланади ва ўпкага вена қонини олиб боради (бу ерда ўпкага кирувчи қонни артерия эмас, вена қони деб номланади). Ўпка стволи ўнг ва чап ўпкага борадиган 2 та шохчага ажралади ва ушбу ўпкага кирувчи артериялар майдалашиб бориб, артериолаларга ва сўнгги капиллярларга айланади (бўлинади). Капиллярлардаги қон (ушбу мураккаб жараёнлар алвеолаларнинг деворларида бажарилади) карбонат ангидридни (CO_2) бериб кислородга (O_2) бойийди. Энди ушбу кислородга бойиган қонни артериал қон дейилади ва у юракнинг чап бўлмасига қуйилади.

Демак, катта қон айланиш доираси бўйича ҳаракатланаётган қон организмнинг барча тўқималарини, хужайраларини, органларни кислород (O_2) ва тегишли озуқа моддалари билан таъминлайди ва улардан моддалар алмашинуви жараёнларида ҳосил бўлган маҳсулотларни олиб кетади.

Кичик қон айланиш (ўпка орқали) доирасининг вазифаси ўпкада қоннинг газ таркибини янгилашдир, яъни кислород (O_2) қабул қилиб бошқа газларни чиқариб юборишдан иборат.



7-расм. Катта ва кичик қон айланиши

I. Қон айланиш тизими. 1. Пастки қопқа вена. 2. Дарвоза вена. 3-жигар венаси. 4-Лимфатик томир. 5-Ўнг юрак қоринчаси. 6-Ўнг юрак бўлмачаси. 7-Ўпка артерияси. 8-Юқори қопқа вена. 9-Аортанинг бош ва тананинг юқори қисмидаги шохчалари. 10 Ўпка веналари (ҳар икки қисмида). 11. Чап юрак бўлмачаси. 12. Чап юрак қоринчаси. 13. Қўкрак асртаси.

14. Аортанинг қорин қисмидаги шохчалари. 15. Қорин аортасининг иккита ёнбош артерияларга бўлиниши. 16. Бош ва қўллар артерияси ва венаси. 17. Бўкса (тоз) ва оёқлар артерияси ҳамда венаси.

II. Қон айланишининг скелет суяклари соясидаги схемаси. Эслатма: қизил-артерия, қўк вена, қизғиш-қўк жигарранг қопқа венаси, сариқ лимфатик томирлар.

Қон микдорини 2 дан ёки 3 дан ($1/2-1/3$) бир қисмини йўқотиш организмни ўлимга олиб бориши мумкин. Бундай шароитларда зудлик билан қон ёки ўрнини босувчи суюқликлардан қуйиш керак бўлади.

Периферик қон суяқ қисм яъни плазма ҳамда унда сузиб юрган шаклли элементлар ёки қон ҳужайралари бўлмиш эритроцитлар, лейкоцитлар, тромбоцитлардан иборатдир.

Қон 2 қисмдан суяқ (плазма-55%) ҳамда қуюқ (шаклли элементлар-45%) қисмдан иборатдир.

Қоннинг шаклли элементларига **ЭРИТРОЦИТЛАР, ЛЕЙКОЦИТЛАР** ва **ТРОМБОЦИТЛАР** киради (расм-8).

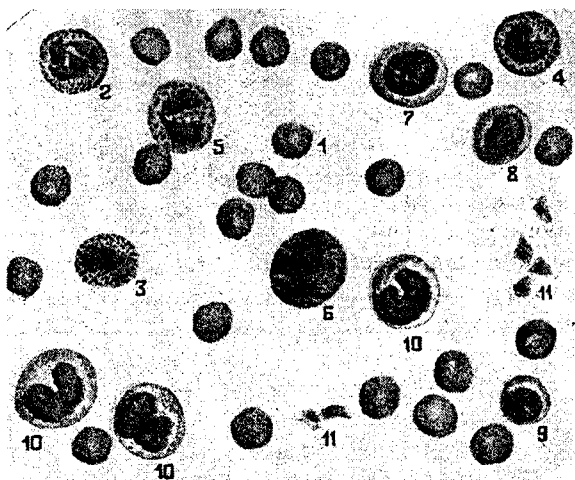
1 мм³ конда эркакларда 4,5-5,5 миллион, аёлларда 3,7-4,7 млн. чақалокларда 6 млн. гача, қарияларда 4 млн. дан кам эритроцит бўлади.

Эритроцитларнинг ичида гемоглабин оксили бўлиб, у ўз таркибида темир элементини тутати. Гемоглабин ўзида 4 та темир тутати. Темир олвеолаларда ўзига кислородни (O₂) бириктириб, кон орқали тўқима-хужайраларга узатади ва у ердан ўрнига карбонат ангидридни (CO₂ ни) олиб, ўпка орқали чиқариб юборади.

ГЕМОГЛАБИН кислород (O₂) молекуласини ҳамда карбонат ангидриди (CO₂) ва бошқа газларни ҳам ўзига бириктириш ва қайтариш хусусиятига эга.

Одам организмида 5 граммча темир бор. Унинг 3 grammi гемоглобинда, 1 grammi миоглобинда (мускулларда) ва 1 grammi депода – захирада (жигар, қораталок, кўмикларда) бўлади.

ЛЕЙКОЦИТЛАРнинг бир қанча турлари мавжуд. Лейкоцитларнинг вазифалари талайгина бўлиб, асосан организмда химояловчи ролни бажаради.



8-расм. Қон шаклли элементларининг микроскоп остида кўриниши

Эритроцитлар: эркакларда 1мм³ конда=3,9-5,5 млн.

аёлларда 1мм³ конда=3,7-4,9 млн.

Лейкоцитлар: 1мм³ конда=4,5-9,5 минг

Тромбоцитлар (қон пластинка)лари: 1 мм^3 конда = 200-300 минг.

1. Эритроцит. 2. Сегмент ядроли нейтрофил лейкоцит (2-4%). Ҳар иккаласи баробар = 65-75%ни ташкил қилади. 4. Етилмаган нейтрофил лейкоцит (0-1%).
5. Эозинофиллар. 6. Базофиллар (0,5-1%). 7. Катта лимфоцит. 8. Ўртача лимфоцит. 9. Кичик лимфоцит (7-8-9лар = 2-3%ни ташкил қилади).
10. Моноцитлар (6-8%). 11. Тромбоцитлар.

ТРОМБОЦИТЛАРнинг функциялари ҳам кўпгина бўлиб, асосан қон ивишда ва фибринолизда (қон лахтасини эритишда) фаол қатнашади.

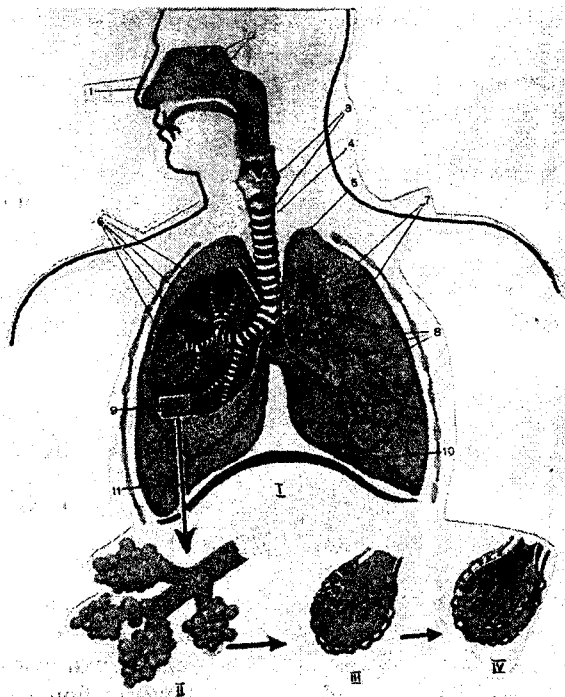
Катта қон айланиш доирасининг томирлар системасидаги капиллярларнинг умумий сони 2'000'000'000 атрофида ва уларнинг узунлиги 8'000 км ни, ички юзасини сатҳи эса 25 м^2 ни ташкил қилади.

НАФАС ОЛИШ ВА ЧИҚАРИШ ТИЗИМИНИНГ ВАЛЕОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Организмни кислород (O_2) билан таъминлайдиган ва қондаги карбонат ангидрид (CO_2)ни ва бошқа кераксиз газларни чиқариб юборадиган орган ўпка ҳисобланади. Одамда ташқи нафас ва ички нафас тафовут этилади. **Ташқи нафас** – бу бурундан бошланиб бронхлар ва бронхиолалардан олвеолаларгача бўлган қисм, **ички нафас** – бу олвеолалардан қон орқали ҳужайра ва тўқималаргача бўлган қисмдир.

Ўпкадаги олвеолаларнинг умумий сони 300-400 миллионга етади. O_2 , CO_2 ва N (азот)лар қонда эриган ҳолда бўлади. Ҳар бир 100 грамм қонда 14% гемоглабин бор ва ҳар 1 грамм гемоглабин 1,34 мл. O_2 ни ўзига бириктира олади, яъни 100 мл. қон 19 мл. O_2 ни ташиши мумкин экан.

Агарда биз ўпка юзасини метрли газлама билан сатҳга айлантириб ерга ёзсак, ўпкадаги нафас олиш ва чиқаришда қатнашадиган юзаларнинг умумий сатҳи $100\text{--}120\text{ м}^2$ ни ташкил қилади.



9-расм. Нафас (органлари) тизими

I. Бронхиал шохларда ўпка томирлари

II. Алвеолалар ацинуслари билан бронхиолалар (катталаштирилган).

III. Алвеолаларнинг ташки кўриниши. Кўк бўёқларда вена, қон томирлари кўрсатилган (кислородга камбағал). Қизил ранг артериал томирлар (кислородга бой)

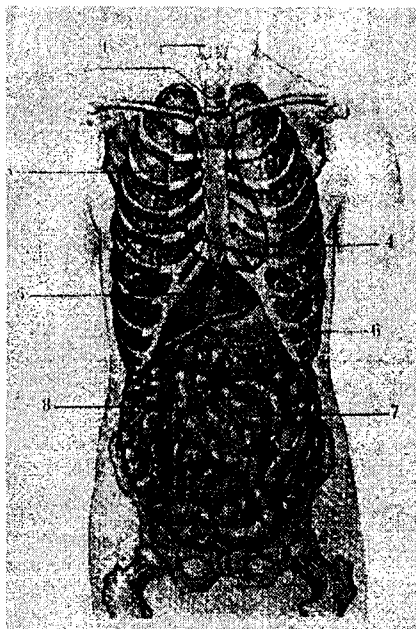
IV. Алвеолаларнинг ички кўриниши, алвеолаларга боровчи йўллар: 1. Бурун бўшлиғи. 2. Бурун раковинаси. 3. Ҳалқум тоғайи. 4. Трахеянинг биринчи тоғай ҳалқаси. 5. Чап ўпка учи. 6. Ўнг ўпканинг очилган бронхиал шохчалари. 7. ва 8. Ўпканинг артерия ва веналари. 9. Ацинус (2га қаранг) 10. Ўпканинг асоси.

Агарда биз ўпканинг тузилишини бир бош узум тузилишига ўхшатсак, бронх ва бронхиолалар узум бошининг бандлари бўлса, бир қанча миллионлаб олавеола ва бронхиолалар унинг шингилига, олвеола эса -ғужумига ўхшайди (9-расм).

ОВҚАТ ҲАЗМ ҚИЛИШ ТИЗИМИНИНГ ВАЛЕОЛОГИК ТАҲЛИЛИ

Ҳазм деганда истеъмол қилинадиган овқат маҳсулотларини, организм хужайраларининг ўзлаштира олиши даражасига етказиб, таъминлаб берувчи физик, кимёвий ва физиологик мураккаб жараёнлар йиғиндиси тушунилади.

Овқат ҳазм қилиш тизими организмнинг барча бошқа тизимларига, қисмларига, аъзо, тўқима ва хужайраларига, уларнинг яшаши учун зарур бўлган озуқа моддаларини, витамин ва бошқаларни етказиб беради. Овқат моддалари организм учун қурувчи материал ва энергия манбаи бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун ҳам овқат ҳазм қилиш тизимининг аҳамияти ҳам ниҳоятда катта. (10-расм).



10-расм. Ички аъзоларнинг умумий кўриниши
1. Томоқ. 2. Трахея. 3. Ўпка. 4. Юрак. 5. Жигар. 6. Меъда

7. Ингичка ичак. 8. Йўғон ичак.

Катта одам бир кеча-кундузда 2,25 л. меъда шираси ажратади. У рангсиз, ҳидсиз суюқлик бўлиб, нордон (кислоталик) муҳитга эга. Ширанинг деярли 99% ни сув ташкил этади. Унинг қуруқ қолдиғи органик ва ноорганик моддалардан ташкил топган. (1-жадвал)

Ейилган овқатларни ҳазм бўлиши, яъни қонга сўрилиши уларнинг сифатига ва ҳажмига боғлиқ. Шира ажралишининг давомлилиги ҳам турлича: гўштга шира 7 соат ичида, нонга 10 соат, сутга 6 соат мобайнида ажралади. Ширанинг энг кўп (максимал) миқдори гўшт истеъмол қилингандан сўнг 2-соатнинг охирида, нондан кейин 1-соат охирида, сутдан кейин 3-соатда қузатилади.

Овқат моддаларнинг узоқ муддатда ҳазм бўлишининг сабаби жуда кўп нарсаларга боғлиқ, яъни:

- 1) аввало овқат ейишдаги хоҳиш ва муҳитга,
- 2) ейилган овқатнинг сифати ва миқдорига,
- 3) меъда ва ичак ҳаракатларига (перисталтикасига),
- 4) овқат истеъмол қилгандан сўнг киши ўзини қандай тутишига (оғир меҳнат қилиш, руҳий ҳолати, дам олиши ва бошқалар).

Овқат ҳазм қилиш ҳам жуда мураккаб жараёнлардан ҳисобланади 3 фазага ажратилади:

Биринчи мураккаб рефлектор фаза (психик, руҳий, миёна фазаси). Иккинчиси меъда фазаси (кимёвий, гуморалкимёвий, нейрогуморал) Учинчиси ичак фазаларидир.

Меъданинг мотор функцияси деганда ундаги бўладиған ҳаракатлар қисқаришлар тушунилади.

Меъдада 3 турдаги ҳаракат ҳодисалари борлиги аниқланган. Улар: 1.Перистальтик, 2.Систолик, 3.Тоник ҳаракат ҳодисаларидир.

Суюқликлар эса меъдага тушган заҳоти 12 бармоқли ичакка ўта бошлайди. Яхши майдаланган овқат дағалроқ овқатга нисбатан меъдадан тезроқ 12-бармоқ ичакка ўтади.

Овқат ҳазм қилиш аъзолари ва ишлаб чиқарадиган шираларнинг таркиби

№	Аъзолар	Ширанинг ҳажми	Ширанинг таркиби	Нималарни нималарга парчалайди	
1.	Оғиз бўшлиғи	1,5 литр	Шилимшиқ, карбонсув ва крахмални парчаловчи	Полисахаридларни ва крахмални моносахаридларга парчалайди (глюкоза, фруктоза).	
2.	Меъда	2,5 литр	пепсин химозин липаза шилимшиқ HCl (Ph=1,5-2,2)	Мураккаб оксилларни полипептидларга, сувни ивитади ва меъдада сақлайди эмулсия ҳолига келган сут ва ёғларни парчалайди.	Гастрин меъда ширасини кўпайтиради
3.	Меъда ости бези	1 литр		Ишқорий (Ph=7,3-8,7), трипсин, липаза, амилаза, малтаза, лактаза.	
4.	Жигар	1,2 литр	Сафро, билирубин, сафро кислоталари	Крахмал, гликоген, сахарозаларни глюкоза, галактоза, фруктозага парчалайди.	Ахлат билан стеркобинин, сийдик билан уробилин ҳолида чиқарилади.
5.	Ичак	2,5 литр	Амилаза, малтаза, лактаза — карбонсувларни парчалайди. Секретин, панкреозилин	Ёғларни глицерин ва ёғ кислоталарига парчалайди. Билирубин биливердинга айланади.	Секретин ширани кўпайтиради. Панкреозилин ферментларни фаоллаштиради

Ўн икки бармоқ ичак ҳазм каналининг марказий бўлими ҳисобланади. Бу ерда ҳазмнинг ўзига хос иккинчи босқичи бошланади. Ўн икки бармоқ ичакда ҳазм шираларининг 3 хил тури ажралади:

- 1) Панкреатик шира (меъда ости бези шираси);
- 2) Ўт суюқлиги (жигарда ҳосил бўлувчи);
- 3) Ичак шираси. Улар сезиларли ишқорий муҳитга эга.

Меъда ости ва ичак ширалари таркибига оксиллар, ёғлар ва карбон сувларни парчалайдиган ферментларнинг уч хил тури киради.

Сафро жигар ҳужайралари секретиясининг маҳсулидир. Соғлом одамда бир кеча-кундузда 500-1200 мл. ўт ажралади.

Сафронинг 97,5%и сув, 2,5%и қуруқ қолдиқдан иборат. Унинг таркибида қуруқ қолдиққа асосийси ўт кислоталари, пигментлар ва холестеринлардир. Ўтда асосий хўл кислотаси мавжуд. Пигментлардан унда ранг берувчи билирубин ва биливердинлар бор. Улар эритроцитларнинг емирилишидан озод бўлган гемоглобиндан ҳосил бўлади.

Бундан ташқари мутицин, ёғ кислоталари, аорганик тузлар, ферментлар ва витаминлар бор.

Ўт, жигар ҳужайраларида узлуксиз ишлаб чиқарилади ва ўт копида тўпланади. Овқат ейилгандагина ичакка тушади.

Ўт қуйидаги вазифани бажаради: 1. Ўт панкреатик фермент липазани фаоллаштиради. 2. Ёғларни эмулгациялайди, яъни уларни парчалайди. 3. Ўт ёғ кислоталари ва ёғда эрувчи витаминлар А, Д, Е ва К ларнинг сўрилиши учун ғоят зарур ҳисобланади. 4. Меъда ости безидан шира ажралишини кучайтиради. 5. 12 бармоқ ва йўгон ичаклар тонусини оширади ва перисталтик ҳаракатни рағбатлантиради. 6. Ичаклардаги чириш жараёнини олдини олади. 7. Касал чакирувчи микробларга қарши бактериостатик таъсир кўрсатади.

Турп ёғ кислоталарини ва овқатни яхши ҳазм қилиш учун зарур бўлган сафро ажралишини кучайтиради.

Бир миллиметр квадрат ичак сатҳида 40 тагача микросўрғичлар бор. Ичак юзасида жуда кўп бурмачалар ҳам мавжуд. Шу сабабли, агарда ингичка ичак сатҳини ёйиб юборилса, 200 метр квадратдан ошиб кетиши мумкин. Овқат модалари қонга жуда секинлик билан сўрилса ҳам, ушбу катта сатҳ туфайли гўё қонга тез сўрилгандек кўринади. Шуни ҳам айтиб ўтиш лозимки, овқат моддасининг қонга сўрилиш жараёни ниҳоятда мураккаб ва турли йўллар орқали сўрилади, яъни ичаклардан қонга: 1) секинлик билан сингиш; 2) ичак мембраналари орасидан филтраниб ўтиш; 3) фаол ҳолда ташилиши; 4) пиноцитоз йўли-бунда ҳужайра мембранаси камраб олиб (инвагинация) қонга ўтказади.

Йўғон ичакда ҳосил бўладиган шилимшиқ ҳазм бўлмаган овқат заррачаларни бир-бирига ёпиштиради. Бундан ташқари, ахлат таркибига ичакининг нобуд бўлган хужайралари, ўт пигментлари ва кўп микдордаги (30-55%), бактериялар киради. Аниқланишича катта ёшдаги одамда бир кеча-кундуз ичида ахлат массалари билан тахминан 480 миллиард бактериялар ажралар экан. Улар овқат ҳазм қилиш жараёнида ўлдирилган, чалажон бўлган, сапрофит ҳамда касал кўзгатувчи бактериялардан иборатдир.

Маълумки, организмнинг ҳаёт фаолиятини давом эттириш учун энергия талаб этилади. Бундай энергиянинг манъбаи истемол қилинган овқатларни ҳазм қилиш ҳисобланади. Ҳазм жараёни қуйидаги аъзоларда содир бўлади:

МЕЪДА - латинча «гастер» ҳамда «номия» — (омбор) сўзларидан олинган бўлиб, гастроном сўзи озик-овқат омбори деган маънони билдиради. Меъдада овқат моддаси 4-10 соат сақланиши мумкин. Меъдадаги безлар шира ажратади. Таркибида хлорид кислота (HCl) ва ферментлар (пенсин, химозин, липаза, шилимшиқ ва б.) мавжуд. Овқат моддаси бўлмаса шира жуда кам ажралади. Шира овқат ейилгач 5-10 дақиқадан сўнг ажрала бошлайди. Нон учун 10 соатгача, гўштга 8 с, сут учун 6 соатгача шира ажралиши давом этади.

Ширадаги HCl нинг аҳамияти катта — микробларни ўлдиради (сил таёкчасидан бошқа), овқатни 12 бармоқ ичакка ўтишини таъминлайди ва бошқалар. Баъзи моддалар шира ажралишини яхшилайди (сув, гўшт, сабзавот ва б.), баъзилари (ёғ, кучли қанд эритмаси, ош тузи ва б.) сусайтиради.

Меъдада ҳар доим майда ва йирик тоник ва перисталтик ҳаракатлар бўлиб туради. Бўш вақтида ҳар 60-80 дақиқада, 10-15 дақиқа давомида қисқариб туради. Шунда киши очлик сезади. Меъдада ичаклардаги сингари автоматик қисқариш учун импульслар пайдо бўлиб туради. Шира ажралишини, нерв тизими, гастрин гармонлари тартибга солиб туради.

ИЧАКЛАР — бошлангичи 12 бармоқ ичак, сўнгра ингичка ичак бўлиб, унда оч ичак (40%) ва ёнбош ичак (60%) тафовут этилади. Ингичка ичак (5-7 метр) тугаб, йўғон ичак бошланишида кўр ичак (кичкинагина ўсикча — «аппендикс») жойлашган. Агарда у яллиғланса «аппендицит» дейилади. Шу жойдан йўғон ичак (1,5-2 метр) бошланиб, юқорига кўтарилади, горизонтал юриб, пастга томон йўлланади. У кориннинг орқа томон деворига боғланган ҳолда бўлади. Тақасимон шаклда бўлгани учун орасида меъда ости бези жойлашади. Сўнгра йўғон ичак сигмасимон (8 шаклида) ва тўғри ичак ҳолатида тугайди.

Ичаклардаги перисталтик ҳаракатлар юқоридан бошланиб пастга томон давом этади. Шунинг учун овқат моддалари пастга қараб йўналади.

Овқат моддалари асосан ингичка ичакда қонга сўрилади. Меъдада сўрилмайди. Фақатгина алкоғолли ичимликлар 10-15% сўрилади. Шампанский газ и бўлгани учун рецепторларни кўзғотиб, тезроқ сўрилишига имкон беради.

Ҳазм бўлган овқат моддаларининг қонга сўрилишида ичаклардаги ворсинкаларнинг аҳамияти катта. Ингичка ичакнинг юзаси 4-5 м², 1мм² да 18-40 та ворсинкалар (сўргичлар) бор. Шулар ҳисобига сўрилиш сатҳи кескин ошади. Ворсинканинг эпителийсида (юзасида) 3000 атрофида микроворсинкалар бўлиб, умумий ворсинкаларнинг сатҳи ҳисобига ичакнинг сатҳи 150 — 200 м² атрофида бўлади ва ана шу сатҳлардан овқат моддалари, гўёки тез сўрилгандек бўлади.

Сув асосан йўғон ичакда қонга сўрилади ва қондан яна ичакка қайта сўрилади (разорбцияланади). Шунинг учун овқат чиқиндилари (нажос) йўғон ичакда шаклланади. (11-расм)

11-расм. Овқат хазм қилиш жараёнининг тартиб билан кетма-кет бажарилиши

Овқат = 800-1000г
Сув = 1,2-1,5 л.

Чайнаш

Сўрилиш
6-10л

Суюлтириш,
эритиш

Денатурация
(ивитиш)
жараёни

Полимерсиз-
лантириш
(олигомергача)

Полимерсиз-
лантириш
(мономергача)

Сўлак
0,5-2л

Меъда шираси
2,-2,5л

Сафро – 0,5л

Меъда ости беzi шираси
1,5-2л

12 бармоқ ичак

Ингичка ичак шираси
1,5-2л

Йўгон ичак шираси
0,05-0,06л

Нажос 0,15-0,25 л
сув, 50-100г, овқат
қолдиги, бактериялар,
эпителий

12 бармок ичакда овкатнинг хазм бўлиши. Меъда ости безининг шираси ва жигарда ҳосил бўлган сафро (ўт) 12 бармок ичакка қуйилади. Ширадаги унда оксилларни аминокислоталаргача парчаловчи трипсин ферменти бор. Липаза — ёғларни глицерин ва ёғ кислоталарига парчалайди. Амилаза, мальтоза, лактозалар карбонсувларни парчалайди. Крахмал, гликоген, сахарозалар — глюкоза, фруктозаларга парчалайди.

Жигарнинг вазифаси жуда кўпқиррали ва муҳим бўлиб, у 30 га яқин вазифаларни бажаради. (12-расм) Организмда у ички секреция беши ва жуда муҳим, «биокимёвий лаборатория» сифатида хизмат қилади. Антитоксик — қондаги заҳарли моддаларни заҳарсизлантириш, сафро ишлаб чиқариш, қондаги глюкозани гликогенга айлантириб ўзида сақлаш, холестерин синтезлаш ва бошқалар. Ўт — ўт йўллари орқали ўт пуфагига (7-8 марта қуюқ ҳолда) йиғилади.

Ўт пуфаги — шакли ноксимон бўлиб, жигар ҳужайраларида ишлаб чиқарилган сафро ўт йўллари орқали ўт пуфагида йиғилади ва керагида 12 бармок ичакка ажралади (12-расм).

Сафро ёғларни парчалайди, микробларни ўлдиради. Липаза ферменти фаоллигини 15-20 баробарга оширади.

Меъда ости беши - узунчоқроқ, тилга ўхшаш шаклда бўлиб, меъда остига жойлашган бўлади. Овқат хазм қилишда ва карбонсувлар алмашувида муҳим аҳамиятга эга. Амилаза, трипсин, липаза каби ферментларни 12 бармок ичакка ҳамда қонга инсулин ва глюкогон гормонларини чиқаради. Инсулин қонда қанд миқдорини камайтиради. Қандли диабетда ишлатилади. Глюкогон инсулинга қарши қонда қанд миқдорини камайтишига йўл қўймайди.

Маълумки, меъда ости беши организмда ички ва ташқи шира (секреция) ишлаб чиқарувчи безлардан ҳисобланади. Ташқи шираси 12 бармок ичакка қуйилиб, овқат хазм қилишда катта аҳамият касб этади, ички а қанча ўтади.

Тахминан 3 фоиз без тўқималари (Лангерганс оролчалари сифатидагиси) эндокрин ҳужайралардан иборат бўлиб, ундаги α -ҳужайралар **гликоген** номли гормон ишлаб чиқаради ва у қонда глюкоза миқдорининг ошиши — нигиперликемияни юзага келтиради. β - ҳужайралари **инсулин** гормонини ишлаб чиқаради.

Инсулиннинг вазифаси: 1) жигарда гликоген (глюкозанинг ҳужайрада заҳрига айланиши) ҳосил бўлиши; 2) гликогеннинг глбкозага айланишига йўл қўймаслиги; 3) оксил ва ёғлардан глюкоза ҳосил бўлишини камайтириш; 4) қондан глюкозанинг тўқималарга ўтишини тезлаштириш; 5) ёғ, оксил, минераллар алмашинувида таъсир этиши; 6) глбкозадан эркин ёғ кислоталарини ва оксил синтезини жадаллаштириш; 7) Марказий асаб тизими ҳужайраларига бошқа моддаларнинг ўтишини яхшилади.

Беморлар қуйидаги шикоятларни айтишади: оғиз қуриши, чанқашлик, тез-тез ва кўплаб сияди, озиш, бўшашишлик, камқувватлилик, иштаҳанинг баландлиги, терида қичишишлик, бош оғриши, уйқунинг бузилиши, серзардалик ва бошқалар.

Хулоса шуки ҳар бир одам юқоридаги маълумотларга – диабет нима меъда ости безининг аҳамияти, глюкогон ва инсулиннинг кўп қиррали ва мураккаб механизмга эга бўлган муҳим вазифаларини ҳамда ўзлигини англаб, хасталикни олдини олиб, ушбу масалага валеологик ёндошиши ва дарҳол эндокринологна мурожаат қилиши лозим.

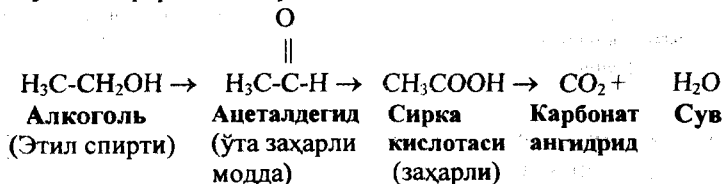
Жигар организмда энг муҳим аъзолардан бири ҳисобданади. Тўғрироғи уни «Организмнинг марказий биокимёвий лабораторияси» деган маъкул.

Тиббиётнинг бобокалони Абу Али ибн Сино 1000 йил муқаддам жигар ҳақида, унинг анатомияси ва физиологияси ҳақида, жигарда пайдо бўладиган сафро, ўт қопи ва унинг овқат ҳазм қилишдаги аҳамияти ҳақида, шунингдек жигарга тааллуқли хасталиклар ҳақида анчагина маълумотлар ёзиб қолдирганлар.

Жигар бошқа аъзоларга нисбатан витаминларга бой. Унда пантотен кислота, витамин С ва витамин РР ларнинг микдори 10-15 миллиграммни ташкил қилади (100 гр. жигар ҳисобида). Шунингдек витамин А (75 миллиграмм), витамин В (4 миллиграмм), витамин В ҳамда витамин Е (2-2,3 миллиграмм), биотин ва витамин В, (0,1-0,3 миллиграмм)лар борлиги олимлар томонидан аниқланган.

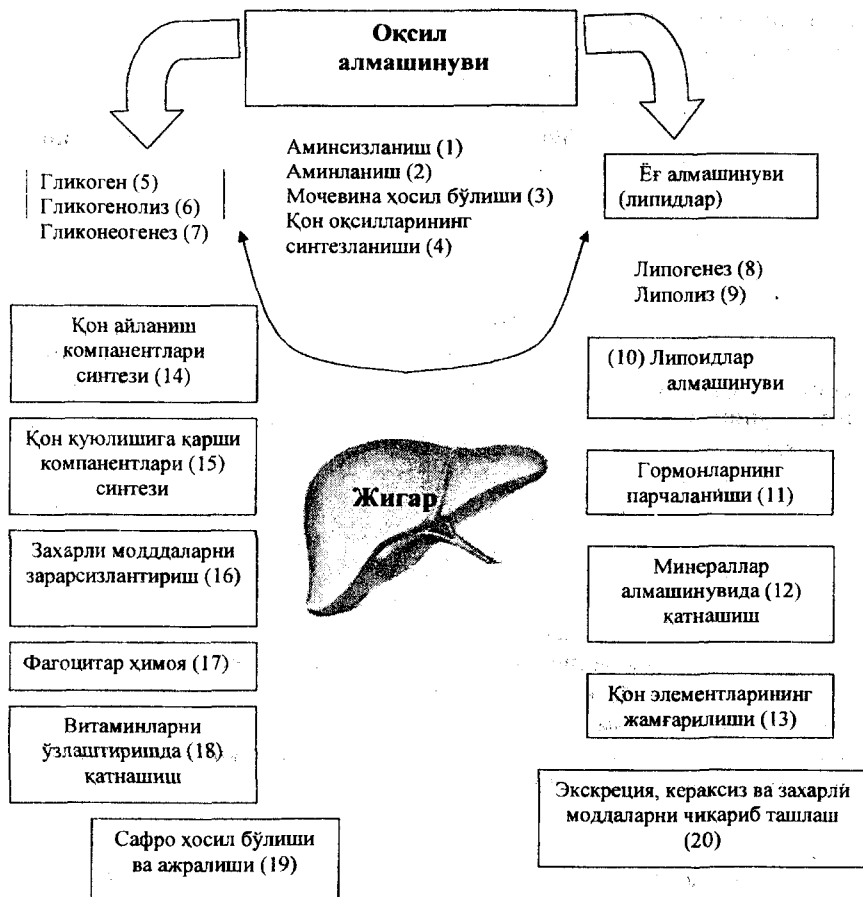
Жигар, шунингдек, минералларга ва ноёб маъданларга ҳам бой. Унда натрий, калий, кальций, магний, темир, микроэлементлардан рух, мис, марганец, мишяк, маргимуш кабилар мавжуд.

Организмдаги алкоголь (этил спирти) асосан жигарда қуйидаги реакция бўйича зарарсизлантирилади:



Организм ва инсон учун ниҳоятда зарарли бўлган морфин алкалоиди (қорадори) жигарнинг Купфер номли хужайраларида унинг молекуласи билан бирикиб, диоксиморфинга (организм учун зарарсиз бўлган полимер моддага) айлантирилиб чиқариб юборилади. Булардан ташқари жигарнинг бошқа бирқанча хусусиятларини ҳам санаб ўтиш мумкин.

12-расм. ЖИГАРНИНГ МУРАККАБ ВА КЎП ҚИРРАЛИ ВАЗИФАЛАРИ



Айрим витаминларнинг синтезланиши (21)

Пигмент алмашинуви (22)

Метилланиш реакцияси (23)

Ацетилланиш реакцияси (24)

Холестерин ва мецитин синтезланиши (25)

Лимфа ҳосил бўлишида катнашиш (26)

Бирикиш реакцияси (глюкурон, сульфат, аминокислоталар
ва бошқалар билан бирикиш) (27)
ва бошқалар (28)

БУЙРАК ВА УНИНГ ОРГАНИЗМДАГИ РОЛИ

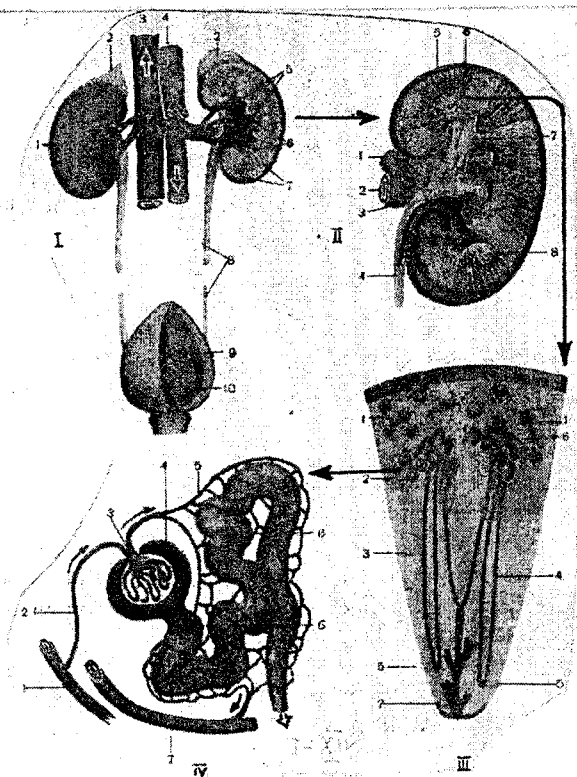
Буйраklar шундай аъзоларки, ҳозиргача уларнинг ўрнини босадиган нарсa йўқ.

Одамда 2 та буйрак бўлиб, улар умуртқанинг бел қисмида қорин бўлинимасида иккала (чап ва ўнг) томонда жойлашган. Оғирлиги 200-250 граммни ташкил қилади. Буйрак ташқи томонидан қўшувчи тўқима билан ҳимояланган бўлиб, қоплама тагида пўстлоқ қисми ва у иккинчи ички мағиз қисми билан туташиб кетади. Мағиз қисми айрим-айрим пирамидачалардан иборат бўлиб, улар буйрак пўстлоқ қисмидан ташкил топган ва устунлари бир-биридан ажратилган. Мағиз қисми ҳам пўстлоқ томонга нурлар каби кириб борган. 2 та пирамидачаларнинг учи эса бирикишиб сўргичсимон ҳолда майда ликопчалар ҳосил қилади ва уларнинг 23 таси бирикиб йирикрок ликопчалар ҳосил қилади. Улар эса буйрак жомчаларини ҳосил қилади. Сўнгра чап ва ўнг жомчалардан биттадан сийдик каналчалари чиқиб, сийдик қопига қуйилади ва пешобни ташқарига чиқарувчи сийдик йўли билан тугайди. Буйракнинг асосий вазифаси мураккаб тузилган «нефрон» деб аталмиш «ажойиб тўр» номи билан юритулувчи капиллярлардан ўтаётган қонни филътирлаш натижада «бирламчи» сийдик ҳосил қилади. У нефрондаги жуда майда Шумлянский капилляр қоптоқчаси ва уни ўраб турган капсулада филътрлаш ҳисобига бўлади (расм-13).

Организмдаги мавжуд 5-6 литр қон 5 дақиқа ичида буйраklarдан ўтади ва бир кеча-кундуз давомида 100-180 литр атрофидаги қон буйраklarдан оқиб ўтади. Буйраklarдан бундай катта ҳажмдаги қоннинг ўтиш сабаби моддалар алмашинуви натижасида ҳосил бўлган турли хил моддаларни, организм учун кераксиз ортиқча бўлган ҳамда зарарли моддаларни буйраklar орқали чиқиб кетишини таъминлашдир.

Нефрон жуда мураккаб тузилган «цех» вазифасини бажаради яъни унда ҳосил бўлган «бирламчи пешоб» (бир кеча-кундузда 150-180 литр) нинг 99 фоизи қонга қайта сўрилади. Қолган «иккиламчи» - асосий пешоб (унинг атиги 1 фоизигина – 1,5-1,8 литри) сийдик қопи ва йўллари орқали ташқарига чиқариб ташланади. Бундай нефрон ҳар бир (чап ва ўнг буйраklarда) 1 млн. атрофида бўлади.

• Организмдан чиқариб юбориладиган «иккиламчи пешоб» моддалар алмашинувида ҳосил бўлган организм учун кераксиз-зарарли бўлган органик моддалар, яъни оксилларнинг парчаланишидан ҳосил бўлган, сийдикчил (мочевина) ва бошқалар, ноорганик тузлар ва бошқалар қўплаб (бир кеча-кундузда 15-25 гр.) чиқариб юборилади (жадвалга қаралсин)..



13-расм. Сийдик таносил тизими

I. Буйрак ва сийдик копи: 1. Буйрак. 2. Буйрак усти безлари. 3. Пастки копка вена. 4. Қорин аортаси. 5. Буйрак жоми. 6. Буйракнинг мағиз қисми. 7. Буйракнинг пўстлоқ қисми. 8. Сийдик каналчалар (учтан бир қисмидан кесилган). 9. Сийдик қопининг девори. 10. Сийдик каналчасининг сийдик қопига очилиш тешикчаси.

II. Буйракнинг узунасига кесилгани: 1. Буйрак артерияси. 2. Буйрак венаси. 3. Буйрак жомчаси. 4. Сийдик каналчаси. 5. Буйракнинг мағиз қисми девори. 6. Ташқи пўстлоқ қисми. 7. Буйрак перапидачалари.

III. Буйрак Парапидачаларининг микроскопик тузилиши: 1. Буйрак коптокчалар. 2. Биринчи қатор бурама каналчалари. 3. Генли қовузлогига чиқарувчи тўғри каналча. (4) 5. Иккинчи қатор бурама каналчаларга чиқарувчи тўғри каналча. (6) 7. Пирамида учига очилувчи йиғувчи каналчалар.

IV. Буйрак коптокчасини тузилиши: 1.Артериал устунча. 2. Коптокчага кирувчи томир.3. Коптокча. 4. Шумлян – Бауман коптокча капсуласи. 5. Коптокчадан чикувчи томир. 6. Сийдик каналча. 7. Буйрак венаси.

2-жадвал

Сийдикнинг таркиби (24 соатда ажралган)

Органик моддалар	Микдори (гр)	Ноорганик моддалар	Микдори (гр)
Сийдикчил (мочевина)	25-30	Натрий хлор	10-15
Сийдик	1,7	Сульфат	2,5
кислотаси		Фосфатлар	3,3
Креатинин	1,5	Калий оксиди	0,8
Гиппур	0,7	Кальций оксиди	0,7
кислотаси		Магний оксиди	
Аммиак			

Меъёрдаги сийдик таркибида оксил бўлмаслиги, глюкоза пайдо бўлмаслиги (глюкозурия), эритроцитлар бўлмаслиги (гематурия) керак. Агарда у юқоридагиларнинг микдори қонда кўпайиб кетса, буйраклар ёрдамида сийдик орқали чиқариб юбориб қон таркибини бир меъёрида ушлаб туради. Юқорида қайд этилган моддалар микдорининг нормадан ошиши касаллик белгилари бўлиб, агарда микдори янада юқорилашса касаллик даражаси (оғир, енгиллиги)ни белгилайди.

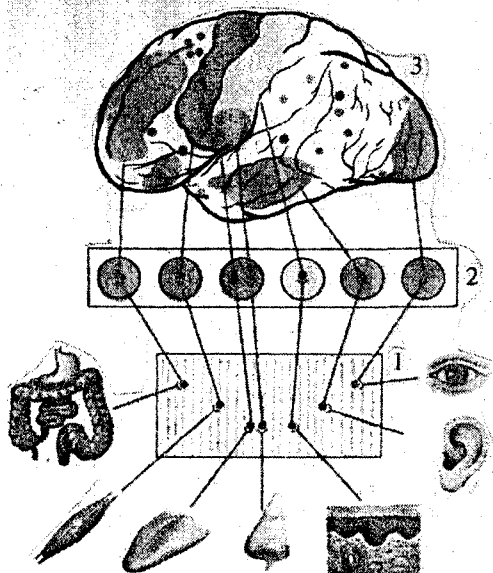
Агарда бирор патологик ҳолат юз бериб, буйракнинг бир томондагиси ишламай қолса, иккинчи буйрак бу юкни, оғир бўлса ҳам, ўзига олади. Эҳтиёт қилиш билан битта буйрак билан узоқ муддат юриш мумкин. Касалликнинг, яъни буйрак етишмаслигининг оғир шаклида организм захарлана боради ва «Буйрак етишмаслиги комаси» юз беради («Уремик кома»). Бунда бемор хуш-сизланади, томири тез ва юзаки уради, қон босими ва ҳарорати тушиб кетади (нормадан пасаяди), нафаси чуқур ва сийраклашади, ранги оқаради, ўзини билмайди ва ўлим содир бўлиши мумкин. Буйракнинг вазифасини бажара оладиган аппарат ҳозирча йўқ. Бўлмайди ҳам. Буйракларнинг валеологик аҳамияти ҳам шунда.

НЕРВ-АСАБ ТИЗИМИНИНГ БОШҚАРУВЧИ ЭКАНЛИГИ ВА ВАЛЕОЛОГИК ТАҲЛИЛИ

Одам организмда нерв тизими аввало 2га бўлинади:

Марказий нерв – асаб тизими ва **периферик**, яъни марказдан кейинги барча қисмлари.

Марказий асаб тизими организмдаги барча орган ва системалар (бўлимлар)нинг фаолиятини бошқариб, тартибга солиб туради. Организмни ташқи ва ички таъсиротларга мослашишини таъминлайди ҳамда одамнинг мақсадга мувофиқ фикр-мулоҳазаларга келишини шаклланишига ёрдам беради. Бундай мураккаб, ҳаёт фаолияти учун муҳим бўлган вазифалар нерв ҳужайралари ва уларнинг ўсимталари (узун ёки қисқа шохлари), яъни нейронлар ёрдамида бажарилади. Нейронлар ҳар бир фаолиятга ихтисослашган ҳужайралар ҳисобланади. Хабарларни анализ қилиш, яъни маъини чақиш ва жавоб қайтариш, хабарларни ва натижаларни ўзида сақлаш ва керак бўлса, уни тегишли жойга узатиш вазифаларини бажаради (14-расм).



14-расм. Организм аъзоларининг бош миёдаги марказлари

1-аъзолар: кўз, қулоқ, тери, бурун, тил, мускуллар, меъда-ичаклар.

2-бош миё тана қисми.

3-бош миё пўстлоғи.

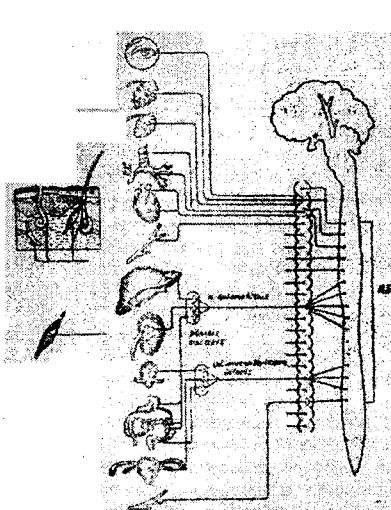
Бунинг учун марказий асаб тизимида ёки бошқа жойларда нейронлар турли хил вазифаларни бажаришга ихтисослашган ҳолда айрим ўзаро занжир каби боғланган функционал тизимларни ҳамда марказларни

ташkil қилган. Нейронлар бир-бири билан синапслар, яъни махсус мослама пластинкалар ёрдамида (синаптик бирлашиш) ўзаро боғланидилар. Демак, синапслар импульслар шаклида келган хабарлар (информация)ни тартибга солиб туриб ўтказувчи вазифасини бажаради.

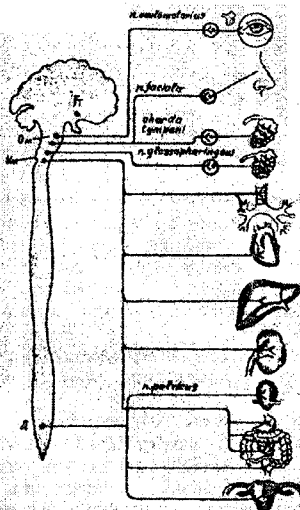
Нерв тизимидаги бундай синаптик бирлашмаларнинг сони одамда астрономик сонларни ташkil қилиши ҳақида илмий аниқ маълумотлар бор. У 1000000000000000-10000000000000000 (10^{15} - 10^{16}) ташkil қилар экан. Шунинг учун ҳам инсон миёсида, ана шулар ҳисобига битмас-туганмас, чегараси-чеки йўқ даражадаги фикрлаш, анализ ва синтез қилиш ҳамда уларни ўзида сақлаш ишларини бажара олиш қудратига эга.

Бош миё яримшарлари пўстлоқ қисми. Бу нерв асаб тизимида бутун организмни бошқариб турувчи «Энг олий аъзо» бўлиб, унда бош миё катта яримшарлари ва орқа миё тафовут этилади. Бош миё катта яримшарлари калла суяги ичида жойлашган бўлиб унда бир қанча қисмлар ва марказлар мавжуд (14-расм). Бош миё пастки томондан, узунчоқ миё орқали, орқа миё билан туташади. Орқа миё умуртқа погонаси ичида жойлашган.

Маълумки бош миё катта яримшарларининг усти кулранг моддалар билан қопланган. Уни бош миё пўстлоғи дейилади. Шунинг учун ҳам унинг тагида жойлашган; кўриниши оқимтир моддалардан иборат бўлган қисмни пўстлоқ ости қавати дейилади. Унда барча марказлар жойлашган. Бундан ташқари алоҳида миёча бўлиб, у мувозанат ҳамда эшитишни назорат қилади.



15-расм. Симпатик нерв тизими



16-расм. Парасимпатик нерв тизими

Мия пўстлогининг қалинлиги турли жойларда ҳар хил қалинликка эга бўлиб, 1,3-4,5 мм ни ташкил қилади.

Пўстлокнинг умумий сатҳи 2200-2600 см² дан иборат, бир-бирига туташган 7 қаватдан иборат бўлиб, улар нейронларнинг шакли, катта-кичиклиги ва жойлашиши билан фаркланади. Мия пўстлоғида 12 млрд. дан 18 млрд. гача (айрим адабиётларда 14-17 млрд.) нерв хужайралари бор.

Бош мия катта яримшарларининг пўстлоғи қуйидаги энг асосий, муҳим вазифаларни бажаради:

1. Бош миянинг асосий хусусияти ва фаолияти кўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари ҳисобланади. Агарда кўзғалиш жараёни юз берса барча марказларнинг фаолияти тетиклашади, жадаллашади, моддалар алмашинуви тезлашади ва натижада одам тетиклашади. Аксинча, тормозланиш жараёни юз берса юқоридагиларнинг акси бўлиб, моддалар алмашинуви секинлашиб, киши бўшашиб, уйқуга кета бошлайди.

2. Бош мия шартли ва шартсиз рефлекслар ҳисобига организмнинг ташқи муҳит билан ўзаро таъсирини амалга оширади.

3. Организмнинг олий нерв фаолияти руҳий ҳолати, ҳулки каби нозик масалаларни белгилайди.

4. Бош мия пўстлогининг фаолияти ҳисобига олий психик (руҳий) функциялар (вазифалар) фикрлаш ва онг амалга оширилади.

5. Бош мия пўстлоғи барча ички органлар ишини бошқаради, бирлаштиради ва моддалар алмашинувига ўхшаш бошқа ички мураккаб жараёнларни бошқаради.

Ҳар бир хужайрадан қисқа ҳамда узун шохчалар чиқади. Қисқа ва узун шохларни ҳамда хужайрани биргаликда нейрон дейилади. Қисқа шохчаларни **дендритлар**, узунлари эса **аксонлар** дейилади.

6. Ҳаётдаги тегишли воқеа ва ҳодисаларни, фикр, онгда ҳосил бўлган нарс ва ҳодисаларни битмас-туганмас даражада эсда қолдириш ва эслаш ишларини бажаради.

Нерв тизимининг таъсири жуда катта тезлик билан рўёбга чиқади, яъни импульснинг тарқалиш тезлиги 27-100м/секунд ва ундан ортиқ тезликда тарқалади.

Шунинг учун ҳам, юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда бош мия пўстлогини нерв тизими, эндокрин тизими, умуман бутун организмни бошқариб турувчи «**Энг олий аъзо**» деб аталади.

Периферик нерв тизими эса ўз навбатида яна бир қанча қисмларга бўлинади, яъни «**соматик**» ва «**вегетатив**» периферик нерв тизимларига бўлинади (15-16-расмлар).

Соматик нерв тизимининг вазифаси скелет мускуллари функциясини, одамнинг ҳаракат ишларини тартибга солиш ва бошқаришдан иборат.

Вегетатив (автоном) нерв тизимининг вазифаси барча ички аъзолар ҳамда эндокрин безларнинг функциясини (ишини) тартибга солиш ва бошқаришдан иборат. Вегетатив нерв тизими яна ўз навбатида 2 қисмга, яъни «симпатик» ва «парасимпатик» нерв тизимларига бўлинади.

Симпатик нерв тизимининг вазифаси асосан органлар ва организмнинг функциясини кучайтириш (айрим қисмларда ёки ҳолларда сусайтириш)дан иборат бўлса, аксинча парасимпатик нерв тизимининг вазифаси аъзолар ва организм функциясини сусайтириш (айрим қисмларда ёки ҳолларда кучайтириш)дан иборатдир. Энг кизиғи ушбу иккала нерв тизими ҳамма вақт ва ҳар доим биргаликда иш олиб боришади.

Вегетатив нерв тизими ишларини тартибга солиниши ва бошқарилиши бош миёдаги «гипоталамус» деган қисм орқали бошқарилади, яъни у бош миёдаги «марказ» ҳисобланади ҳамда ўз навбатида гипоталамус бош миё пўстлоғига бўйсунади ва организмдаги эндокрин безларни (гипофиз ва бошқаларни) бошқаради.

Демак, организмдаги барча ҳужайра, тўқима, органлар, организмдаги система (тизим)лар, жумладан, эндокрин безлар тизими ва бошқалар ҳам бош миё ярим-шарларидаги ҳамма марказлар ҳам барчаси биргаликда, бири-бири билан боғлиқ ҳолда, «**бош миё яримшарларининг пўстлок қисми**» томонидан бошқарилади. Буни оила, маҳалла, туман, ҳудуд ва Республиканинг фаолияти Республика Олий Кенгаши ва Президент томонидан бошқарилишига ўхшатиш мумкин.

Яна бир нарсани айтишни таъбир жоиз деб топамизки, ҳозирги замонда бир сонияда (секундда) миллионлаб, миллиардлаб математик ва бошқа вазифа-ларни бажара оладиган электрон ҳисоблаш машиналари (ЭҲМ) ҳамда компьютарларнинг бажараётган мураккаб ишларини бажариш схемаси, аппаратлар ана шу одам нерв-асаб тизимининг (системасининг) фаолиятини ўрганишдан, яъни шулар асосида (принципида) келиб чиққанлигини қайд этмоқчимиз. Хулоса шуки, бутун организмни бошқарувчи энг олий қисм нерв-асаб тизимни ҳар бир инсон валеологик нуқтаи-назардан таҳлил қилиб, уни ҳамма вақт асраб-авайлаб яшаш лозим.

ЭНДОКРИН ТИЗИМИ ФАОЛИЯТИНИНГ ОРГАНИЗМДАГИ РОЛИ

Тирик организмдаги бирорта фаолият ва жараёнлар эндокрин (ички секрет-сия безлари) ва нерв тизимисиз бажарилмайди. Улар бири-бири билан узвий боғлан-ган бўлиб, уларнинг функцияси бузилса организмда яққол ўзгаришлар юз беради.

Гипоталамус бош миёнинг бир қисми ҳисобланиб, вегетатив (автоном) нерв тизими ҳамда эндокрин тизимни бошқарувчи марказ ҳисобланади. У ўздан икки гуруҳдан иборат **рилизинг гормонларни**

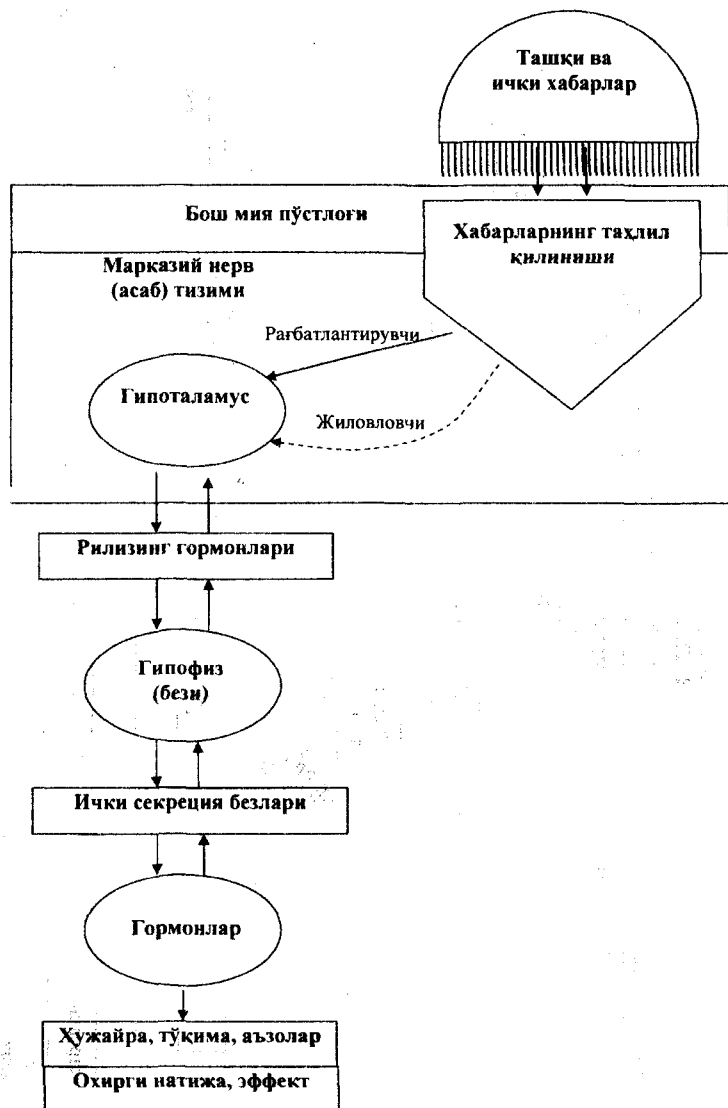
ажратади. Биринчиси гипофиз беги фаолиятини рағбатлантиради. Иккинчиси эса — сусайтиради. Бундан ташқари гипоталамус сув-туз алмашинувини, томирлар тонусини ҳамда бачадон мускуллари фаолиятига таъсир этувчи окситоцин ва вазопрессин гормонларини ажратади ва улар гипофиз безининг орқа қисмида тўпланади.

Гипоталамус бутун организмни бошқариб турувчи миё пўстлоғига перифериядан келган хабарларни юборади, улар таҳлил (анализ-синтез) қилиниб, тегишли буйруқ берилади ва улар аъзолар, ҳужайралар томонидан бажарилади.

Эндокрин тизимни организмдаги бирқатор безлар ташкил этади: гурра-симон без (эпифиз), гипофиз беги, қалқонсимон, қалқонсимон без олд безлари, меъда ости беги, буйрак усти безлари, меъда ва ичак деворларида жойлашган эндокрин ҳужайралар, аёлларда тухумдон, эркакларда моёқ ҳисобланади.

Гормонлар организмда муҳим таъсир кўрсатиш хусусиятига эга бўлиб, 1 граммининг миллиондан бир улушидан ошмайдиган жуда кичик миқдорда ҳам таъсир этувчи кучли-фаол моддалар ҳисобланади.

ОРГАНИЗМДА ГОРМОНЛАРНИНГ БОШҚАРИЛИШИ ВА РИЛИЗИНГ ОМИЛЛАР



БУЙРАК УСТИ ГОРМОНЛАРИ ВА УНИНГ ФАОЛИЯТИ



Гормонлар эндокрин органлар касалликларини даволашда самарали фойда беради. Гормон препаратларини қўллаш масъулиятли бўлиб, уларни шифокор маслаҳати ва назоратсиз қўллаш ҳавфли ҳисобланади.

Вазопрессин — қон томирлар тонусини кучайтириб, қон босимини оширади ва сийдик ажралишини камайтиради. Ушбу гормон етишмаса қандсиз диабет касаллиги пайдо бўлади. Бунда ташналик ва кўплаб сийдик ажралиши (бир кеча — кундузда 4—12 литр) ошиб кетади.

Окситоцин — айниқса бачадон мускулларининг қисқаришини кучайтириб туғиш жараёнини тезлаштиради. Туғруқдан сўнг йўлдош тушгач, қон оқишини тўхтатади ва бачадоннинг ўз ҳолатига қайтишига кўмаклашади.

Гипофиз — бош миянинг пастки ортиғи, ички секрециянинг марказий беи ҳисобланади. У калла суягининг асосидаги "Турк эғари"дан жой олган бўлиб, бош мия билан анатомик ва функционал боғланган. Организмдаги барча эндокрин безлар фаолиятини бошқаргани учун биз уни "дирижер" деб ном-ладик. Гипофизнинг олдинги қисмидан бошқа безлар фаолиятини кучайтирувчи 7 хил гармонлар ҳамда сусайтирувчи 3 та гормонлар қонга ажралиб чиқади.

Гипофизнинг ўрта қисмида меланин пигментининг ҳосил бўлиши ва тақсимланиши, кўзнинг тўр пардасида эса кўрув пурпурини тартибга солиб турадиган гормон ишлаб чиқаради. Орқа қисми вазопрессин ва окситоцин гормонларни қонга ажратади.

Қалқонсимон без — у бўйин соҳасида кекирдок олд томонида, ҳиқил-докдан бироз пастда жойлашган. Ушбу безнинг фаолияти учун йод элементининг аҳамияти катта. Организмга киритилган йоднинг деярлик ҳаммаси қалқонсимон безда тўпланиб, гормон таркибига ўтади. Агарда йод етишмаса буқоқ касаллиги келиб чиқади. Безнинг фаолияти пасайса **микседема**, фаолияти ошса **тиреотоксикоз** касаллиги келиб чиқади. Касалликларнинг клиник белгилари бир-бирига қарама-қарши шаклда кузатилади.

Қалқонсимон без олд безлари — улар қалқонсимон безнинг орқа томонида жойлашган бўлиб, катталиги ноҳотдек ва сон жиҳатдан 2 дан 12 тагача бўлади. Улар организмда кальций (Са) ва фосфор (F) алмашинувини тартибга солиб турадиган паратгормонлар ишлаб чиқаради. Физиологик жиҳатдан гормонлар нерв импульсларини ўтказиш, қон ивиши, мускулларнинг қисқариши, тухум хужайраларининг уруғланиши, айниқса суяк тўқимасининг ҳосил бўлиши, қат-тикланишида муҳим аҳамиятга эга. Агарда организмда кальций, фосфор ва ви-тамин «Д» лар етишмаса **рахит** касаллиги келиб чиқади. Суяклар мўртлашади.

Буйрак усти безлари — улар асосан жинсий безлар ҳисобланиб, белнинг иккала томонида жойлашган бўлиб, ишлаб чиқарган гормонлари жинсий безлар фаолиятига таъсир этади.

Жинсий безлар эркекларда мойак, аёлларда эса тухумдондан иборат.

Мояк — эркаларда **андрогенлар** деб аталмиш гормонлар ишлаб чиқаради. Улар ичида тестестерон муҳим аҳамиятга эга. Ушбу гормон жинсий белгилар — мўйлов ва соқол чиқиши, товушнинг ўзгариши ҳамда жинсий мойилликни белгилаб беради.

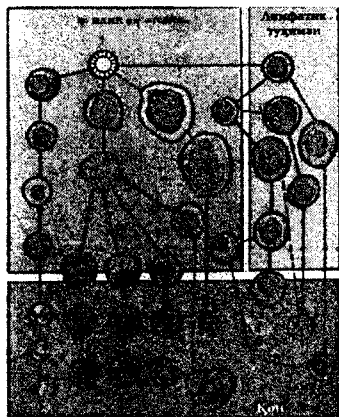
Тухумдон — аёлларда эстрогенлар, гестогенлар ва бир қатор бошқа гормонлар ишлаб чиқаради. Улар аёллар жинсий аъзолари ва иккиламчи жинсий белгиларнинг нормал ривожланишини таъминлайди. Хайз кўриш цикли, хомиладорликнинг нормал кечишига имкон яратади ва бошқалар.

Энди қуйдаги 17-18 расм ва 5-схемани валеологик таҳлил қилишликни тавсия этамиз.

ҚОН ВА ҚОН ТИЗИМИНИНГ ВАЛЕОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Қоннинг организм учун аҳамияти ниҳоятда катта бўлиб, қонсиз тирик жон бўлмайди. Шунинг учун ҳам «қон — жон» деган тушунча жуда тўғри. Чунки қонсиз ҳаёт йўқ. Ҳажм жиҳатидан 4,5—5 метр ҳисобланади. Қоннинг шакли элементлари ва таркибий қисми 17-18 расмларда келтирилган.

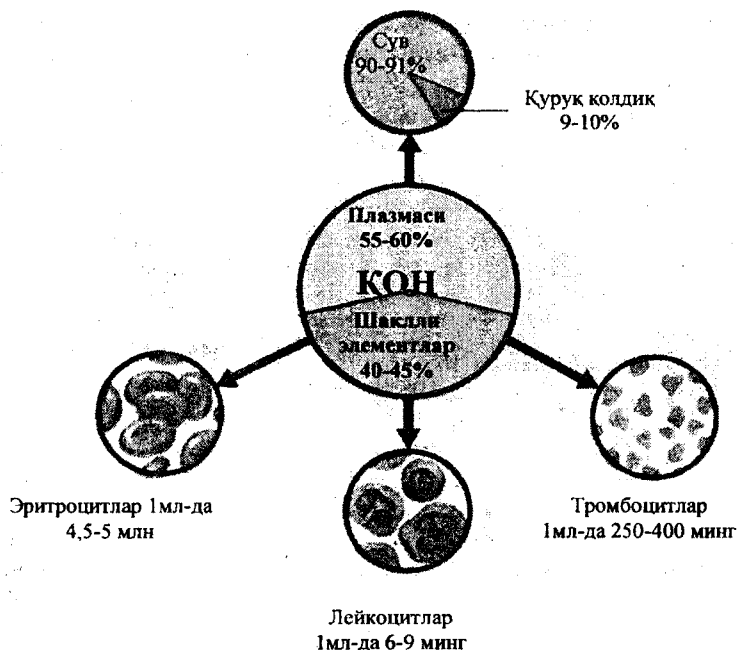
Организмда эритроцитлар газлар (кислород— O_2 , карбонат ангидриди — CO_2 ва бошқалар) ни ташувчи транспорт вазифасини, лейкоцитлар химоя вазифасини бажаради ва тромбоцитлар эса қон ивиши жараёнида катнашади. (17,18-расмлар).



17-расм. Қон шакли элементларнинг ҳосил бўлиш схемаси

1. Мия кўмагида бошланғич ҳужайра — бу барча бошқа қон ҳужайраларнинг бошланғичи ҳисобланади. Ундан эритроцитлар (2), базофиллар (3), эозинофиллар

(4), нейтрофиллар (5), моноцитлар (6), тромбоцитлар (7), лимфоцитлар (8) ҳосил бўлади. Баъзи бирларининг тақомилланиши лимфоид тўқималарида бўлади.

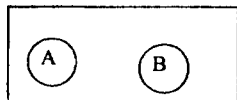


18-расм: Қон ва унинг шаклли элементлари.

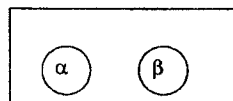
Эритроцит. Эритроцитлар газ ионларини яхши ўтказди. Диаметри 7,2 — 7,5 микромиллиметрдан иборат. Таркибининг 90% гемоглобин, қолган 10% оксиллар, липидлар, глюкоза ва минерал тузлардан иборат. Гемоглобин таркибида 4 та темир элементи бўлиб, у оксидланиб — қайтарилиб туради. Яъни олвеолаларда ташқи ҳаводаги кислородни (O_2) ўзига бириктириб олиб, тўқима ҳужайраларга етказиб, у ердан карбонат ангидридни олиб, шу жараёнда артериал қон вена-кислородсиз қонига айланади, ва уни олвеолага қайтиб келиб ташқи ҳавога чиқариб юборади. Агарда ҳавода ис газ (CO) бўлса, у жуда фаол бўлгани учун эритроцитга тезда ўрнашиб, кислородга ўрин бермай, қонда айланиб юради ва шу тариқа тўқима ҳужайралар кислородсиз қолиб, одам ҳушидан кетиб, ётган жойида ҳаётдан кўз юмади. Буни «ис урган» дейилади. Демак эритроцит газларни ташувчи транспорт вазифасини бажаради.

ҚОН ГУРУҲИ

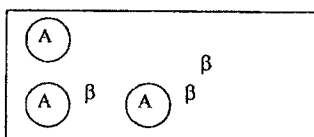
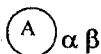
Агглютиногенлар



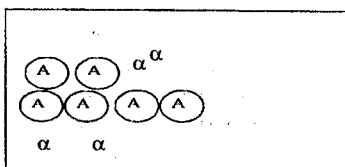
Агглютининлар



Бир хил номдаги агглютининлар ва агглютиногенлар.



Агглютинация
реакцияси
бўлмайди.



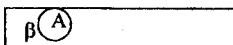
Агглютинация
реакцияси
бўлади.

О-I гр.



Ўзини-ўзига -II-III-IV-га қуйиш
қуйиш мумкин мумкин.

А-II гр.



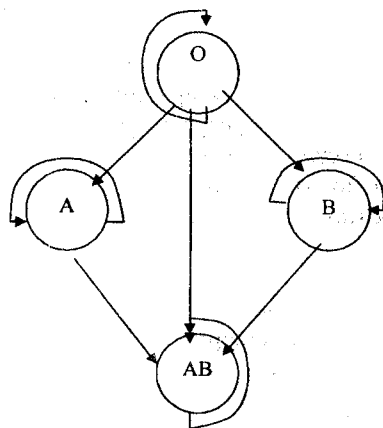
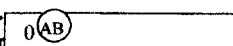
В-III гр.



IV-га IV-га

қ-м. қ-м.

А-В-IV гр



-бошқа гуруҳларга
қуйиш мумкин
эмас.

Гемоглобин. Қонда нафас фаолиятини бажарувчи «нафас ферменти» ҳисобланади. Гемоглобиннинг таркибида 1 молекула глобин оксили ва 4 молекула гем тутади. Гемнинг таркибида эса темир (Fe) атоми бўлиб, оксидланиш — қайтарилиш реакциясида қатнашиб, газларни (O_2 , CO_2 , CO) ўзига бириктириб олиш ва қайтариш вазифасини бажаради. Гемоглобин эркаklar қонида 14,5гр% (145 г./литр), аёлларда 13,2/2% (130г./л.) атрофида бўлади. Камқонликда унинг миқдори камайиб кетади. Анемия касаллиги келиб чиқади.

Агарда организмга калий перманганат, бертолет тузи, анилин, фенацетин каби дорилар ёки бошқа моддалар кирса, гемоглобин оксидланиб метгемоглобинга ($MetHb$) ҳосил бўлади ва икки валентлик темир уч валентликка айланиб, гемоглобинга бириккан кислород ажралмайди ва метгемоглобиннинг миқдори ошиб кетса ҳаёт учун ҳавф туғилади.

Қон гуруҳи. Эритроцитларнинг қобиғидаги агглютиногенлар «антиген» вазифасини бажаради. Қон плазмасида эса агглютининлар «антителолар» мавжуд бўлиб унинг бир молекуласи иккита эритроцитни бир—бирига ёпиштиради. Буни "агглютинация реакцияси" (антиген-антитела) дейилади. Натижада эритроцитлар ғуж—ғуж бўлиб, аввал капиллярларда, сўнгра ундан кўра йирикрок. Фомирларда (артериолаларда) тикилиб, қоннинг томирларда оқиши тўхтала бошлайди ва ўша жойдаги ҳужайра тўқималарнинг ҳаёти учун ҳавф туғилади.

Ҳар қайси одамнинг қонида фақат ўзига хос махсус (специфик) эритроцитларда агглютиногенлар (антигенлар) тўплами бор. Шунга кўра қон гуруҳи мавжуд бўлиб, бир —бирига мос тушмаганида агглютинация реакцияси пайдо бўлиб, ҳаёт учун хатарли ҳолатлар юз беради. Шунинг учун қонининг 4 та гуруҳи тафовут этилади. Улар 5-схемада кўрсатилган.

Бундан ташқари одам эритроцитларида «резус — фактор» деган омил (85%) топилган. Унга эга бўлган одам қони резус —мусбат (Rh^+) ва эга бўлмагани резус — манфий (Rt^-) деб аталган. Агарда резус —мусбат қонни резус — манфийли одам қонига қуйилса, резус —манфий одам қонида «анти —резус агглютининлар» ҳосил бўлади. Шу резус — манфий бўлган одам қонига резус — мусбат қонни иккинчи марта қуйилса, резус —мусбат (Rh^+) эритроцитлар анти —резус агглютининлар таъсирида агглютинацияга учраб, кичик қон томирларга тикилиб қолиб, ҳаёт учун ҳавф туғдиради.

Резус —фактор билан боғлиқ бўлган иккинчи кўнгилсиз ҳолат она билан ҳомила ўртасида ривожланиши мумкин, булар резус — келишмовчиликлардир.

Ҳозирги вақтда қон қуйиш жараёнларида қуйидагиларга амал қилиш лозим

1) Донор (қон берувчи) ва реципент (қон қабул қилувчи) қони биринчи гуруҳга мансуб бўлиши керак;

2) Резус — манфий одамга резус—мусбат қонни қуйиш мумкин эмас;

3) бир донорнинг қонини муайян реципиентга қайта қуйишдан воз кечиш керак.

Қон тизими — ушбу тизимга қоннинг ўзи, қон яратилишини таъминловчи суяк қўмиги, лимфа тугунлари, томоқ ва тимус бези, жигар, кичик ва катта қон айланиши ва бошқа бирқанча гуморал омиллар қиради. Қон томирларда узлуксиз ҳаракатда бўлиб, қуйидаги вазифаларни (функцияларни) бажаради: 1) организмда транспорт вазифасини ўтайди; 2) нафасни таъминлайди. 3) сув туз алмашинувини тартибга солади; 4) овқатлантириш; 5) экскретор — организмда пайдо бўлган кераксиз моддаларни чиқариб ташлаш; 6) гемостаз — қон муҳитини бир меёрида сақлаш; 7) креатор; 8) ҳаракатни бошқариш; 9) гуморал тартибга солиш; 10) организмни микроорганизмлар, вируслар, токсинлар ва бошқа бирқанча ёт унсурлардан сақловчи ҳимоя вазифасини бажаради.

Шунингдек, ушбу тизимга таалуқли қон ивиш жараёнининг мавжудлигидир. Қон тизимидаги эндоген (ички) ва экзоген (ташқи) қон ивишини тезлатувчи ёки секинлаштирувчи бирқанча моддаларнинг — омилларнинг синтезланиши, қон ивиши ёки ивиган қонни эритиб юборувчи моддаларнинг аҳамияти ҳам жуда катта. Булар эса организмда қоннинг — қон тизимининг муҳим ҳимоя вазифасидан ҳисобланади.

ТЕРИ ҲИМОЯ ФУНКЦИЯСИНING ОДАМ ОРГАНИЗМИ УЧУН ВАЛЕОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Тери организмда турлича тузилган бўлиб, шунга кўра мураккаб, хилма—хил физиологик функцияларни бажаради. У организмни ташқи муҳитдан бўладиган ҳар хил салбий таъсиротлардан сақлаб, **ҳимоя** вазифасини бажаради. Тери табиий бўшлиқлар бўлмиш оғиз, бурун, орқа чиқарув тешиги ва бошқа соҳаларда шиллиқ қаватга ўтади.

Тузилиши жиҳатидан тери 3 қаватдан иборат: 1.Тана юзасини қопловчи "(эпителиал) қават. 2. Ўрта (дерма) қават — хусусий тери қавати. 3. Тери ости ёғ қавати.

Қопловчи қаватда жуда кўп нерв толалари — охирлари бор. Бу қават иссиқ—совуқ ва ташқи таъсиротларга анча чидамли. У шикастланмаган бўлса, касаллик қўзғатувчи микроорганизмларни ўтказмайди.

Ўрта хусусий қаватида қон, нерв, лимфа томирлари, ёғ ва тер безлари, соч ва тирноқ илдизлари жойлашган. Тери ўзидан ёғ кислота, оксил, холестерин, гормонлар кабиларни ажратиб, эластиклигини ошириб, кислотали муҳит ҳосил қилиб, турли хил микробларга, вирусларга қирон келтиради.

Тери ногўғри парвариш килинса, у юпқалашиб, куруклашиб қолади, майда ажинлар тушади, шўралайди ва кизил доғлар пайдо бўлади.

Терида нерв учлари жуда кўп. Улар оғрикни, иссик —совукни, турли физиковий—кимёвий таъсиротларни, босимни сезади. Айниқса бармоқлар, бурун учи, кафт ва орқадаги ўрта чизик соҳаси териси сезгир бўлади.

Турли омиллар, масалан, қуёш нури таъсирида қорайиш ва айрим касалликларда, моддалар алмашинуви ва пигментациянинг ўзгаришида ёки пигмент (меланин) бутунлай бўлмаслигида оқаради «пес» касаллиги келиб чиқади.

Тери қуйидаги вазифаларни бажаради:

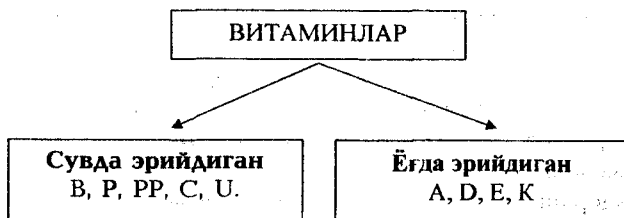
1. Тери организм билан ташқи муҳит орасида тўсик вазифасини бажаради.
2. Организмни кимевий, физик, биологик ва бошқа салбий таъсиротлардан ҳимоя қилади.
3. Мугиз қаватнинг зичлиги, устидаги ёғ бириктирувчи тўқималарнинг чўзилувчанлиги, тери ости ёғ қаватининг қалинлиги организмни турли механик таъсиротлардан, унча кучли бўлмаган кислота ва ишқорлар таъсиротларидан сақлайди. Сабаби бу қават электр токини ёмон ўтказди.
4. Теридаги кислоталик муҳит микробларнинг ичкарига киришига тўсқинлик қилади.
5. Мабодо шикастланган тери орқали микроблар кириб қолгудек бўлса, уларга қарши таъсир кўрсатадиган моддалар ажратади ҳамда шу жойга лейкоцитлар (оқ қон таначалари) етиб келиб, қаршилиқ кўрсатади. Бунинг натижасида шу жойда яллиғланиш жараёни вужудга келади. Киши оғрик сезади, қизариш пайдо бўлади, сўнгра йиринглаш кузатилади.
6. Тери сув, туз, оксил, ёғ, витаминлар ва газ алмашинувида иштирок этади.
7. Ва ниҳоят гавда хароратининг бир меёрида сақланиши жараёнида иштирок этади. Чақалоқларда териси юпқа, нозик, сағалга шилинадиган, такомиллашмаган бўлиб, тез иссиқланувчан бўлади. 6—8 ёшларда катталарникига яқинлашади.

Одам қариганда юкорида қайд этилган вазифалари сусаяди, қарилик кератомалари пайдо бўлади. Демак, тери иммун тизимнинг бир қисми ҳисобланади. Шунинг учун ҳам терини доимо озода тутишлик, яхшт парвариш қилишлик ва уни асраб авайлашликнинг валеологик аҳамияти катта.

ВИТАМИНЛАР ВА УЛАРНИНГ ОРГАНИЗМ УЧУН АҲАМИЯТИ

Витаминларнинг организм учун аҳамияти нихоятда катта бўлиб, улар организмда кечадиган турли хил биологик-биохимик ва ферментатив жараёнларнинг нормал ҳолда бўлишини таъминлайди в ҳар бир витамин ўзига хос вазифани бажаргани учун улар етишмаса у ёки бу касаллик келиб чиқади. Табиатда учрайдиган витаминлар қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

6-схема



- В₁-Тиамин (антиневротик)
- В₂-Рибофлавин (антирибофловин)
- В₃-Пантотен кислота
- В₆-Пиридоксин (антидерматит)
- В₁₂-Цианокобаламин (антианемик)
- В₁₅-Пангамат калций
- В_c-фолат кислота
- Р-Рутин
- РР(В₃)-Никотин кислота (антиаллергик)
- С-Аскорбин кислота (антицингот)
- U-Метилметионин сулфоний (ярага қарши)
- А-каротинлар (Ретинол)-антисклерофтальмик
- Д₂-(антирахитик)
- Д₃-(антирахитик)
- Е-Токофероллар (антистерил)
- К₁-(антигеморрагик)
- К₂-(антигеморрагик)
- К₃-Викасол (сунъий антигеморрагик)

Витаминлар-организм ҳаёти ва фаолиятида муҳим аҳамиятга эга бўлган биологик фаол моддалардир. У рус олими Н.И. Лунин ва поляк олими, биохимик Казимир Функлар (1911, 1912 йй.) томонидан кашф этилган.

Ҳозирги кунда 30 дан ортик витаминлар ўрганилган. Улар ҳайвонот маҳсулотлари, ўсимликлар, мевалар, сабзавотлар таркибида учрайди. Баъзи бирлари одам ва ҳайвон организмда синтез қилинади. Организмда витамин етишмаса «гиповитаминоз», бўлмаса «авитаминоз» дейилади. Витаминларнинг етишмаслик сабаблари: 1) овқат моддаларида камлиги, йўқлиги, 2) овқат хазм қилиш йўлларида патологик ҳолатларнинг бўлиши, 3) организмда баъзибир витамин синтезининг бузилиши, 4) организмнинг витаминга талабининг ошиши (ҳомиладорлик, юқори тана харорати, тиреотоксикоз, оғир жисмоний ҳаракатлар).

Қўлланиши: В₁-полиневритлар, миокард ва ичаклар дистрофияси, кон айланишининг бузилиши, нейроген дерматозлар, ва б..

В₂-стоматит, лаб бичилиши, глоссит, кератит, ёруғдан кўрқиш, гемеролопия, кўз ёшланиши, анемия;

В₅-Полиневритлар, аллергия, яраларда, токсикоз, юрак-томир етишмаслиги, ва бошқалар.

В₆-Ҳомиладорлик, антибиотиклар билан даволашда, полиневрит, гепатит, паркинсонизм, дерматит, ва бошқалар.

В₁₂-Мегалобластик анемия.

В₁₅-юрак ишемик касаллиги, атеросклероз, ўпка, жигар, тери касалликлари, алкоголизм, ва бошқалар.

В_с-анемия, спру (чиллашир), хомиладорлик, ва бошқалар.

Р-геморрагик диатез, гипертония, эндокардит,

РР (В₃)-пеллаграга қарши, организмга умумий таъсири.

С-Цинг, атеросклероз, заҳарланиш, юқумли касалликлар, нур касаллиги, регенерацияни яхшилаш; жисмоний иш қилиш ва бошқалар.

U-меъда ва 12-бармоқ ичак яраси, сурункали гастрит, гастралгия, гепатобилиар касаллик, сурункали энтероколит, ёғ алмашинувининг бузилиши, коллагеноз, қичишадиган дерматит, стоматит, дизентерия.

Хулоса. Юқорида қайд этилганлардан келиб чиқиб, витамин етишмаслигини олдини олиш ва даволанишларда овқат рационининг хилма-хил бўлишлиги, тартибли ва ўз вақтида овқатланиш режаларига қатъий эътибор беришлик лозим. Шундагина касалликларнинг олдини олган бўламиз.

ГИГИЕНА ФАНИ. УНИНГ ЭКОЛОГИК ВА ВАЛЕОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Гигиена сўзи юнонча «гигиенос» – «соғлом» деган маънони билдиради. Гигиена фан сифатида медицина (табобат)нинг бир соҳаси ҳисобланади.

Гигиена фани атроф муҳитдаги омиллар (ҳаво, тупроқ, иқлим, турли хил экологик ҳолат ва б.) ҳамда ишлаб чиқаришлардаги турли хил фаолиятларнинг одам соғлиғига таъсирини ўрганиб, аҳолининг ҳаёт ва

меҳнат шароитларига бўлган талабини илмий ҳамда амалий жиҳатдан таҳлил қилиб, инсон саломатлиги учун тегишли норматив ва ҳулосаларни ишлаб чиқаради.

Маълумки, аҳолининг саломатлиги ижтимоий тузум билан чамбарчас боғланган. Инсонларнинг соғлиғини яхшилашга қаратилган тадбирлар бутун аҳоли миқёсида олиб борилгандагина яхши самара беради. Бунда мустақил Республикамизда Давлат миқёсида, айниқса мамлакатимизнинг гуллаб яшнаши, атроф муҳитни соғломлаштириш, умумий ва шахсий гигиеник ҳамда экологик ҳолатларни яхшилаш ва барқарорлаштиришда Президентимизнинг ташаббускорлиги, катта самара бериб келмоқда. Халқ ҳўжалигида ва барча ишлаб чиқариш соҳаларида олиб бориладиган гигиеник текширувларнинг асосий вазифалари касалликларнинг олдини олиш, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, инсон иш қобилиятини ошириш, турмуш ва ишлаб чиқариш ўринларида аҳолига қулай шароитлар яратиш ҳамда яна энг муҳимларидан бири ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялаш ва бошқалардан иборат.

Айтиш лозимки, ушбу соҳада давлат миқёсида олиб борилаётган назарий ва амалий санитария-гигиена тадбирларининг аҳамияти халқимизнинг саломатлиги учун ниҳоятда катта бўлиб, ўз самарасини бермоқда ва у ушбу фаннинг ривожланишига имкон бермоқда.

Ушбу соҳанинг мутахассислари атроф муҳитдаги инсон саломатлигига таъсир этадиган турли-туман омилларни ўрганиб, яшаш ва ишлаш учун керак бўлган қулай шароитларни (нормативларни) вужудга келтириб, ўз тавсияларини берадилар ва шу тариқа атроф-муҳитни соғломлаштирадилар. Натижада касалликларнинг камайиши, аҳолини ҳам жисмонан, ҳам ақлий меҳнатни яхшилаш билан инсонларнинг ишлаб чиқариш қобилиятини оширишга эришилади.

ГИГИЕНА ФАНИНИНГ ТУРЛАРИ ВА АҲАМИЯТИ

Маълумки, гигиена фанининг аҳамияти ва унинг тарихи анча қадимий ҳисобланади. Лекин кейинчалик ҳаёт тақозоси билан фан сифатида тан олиниб, ривожланаборади ва унинг бир қанча турлари пайдо бўла бошлади. Агарда дастлаб “Умумий гигиена” ҳукм сурган бўлса, ҳозирги кунда унинг бир қанча турлари мавжуд. Жумладан: 1) коммунал гигиена 2) шахсий гигиена 3) меҳнат гигиенаси ёки касбга оид гигиена 4) болалар ва ўсмирлар гигиенаси 5) ҳарбий гигиена 6) ҳарбий ва граждон авиациясининг гигиенаси, 7) радиацион (ионлаштирувчи) гигиена 8) овқатланиш гигиенаси ва бошқалар мавжуд.

Коммунал гигиена. Атроф муҳит омилларининг аҳоли соғлиғига санитария шароитларига таъсирини ва бошқа омилларни ўрганади.

Аҳолининг соғлом ва қулай турмуш шароитини таъминлаш учун гигиеник нормативларни ва санитария-ташвиқот тадбирларини ишлаб чиқади.

Коммунал гигиенанинг вазифаси атроф муҳитнинг ноқулай кимёвий, физикавий ва биологик омилларини (факторларини) ва атмосфера ҳавосига ва бошқаларга доир санитария, гигиена қоидалари ҳамда нормативларини, сув ва сув билан таъминлаш гигиенаси, сув хавзаларини санитария жихатдан муҳофаза қилиш, тупроқ гигиенаси ва аҳоли яшайдиган жойларни тозалаш гигиенаси, турар жой ва жамоат жойлари гигиенасини ўрганишга қаратилган. Ушбу масалаларнинг бажарилишини назорат қилиш, “Санитария эпидемиология станцияси” ходимларининг зиммасига юклатилади.

Шунингдек, маълумингизки ҳозирги кунда илм-фаннинг инқилобий тараққий этиши натижасида экологик ҳолатлар дунё бўйича бир қанча ўзгаришларга дуч келмоқда. Натижада табиатда турли хил, инсон организмга салбий-заҳарли таъсир этадиган кимёвий моддалар ҳавода, сувда, ерда, овқат моддаларида пайдо бўлмоқда ва оқибатда инсонларнинг соғлиғига путур етказмоқда.

Атроф муҳитнинг зарарланиш даражаси ва унинг интенсивлиги боргансари ортабормоқда. Улар халқ ҳўжалигининг турли тармоқларида – машинасозлик, индустрия, енгил ва оғир саноатларнинг кўпайиши, автомашина ва бошқаларнинг кўпайиши ва бошқалар инсон саломатлиғига борган сари хавф-хатарликларни келтириб чиқармоқда.

Шахсий гигиена – гигиенанинг бир бўлими бўлиб, шахсий ҳаёт ва меҳнат фаолиятида амал қилиниши зарур бўлган гигиеник режим йўли билан одам соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш масалаларини ишлаб чиқади. Шахсий гигиенага бадан (тери, соч, тирноқ, тишлар), пойафзал, кийим-кечак, турар жой гигиенаси, рационал овқатланиш қоидалари, организмни чиниқтириш, жисмоний тарбия ва бошқалар киради. Шунингдек, жинсий органлар ва жинсий ҳаёт гигиенасига риоя қилишлик ҳам валеологик аҳамиятга эга.

Гигиена фанининг бошқа турларининг аҳамиятини ҳам ана шундай зайлда изоҳлаш мумкин.

ОДАМ ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ ГИГИЕНИК ОМИЛЛАР

Одам организмга салбий таъсир этиб, инсон саломатлиғига зарарли таъсир этувчи омилларнинг турлар ҳам жуда кўп ва ҳар хил. Уларни асосан 2 гуруҳга бўлинади:

1. Умумий социал-иқтисодий шароитлар
 - 1) меҳнат қилишдаги шароитлар,
 - 2) Яшаш-турмуш билан боғлиқ бўлган шароитлар,

3) Болалар ва ёшларни тарбиялаш, ўқитиш жараёнидаги шароитлар

4) овқатланиш жараёнларидаги шароит ва бошқалар.

II. Шунингдек, бошқа турли хил омиллар:

1) физикавий–организмга салбий таъсир этувчи омиллар.

2) кимёвий–организмга салбий таъсир этувчи моддалар, омиллар.

3) биологик салбий таъсир этувчи сабаблар.

4) Руҳиятга тасир этувчи-психоген омиллар ва бошқалар.

Ушбу омиллар инсон организмга қуйидагича салбий-зарарли таъсир кўрсатади:

1) Одамнинг руҳий ҳолатига, унинг хис-ҳаяжонига салбий таъсир этади.

2) Унинг ишлаш қобилиятига.

3) Саломатлигининг бузилишига-оқсашига.

4) Турли хил юкумли ва бошқа касалликларнинг келиб чиқиши натижасида саломатликнинг ёмонлашишига ўз салбий таъсирларини кўрсатади.

Хулоса қилиб айтганда, ҳар бир шахс юқорида қайд этилганларнинг – салбий омилларнинг борлигини ўқиб ўрганиб билим олишлари ва шуларга нисбатан профилактик-уларни олдини олишлик чора-тадбирларини қўллаш-лиги ўз саломатлигини мустаҳкамлашда амалий тегишли самарасини беради.

ЭКОЛОГИЯ, ЭКОЛОГИК ҲОЛАТ ҲАҚИДА

ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТ

Экология юнонча «оикис» (жой, макон) ҳамда логос (таълимот) деган сўзлардан келиб чиққан бўлиб, тирик организмларнинг теварак атрофдаги муҳит билан ўзаро муносабати ва қонуниятларини ўрганадиган биологик фандир. Ҳозирги замон экологияси одам ва биосфера ўртасидаги ўзаро муносабат масалаларини ҳам жадал ўрганмоқда.

Экология атамасини 1866 йилда немис зоологи Э.Геккел таклиф этган. Қадимги Греция ва Рим табиатшунослари асарларида ҳам экология тўғрисида маълумотлар берилган. 50-йилларда умумий экология шаклланди. 60-70 йилларда экологик тадқиқотлар бутун дунёда кенг авж олди. Ҳозирги кунда эса жадал суръатлар билан ривожланиб бормоқда.

Экологиянинг характерли хусусияти бутун биосферани қамраб олувчи жараёнларни тадқиқ этиш ҳамда одам ва биосфера ўртасидаги ўзаро таъсирлашувни синчиклаб ўрганишдир. Экологиянинг вазифаларидан бири атроф-муҳитдаги турли хил одам организмга салбий таъсир этувчи омиллардан инсонларни сақлаш, атроф-муҳитни соғломлаштириш учун курашишдан ҳамда турли хил табиий офатлардан

сақлаш ва муҳофаза қилишда қўмаклашишдан иборатдир. Масалан, 2004 йил декабр ойининг охирида жанубий ва жанубий-шарқий мамлакатларда бўлиб ўтган кучли сув тўфони ўндан ортиқ давлатларга катта фожеалар келтирди.

Натижада 230 000 нафардан ортиқ инсонлар ҳалок бўлди. Кўрилган моддий зарар бир неча ўн миллиард еврони ташкил этади.

2005 йил 8 октябрда Покистоннинг шимолида юз бериб, у бутун Осиёни ларзага солди.

Бундан Покистон, Афғонистон ва бошқа қўшни давлатлар ҳам катта моддий зарар кўриб, 200 000дан ортиқ одамларни ёстиғини қуритди ва 100 000лаб инсонларнинг жароҳатланишига сабаб бўлди. Шунингдек, 1966й. Тошкент, 1976, 1984 йил Газли зизилалари, Фарғона вилоятининг Шохимардон сойдаги сел офатлари, Қамчиқ довоидаги қор қўчкилари, Тошкент вилояти Ангрен воҳасидаги ер қўчкилари, 2003-2004 йилларда Республикада 69 та табиий тусдаги фавқулодда вазиятлар содир бўлган.. Қўпчилик йирик аҳамиятли иш-оатларга зиён етказилиши ва бошқалар давлатлар манфаатига, халқларнинг умрига завоқ бўлишликка, соғлиғига путур етказишликка олиб келди. Айниқса Тожикистондаги алюминий заводининг чиқиндилари атрофидаги табиатга, инсонлар соғлиғига катта зарарлар келтирмоқда.

Шу муносабатлар билан Ўзбекистон Республикасининг 2000 йилда қабул қилинган “Фуқаро муҳофаза”си тўғрисидаги қонуннинг халқимиз учун валеологик аҳамияти ҳам ниҳоятда каттадир.

Шунингдек, атроф муҳитнинг тобора радиоактив ифлосланиши сабали радио-экология фани келиб чиқди. Бу фан биосферада радиоактив изотопларнинг тарқалиш йўллари ва радиоактивликнинг экосистемага таъсирини текширади. Маълумки, радиоактивлик туфайли қон касаллиги (лейкоз), рақ касаллигини келтириб чиқаради. Шунинг учун ҳам экологик соғломлаштиришлик, ушбу касалликларни олдини олишликда экологик аҳамияти ва яна бошқа бир қанча мисоллар келтириш мумкин.

Экологияни ўрганишда экологик омиллар ҳисобга олинади. Улар асосан 3 га бўлинади: 1. Биотик омиллар. 2. Абиотик омиллар ва 3. Антропоген омиллардир. Инсон саломатлигини сақлашда, валеологик нуқтаи назардан, айниқса антропоген омилларни ўрганиш масалаларининг аҳамияти катта.

ТАБИАТНИ МУҲОФАЗА ҚИЛИШ. АТМОСФЕРАНИ АСРАШ. ФАН - ТЕХНИКА ТАРАҚҚИЁТИ. ХИМИЯЛАШТИРИШ ВА ИНСОН САЛОМАТЛИГИ

Маълумки, фан — техниканинг жадал суръатлар билан тараққий этиши инсонлар учун дунёни ва унинг мўъжизаларини янада чуқурроқ англашга, унинг ютуқларидан инсон саломатлиги учун самаралироқ

фойдаланишга, одамлар турмуш тарзини яхшилашга хизмат қилиб келмокда.

Илгор медицина техникасининг ривожланиши эса халқ саломатлигини муҳофаза қилиш ва касалликларни даволаш борасида бекиёс ўз самарасини кўрсатмокда. Лекин айрим ҳолларда фан-техника тараққиёти меҳнаткашлар умрининг заволига айланмокда.

Масалан: бундан бирнеча ўн йиллар ҳисоб-китобиға қараганда Ер қуррасида йилиға нефть ёқилғи сифатида ишлатилган. Булар ҳавоға 200 млн тонна ис гази (СО), миллионлаб тонна бензин буғи ва бошқа бирқанча зарарли моддаларни, газларни чиқариб ташлаб ҳавони, атмосферани зарарлантириб, экологик ҳолатни ёмонлаштиради.

АҚШ саноат дудбуронларидан қуниға 100 минг тонналаб заҳарли сульфид ангидриди чиқиб, ҳавони заҳарлайди.

Сув ҳавзаларига 600 млд кубдан зиёд тозаланмаган ва зарарсизлантирилмаган оқова сувлар чиқариб ташланади. Атроф муҳитни йилиға 500 млн тоннадан зиёд синтетик моддаларнинг қолдиқлари ҳам ифлослантиради.

Миллионларча автомобил, трактор, самалёт, тепловоз ва бошқаларда двигателлари ҳаводаги мавжуд кислородни «еб» эвазига ис гази ва бошқа газлар билан ифлослантирмоқдалар. Текширишлар шуни кўрсатдики, йилиға атмосфера ҳавосига 220 млн. тонна зарарли омишлар сингиб кетади. Атмосферанинг ифлосланишида транспорт воситаларидан чиққан заҳарли моддаларнинг 40%—ти, 20%—ти ёқилғилар ёниши, 15%—ти ишлаб чиқариш жараёни билан боглик, 25% —ти эса бошқа манбаъларни ташкил қилади.

1900 йили дунё бўйича 110 млн.та автомобил бўлган бўлса, 1973 йилда —260 миллионга етган, 2000 йилда эса 7—12 мартаға ошиши тахминан 2.600.000.000 га етиши айтилган.

Маълумки чорак млд автомобил бутун инсониятни 1 йил яшаши учун етадиган кислородни «еб» тугатади.

Инсон 1 соат ичида ҳаводан 23 литр кислород олиб, атмосфераға 20 литр карбонат ангидриди чиқаради. Демак, ер юзидаги аҳоли атмосферадан 664 триллион 736 миллиард литр кислород олиб 559 триллион 640 млд литр карбонад ангидриди чиқаради.

Яшил дарахтларнинг карбонат ангидриди олиб O_2 чиқаришини ҳисобға олинса, ҳозирги кунда улардан сони кескин камайиб кетмокда. Масалан АҚШда дастлаб 170 млн гектар ям-яшил ўрмонлар бўлган бўлса, ҳозирги кунда 7 — 8 млн гектарни ташкил қилади. Шунинг учун ҳам Англиянинг ўзида ҳавонинг ифлосланиши оқибатида ҳар йили бронхит хасталигидан 30 минг киши нобуд бўлиб, 20 млн иш қуни йўқотилади.

Саноати кенг ривожланган Барселона, Марсель, Неаполь, Афина Искандария каби шаҳарлардан саноат ва оқава сувлари ҳечқандай зарарсизлантормасдан тўғридан тўғри денгизга оқизилади.

Токио, Детройт, Нью-Йорк, Глазго ва бошқа шулар каби шаҳарларда аҳоли қислород танқислигига дучор бўлмоқда.

Ҳар йили 400000 квадрат километр ер ўзлаштирилмоқда ва қишлоқ хўжалиги учун қўлаб химиявий моддалар ишлаб чиқилмоқда. Масалан: 1972 йили атроф муҳитда 2 млн ҳил химиявий модда бўлиб, ҳар йили 250 мингга яқин янги химиявий модда синтез қилинмоқда. Булардан 500 хилини турли мамлакатлар сотиб оладилар.

1985 йилга келиб эса, 250 млн тонна химиявий моддалар ишлаб чиқарилди. ДДТ нинг 25 йиллик ишлатилиши натижасида унинг 2/3 қисми тупроқ мағзида қолган. Буни қарангки, инсон оёғи етмаган Антарктидада 2500 тонна ДДТ тўпланиб қолган. Ҳозир оқ айиқлар, пингвинлар, тюленлар жигаридан ДДТ топилмоқда. Тинч океанда яшовчи балиқлардан 95% —тида ДДТ ва унинг ҳосилалари топилмоқда. Шундай экан бундай атроф муҳитнинг борган сари ёмонлашишига қарши инсон ва барча давлатлар ер юзидаги экологик ҳолатни яхшилаш учун тинимсиз ҳаракат қилмоғи даркор.

III Қ И С М

АЙРИМ КАСАЛЛИКЛАР ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТ

Ҳурматли азиз ўқувчи, ушбу бўлимда келтирилган касалликларнинг номлари ва уларга қисқагина тушунча беришликнинг тўғри англаш учун айтаминки, дунёда ҳозирги кунда, касалликларнинг турлари, яъни аниқ ташҳисга эга бўлганлари (диагностика бўйича) 1000 дан ортиқ саналади. Лекин қуйида биз томондан келтирилганлари эса бизнинг шароитимизда, бизнинг ҳаёт фаолиятимизда кўплаб учраб турадиганлари ҳисобланади. Уларни ўзимизнинг ҳаёт тарзимиз ила покликка риоя қилиш, баданни жисмоний чиниктириш, кундалик ҳаётимизда гигиена қонун-қоидаларига риоя қилишимиз, озодаликка қатъий риоя қилишимиз, ўзимизга руҳий томондан ақл-идрок ила ишониб яшашимиз ва айниқса доимо покликда (тахоратда) бўлиб яшашлик, яъни ҳатти-ҳаракатни кучайтиришнинг аҳамияти низоҳатда катта эканини тушуниш билан, организмнинг қувватини ошириш мумкинлигини илмий-тиббий асослар орқали ушбу касалликларни камайтириш, ҳатто уларни йўқотиш имконияти борлигига, Сизларни ишонтириш ва уқдиришдан иборатдир.

ЮРАК-ТОМИРЛАР КАСАЛЛИКЛАРИ

Юрак томирлар тизимига (системасига) тегишли касалликларнинг хиллари жуда кўп. Аммо биз олдимизга қўйилган мақсадга мувофиқ айримлари устида тўхталиб ўтишга қарор қилдик.

Ҳозирги кунда дунё бўйича энг кўп тарқалган ва кўпгина ҳолларда беморнинг, ҳатто айрим бемор бўлмаган кишиларнинг ёстиғини қуритаётган ҳасталиклардан айримлари юрак ишемик касалликлари (ЮИК) ҳисобланади. Ишемик касаллик бу юрак мушаклари (миокарднинг) қон билан таъминланишининг бузилиши натижасида келиб чиқадиган касалликлар ҳисобланади. Уларга ЮИКнинг ўткир шакли бўлмиш «Стенокардия», «Миокард инфаркти» ҳамда сурункали шакли «Миокардиодистрофия» ва «Юрак тож томирлари склерози» касалликлари киради. Бундай касалликларга дучор бўлмасликнинг, олдини олишликнинг энг яхши ва осон йўли баданни, юрак мушакларини чиниктириш ҳисобланади.

Швецариялик кардиолог олим-врачнинг тавсиясига кўра, журналда чоп этилган мана бу мурожаатга ишора қилинадиган бўлса:

«Агарда инсон кунига бор йўғи 10 дақиқа бадан тарбияси (гимнастика) билан шуғулланса, у минутига юрагининг 10 марта уришини «тежаб» қолар экан. Шу йўсинда бир йил мобайнида юракнинг 500000 марта уришини камайтириши мумкин бўлар экан». Ана шу оддий усул

билан кўплаб юрак-қон томир касалликларидан ҳоли бўлиши, юракни соғломлаштириш, инфарктдан «қочиш» мумкин. Шундай экан, Сиз ҳам ўз имкониятингизга қараб югуринг ва сакранг, фойдали жисмоний меҳнат билан шуғулланинг, бу юракнинг энг яхши дори-дармонидир. Энди, ҳурматли ўқувчи, ҳар куни организмни гигиеник жиҳатдан бир неча бор соғломлаштириш (тахорат ва бошқалар) 5 вақт тоат-ибодатдаги 50-60 дақиқалик ҳаракатларнинг юракка, соғлиққа, умрининг узайишига ниҳоятда катта фойдаси борлигини бир ўйлаб кўринг. Шунингдек, тана вазнининг ошиши (семириш), кўплаб суюқлик (спиртли ичимлик – пиво ва б., чекиш), умуман юрак уришини жадаллаштирадиган воситалардан ҳоли бўлишлик ҳамда бироз озғинлик ва доимо меъёрида ҳаракатда бўлишлик инсон умрини узайишига сабабчи бўлади.

ЭХТИЁТ БЎЛИНГ!

ЭЪТИБОРГА МОЛИК КАСАЛЛИКЛАР

ОҒИЗ БЎШЛИҒИДА УЧРАЙДИГАН КАСАЛЛИКЛАР:

СТОМАТИТ - оғиз бўшлиғи шиллиқ қаватининг яллиғланиши. Оғиз бўшлиғидаги яллиғланиш жараёни туфайли оғриқ (айниқса тупук ютганда), оғизда суюқликнинг кўплаб ажралиши.

ПУЛЬПИТ - тиш пулпасининг (милкининг) яллиғланиши. Милкнинг яллиғланган жойида шиш ва оғриқ сезилади.

АНГИНА - муртақларнинг яллиғланиши ёки йиринглаши. Томоқда оғриқ, тана ҳароратининг кўтарилиши билан кечади.

ДЕНТИТ - тиш дентин қисмининг касалланиши. Тиш дентинининг емирлиши кузатилади.

ЛАРИНГИТ - томоқ орқа қисми (ҳиқилдоқ) шиллиқ қаватининг яллиғланиши. Томоқда оғриқ, товушнинг бузилиши билан кечади.

ФАРИНГИТ - юткичнинг яллиғланиши. Томоқнинг айнқса юткич қисмида оғриқ сезилади.

МЕЪДА-ИЧАК ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИ

ГАСТРИТ - ошқозон шиллиқ қаватининг яллиғланиши. У ўткир ёки сурункали шаклда бўлиши мумкин. Бунда қоринда оғриқ, овқат ҳазм қилишнинг бузилиши, иштаҳанинг бўғилиши, кислоталик ошса меъдада ачишиш сезилади.

МЕЪДА ЯРАСИ - меъда шиллиқ қавати яра касаллиғи. Ошқозонда оғриқ, айнқса оч қолганда оғриқнинг кучайиши, перисталтик оғриқ, иштаҳанинг бузилиши кузатилади.

12 БАРМОҚ ИЧАК ЯРАСИ - 12 бармоқ ичак шиллик қаватининг ярали касаллиги. Касалликнинг белгилари юқорида қайд этилгандек бўлади.

МЕЪДА ВА 12 БАРМОҚ ИЧАК ЯРА КАСАЛЛИГИ - номидан маълум. Касаллик белгилари бунда ҳам юқоридагидек бўлади.

ПАНКРЕАТИТ - меъда ости беzi яллиғланиши касаллиги. У ўткир ёки сурункали шаклда кечиши мумкин. Касаллик белгилари қоринда оғриқ, овқат ҳазм бўлишининг бузилиши (айниқса ёғлиқ, сутлик овқатларда) иштаҳанинг бўғилиши.

ЭНТЕРИТ - ингичка ичак шиллик қаватининг яллиғланиши. Касаллик белгилари ичакларда оғриқ, айнақса перисталтик (вақти-вақти билан оғриқнинг кучайиши) оғриқлар. Диспептик ҳолат кўнгил айнаиши, қусиш ва ич кетиши, иштаҳанинг бўғилиши.

КОЛИТ - йўғон ичак шиллик қаватининг яллиғланиши. Йўғон ичакнинг дискинетик (ҳаракатнинг бузилиши) ҳасталиги. Бунда ичак дам бўлиб, қулдирайди, пардага ўхшаш шиллик нарсалар ажралиб туради ва ичак тортишиб оғрийди. Бемор зарур жойда (туалетда) узок муддат ўтириб қолишга мажбур бўлади.

Касаллик ўткир ёки сурункали бўлиши мумкин. Унинг оғир хилида баъзан қон томирлари ҳам зарарланса, нажасда шилимшиқлар билан бирга баъзан қон-йиринг аралаш бўлиши мумкин.

ЭНТЕРОКОЛИТ - ингичка ва йўғон ичак шиллик қаватининг яллиғланиши. Касалликнинг кечиши ва белгилари юқоридагидек.

ГАСТРОЭНТЕРОКОЛИТ - белгилари юқорида кўрсатилганидек.

БАВОСИЛ (проктит) - тўғри ичак шиллик қаватининг оғиррок жароҳатланиши, яллиғланиши, ҳатто қон томирлари ва нервларининг зарарланиши билан кечади. Кўпинча, касаллик улғая борса жарроҳлик (операция) йўли билан даволанади. Орқа томонда, айнақса зарур жойга (туалетга) борганда, оғриқ қон-йиринг аралаш шилимшиқлар ажралиши билан кечади. Руҳиятни, киши кайфиятини бузади.

ПРОКТИТ - дизентерия: сўзак, сил, баъзан заҳм касалликларида учраши мумкин. Касаллик жараёнининг сабабига, қанча муддат давом этишига, беморнинг реактив ҳолатига кўра, унинг катаррал (яллиғланиш билан кечувчи), фибриноз, йирингли, ярали хиллари бўлади.

ПАРАПРОКТИТ - тўғри ва асосан унинг атрофидаги тўқима ҳужайраларининг ҳам жароҳатланиши. Жараёнлар чуқурроқда жойлашгани учун оғиррок кечади. Касаллик белгилари ва даволаш усуллари юқоридагидек кечади.

ЖИГАР ВА ЎТ ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИ

ГЕПАТИТ - жигар перенхимасининг (хужайра ва тўкималарининг) яллиғланиши. У ўткир ва сурункали шаклда кечиши мумкин. Юқумли (инфекцион касаллик). Ушбу касалликнинг бир неча хили мавжуд:

а) юқумли вируслар орқали келиб чиқади (А- тури) ахлат, сийдик, сув, озиқ-овқат, гигиеник қоидадарга риоя қилмаслик ва бошқалар орқали юқади.

б) юқумли вируслар орқали келиб чиқади (В-тури) асосан қон зардобини орқали юқади (шприцлар, қон қуйиш сабабли).

Касалликларнинг «А» ҳам «Б» ҳам эмас, бошқачароқ тури мавжуд. Ҳозирги кунда «С», «Е» турлари ҳам бор.

ХОЛЕЦИСТИТ - ўт (сафро) қопининг яллиғланиши касаллиги, у ҳам ўткир ёки сурункали шаклда бўлади.

ХОЛАНГИТ - ўт (сафро) йўллари яллиғланиши касаллиги.

ЖИГАР ЦИРРОЗИ - ароқ ва бошқа спиртли (алкоголли) ичимликларни сурункали ичиш натижасида (ичкиликбозлик, алкоголизм ёки жигар касаллигида спиртли ичимлик ичиш натижасида) ва бошқа баъди бир омиллар туфайли келиб чиқади.

ЖИГАР РАКИ - жигарнинг ёмон ўсимта (саратон) касаллиги.

ЮҚУМЛИ (ИНФЕКЦИОН) КАСАЛЛИКЛАР

АНГИНА - ютқун лимфатик ҳалқасининг, айниқса томоқ муртагининг яллиғланиши. Ангина касаллигининг турлари кўп бўлиб, яллиғли, ярали, йирингли ва бошқа шакллари бўлиши мумкин.

ДИЗЕНТЕРИЯ - ичбуруғ, ўткир юқумли касаллик. Бунда асосан йўғон ичак зарарланади. Қоринда оғриқ ва ич кетиш билан кечади.

САЛМОНЕЛЛЁЗЛАР - салмонелла гуруҳи микроблари келтириб чиқарадиган ўзига хос юқумли касаллик. Салмонелла микробларининг ҳозирги кунда 3000 га яқин тури мавжуд. Ушбу касаллик кўпинча озиқ-овқат моддалари-нинг салмонелла микроблари билан зарарланиши натижасида бўлади. Беморда иситма, организмнинг қаттиқ заҳарланиши белгилари кузатилади. Салмонеллёлэзнинг тифга ўхшаш шаклида қорин тифига ўхшаш бўлиб, бунда иситма кўтарилади, ички органлар, айниқса жигар функцияси бузилади, бадан сарғаяди. Салмонеллёлэзнинг энтерит шаклида касаллик қориннинг оғриғи ва тез-тез ич кетиши, баданнинг сувсизланиши ва ҳолдан тойиши билан кечади.

ЮҚУМЛИ САРИҚ КАСАЛЛИГИ (ГЕПАТИТ) - жигар яллиғланиши касаллиги. Бунда иштаҳа бўғилади, овқат яхши ҳазм бўлмайди, кўз соққасининг оқлиги ва бадан сарғаяди, жигарда оғриқ пайдо бўлади, кўнгил айнийди, ҳолсизланиш кузатилади. Касаллик вируслар орқали беморнинг нажаси (ахлати), пешоби, зарарланган озиқ-овқатлар, ва асосан, ифлос қўллар орқали (оғиз орқали) юқади. Юқумли сарик

касаллиги, вируси билан зарарланган бир томчининг 50дан бир қисми ҳам касалликнинг юқиши келиб чиқишига сабаб бўлиши аниқланган.

Яна юқумли касалликларнинг турлари анчагина ҳисобланади (холера, қорин тифи, бруцеллез, сил, сифилис, гонорея, ва бошқалар).

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, юқорида келтирилган юрак томирлар касалликлари, овқат ҳазм қилиш тизимига тегишли касалликлар, айниқса ҳозирги кунда долзарб масалалардан бўлган, бизнинг минтақамизга тегишли бўлган бир қанча юқумли касалликлар ҳақида қисқача маълумотга эга бўлишнинг ўзи ҳам Сизу бизлар учун анча фойдали деб ҳисоблаймиз.

Шунингдек, тоат-ибодатда бўлган кишининг доимо барча тана аъзоларининг мунтазам ҳолда меъёрдаги ҳаракатлари, асаб тизимининг шу муносабат билан фаолиятининг янада меъёрлашиши ва мустаҳкамланиши, бу ўринда ниҳоятда катта аҳамиятга эга бўлган, мунтазам равишда, доимо (бир кунда бир неча бор) таҳоратда бўлиб, ҳамма вақт покланиб юришлари киши баданини, организм қувватини, ошириш билан бирга қатор хасталикларнинг олдини олишда, аминмизки ва кафолат берамизки, ўз самарасини беради.

ЯНА ИНФЕКЦИОН КАСАЛЛИКЛАР ҲАҚИДА

Одам ёки ҳайвонларда пайдо бўладиган юқумли касалликларни инфекцион касалликлар дейилади. Бундай юқумли касалликлар ўсимликларда ҳам кенг тарқалган. Инфекцион касалликлар тиббиёт фанининг бир тармоғи ҳисобланади.

Ушбу касалликларни келиб чиқиши учун уч хил ҳолат (компонент) бўлиши керак яъни касалликни қўзғатувчи микроорганизм (1), касалликка моил микроорганизм — одам, ҳайвон (2) ва зарарланган организмдан соғломига касаллик юқишини таъминловчи омил-фактор (3) бўлгандагина келиб чиқади.

Юқумли касалликларни қўзғатувчи микроорганизмлар (бактериялар, риккетсиялар, вируслар, замбуруғлар) нинг одам, ҳайвон ва ўсимлик организмга кириб, ривожланиб, кўпайиб, зарарли таъсир кўрсатиши натижасида келиб чиқади. Инфекцион касалликлар илими фан сифатида бактериология, микробиология, вирусология, эпидемиология, биология ва бошқалар билан чамбарчас боғлиқ.

Паразит ҳайвонлар (энг содда ҳайвонлар, бўғимоёқли хашоратлар, каналар) орқали юқадиган касалликлар «паразитар» ёки инвазион касалликлар деб аталади.

Турли микроорганизмларнинг инфекцион касалликларни қўзғатиш лаёқати (патогенлиги) турлича. Бу—микроорганизмни макроорганизмнинг қайси орган ёки ҳужайра тўқимасига қандай йўл билан киришига,

зарарлантиришига ҳамда ўзидан чиқарадиган захарига-токсинига боғлиқ. Шунга кўра уларни бир-биридан фаркланади – гуруҳларга бўлинади.

ЎТА ХАВФЛИ ЮҚУМЛИ КАСАЛЛИКЛАР. БАКТЕРИОЛОГИК ҚУРОЛ НИМА?

Юқумли ва ўта хавфли (вабо - холера, ўлат - чума, сибир яраси касаллиги – «Сибирская язва», мохов – проказа) юқумли касалликлар ва бошқа гуруҳ касалликлар (қизамиқ, грипп, гепатит, дизентерия, салмонеллёз, кўйўтал, сил-туберкулёз, менингит ва бошқалар) ҳисобланади.

«Бактериологик қурол» - бу одамларни оммавий қирғин қилиш мақсадида, яширин ҳарбий лабораторияларда ишлаб чиқариладиган қурол ҳисобланади. Бунинг учун ўта хавфли касалликларни келтириб чиқарадиган бактерияларнинг (Сибирская язва, ўлат ва б.) ўта захарли штаммлари (авлодини) яратиш йўли билан тегишли «қурол» пайдо қилинади.

Одамнинг юқумли касалликларга мойиллиги бир қатор биологик ва социал шароитлар (ёши, овқатланиш тарзи, яшаш шароити ва бошқалар) билан аниқланади. Очлик, бир хил ва сифатсиз, тартибсиз овқатланиш ёки хаддан ташқари исиб кетиш, организмда гижжа ёки бошқа сурункали касалликлар бўлиши, ҳаёт турмуш тарзи ва шу кабилар касалликнинг келиб чиқишига қулай шароит яратади.

Касалликни келтириб чиқарувчи омиллар ташқи муҳитда жуда кўп.

Баъзи ички касалликлар (ич терлама, дизентерия, салмонеллёз ва бошқалар) сув, озиқ-овқат маҳсулотлари, идиш-товоқ ва бошқа нарсалар орқали юқади. Хаво-томчи касалликлари (грипп, қизамиқ, бўғма туберкулёз ва бошқалар) соғлом кишига беморлардан йўталганида, аксирганида, гаплашганда юқади. Терида пайдо бўладиган юқумли касалликлар (замбуруғ касалликлари ва бошқалар) беморлардан соғлом кишиларга бемор билан мулоқотда бўлиш ёки унинг сочиғи ва бошқа буюмларидан фойдаланганда юқади. Тошмали терлама, кайталама терлама, бруцеллёз, чивин ҳамда каналар орқали тарқаладиган энцефалит касаллиги одамлар (ёки хайвонлар) дан одамларга қон сўрувчи хашоротлар (бит, бурга, чивин, канна ва бошқалар) орқали юқади. Шунингдек, сил-туберкулёз, СПИД касалликлари қон, балғам ва бошқа турли хил йўллар орқали юқади.

Инфекцион касалликларда микроорганизм макроорганизмга юққанидан сўнг турли хил даврлари ўтади: инкубацион (яширин), бошланғич айрим белгиларнинг пайдо бўлиши, ривожланиш, касалликнинг авжига чиққан давр, белгиларнинг йўқолиш ва тузалиш даврлари тафут этилади.

Беморлар юқумли касаллик касалхоналарида, баъзан енгилроқ бўлган ҳолларда уй шароитида даволанадилар. Кўпчилик касалликларда организмда иммунитет пайдо бўлади.

Касалликларни профилактикасида вакцинация (эмлаш) усулларида кенг фойдаланилади. Умуман ҳар бир одам касалликни олдини олиш учун гигиена қоидаларига ҳамда юқорида қайд этилганларга катъий риоя қилишлари лозим.

РАК КАСАЛЛИГИ

Рак (ўсма, саратон) - эпителий тўқимасидан вужудга келадиган ва ўсимликларда ҳам учрайди. Рак ҳужайралари тез кўпайиши, ривожланувчан бўлиши сабабли атрофдаги соғ ҳужайра ва тўқималарни емира бошлайди. Касаллик эпителий ҳужайраси бор барча органларда, масалан, терида, шиллик қаватларда, кўкрак ва қорин бўшлиғи органларида: қизилўнгач, меъда, ичакларда, сийдик-таносил органларида; оғизда, миёда ва бошқа жойларда учрайди.

Касалликнинг 2 хил тури тафовут этилади. Ҳавфли ва унча ҳавфли бўлмаган тури. Унча ҳавфли бўлмаган ўсма секинроқ ривожланиб, атроф тевақадаги тўқималарни туртиб ёки баъзида эзиб ривожланади. Ҳавфли ўсма (рак) эса атрофдаги тўқималарни эзиб қиради ва улар фаолиятини ишдан чиқаради. Натижада қон ёки лимфа суюқликлари билан томирлар орқали бошқа тизим ва органларга рак ҳужайралари тарқалади.

Ўсманинг қайси тўқимада пайдо бўлганлиги ва қаерда жойлашганлигига қараб махсус ном билан аталган. Масалан, тоғай тўқимасидан ўсиб чиқса «хондробластома», ипсимон тўқимадан пайдо бўлса «фиброма», мушаклардагиси «миома», ёғ тўқимасидан ўсиб чиқса «липома», жигарда пайдо бўлса «гепатома» ва бошқа номлар билан аталган.

Ўсмаларнинг келиб чиқиши ҳақида 2 хил назариялар бор. Биринчисига кўра, турли хил кимёвий, физиковий, биологик «канцероген» моддалардан, ионлаштирувчи нурлар таъсирида, ионлаштирмайдиган ультрабинафша нурлари, радиацион нурлар, радиоактив изотоплар, айниқса, алкоголи ичимликлар ичиш, чекиш, наркотик ва психотроп моддалар қабул қилиш, организм ҳимоя реакцияси (иммун тизмининг сусайиши), шунингдек тўқималарнинг механик ва бошқа таъсиротлар натижасида нормал ҳужайра тўқималарнинг пайдо бўлиши ва уларнинг кўпайиши ва бошқалар туфайли келиб чиқиши. Иккинчи назария бўйича ўсма касалликларнинг келиб чиқиши «онковируслар» туфайли пайдо бўлади.

Ушбу касаллик ҳам қадимий ҳисобланиб, Гиппократ «рак», «саркома» деб атаган. Ўсмаларнинг шакли илдизли қисқичбақа симон бўлгани учун «Карцинома» деб аталган. Абу Али ибн Сино «Рак ўсадиган,

хавфли касаллик бўлиб, илдизга ўхшаб бошқа органларга тарқалади» - деган. Қизиғи шундаки, Ибн Сино ёмон ўсимта касаллигини даволашда вақтни қўлдан бой бермасликни, уни олиб ташлаганда атрофдаги нормал тўқималарни ҳам қўшиб олиб ташлаш лозимлигини таъкидлаган. Бунда бошқа жойларга тарқалишини олди олинади.

Ҳозирги пайтда рақ касаллигининг ривожланишида, содда килиб айтилганда, унинг тўрт хил даври борлиги илмий асосланган (I-II-III-IV даврлар). Бошлангич (I), ривожланиши ва клиник белгиларнинг пайдо бўлабошлаши (II), аниқлаш-диагностика бўйича ривожланган, етарли даражада касаллик белгилари борлиги ва бошқа жойларга ҳам тарқалабошлаганлиги (III) ва охири даврлари тафовут этилади. Афсуски, кўпинча I ва II – даврларини нафақат бемор, хатто шифокор ҳам ўтказиб юбориши мумкин.

Рақ касаллигининг ҳозирги вақтдаги кўпайиши, цивилизация-нинг, фан-техниканинг, халқ хўжалигининг ривожланиши, завод-фабрикаларнинг (асбест, асфалт ва бошқалар), автомашиналарнинг кўпайиши, зарарли химикатларнинг кўпайиши, экологик ҳолатларнинг салбий оқибатлари ва бошқалар сабабчи бўлмоқда.

Тиббиёт фани ва бошқа шунга тегишли фанларнинг ютуқлари, диагностика ва даволаш усулларининг яхшиланиши, янги самарали дори воситаларининг пайдо бўлиши, социал таъминотнинг яхшиланиши, давлатимиз томонидан эътиборнинг кучайганлиги, халқимизнинг онги ва маданиятининг ошиб бораётганлиги, ушбу касалликларни олдини олиш ва даволашда ката-катта ютуқларга олиб келмоқда.

Касалликни даволаш ишлари кимётерапевтик, жаррохлик ва бошқа усуллар билан «комплекс» ҳолда олиб борилаётганлиги туфайли касалликнинг бир қатор шакллари ўз самарасини бермоқда. Умуман, рақ касаллигини олдини олишда юқорида қайд этилганларга эътибор беришлик ва амалда бажаришликлар, ташвиқот-тарғибот ишларини ривожлантириш, турмуш тарзининг яхшиланиши ўз вақтида шифокорга муурожаат қилишлик катта аҳамиятга эга.

СИЛ (ТУБЕРКУЛЁЗ) КАСАЛЛИГИ

Сил (туберкулёз) – турли органлар, асосан ўпкада ўзига ҳос яллиғли ўзгаришлар рўй бериши билан характерланадиган юқумли касаллик.

Уни сил микобактериялари (1882 йилда немис олими Роберт Кох топган ва «Нобел мукофати»га сазовар бўлган) кўзғотади. Ушбу касаллик қадимий бўлиб, унинг белгилари Гиппократ, ибн Сино асарларида қайд этилган. Сил касаллиги социал офат сифатида ер юзида кенг тарқалган. XX аср бошларида Европада ҳар йили 1 млн га яқин аҳоли ўлар эди. Аҳоли моддий ва гигиеник ҳаёт шароитининг яхшиланиши, тиббиёт фанининг муваффақиятлари, тегишли дори воситаларининг пайдо

бўлиши, диспансеризация, вакцинация (эмлаш), жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, ташвиқот-тарғибот ишларини ва бошқалар туфайли, айникса болалар ва ўсмирлар орасида камайиб бормокда. Бу касаллик илгари албатта ўлимга олиб борар эди. Ҳозирги кунда сил билан оғриган кишиларни бутунлай даволаб юбориш мумкин.

Сил касали одамга, уй ҳайвонлари (асосан қорамол), уй паррандалари (товуқ, курка), касалланган сигир сути, касал товуқларнинг тухуми орқали, ҳайвонлар билан муомалада бўлувчиларга касал ҳайвоннинг бронхиал шиллиғи орқали юқиши мумкин.

Шунингдек, микобактериялар бемор балғами билан ва ҳаммадан кўп ҳаво-томчи йўли билан юқади. Йўталганда, аксирганда микобактериялар атроф муҳитга (кийим-кечак, идиш-товуқ, пол-деворларга) тарқалиб, салқин жойларда узок вақт сақланиб, асосий манба бўлиб қолади.

Сил касалининг 2 хил шакли тафовут этилади – «очик» ва «ёпик» шакли. Очик шакли, айникса, кўпинча ўпка тури, хавфли юқумли ҳисобланади.

Сил микобактериялари фақат ўпкани зарарлантириб қолмай, лимфа тизими ва қон орқали организмнинг бошқа аъзоларига тарқалиб, унинг ҳар хил турини (тери, буйрак, мия, суяк) келтириб чиқаради.

Касалликни даволаш касалхонада, амбулатория шароитида узок муддат (9-18 ой ва ундан узок) давомида олиб борилади.

Чекиш, алкоғолли ичимликлар ичиш, наркотик ва психотроп моддалар қабул қилиш, социал таъминотнинг етарли даражада бўлмаслиғи, нерв-асабларининг бузилиши, иммун тизимнинг заифланиши, тузалишни мушқуллаштиради ва ёмон оқибатларга олиб келади.

Халқимизда сил касалини «бой касал» дейишади. Чунки у ҳар хил сабабларга кўра организмнинг ҳимоя қуввати (иммун тизими) пасайганда пайдо бўлади, улғаяди, қайта ривожланади, даволаш ишларининг самараси ҳам пасаяди.

Касалликни олдини олиш (профилактикаси) масалалари юқорида қайд этилганларни барчасини ҳисобга олиб, комплекс равишда, ҳаёт маданиятини ошириш, тарғибот-ташвиқот ишларини яхшилаб, комплекс равишда олиб борилиши керак.

ҚАНДЛИ ДИАБЕТ КАСАЛЛИГИ ҲАҚИДА

Қандли диабет – қисман ёки бутунлай инсулин етишмаслиғи туфайли карбонсувлар алмашинувида чуқур ўзгаришлар бўлишлиғи билан кечадиган касаллик. Натижада қонда ҳамда сийдикда глюкоза миқдори ошади ва моддалар алмашинуви бошқа турларининг бузилиши билан кечади.

Ушбу касалликнинг келиб чиқиш сабаблари турлича: ёшликда карбонсувларни кўпроқ микдорда истеъмол қилишлик, наслдан-наслга ўтиши, иммун тизимга боғлиқлиги, семизлик, томирларда ўзгариш бўлишлиги, руҳан ва жисмонан зўриқишлик ёки толиқишлик ҳамда бирор инфекция туфайли келиб чиқиши мумкин.

Қандли диабет касаллиги асримизнинг эллигинчи йилларидагига нисбатан борган сари кўпая борди ва глобал муаммолардан бирига айланиб қолди ва ушбу касаллик ҳам XXI аср эпидемияси бўлиб қолмоқда.

Россиялик олимлар “Дивимет” номли препарат яратишди. Унинг таркибда зарур бўлган микроэлементлар бўлиши хром, рух, марганецлар билан бирга дигидрокварцетин номли антиоксидант мавжуд бўлиб, у қонда глюкоза ва холестеринни камайтиради, қон томирларни мустаҳкамлайди. Карбонсувларни организмга сингдириш ҳамда касаллик туфайли келиб чиқадиган асоратларни олдини олади.

Статистик маълумотларга кўра қандли диабет касаллигига дучор бўлганларнинг сони ҳозирги кунда дунё бўйича 300 млндан, Республикамизда эса 90000 дан ортиқ киши ҳисобланади. Бунинг сабаблари турлича яъни руҳий бузилишлик, нерв – асаб таранглиги, зўриқишлик, организм иммун ҳолатининг сусайиши, моддалар алмашинуvinинг бузилиши, ёшликдан бошлаб кўплаб ширинликларга (шакар, шоколад, тортлар ва бошқалар) ружу қўйишлик, озик-овқат ҳамда ичимликларнинг захарли кимёвий моддалар билан зарарланиши, экологик ҳолатларнинг салбий таъсирлари ва бошқалар қандли диабет касаллигининг келиб чиқишига сабаб бўлмоқда.

Маълумки, меъда ости беzi организмда ички ва ташқи шира (секреция) ишлаб чиқарувчи безлардан ҳисобланади. Ташқи шираси 12 бармоқ ичакка қуйилиб, овқат ҳазм қилишда катта аҳамият касб этади, ички гормонал секрецияси эса қонга ўтади.

Тахминан 3 фоиз без тўқималари (“Лангерганс оролчалари” сифатидагиси) эндокрин хужайралардан иборат бўлиб, ундаги α -хужайралар гликоген номли гормон ишлаб чиқаради ва у қонда глюкоза микдорининг ошиши – гиперликемияни юзага келтиради. β - хужайралари инсулин гормонини ишлаб чиқаради.

Инсулиннинг вазифаси: 1) жигарда гликоген (глюкозанинг хужайрада захирага айланиши) ҳосил бўлиши; 2) гликогеннинг глюкозага айланишига йўл қўймаслиги; 3) оксил ва ёғлардан глюкоза ҳосил бўлишини камайтириш; 4) қондан глюкозанинг тўқималарга ўтишини тезлаштириш; 5) ёғ, оксил, минераллар алмашинуvига таъсир этиш; 6) глюкозадан эркин ёғ кислоталарини ва оксил синтезини жадаллаштириш; 7) Марказий асаб тизими хужайраларига бошқа моддаларнинг ўтишини яхшилади.

Беморлар куйидаги шикоятларни айтишади: оғиз куриши, чанқашлик, тез-тез ва кўплаб сияди, озиш, бўшашишлик, камкувватлилик, иштаҳанинг баландлиги, терида қичишишлик, бош оғриши, уйқунинг бузилиши, серзардалик ва бошқалар.

Хулоса шуки, ҳар бир одам юкоридаги маълумотларга асосланган ҳолда диабет касаллиги ҳақида маълумотларга эга бўлиши лозим, яъни меъда ости безининг аҳамияти, глюкагон ва инсулиннинг кўп қиррали ва мураккаб механизмга эга бўлган муҳим вазифаларини ҳамда ўзлигини англаб, хасталикни олдини олиб, ушбу масалага валеологик ёндошиши ва дарҳол эндокринологга мурожаат қилишлиги лозим.

АЙРИМ ЮҚУМЛИ ЖИНСИЙ КАСАЛЛИКЛАР

Эркаларда ҳам, аёлларда ҳам айрим жинсий касалликлар пайдо бўлиши мумкин.

Уларнинг келиб чиқиш сабаблари ҳам ҳар хил: туғма, ҳаётда орттирилган ёки ўзлари сабабчи бўлиши мумкин. Баъзибир инфекцион касалликлар, жароҳатланишлар туфайли пайдо бўладиган айрим ҳомиладорлик вақтида касалликлар шулар жумласидандир.

Жинсий аъзоларнинг яллиғланиш касалликларини вируслар, бактериялар, замбуруғлар, содда ҳайвонлар, гельминтлар, ичак таёқчаси ва бошқалар кўзгатади.

Жинсий алоқа қилганда юқадиган венерик касалликлар (сўзак, захм, трихомоноз ҳамда СПИД вируси туфайли келиб чиқадиган касалликлар алоҳида ўрин тутади.

Аёлларда бачадон ортиқларининг яллиғланиши (аднексит), бачадон бўйни эрозияси, қин яллиғланиши (кольпит), ташқи жинсий аъзоларнинг яллиғланиши (вульвит, вульвовагинит) ва бошқалар фарқ қилинади.

Жинсий аъзоларга микроб тушиши кўпроқ жинсий ҳаёт ва шахсий гигиена қоидаларига риоя қилмаслик, шунингдек таниш бўлмаган кишилар билан тасодифий жинсий алоқа қилиш (трихомоноз, сўзак, захм-сифилис) оқибатида рўй беради.

Шунинг учун ҳамма вақт озодаликка, шахсий гигиенага риоя қилишлик ва айниқса болаларга ҳам ёшлигидан ўргатишлик лозим бўлади.

Шунингдек, болалар, ўсмирлар ва ёшларда жинс масалаларига нисбатан тўғри муносабатни шакллантириб бориш ёш авлоднинг яхши ўсиб-унишига, зурриёд бериш функциясини бекаму-кўст қилиб шакллантиришга, никоҳ ва оилани мустаҳкамлашга ёрдам беришдан иборат. Шунинг учун, балки айрим масалаларни гўдақликдан, жинс анатомияси ва бошқа масалаларни 6-8 синфлардан бошлаш керак.

ТЕРИ КАСАЛЛИКЛАРИ

Баъзи кишилар нормал ҳаёт тарзида ўз тана териси ҳақида кўпинча ўйламайдилар. Бирор ходиса юз бергандагина аҳамият берадилар. Билингки, терининг ўзига хос касалликлари бор бўлиб, улар бирқанча ички ва ташқи омилларга боғлиқ. Замбуруғлар, вируслар, бактериялар туфайли йирингли касалликлар-кўтир, учук тошиш, сўғал пайдо бўлиши ва бошқалар шулар жумласидандир.

Ички омиллар: 1) Маҳаллий инфекция ўчоғининг пайдо бўлиши – муртақ безларида, қовуқда ва бошқа жойларда. 2) Ички аъзолар – меъда, ичак, жигар, буйрак касалликларининг мавжудлиги экзема, эшакем каби аллергик тери касалликларига олиб келиши мумкин. 3) Организмда оксил, карбонсув ва ёғ алмашинувининг бузилиши, витамин етишмаслиги тери касалликларининг келиб чиқишга сабабчи бўлади. 4) Нерв касалликлари туфайли нейродермит ва бошқаларнинг келиб чиқиши. 5) Эндокрин безлар фаолиятининг бузилиши натижасида себоррея, ҳуснбузар кабилар кузатилади. 6) Томирлар, қон яратиш аъзолари ва бошқаларнинг зарарланиши натижасида, айрим тери касалликлари келиб чиқиши мумкин. 7) Турли хил яллиғланишларда дерматит ва бошқаларнинг пайдо бўлиши. 8) Юкумли-инфекция касалликларда-ич терлама, скарлатина, чечак ва бошқалар. 9) Венерик касалликларда ҳам терида тошмалар пайдо бўлади. 10) Бичилиш, қавариш, совқотиш, куйиш кабилар эса кўпроқ учрайди.

Хулоса қилиб айтганда, касалликларнинг келиб чиқишига сабабчи бўлган ушбу омиллар ҳақида тушунчага эга бўлишлик ва уларнинг олдини олишлик терининг соғлом асрашлик учун катта аҳамият касб этади.

ТЕРИНИНГ ЎЗИГА ХОС КАСАЛЛИКЛАРИ

Терининг замбуруғли касалликлари (дерматомикозлар). Уларни дерматомикозлар, микозлар дейилиб, тери ва шиллиқ қаватларда паразитлик қиладиган замбуруғлар келтириб чиқаради.

Микозларни 4 гуруҳи фаркланади:

Биринчи гуруҳ касал кўзғотувчилари терининг энг юза қаватида паразитлик қилади. Масалан, қипиқли темирлатки кўп терлайдиган одамларда учрайди. Унда яллиғланиш, кичишиш аломатлари кузатилади. Беморнинг аҳволи ўзгармайди. Кам юкумли касаллик.

Иккинчиси оёқ, қўл, чов бурмалари ва тирноқ эпидермафитияси. Анча юкумли. Терининг мугузли ва остки қаватларини яллиғлантиради. Уларни ол-дини олиш учун шахсий гигиена ва умумий профилактикага риоя қилиш керак.

Учинчи гуруҳга кенг тарқалган касалликлардан трихофития, микро-спория, кал касаллиги кириб, бунда тери ва тирноқдан ташқари соч ҳам

зарар-ланади. Бу касалликлар ўта юқумли бўлиб, мунтазам равишда даволаш-профи-лактика ҳамда махсус микологик касалхоналарда даволанишни талаб қилади.

Тўртинчиси – споротрихоз, хромомикоз, моғор замбуруғлари қўзғатадиган микрозлар кириб, улар тропик ва субтропик мамлакатларда кенг тарқалган. Бунда теридан ташқари тери ости ёғ қавати, мускуллар, суяк ва ички аъзолар ҳам зарарланади.

ТЕРИНИНГ ЙИРИНГЛИ КАСАЛЛИКЛАРИ

Терининг йирингли касалликларини-пиодермиялар дейилади. Уларни стрептококклар, стафилакокклар ва бошқа бактериялар келтириб чиқаради.

Маълумки, табиатда микроблар кенг тарқалган бўлиб, соғлом одам тери-сида ҳамиша учрайди ва ҳечқандай касаллик чақирмай яшайверади. Лекин бирор нохуш омил таъсир қилиши билан, улар учун қулай шароит бўлиши билан, КА-саллик қўзғотувчи ҳолатга ўтиб, касал қўзғотувчи (патоген) тусга кириши мумкин.

Касалликни келтириб чиқарувчи омиллар қуйидагилардан иборат: 1) баданни озода тутмаслик. 2) терининг шикастланиши-кесилиш, тирналиш, куйиш, игна, тикан, зирапча кириши, ёки бирор хашорат чақиши ва бошқалар. 3) совқотиш ёки хаддан ташқари исиб кетиш. 4) Кўп терлаш, толиқиш. 5) аутомикозлар, моддалар алмашинувининг, карбонсувлар алмашинувининг бузилиши ва айниқса шахсий гигиенага амал қилмаслик кабилар пиодермияларнинг келиб чиқишига сабабчи бўлади.

Терининг йирингли касалликлари – сизлоғич, чипқон, сачратқи кўринишида бўлади.

Сизлоғич – уни стафилакокклар қўзғотади. Бунда ўртасида туки бор кичик йирингча пайдо бўлади. Юза сизлоғич из қолдирмай 2-3 кунда ўтиб кетади. Чуқур сизлоғич ёрилганда йиринг чиқаради. касаллик 7-10 кунда тузалади, лекин ўрнида доғ қолади.

Даволаш: 1%ли бриллиант кўки, метилен кўки ёки йод эритмаларидан фойдаланилади. Агарда йирингчалар кўп бўлса дарҳол шиfoxонага – педиаторга учрашиш даркор. Эслатиб ўтамизки, сизлоғични, айниқса юздагини, ҳеч қачон сиқиш ярамайди. Акс ҳолда инфекция қонга (мияга) ўтиб кетади.

Чипқон – каттарок, конуссимон йирингли тугунча, безиллаб оғрийди. Бунда соч халтаси ва атрофда ёғ беzi ҳамда тўқималари яллиғланади. Стафилакокклар қўзғотади.

У кўпинча бўйин, юз, бел, думба, сон ва бошқа жойларда пайдо бўлади. Дастлаб безиллаб оғрийди. 3-4 кунда катталашиб уч беради, ёрилади, йиринг чиқади ва яра пайдо бўлади ва унинг атрофидаги тўқималардан чипқон “ўлиги” кўриниб туради. 2-3 кундан кейин йиринг

чиқади. Бу вақтда оғриқ камаяди. “Ылиги” бутунлай чикиб кетгач ўрнида чандиқ битади. Чипқоннинг кўплашиб тошишига “фурункулёз” дейилади. Бундай ҳолларда албатта шифокорга учрашиб даволаниш зарур.

Сачратки – бунда йирингли пuffedакчалар пайдо бўлиб, тез кўпаяди, йиринг чиқа бошлайди. Кўпинча ёш болаларда учрайди. Уни тезда даволанмаса кўпаяборади ва бошқа инфекцияларга сабабчи бўлади.

КАСАЛ КЕЛТИРИБ ЧИКАРУВЧИ МИКРООРГАНИЗМЛАР

Касал келтириб чиқарувчи микроорганизмлар деганда одам организмида патологик жараёнларни – нохушликларни пайдо қиладиган турли хил жуда майда жониворлар, бактериялар, вируслар, замбруглар тушунилади. Улар қулай бўлган шароитларда организмнинг турли жойларида ўзига хос ҳасталикларни келтириб чиқаради ва бошқаларга ҳам юкади.

Бактериялар – табиатда, сув, одам ва ҳайвон организмида кенг тарқалган, биологик хусусиятлари ҳар хил бўлган бир хужайрали, ядросиз микроорганизмлардир.

Абу Али ибн Сино айрим касалликларни, айниқса юқумли касалликларни қандайдир кўзга кўринмас, майда жониворлар таркатади, деган фикрларни айтган. Адабиётларда кўрсатилишича XVII асрда Голланд олими А.Левенгук микроскопни ихтиро қилиб, жуда майда микроорганизмларни – бактерияларни топган. XIX аср ўрталарига келиб бактерияларнинг биосферадаги роли, биологик хусусиятлари фарангистон олими Л.Пастер, олмон олими Р.Кох ва инглиз олими Ж.Листерлар томонларидан чуқур ўрганила бошланди.

Бактериялар қулай шароитда, айниқса 36,5-37%да, ҳар 15-30 дақиқада оддий бўлиниш йўли билан тез кўпаяди. Уларнинг шакллари турли хилда. Юқори ҳароратга чидамсиз. 60-100°Сда. споралари 120°Сда ўлади. Шунингдек куёш нури ва дезинфектантлар таъсирида ҳам нобуд бўлади. Уларнинг кислородли ёки кислородсиз муҳитларда яшайдиган турлари мавжуд. Айримлари эса совуққа чидамли, масалан, баъзилари - 190°Сда, спорлари эса – 253°Сда ҳам тирик сақланади, қуритилганда ҳам. Ташқи муҳитда дифтерия таёқчаси 30 кеча-кундуз, дизентерия таёқчаси - 7 кун, корин тифи таёқчаси - 70 кун, сил таёқчаси - 90 кун, куйдирги бациллasi 10 йилгача яшайди.

Шунинг учун юқумли-инфекцион касалликларни олдини олишда - профилактика ишларида албатта ушбуларни ҳисобга олиш керак.

Шуни ҳам эслатиб ўтиш керакки, табиатда, ерда одам ва ҳайвон организмида кўплаб фойдали бактериялар мавжуд бўлиб, улардан халқ хўжалигида кенг фойдаланилади.

IV ҚИСМ

ИММУНОЛОГИЯ ФАНИ ВА ИММУНИТЕТ

ИММУНОЛОГИЯ ФАНИНИНГ ТАРИХИ ВА АҲАМИЯТИ

Эволюция нуктаи назардан иммунитет тизимининг пайдо бўлиши тахминан 500 млн йиллар ҳисобланади. Табиатнинг бундай нарсани инъом қилгани ўзининг гўзаллиги билан уйғунлашиб, мақсадга мувофиқлиги билан одамзодни ҳам қувонтиради. Чунки у барча организмларни асосий ҳимоя тизими ҳисобланади.

Олимларнинг узоқ ва қунт билан изланишлари натижасида охириги 110 йилларда «Тиббий иммунология» фанини юзага келтирди.

Клиник иммунология тиббиёт фанининг нисбатан янгиларидан ҳисобланиб, юқумли касалликларни даволаш ва олдини олишда шифокор учун кучли қурол бўлиб қолди.

«Иммунология» фани XVIII асрнинг охириларида ривожлана бошлади ва у Э.Дженнер номи билан боғлиқ бўлиб, у биринчи бор табиий чечак касалигини олдини олишда «вакцинация» усулини қўллашдан иборат бўлди ва келгусида Л.Пастер томонидан юқумли касалликларни олдини олишдаги тажрибаларига асос бўлди.

Иммунологиянинг узоқ муддат мобайнида ривожланиши «Микробиология» фани томонидан олиб борилган ишлар билан боғланди ва қатор юқумли касалликларнинг келиб чиқиши, диагностикаси, даволаш ва профилактикаси соҳасида вакцина ҳамда қон зардоби кабилардан фойдаланишлар муҳим янгилекларнинг пайдо бўлишига сабабчи бўлди.

Организмнинг касал чакирувчи микроорганизмларга нисбатан курашиш қобилиятидаги механизмини ўрганишлар улкан ютуқларга олиб келди ва у иккита иммунитет назариясининг келиб чиқишига сабабчи бўлди. Жумладан, И.И.Мечников томонидан 1887 йилда иммунитетнинг «фагоцитар» назарияси ҳамда П.Эрлих томонидан 1901 йилда «гуморал» назариялар яратилди.

Шундай қилиб, Э.Дженнер инфекцион иммунологияни яратди. Ж.Борда ва Н.Чистовичлар организмга кирган нафақат микроорганизм, ҳатто бошқа ёт нарсаларга қарши организмда антитела ҳосил бўлишини исботлаб инфекцион иммунологияга асос солишди. Сўнгра И.И.Мечников томонидан 1900 йилда организмнинг айрим тўқимларига қарши организмда цитотоксинларнинг пайдо бўлишини аниқлаши ҳамда 1901 йилда К.Ландштейнер томонидан одам эритроцитлари антигени ҳақидаги маълумотлар билан тасдиқланди.

П.Медевар 1946 йилда организм ўзига ёт бўлган тўқималарни қабул қилмаслиги иммунологик механизм асосида бўлишини

(ноинфекционлигини) тушунтирди. Келгусида трансплантацион иммунология соҳасидаги ишлар 1953 йилда «иммунологик толерантлик» ходисасини исботлади, яъни организмнинг ўзга тўқималарга жавоб бермаслигини тушунтирди.

ИММУНИТЕТ ВА ИММУН ТИЗИМ АЪЗОЛАРИ

Нерв-асаб тизими, эндокрин тизимлари қаторида иммун тизим организмга ёт бўлган нарсалардан (бактерия, вирус, оддий жонзотлар ва б. лар) ҳамда ўзидаги, ўзи учун ёт бўлган нарсалардан ҳам ҳимоя қилади. Масалан, организмда доимо ўзи учун ёт бўлган миллионлаб мутант хужайралар ҳам пайдо бўлиб турадиган ёмон ўсимталарга манба бўлувчилардан ҳам асрайди.

Организмни ҳимоя қилувчи фаолиятида специфик ҳимоя – иммунитет ва организмнинг носпецифик резистентлиги мавжуд. Носпецифик иммунитетга қуйидагилар киради: фагоцитоз, пиноцитоз, комплемент тизими, табиий цитотоксиклик, интерферонларнинг таъсири, лизоцим, β -лизин ва бошқа гуморал ҳимоя омилларидир.

Иммунитет – бу комплекс реакция бўлиб, гомеостазни ҳимоя қилувчи, организмга ёт хужайра ёки бошқа омилларнинг (бактериялар, заҳарлар, вируслар, рак хужайралари ва бошқалар) кириб келиши ва организмнинг ўзида ҳосил бўладиган ёт унсурларга қарши ҳимоя реакциясидир.

Антиген таъсирида организмнинг иммунологик фаолият жиҳатдан қайта қурилиши «орттирилган иммунитет» дейилади.

Ҳар қандай организмга ёт бўлган нарсани «антиген» деб аталади. Организмда унга қарши модда ҳосил бўлса, уни «антитела» деб аталади. Бунда лимфоцитларнинг сезгирлиги ҳам ошади ва иммун жавобни беради. Сўнгра антителадаги рецепторлар билан антиген боғланади.

Иммунитетда катнашувчи аъзолар 4 гуруҳга бўлинади:

1. Марказий – тимус (айрисимон без) ва суяк кўмиги;
2. Периферик қисми – лимфа тугунлари, қораталок, лимфопителлиал тизим (турли хил органлардаги шиллик пардалар);
3. Марказий асаб тизими (МАТ) даги тўсиқ уларни ўраб турувчи қаватлар, кўз, уруғдонлар, Тимус паренхимаси, хомиладорликдаги хомиланнинг бачадада тўсиқлар ёрдамида ҳимояланиши. Марказий асаб тизимидаги тўсиқларни «гематознецефалик барьер» дейилади;
4. Тўсиқлар орасидаги – тери.

Иммунитетнинг иккита хили тафовут этилади: **Хужайра иммунитети** – бунда Т-киллерлар томонидан организмга кирган ёт хужайра ва тўқималар йўқотилади. Масалан, организмга ўрнатилган айрим аъзолар, ўтказилган териларнинг чиқариб юборилиши ва бошқалар.

Гуморал иммунитет – бунда β - лимфоцитлар антитела (АТ) ҳосил қилиши билан ҳимоя қилинади.

Антителалар антиген билан ўзаро реакцияга (антиген + антитела) киришиб, уни зарарсизлантириш хусусиятига эга бўлади.

Организмда ҳосил бўлган «орттирилган» иммунитет фаол ва нофаол бўлади. Фаол орттирилган иммунитет киши юқумли касал билан оғриб тузалгач ёки бактериялар ишлаб чиқарадиган заҳарларга қарши ҳимоя антителаси бўлган «иммун зардоб» ни организмга юбориб сунъий равишда яратиш мумкин. Буни иммунитет ҳосил бўлди дейилади.

Бундан ташқари, организмда **н о с п е ц и ф и к** ҳимоя омиллари ҳам мавжуд:

- 1) нормал тери ва шиллик пардаларнинг кўпчилик микроорганизмларни ўтказмаслиги;
- 2) тери секретларида (шираларида) ҳамда меъданинг кислотали ширасида микроорганизмларга қирон келтирадиган моддалар;
- 3) қон ва организмнинг суюқликлари сўлак, кўзёши ва микроорганизмнинг емирувчи фермент моддалар (лизоцим, пропердин ва бошқалар) носпецифик ҳимоя омиллари ҳисобланади;
- 4) шунингдек, зарарланган ҳужайралар ишлаб чиқарадиган вирусга қарши оксиллар – интерферон каби ҳимоя омиллари;
- 5) қонда, сўлакда ва юқори нафас секретиди бўладиган вирус ва бошқа микроорганизмларга қарши курашадиган омиллар.
- 6) бемор гавда ҳароратининг биров кўтарилиши унинг ҳимоя реакцияси ҳисобланади.
- 7) фагоцит (емирувчи) ҳужайраларнинг мавжудлиги – фагоцитоз ходисаси яъни оқ қон таначалари ҳамда микроорганизмларнинг организмга ёт бўлган заррачалар ва бактерияларни ютиши ва ҳазм қилишидир.
- 8) комплемент - қон зардоб, лимфа ва тўқима суюқлигидаги оксиллар тизими ҳам организмнинг носпецифик ҳимоя омиллари ҳисобланади.

ИММУН ТАНҚИСЛИГИ КАСАЛЛИГИ (ОИТС)НИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШ САБАБЛАРИ ВА РИВОЖЛАНИШ МЕХАНИЗМИ

Буюк иммунолог В.Р.Петров (1987) таъбири билан айтганда организмдаги иммун тизими куйидаги хусусиятларга эга:

- 1) У тана тўқимасининг ҳамма ерида тарқалган бўлиб, унинг ҳужайралари тўқималарда доимий ҳаракатда бўлиб, лимфоцитлар ва бошқа тегишли ҳужайралар орқали ва аксинча қондан тўқималарга ўтади;

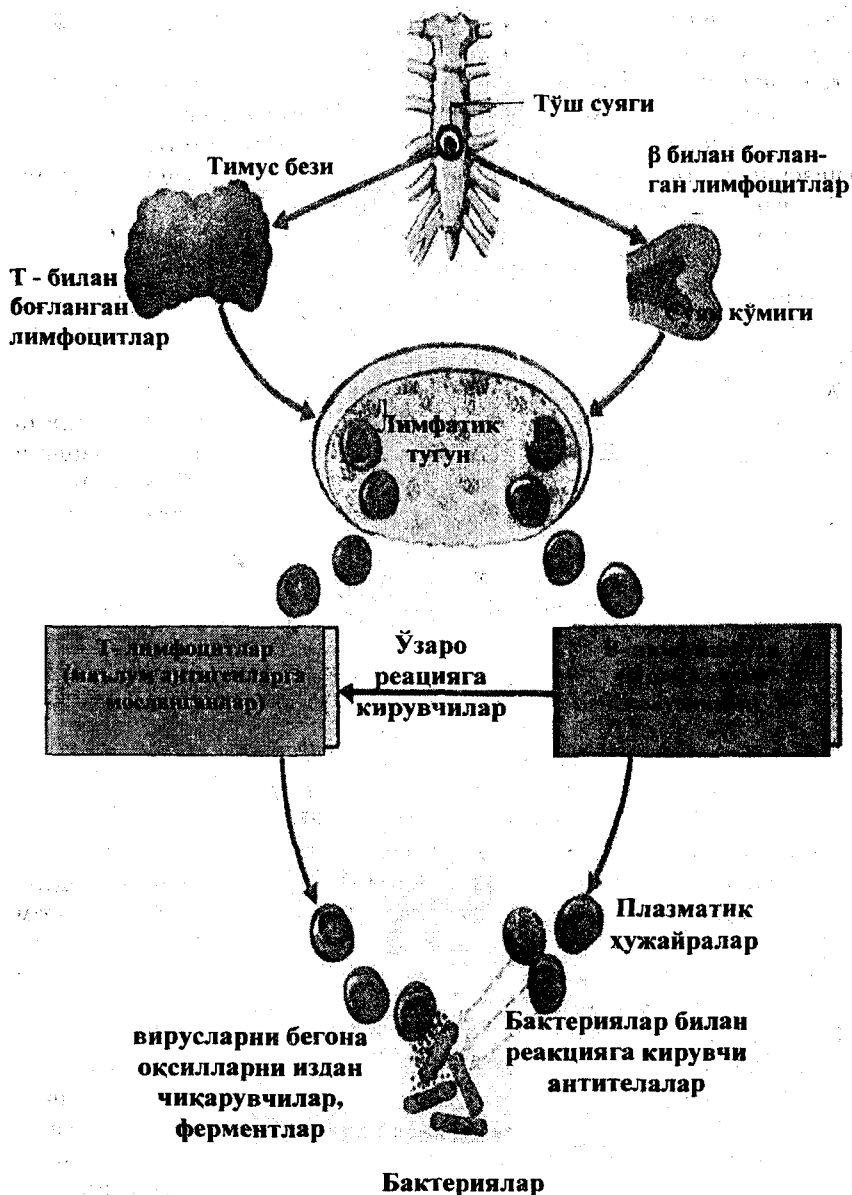
2) У ўзига тегишли бўлган ҳар қандай «антиген»га қарши эффектор хужайралар орқали «антитела» заррачаларини ишлаб чиқаради;

3) Иммун тизимнинг аксарият қисмини лимфоид тўқималар ташкил қилади. Лимфоид тўқималар одам вазнининг бир фоиздан ортиқроғини ташкил этади ва унинг хужайралари — лимфоцитлар иммун тармоғининг асосий таркибий қисми бўлиб хизмат қилади.

Иммун тармоғининг бош аъзолари — айрисимон без ва кўмикдир. Айрисимон без бўйиндаги қалқонсимон безнинг орқа ва пастроқ қисмида жойлашган бўлиб, унинг оғирлиги чақалоқларда 15 гр. атрофида бўлиб, 9-12 ёшларда 30-40 гр. га етади. Сўнгра безнинг ўсиши камайиб, аста-секин сўрилиб кетади ва унинг фаолиятини кўмик бажаради.

β- лимфоцитларнинг кўпчилик қисми кўмикда ишлаб чиқарилади. Иммун тизими тармоғининг сиртки аъзоларига талоқ, лимфатик тизим ва унинг тугунчалари, қон сиртки тўқимасига киради. Талоқ иммун тармоғининг ички муҳити таркибини доимо бир хилда сақлаб туриш хусусиятига эга (19-расм).

19-расм. «Иммунитет» реакциясида лейкоцитларнинг қатнашиши



Унинг сиртки қисмида лимфоцитлар ва унга яқинроқ жойда макрофаглар жойлашган. Талокнинг асосий қисмида Т ва β - лимфоцитлар ўрнашган. Лимфатик тугунчаларнинг узунлиги 0,5-1 см бўлиб, лўвясимон кўринишга эга ва уларда лимфоцитлар жойлашган.

Қон таркибидаги Т ва β - лимфоцитлар, уларга ёндошган хужайралар ва макрофаглар барча махсус иммун жараёнларини бажаради.

Т- лимфоцитлар хужайра ичидаги иммунитетга, иммун реакциясининг тикланиши, бошқаришга, иммун хотирани сақловчи хужайраларга, ўсмалардан ҳимояланишни амалга оширишга, ёт хужайраларга таъсир этишга, турли юқумли касалликларга тананинг чидамлилигига ва бошқаларга жавоб беради.

Ҳозирги вақтда орттирилган иммун танқислиги синдромини келтириб чақирадиган 3 хил вирусларнинг тури маълум: улар ОИВ-1, ОИВ-2 ва ОИВ-3 лар ҳисобланади.

Ҳозирги пайтда ОИТС вирусининг морфологик тузилиши олимлар томонидан яхши ўрганилган. Унинг ички томонида рибонуклеин кислота (РНК) молекуласи жойлашган, сиртида эса оксил типидан тузилган «антиген»лар мавжуд. Шу оксиллар орқали вирус хужайралар мембранасига ёпишиб, махсус ферментлари орқали хужайранинг ичига йўл олади.

ОИТС вируси хужайралар ичига кириши учун уларнинг сиртида махсус СД-4 рецептори бўлиши керак. Шундагина вирус антигени билан СД-4 рецептори калит қулфига мос келганидек бир-бирига мос келади. Шунинг учун вирус, ана шундай ҳолатларда, организмнинг кўп хужайраларида (мия, лимфоцитлар, макрофаглар, жигар, тери, ичак, без, илик ва ҳоказолар) кўпайиши мумкин.

ОИТС НИНГ КЛИНИК ХУСУСИЯТЛАРИ ВА ТИПИК КЎРИНИШЛАРИ

Организм ОИТС вируси билан зарарлангач унга кураш бошланади. Унинг оқибати организмнинг иммун қуввати ва унинг индивидуал ҳолатлари, турмуш тарзи ва бошқа бир қанча омилларга боғлиқ. Организм билан вирус ўртасида химоя воситаларида тенглик пайдо бўлса ёки вирус енгилса зарарланган одам кўп вақтлар мобайнида соғлом кўринишида юраверади, ҳатто вирус одам умрининг охиргача организмда сақланиб қолиши мумкин.

Олимларнинг аниқлашича асаби мустаҳкам ва яхши шароитда яшайдиган одамларда касалликнинг «яширин даври» узок вақт давом этади ва ОИТС касаллиги ривожланади. Асаби тажанг, яшаш шароити оғир, ташвиши кўп одамларда эса касаллик белгилари тез пайдо бўлади ва у қисқа муддатда ўлимга олиб келади. Глюкокортикоид гормонлар, тана хароратининг кўтарилиши, ультрабинафша нурларининг таъсири вирусга

қарши омиллар ва аксинча, юқумли касалликлар наркотик моддалар қабул қилиш ва алкогольли ичимликлар, чекиш ОИТС вирусининг фаолиятини оширувчи омиллар ҳисобланади. Яширин давр кўпинча 3-5 ойдан 5 йилгача давом этади.

Касалликнинг яширин даври ҳатто 10-15-20 йилгача, ўртача 7-11 йиллар эканлиги, вирус жинсий йўл билан юкса яширин даври қисқа бўлиши ҳам аниқланган.

Вируснинг хусусиятини ўрганилганда маълум бўлишича, у ташқи муҳитга анча чидамсиз. У 56°C да 30 дақиқа қайнатилганда ҳалок бўлади. Кимёвий дезинфекцияловчи воситалар вирусни тез ўлдиради.

Уй шароитида $20-22^{\circ}$ да қон ёки шиллик таркибида 5-10 кунгача сақланиб қолади.

Касаллик бошланишидан олдинги даврда номаълум сабабларга кўра, ҳарорат $38-40^{\circ}$ гача кўтарилиб, кечкурун ва тунда кучлироқ бўлади. Бемор кўп терлайди, қувватсизлана боради, овқатланишга боғлиқ бўлмаган ҳолда вазни камаяди, сурункали ич кетиш бошланади. Кейинчалик оғиз бўшлиғида замбуруғлар пайдо бўлиши, йўтал, ўраб олувчи темиратки, умумий қичима, тери касаллиги ва «Капоши саркомаси» сингари ўта хавфли касалликлар қўшила бошлайди.

Беморларнинг камида 1/3 қисмида иммун танқислигидан аввал асаб касалликлари кузатилади. Кўпчилик беморларда «Совуқ оқ бармоқлар синдроми» бўлиши мумкин. Бу ҳол бармоқларнинг қон билан таъминланишининг оксаётганидан дарак беради ва у келгусида инсоннинг умумий кўринишида ҳам ўз аксини топа бошлайди.

Клиник жihatдан ОИТС касаллигининг кечиши неча кўринишга эга?

Жавоб шуки, у бир неча хил кўринишларга эга. Масалан:

- 1) Ўпка кўриниши (pneumocystis carni)- цитомегавирус ёки легионеллез – бунда кандида замбуруғлари томонидан зотилҷам ёки бошқа нафас касаллигини кўзғатади;
- 2) Нерв-асаб фаолиятига таъсир этиши натижасида 4 хил касалликларни кўзғатиши мумкин: а) лейкоэнцефалопатия, энцефалит натижасида йиринг; б) ўсмалар пайдо бўлиши – бош миянинг бирламчи ва иккиламчи лимфомаси; в) қон-томирларда ўзгариш бўлиши натижасида келиб чиқадиган тромбозендокардит, тромбоцитопения билан боғлиқ бўлган орқа мия геморрагияси; г) марказий нерв тизимида таъсири натижасида келиб чиқадиган асептик менингит ва бошқа диагноз қўйиш қийин бўлган ўзгаришлар бўлиши.
- 3) Меъда-ичак тизимида ўзгаришлар билан кечадиган касалликлар – энтерит, гастроэнтерит кабилар туфайли сурункали ич кетишлик. Натижада беморнинг вазни камая боради. Одатда қўлланадиган

дори-дармонлар беморга ёрдам бермайди ва кўпинча бемор овқатнинг қизил ўнгачдан яхши ўтмаслигидан шикоят қилади;

- 4) Умумий камқувватлик, борган сари вазннинг камайиши, нomaълум тана хароратининг кўтарилиши кабилар билан кечувчи шакли.

Булардан ташқари, касалликнинг атипик шакли учраб, натижада беморга бошқа диагнослар қўйиш ва шу тариқа даволанишлар билан кечадиган шакллари кузатилиши мумкин.

ОИТС касаллиги болаларда катталардан фарқи клиник кўриниши бўйича аниқлашда мураккаброқ кечиb, уларда вирусли, замбуруғли, микобактериал зарарланишлар оғирроқ кечади. Шунингдек, 80% дан кўпроқ болаларда ОИТС нинг келиб чиқишига оналардан зарарланиш ҳисобланади.

Клиник кўриниши бўйича чакалоқларда вазни кам бўлади, сурункали ич кетиши, яхши ривожланмаслик, хатто 6 ой давомида айрим касалликлар (асаб касаллиги, лимфаденопатия, гепатоспленомегалия, юқумли касалликка дучор бўлишлик) билан оғриши кузатилади. Булардан ташқари, кўпинча барвақт туғилишлик, микроцефалия, дистрофия, юз тузилишларида айрим нуқсонлар кузатилади. Ёши каттароқ болаларда эса, кўпинча тери ва шиллик қаватлар кандидози, зотилжам, энтерит, салмонеллёз каби касалликлар билан кечади. Умуман ОИТС касаллигининг диагностикаси айрим ҳолларда мураккаблигича қолади ва касаллик охир оқибат ёмон натижа билан тугайди.

**ЙОД ВА ТЕМИР ТАНҚИСЛИГИ КАСАЛЛИКЛАРИ.
МИКРОЭЛЕМЕНТЛАР**

**ЙОД ЭЛЕМЕНТИНИНГ ОЧИЛИШ ТАРИХИ ВА ЙОД
ТАНҚИСЛИГИ МУАММОЛАРИ**

2004 йилнинг 24 декабрида Беларусияда «Жаҳон микёсидаги йод танқислиги кўлимизда» шиори остида Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти (ВОЗ) нинг йигилиши бўлиб ўтди. Унда қуйидаги маълумотлар баён этилди. ВОЗ маълумотларига кўра йод танқислигига учраган давлатларнинг сони кейинги 10 йил ичида 2 баробарга камайган. «Йод билан таъминланганликнинг дунёдаги ҳолати» ҳақидаги маърузада йодли туз билан турли хил йўллар билан таъминлашлик «Стратегия»си ўз самарасини бермоқда. Аммо ҳозирги кунда эса йод танқислиги 54та давлатда рўйхатга олинганлиги таъкидланган.

ВОЗ бош директори Чон Вук Ли маърузасида йод танқислиги инсонларнинг соғлиги ва ривожланиши учун дунё бўйича катта ҳавф туғдиради, айниқса болалар ва ҳомиладарларда. Йод танқислигининг сабаби ерда йод элементи нинг камлиги натижасида овқат моддаларида етишмайди, организмда эса қалқонсимон бези фаолиятининг сусайиши, гормонлар ишлаб чиқаришнинг камайиши, организмда турли хил патологик ўзгаришлар, ўсишнинг орқада қолиши, болаларда ақлий ожизлик ва бошқаларга олиб келади. Ушбу «глобал масала» ЮНИСЕФ томонидан бошқарилиб, ҳозирги кунда дунё бўйича оилалар йодланган туз билан таъминланган. ВОЗ маълумотларига кўра агарда 1993 йилда йод етишмаслиги қайд этилган давлатларнинг сони 110 та бўлган бўлса, 2003 йилда 50 тани ташкил этди. Йод истеъмол қилишлик нормадан ошиб кетса қалқонсимон бези фаолиятида «дисфункция»га олиб келишини ҳам ҳисобга олиш лозим. Йод элементи ҳақида илмий маълумотлар олима Людмила Дудник «Йод – битмас, тугалмас бойлик, ақл – идрок ва ҳаётий қудрат элементидир» деган мавзуда қуйидагиларни баён этади. Йод элементи дунёда энг кам учрайдиган тулия ва лютецийдан ҳам кам миқдорда учрашига қарамай, ерда тоғ жинсларида, ҳайвонот дунёсида, ўсимликларда кенг тарқалган.

Букоқ безининг гормони таркибида 65% йод бўлгани ҳолда у организмда моддалар алмашинувида жавоб беради: оксил, ёғ, карбонсувларнинг сарфланишини бошқаради, бош мия ва нерв тизими, сут бези ва жинсий безлар фаолиятларини тартибга солади, организмнинг ўсиши ва ривожланишини аниқлайди. Шунинг учун ҳам йод етишмаслиги натижасида, букоқ бези касаллигида: ўсишнинг орқада қолиши, менструал

(хайз)нинг бузилиши, ожизлик, буқоқ аломатлари, чарчашлик, бўшашишлик, уйқучанлик, эслаш қобилятининг пасайиши, жиззакилик, ҳовлиқишлик, терининг қуруқлиги, сочининг тўкилиши қабила қузатилади. Бундай ҳолатларда албатта эндокринолог қабулига шошилиш керак.

ОРГАНИЗМНИНГ ЙОД ЭЛЕМЕНТИГА ТАЛАБИ ВА МАНБАЛАРИ

Одам йод элементининг 90% ни овқат моддалари, сув, ўсимлик, мева, қишлоқ хўжалик маҳсулотларидан олади. Умуман, инсон ўзининг 75 йиллик ҳаётида бор-йўғи бир чой қошиғида (5 грамм) гина йод истеъмол қилади.

Одам учун қундалиқ йод истеъмол қилишлик нормаси (миқдори) 50мкг (микрограмм - 1грамнинг миллиондан бири) — чакалоққа 12 ойликгача 90 мкг - 1 ёшдан 7 ёшгача - 120 мкг - 7 ёшдан 12 ёшгача 150 мкг - болалар ва ўспиринлар учун (12 ёш ва ундан юқорига) 200 мкг - эмизикли аёллар ва ҳомиладорлар учун.

Агарда сульфаниламидлардан қабул қилинса 2 баробар қўп бўлиши керак. Чунки, масалан, “Бисептол” организмдаги буқоқ беэи фаолиятини сўсайтириб юборади.

Шуни албатта эсда тутиш керакки, йоднинг спиртдаги эритмасини қабул қилиш мумкин эмас, чунки 1 мл.да 200 мкгдан 200 марта ортиқ йод тутати. Уни суртиш учун ишлатилади.

Йод манбаълари қуйидагичадир: (100грамли қайнатилмаган маҳсулотда мкг ҳисобида).

Сут, картошка, гречка крупаси, сабзи, ловлагиларда - 3,5-6,8 гача)

Маска ёғи, бўғдой маҳсулоти, ун, жигарларда - 8,7-9,7гача

Гўшт, тухум, нохот, ловияларда – 14,4-12,8 гача

Горбуша, треска, тузланган сельдларда - 50-77гача

Навага, минтай, хекларда -140-160гача

Треска балиғи жағарида - 350-700гача миқдорда тутати.

Ошхона шароитида сабзавотларни бутун ҳолда ёки йирик кесилган ҳолда, қайноқ сувга солиш, янада яхшироғи парда пиширишлик маъқулдир. Сутни қайнатилганда минералларидан 25%ти йўқолади.

Қайнатиш вақтида йод ҳавога тарқалиб кетади. Шунинг учун овқатга тузга тайёр бўлганида солган маъқул.

Йодланган тузни овқат моддаларини тузлаш учун ишлатмаган маъқул.

Йодланган туз даволовчи қувватини 3-4 ойгача сақлайди.

Йодланган тузни сақлашда нам бўлмаслиги ва очик қолмаслиги керак, чунки парланади.

Билиб қўйган яхши:

- Йод препаратидан кўпроқ микдорда ичиш, терига қўллашлик “Йодизм”га олиб келади.

- Йод кучли оксидловчи хусусиятга эга бўлгани туфайли, у тирик хужайрани жароҳатлайди, бузади. Чунки у оксил билан бирикиб, қайтмас бирикма ҳосил қилади. Шунинг учун ҳам “люгол” эритмаси билан томоқни артиш мумкин эмас.

ОРГАНИЗМДА ЙОД ЕТИШМАСЛИГИНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ

1) Йоднинг 5%ли спиртдаги эритмаси билан “йод тўри” ҳосил қилиш керакки, вертикал ва горизонтал чизиклар орасидаги (квадрат) жой 1 см²ни ташкил қилсин. Бунда ушбу “йодная сетка” 3 соат мобайнида йўқолса, демак йод танқислиги бор экан, деб тушуниш керак. Агарда 6-8 соат ичида бўлса, унчалик эмаслиги, 3-кеча-кундуз сақланса “нормада” экани маълум бўлади.

2) Бош бармоқларда терининг каттиклашиши (мазолъ) ёки бошқа дағал бурма бўлса, букоқ безининг функциясини бузилганлигини (тибет усули) кўрсатади.

3) Психологлар фикрича одамда йод танқислиги бўлса бинафша рангли ёктиришар эмиш ва бунда букоқ беzi хасталиги аломатлари кузатилар эмиш.

ЯНА ЙОД ТАНҚИСЛИГИ ҲАҚИДА

Агар бир аъзода оғриқ бўлса ёр,
Ўзга аъзоларда колмайди қарор.

(Саъдий Шерозий)

Инсон умр бўйида 3-5 грамм (бир чой қошиғида) йод қабул қилади. Одамга бир кеча-кундузда 200 микрограмм (1 граммнинг миллиондан бири) зарур. Агар катталарда йод етишмаса, букоқ касаллиги, болаларда эса ақли заифлик, ўсишнинг орқада қолиши, нерв-асаб ва бошқа касалликлар келиб чиқиши мумкин. Агарда организмда йод етишмаса ақлий ривожланишнинг ўртача кўрсаткичи 15-20 фоизга паст бўлар экан.

Жаҳон соғлиқни сақлаш (ВОЗ) ташкилотининг маълумотларига кўра, Ер юзининг 1,5 миллиондан ошиқ аҳолиси йод етишмаслик ҳавфида яшамокда ва 655 млн кишида қалқонсимон беzi катталашуви – букоқ касаллиги қайд этилган. Россияда ҳар 5 кишидан бирида қалқонсимон беzi катталашган. Сабаби йод қабул қилишлик меъёридан 4 марта кам экан. Шунинг учун истеъмол қилинадиган тузнинг 1 тоннасига 50 грамм йод қўшилиши керак экан. Ҳозирги кунда профилактика мақсадида резина сақич таркибига ҳам йод киритиш йўлга қўйилган (Ражаб Ислombeков,

профессор). Бизнинг Ўзбекистонимизда ҳам озик-овқат таркибига (нон, ёғ, ун, сув ва б.) йод кўшиб тайёрлаш ишлари йўлга қўйилди.

Шундай экан, йод етишмаслигининг сабаби ва буқоқ касаллиги нима?

Буқоқ қалқонсимон безнинг ўсма шаклида бир неча даражагача катталашуви бўлиб, касаллик кўпинча без фаолиятининг издан чиқа бошлаши ҳамда организм умумий ҳолатининг бузилиши билан кечади.

ҚАЛҚОНСИМОН БЕЗ ВА УНИНГ ФАОЛИЯТИ

Қалқонсимон без тананинг бўйин соҳасида кекирдакнинг олд томонида хикилдоқдан бир оз пастда жойлашган. Вазни 30-40 грамм. Бу без тироксин, трийодтиронин, калцитонин каби гормонларни қонга чиқаради.

Буқоқ касаллигининг маълум жой билан чекланган ҳудудларда (эндемик), ҳамда онда-сонда учрайдиган (спорадик) ва ялпи тарқалган (эпидемик) ҳамда токсик турлари мавжуд. Шунингдек, буқоқнинг айрим турлари қалқонсимон безнинг сурункали яллиғланиши ёки ўсмалар пайдо бўлиши билан кечадиган хиллари ҳам аниқланган.

КАСАЛЛИКНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ВА КЛИНИК БЕЛГИЛАРИ. «ТИРЕОТОКСИКОЗ» ВА «БАЗЕДОВ КАСАЛЛИГИ»

Касаллик аста-секин ривожланиб, беморларда бўшашиш, уйқучанлик, хотиранинг сусайиши, бепарволик, айниқса тез озишлик ва бошқа клиник белгилар билан намоён бўлади.

Қалқонсимон безнинг фолликуларида трийодтиронин ва тетрайодтиронин (тироксин) ҳосил бўлади ва сақланади. Иккала гормон тирозин амнокислота асосида унга йод элементи бирикиши натижасида ҳосил бўлади. Трийодтиронин – 3 та, тетрайодтиронин – 4 та йод атоми тутади. Йод организмга сув ва овқат моддалари билан кириб, асосан қалқонсимон безда тўпланади. Қалқонсимон без хужайраларида йоднинг микдори қондагига нисбатан 300 марта кўп.

Қалқонсимон без гормонлари асосий моддалар алмашинуви, оксиллар, ёғлар, корбонсувлар, организмнинг ўсиши, иссиқлик ишлаб чиқариш ва хатто марказий нерв тизими фаолиятининг – руҳиятнинг идора этилишида қатнашади. Безнинг функцияси пасайиши ёки ошиб кетиши мумкин.

Гипофункциясида (камайишида) – агарда болаларда бўлса, кретинизм (паканалик) кузатилади. Бунда аклизаифлик юзага келади. Катталарда эса миксидема касаллиги пайдо бўлади.

Гиперфункциясида – «гипертиреоз» юз беради – буқоқ касаллиги пайдо бўлади.

Диффуз (тарқалган) токсик буқоқ «Тиреотоксикоз» ёки «Базедов касаллиги» деб аталади. Бунда организмда моддалар алмашинуви жараёни без фаолиятининг кучайиши ҳамда қонга кўп миқдорда гормонлар чиқиши кузатилади. Без катталашади. Ушбу касаллик кўпроқ аёлларда учрайди.

Касаллик руҳий азоб-уқубатлар, нерв-асаб фаолиятининг бузилиши, юқумли касалликлар, аёллар ички секреция безлари фаолиятининг ёшга қараб ўзгариши, ирсий касалликлар, шунингдек, сув, озиқа моддаларда йод етиш-маслиги натижасида пайдо бўлади. Натижада мушаклар заифлашиб, серзарда, жиззаки, йиғлоки бўлиб, озиб кетади, кўзи чакчаяди, кўп терлайди, оёқ, қўли баъзан бутун танаси титрайди, юраги тез уради, (тахикардия), уйқуси бузилади, кучсиз иситма чиқади, тез чарчайди ва ишга яроқсиз бўлиб қолиши мумкин.

Касалликнинг оғир хили баъзи сабабларга кўра «тиреотоксик криз» ва «кома»га олиб келиши мумкин. Касаллик узоқ давом этса, юрак, жигар, жинсий безлар зарарланади. Буқоқ хасталиги хотин-қизларда кўпроқ учраши, одатда касаллик ўғил-қизларнинг балоғатга етиш даврида, айниқса, мактаб ёшидаги болаларда кўп учраши ва ҳомиладорликда авж олиши аниқланган.

Ҳозирги вақтда Ватанимиз аҳолиси ўртасида йод етишмаслигининг олдини олиш бўйича кўп ишлар қилинмоқда (йодлаштирилиган туз, нон ва ёғлар ишлаб чиқарилмоқда).

Ўзбекистон Фанлар академиясининг академиги Ё.Х.Тўрақулов асос солган Эндокринология институтида ушбу касалликка замонавий ташхис қўйиш ва самарали даволаш учун барча шарт-шароитлар, олим ва етук шифокорлар-мутахассислар мавжуд.

Қалқонсимон без фаолияти пасайганда (йод етишмаслик касаллиги ва б.) «**гипотиреоз**» деб аталувчи касаллик пайдо бўлади. Бунда барча моддалар алмашинуви жараёнларининг секинлашуви кузатилади. Натижада кўпгина орган ва тўқималарда бузилишлар рўй беради. Бу касаллик секин-аста ривожланганлиги туфайли беморлар узоқ вақт шифокорга мурожаат этмайдилар. Бунда бўшашишлик, камҳаракатлилик, уйқучанлик, хотиранинг сусайиши, бепарволик пайдо бўлади. Кейинчалик кўз атрофи шишиб, ҳатто жазирама иссиқ ҳавода ҳам эт увишади. Оғир ҳолларда шиш бутун танага тарқалади. Аёлларда хом семизлик «Ойбарчин кўриниши» юз беради. Баъзан ушбу йод етишмаслиги касаллиги туғма бўлиши мумкин. Бунда болада бир қанча камчиликлар – бўйи пастлик (кретинизм) кузатилади. Буқоқ касаллигининг бундай тури «**Микседема**» деб аталади. Кретинизмга чалинган беморларнинг ташқи кўриниши ўзига хос, паст бўйли, териси сарғимтир тусда, қуп-қуруқ, сочи ва тирноғи мўрт, синувчан, турки совуқ, оғзи ярим очик, тили оғзига сиғмайдиган даражада

шишган, камгап, яхши гапираолмайдиган бўлади. Кўпинча бундай болаларда кар-соковлик қайд этилади.

Букоқ касаллигини даволашда 1960 йилларда Ўзб.ФА. Ўлка медицинаси илмий-текшириш институтида, академик Ё.Х.Тўракулов ва профессор Р.Қ.Исломбековлар томонидан каттагина ютутқларга эришилди. Улар ушбу касалликни айрим ҳолларда жаррохлик усули билан даволашнинг ўрнига (бундай ҳолларда баъзан ноҳуш асоратлар бўлиши мумкин эди) радиологик методни қўллаб яхши самарага эришишди. Бунинг учун улар “Давлат мукофоти” га сазовор бўлишди.

ЙОД ТАНҚИСЛИГИНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ

Букоқ касаллигининг олдини олиш ва даволаш учун:

1. Ҳаммавақт соғлом ҳаёт турмуш тарзига қатъий риоя қилишлик-овқатланишни тўғри ташкил қилишлик, сифатли , сервитаминлик ва тартибли овқатланишлик, озодалик, покликка риоя қилишлик, ишлаш ва вақтида дам олишликни яхши режалаштиришлик.

2. Кўпроқ сервитаминли мевалардан, сабзавот маҳсулотларидан, кўпроқ денгиз карами, ковоқ, бақлажон, сабзи, туруп ва бошқалардан иложи борича натурал ҳолатда истеъмол қилишлик (шарбат ҳолатида ва б.) яхши самара беради.

3. Таркибида йоди бор, сервитаминли, минералларга бой таомларни-тузли нон, йодли туз, мевалар, сабзавотлар, полиз экинлари, кўкатлар, балиқ, икра ва бошқалардан истеъмол қилишлик.

4. Ёнғоқ мағзини ёки ғўра пайтидагисини натурал ҳолда ютиш, ҳамда унинг кўк пўстлоғи ва баргини меъёрида солиб дамлаб ёки қайнатиб ичишлик энг яхши фойда келтиради. Шунингдек ёнғокнинг ғўра пайтидагиси ҳамда ҳурмо мураббаларидан доимо танаввул қилиб туришлик. Айниқса ҳурмодан истеъмол қилишлик.

5. Тоза ҳаводан фойдаланишлик, организмни чиниқтиришлик, бадан тарбия машғулотлари билан мунтазам равишда шуғулланишлик, спортнинг ёқтирган тури билан шуғулланишлик, доимо меъёрида ҳаракатда бўлишлик ва шу кабилар.

6. Шифокорлар маслаҳати билан доривор ўтлардан тайёрланган дамлама, қайнатма, қиём-балзамларидан ёки натурал ҳолда, туруп уруғи, зира, сабзи уруғи, арпабодён, чилонжийда, тоғрайхон, баргизуб, ялпиз ва бошқалардан фойдаланишликлар самара беради.

Касалликнинг зўраймаслиги ва организм қувватини сақлаш ҳамда бемор ҳолатини яхшилаш учун қуйидагилар қатъиян тавсия этилмайди:

1. Меъёридан ошиб, зўриқиб жисмоний ва ақлий меҳнат қилишлик ҳамда нерв-асабни зўриқтирадиган, ҳис-ҳаяжонни ва рухий ҳолатни салбийлаштирадиган омиллар (факторлар).

2. Беморларга аччиқ чой, қаҳва, какао, кола, ширинликлар, шоколад, ўткир ва шўр таомлар-қовурилган гўшт, қазӣ, колбаса кабилар истеъмол қилишлик мумкин эмас.

3. Офтобда кўп юришлик, меъёридан ортикча ҳаракат ва жисмоний ва бошқа ҳаракатлар қилмаслик.

4. Салбий ноҳуш одатлардан иложи борица ўзини тийишлик ва батамом ҳоли бўлишлик: алкогольли ичимликлар истеъмол қилмаслик, тамаки маҳсулотлари, нос, наша ва бошқа чекишлардан воз кечишлик.

5. Гиёҳвандликнинг барча турлари-наркотик ва психотроп моддалардан истеъмол қилишликлар энг муҳим чора тадбирлардан ҳисобланади.

Буларнинг ҳаммаси буқок касаллигининг зўрайиши ва ёмон оқибатларга олиб келишини доимо эсда тутинг. Ўз вақтида шифокор маслаҳатидан фойдаланишликни унутманг!

Демак валеологик нуқтаи назардан организмда йод танқислиги пайдо бўлса, юкорида таъкидланган «Тиреотоксикоз» ва « Миксидема» юзага келиб, инсон саломатлигига путур етказиб, умрнинг қисқаришига сабабчи бўлар экан. Шунинг учун ҳам ҳар бир шахс ушбу жиҳатдан ўзлигини англаши ва йод етишмаслигининг олдини олишлик чора-тадбири билан яшашлиги лозим.

МИКРОЭЛЕМЕНТЛАР ҲАКИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТ

Одам организми учун микроэлементлар ҳам ниҳоятда зарур ҳисобланади. Агарда улар етишмаса, албатта у ёки бу касаллик келиб чиқади. Масалан, калций (Са) етишмаслиги туфайли жуда кўп одамларда анемия касаллиги ва бошқалар пайдо бўлади. Организмда аввало суяклар, тишлар учун асосий қурувчи модда ҳисобланади. Айниқса она қорнида даставвал тана “скелети”нинг барпо бўлишида иштирок этади ва сўнгра инсон ҳаётининг барча давларида муҳим аҳамият касб этади. Жумладан, қоннинг қуюқлашув жараёнида, моддалар алмашинуви ва бошқа организмда бўлаётган барча жараёнларни тартибга солишда - мушаклар, юрак мушакларининг чарчамай ишлашида, нервлар, томирларнинг мустаҳкам ва ҳаракатининг яхшиланишида, экологиянинг бузилиши туфайли танада пайдо бўлган захарли моддалар(стронций, нуклеонидлар)лардан «чанг тозалагич»дек тозалайди.

Калций (Са) одамда (70 кгги) 1 кг атрофида бўлади ва ундан ташқари қондалик ҳаёт фаолиятида 1000 миллиграммча керак. 6 ёшгача бўлган даврда бунданда кўпроқ керак бўлади. Шунингдек, ўспиринлик (20 ёшгача) ҳамда ҳомиладорлик, эгизаклик давларида ҳам организм учун кўпроқ керак бўлади.

Аёллар ва эркаларда климакс даври бошланишидан бошлаб, ҳамда ўтганда суяклардаги кальций миқдори камаё бошлайди ва ҳар йили 1-5 % атрофида йўқотилади. Натижада суяклар, томирлар мўртлаша бошлайди. Рахит, остеопороз ва бошқа касалликлар келиб чиқиши аниқланган. Кальций тухум пўчоғида анчагина бор. Бундан минг йиллар олдин Абу Али ибн Сино бир нечта касалликларни тухум пўчоғи билан даволаган, (ўнлаб рецептларга киритган) аммо у унда кальций борлигини билмаган.]

Ҳаётда нафақат касалликни, айниқса профилактика мақсадида тухум пўчоғидан фойдаланиш мумкин. Бунинг учун пўчоғни ичидаги унга ёпишган пўстини олиб ташлаб, яхшилаб майдалаб (иложи бўлса лимон сувидан солиб) қабул қилишлик жуда яхши фойда беради.]

Натрий(Na) нинг хлор билан бирикмаси (NaCl) ош тузи ҳисобланади. У юрак мушакларининг кучли қисқаришида кальций иштирок этса, аксинча, натрий мускулларнинг дам олишида иштирок этади. Натрий кон таркибида зарур модда эканлиги боис ундан физиологик эритма тайёрланиб, кўктомирга юборилади. У буйракларда пешоб ҳосил бўлиши жараёнида ва организмда рўй берадиган бошқа бирқанча жараёнларда қатнашади.

Йод (J) элементи қалқонсимон безининг фаолиятида муҳим аҳамиятга эга. Йод танқислиги ҳақида ушбу китобда етарли даражада маълумот бор.

Темир (Fe) элементи соғлом одам организмда 1 литр қонда 4-5-10¹² ва 130-150 грамм гемоглабин бўлади. Умуман организмда 5 гр. атрофида темир бор. Унинг 3 грами гемоглабинда, 1 гр. скелет мушакларида, қолган 1 гр. гемосидерин кўринишида организмда тўпланади. Касаллик туфайли эритропоэз (эритроцитларнинг ҳосил бўлиши) бузилса, эритроцитлар ва гемоглабиннинг миқдори ўзгаради ва камқонлик (анемия) касаллиги келиб чиқади. Камқонлик касалида темир етишмовчилиги сабабли келиб чиқадиган хасталик қарийб 80% ни ташкил қилади ва у кўпинча 3 ёшгача бўлган болалар орасида учрайди. Анемия касаллигининг 3 хил тури бор: гиперхром, гемолитик ва гипохром (темир етишмаслиги). Гипохром камқонлик организмда темир элементи ва бошқа айрим витаминлар (E, B2, B6, магний) нинг етишмаслиги туфайли юзага келади. Бунда эритроцитлар ва гемоглобиннинг миқдори камайиб кетади. Натижада одамда камқувватлилиқ, холсизлик, терида рангсизлик ва бошқа клиник белгилар пайдо бўлади. Саломатлик оқсайди. Бундай ҳолатларда тезда шифокорга мурожаат қилишлик лозим бўлади.

Магний (Mg) элементи ҳужайраларнинг қобиғини мустаҳкамлашда, камқонлик олдини олишда хизмат қилади.

Селен (Se) организмдаги оксидланиш-қайтарилиш реакцияларида, ҳужайра-тўқималарни емирилишдан сақлайди.

Кобальт (Co) қон яратилишига ёрдам беради, оксил синтези ва карбонсувлар алмашинувида иштирок этади. Қон, талок, суяқлар, тухумдон, гипофиз беzi, жигарда тўпланади.

Мис (Cu) қон яратилишида қатнашади, бўй ўсиши ва организм ривожланиши, иммун реакциялар ва тўқималарнинг нафас олишида қатнашади. Жигарда, суяқларда тўпланади.

Цинк (рух) (Zn) қон яратилиши жараёни, ички секреция безлари фаолиятида қатнашади. Етишмаганда ҳайвонларнинг бўйи ўсмайди ва болалаши камади. Жигарда, простата беzi ва тўр пардада учрайди.

Бром (Br) нерв системаси фаолиятида қатнашиб, бош миёга тинчлантиручи таъсир қилади, жинсий ва қалқонсимон безлар фаолиятига таъсир этади. Бош миёда, қалқонсимон безда учрайди.

Фтор (F) тишни бақувват қилади, қон яратилиши ва иммунитет реакциясига, скелетнинг ривожланишига ёрдам беради. Суяқларда, тишда тўпланади.

Умуман, микроэлементлар организмдаги турли хил биологик жараёнларда қатнашгани учун касалликларни даволаш ва олдини олишда, ривожланишда аҳамияти каттадир.

ТЕМИР ЭЛЕМЕНТИ ТАНҚИСЛИГИ ҲАҚИДА

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ)нинг маълумотиға кўра дунёда ҳар куни 300 нафар она темир моддасини танқислиги туфайли туғиш пайтида вафот этади. 500 нафар чакалоқ фолат кислотаси етишмаслиги туфайли нуқсон билан туғилади. 4000 киши эса организмда етарли даражада шу кислотанинг йўқлиги боис инфаркт ва юрак ҳуружи (стенокардия)дан оламдан ўтади. Темир моддаси танқислиги туфайли юзага келувчи бундай ҳолатларни бартараф этиш учун бутун дунёда ҳар йили миллиардлаб маблағ сарфланмоқда.

ЖССТ ининг маълумотиға кўра дунё аҳолисининг 40%-ти анемияга чалинган ва унинг 75%-ти организмда темир моддаси етишмаслигидан келиб чиқади. Хомиладор ва туғиш ёшидаги аёлларда ҳамда ёш болаларда темир моддасига эҳтиёж 3-5 марта юкори бўлади. Анемия билан оғриган болалар жисмоний ва ақлий ривожланишда орқада қоладилар. 2 ёшгача камқонлик билан оғриган болани кейинчалик даволаш мушкуллашади.

Шунинг учун ҳам уни бойитиш бугдойни янчишда керакли бўлган микроэлементлар ва витаминлар билан бойитилиб, ушбу кўшимча 1 тонна унга 150 грамм микдорда қўшилади. Ҳозирги кунда жаҳондаги 191 мамлакатдан 50 дан ортиғида БМТнинг унни бойитиш лойиҳасига амал қилмоқда, жумладан, Ўзбекистонда ҳам. Кўшимча маълумотлар қон тизимида киритилган.

VI ҚИСМ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. ЧИНИҚИШ. СПОРТ

«Жисмоний машқлар билан мўътадил шуғулланиб борган киши ҳеч қандай даволашга мухтож бўлмайди».

Абу Али ибн Сино

Организмни чиниқтиришнинг назарий асослари

Физкультура – бу баданни (танани) тарбиялаш демакдир.

“Физкультура” сўзининг маъносини англашлик – бу одам организми “мустаҳкамлигининг захирасини” (запас прочности) сақлашликнинг физиологик усули (методи)дир. Бошқача қилиб айтганда инсоннинг етарли даражада – меъёрида ва мунтазам равишда доимо ҳаракатда бўлишлигидир. Шунинг учун ҳам жисмоний фаоллик (физкультуравий) – ҳар қандай одамнинг яшаш шароитида унинг ажралмас зарурияти бўлмоғи даркор. Акс ҳолда яшашлик “Цивилизация касалликлари” – семиришлик, стенокардия, инфаркт, ошқозон яраси касаллиги, атеросклероз, хафакон касаллиги (гипертония) ва бошқа касалликларни келтириб чиқариб, оқибатда умрнинг қисқаришига сабабчи бўлади.

Жисмоний ҳаракатда бўлишлик организмдаги моддалар алмашинуви жараёнининг барча турларига ижобий таъсир кўрсатади.

Маълумки, мускуллар асосан оксиллардан ташкил топган. Уларнинг меъёрида ва мунтазам равишда ҳаракатда бўлиши ундаги оксиллар алмашинувини яхшилайти. Муҳим аминокислоталардан ташкил топган оксиллар эса ҳаётнинг – яшашликнинг асоси (негизи) ҳисобланади.

Бадантарбия қилишлик натижасида ёғларнинг парчаланиши кучаяди, тана оғирлиги камаяди, қондаги ёғларнинг миқдори ҳам яхшиланади. Натижада атеросклероз ва томирлар касаллигининг олди олинади. Шунингдек яна фойдали томони карбонсувлар алмашинуви ҳам яхшиланиб, мускулларнинг “имкониятли” (потенциал) қуввати ҳам яхшиланади.

Организмни чиниқтириш деганда унинг турли хил ташқи таъсуротларга совуққа, иссиққа, юқори даражадаги қуёш радиациясига кабиларга организмнинг секин-аста қаршилигининг орта боришлиги, ҳамда турли хил юкумли касалликлардан сақланишлигига тушунилади.

Бунда ҳаво, сув, қуёш нури ҳамда мунтазам, меърида турли хил программада шуғулланидиган жисмоний тарбия ва сифатли, тартибли овқатланишликлар чиниқилишнинг асосий манбалари ҳисобланади. Шунингдек яна энг муҳимларидан мунтазам равишда ҳаво, сув ванналари, сувда сузишлик, ва булардан ташқари ҳаётда шахсий ва умумий гигиена

қоидаларидан тўлиқ фойдаланишлик, хоналарни тез-тез шамолатишлик ва унда оптимал иссиқликни тартибга солиб туришлик, ҳамма вақт тартибли ва жисмоний машғулотлар билан шуғулланишликлар ҳам муҳим омиллардан ҳисобланади.

ОРГАНИЗМНИ ЧИНИҚТИРИШНИНГ АСОСИЙ ҚОИДАЛАРИ НИМАЛАРДАН ИБОРАТ?

Улар қуйидагилар ҳисобланади:

1. Қуёш ваннасидан фойдаланишлик қоидалари. Бунинг учун горизонтал ҳолатда ётиб, тоза ҳаво ва ҳароратдан фойдаланишлик лозим. Асосан соат 8 дан 11 гача, овқатланишдан 1.5 соат олдин ёки 1.5-2 соат кейин бажарилиши керак. Акс ҳолда қуёш нури таъсирида тери куйишлиги ёки овтоб уриши мумкин.

2. Ҳаво ваннасидан фойдаланишлик. Бунинг учун асосан кундуз куни соат 9 дан 18 гача маълум қулай вақтларда, қуёш нуридан, шамолдан сақланган ҳолда шуғулланишлик лозим. Оч қоринга ва овқатланиш тугаган даврларда шуғулланишлик тавсия этилмайди.

3. Сувдан турли ҳолда фойдаланишлик. Бунинг учун бошдан бошлаб сув қуйишлик, душ қабул қилишлик, сув остида массаж қабул қилиш (катталар учун), чўмилишлик ва бошқалар. Муҳимроғи айниқса болалар учун баданни сув билан артишлик. Бунда сочиқ ёки юмшоқ пўкак (гупка) ёрдамида баданни артиб қуруқ сочиқ билан тезда артиб олинади. Сувнинг ҳарорати мактабгача бўлган даврда $+28 +25^{\circ}$, мактаб даврида $+25 +20^{\circ}$ дан бошланиб, кейинчалик ҳар 3-4 кунда секин аста $+1^{\circ}$ гача камайтирилиб мактабгача бўлган даврда $+19^{\circ}$ гача, мактаб ёшдагилар учун $+16^{\circ}$ гача пасайтиришлик маъқул. Катталар эса ўз шароит ва ўз ҳолатларига кўра, ўзлари аниқлашлари лозим.

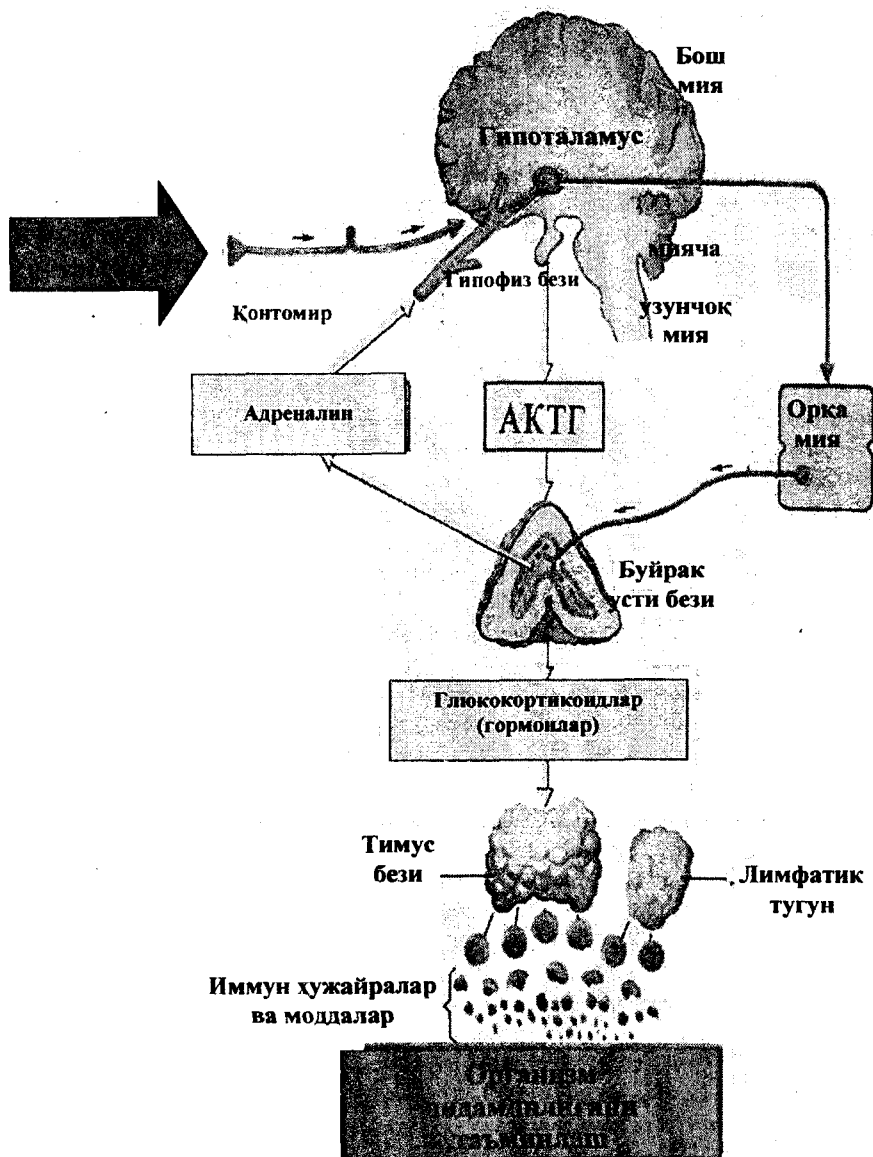
Организмнинг чиникишида кўпгина реакциялар содир бўлади. Улардан бири 20-расмда кўрсатилади.

Сувдан фойдаланишда яна қуйидагиларга риоя қилишлик лозим.

Бошдан сув қуйишлик ва душ қабул қилишлик яхши натижа беради. Бунда болалар сув билан баданни артишга одат қилгач, душ қабул қилишлик биринчи ғалда 10-15 сония (секунд) ва аста секин 40-30 сониягача. Сувдан фойдаланишлик асосан ёз кунларида бўлишлиги лозим, айниқса жисмоний машғулотлардан кейин эрталабки вақтларда.

Чўмилишлик ҳам муҳимлардан ҳисобланади. Асосан эрталабки жисмоний машғулот, қуёш ваннасида кейин бўлиши лозим. Мактаб ёшдагилар учун 10-15 дақиқа бўлиши лозим ва бунда албатта сув ичида етарли даражада ҳаракатда бўлишлик лозим. Акс ҳолда бадан совқотишити-титрашлик пайдо бўлиши мумкин.

20-расм. Организмнинг салбий таъсирларга мослашиш реакциясида лимфоцитларнинг қатнашиши



СОФ ҲАВОДА ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Маълумки жисмоний тарбия масалалари уч хил кўринишда бўлади: мусобакаларда қатнашишлик учун, махсус мақсадлар учун, ҳамда умумий организм тараққиётини мустаҳкамлаш учун. Биринчи ва иккинчи турлари маълум мақсадларга асосланиб махсус дастур (программа) ларга асосланган ҳолда узок муддатларда олиб борилади ва тегишли мақсадларга эришилади.

Умумий организм тараққиётини мустаҳкамлаш учун олиб бориладиган жисмоний тарбия юқорида айтилганлардан ташқари ҳаракат фаолиятини ошириш учун асос бўлади. Бунда маълум мақсадлар учун жисмоний шуғулланишликлар керак бўлади. Масалан: юриш, югуриш, сакраш, танланган спорт машғулотлари ва махсус касбий (профессионал) тайёргарликлар ва бошқалар.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАВРИДА МАЙИБЛИК (ТРАВМА) СОДИР БЎЛСА ЁРДАМ БЕРИШЛИК

Агарда машқ қилаётганда тасодифан ёки эҳтиётсизлик қилиб уни олдини олмай, ўзини эҳтиёт қилмай бирорта майиблик содир бўлса яъни тери шилиниши, урилиб кетиш, лат ейиш ва бошқа майибликлар содир бўлса дарҳол унинг чора тадбирларини бажариш керак бўлади. Бундай ҳолатларда дарҳол ўзига ёки ўртокларига биринчи тиббий ёрдам кўрсатилиши лозим.

Агарда бироз кон оқа бошласа дарҳол уни тўхтатиш керак. Бунинг учун кўл ёки оёқда бўлса уларни танадан юқorigа кўтариш стерил ҳолдаги резин найчаси, камар ёки рўмолча, бинт билан боғлаб тўхташиш керак. Агарда бурундан кон оқса ярим ўтиришлик ҳолатда, бошни орқа томонга ташлаб, бурун устига ях бўлакчасини хўл рўмолча ёки пахта қўйиш лозим. Бунда албатта бурунни сиқиб туриш керак. Қон тўхтамаса албатта шифокор ёрдам қилиши керак.

Агарда синган, чиққан бўлса дарҳол бўғинни ёки синган суякни ҳаракатсиз холга келтириш, шина, кичкина тахтача, тўлиқ ёки каттик қилиб боғлаш керак ва кўл ёки оёқни танага осиб қўйиш мумкин. Агарда умуртка поғонаси лат еган бўлса, танани горизантал ҳолатга келтириб тахта ёки шина қўйиб “тез ёрдам” машинасини чақириб эҳтиётлик билан касалхонага олиб борилади.

ШАХСИЙ ГИГИЕНАНИНГ АҲАМИЯТИ

Шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишлик барча ёшдагилар учун энг муҳим ҳисобланади. Айниқса ёшлар, ўқувчилар учун зарур ва иложи борича мактабгача ёшдаги болаларда гигиена қоидаларини

тушунтиришликни бошлаш лозим. Талабалар учун ҳам энг мухим ҳисобланади.

Бунинг учун терини, сочни, тирноқни, тишларни, оғизни доимо тоза сақлаш керак ва бунда турли хил касалликларни олди олинади, саломатликка кафолат яратилади. Шахсий гигиенага риоя қилишлик учун аввало танани, кийимларни тоза ва озода сақлашлик лозим. Тонгги гимнастикадан кейин ювиниш, баданни артиш, душ ёки ванна қабул қилишлик керак. Шунингдек, тирноқларни вақтида тозалаш, овқатланишдан кейин оғизни чайиш, сочларни ҳар 5-7 кунда тартибга солишлик, дастурҷомларни ҳар 2-3 кунда алмаштириш, спот кийимларини ҳар бир машғулотдан кейин ювиш, қўл оёқларни, бўйин ва танани доимо эрталаб ва кечқурқ ювишлик, умуман ҳар бир шахс ўзини ўзи кузатиб, тартибли ҳаёт тарзига одатланиши, саломатликнинг гарови ҳисобланади.

ЭРТАЛАБКИ ГИГИЕНИК ГИМНАСТИКАНИНГ АҲАМИЯТИ

Ҳар куни эрталаб уйқудан тургач, 7-20 хил машқ ва ҳар бир ҳолатларни 6-8 марта қайтаришлик керак. Бунда одам ўзини тетик ва бардам ҳис қилади, кайфияти яхшиланади ва келгуси меҳнат ҳамда ўқишлар учун гўёки энергия-қуч олгандек бўлади. Эрталабки рухий озиқланиш ва қут баракага қўл уришлик «жисмоний зарядланиш» деб бекорга айтилмаган. Бунинг учун бундай машғулотларни мунтазам равишда (систематический) бажаришлик организмга қуч ғайрат бағишлайди, мускулларни қуввати ортиб боради, шамоллаш каби касалликларга қарши кураш қобилияти ошади, чарчашлик аломатлари камайиб боради ва қуч қувват, бардамлик оша боради.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ НАФАС ФАОЛИЯТИГА ТАЪСИРИ

Саломатликни мустаҳкамлаш учун нафас олиш ва чиқаришни тўғри йўлга қўйишликка одатланиш керак. Бунинг учун нафасни бурундан чуқур ритмик ва текис олиш керак. Эрталабки комплекс гимнастик машқларга албатта нафас ҳаракатлари бирга олиб борилиши керак.

Бурундан нафас олишда совуқ ҳаво илий бошлайди, чанглардан тозаланади, қуруқ ҳаво намланади, бурундаги шиллиқ қатламлар ҳаводаги микробларга қирон келтиради, ўпканинг олвеолаларигача соф тоза ҳаво боради. Шундай қилиб тўғри ва чуқур нафас олишлик организмнинг барча ҳўжайра тўқималарига, аъзоларига, юракка нерв асаб тизимига ижобий таъсир этиб, организмнинг қувватини оширади.

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ САЛОМАТЛИККА, ОРГАНИЗМ РИВОЖЛАНИШИНИНГ СИФАТИГА, ИШ ҚОБИЛИЯТИГА ВА ҚАДДИ-ҚОМАТНИНГ РОСТЛАНИШИГА ТАЪСИРИ

Маълумки, инсон саломатлиги, қомати, организм тараққиётининг сифат даражаси, иш қобилиятининг турли хил бўлиши, нормал ҳолда бўлмаслиги унинг иш қобилияти ва ақл заковатига салбий таъсир қилувчи каби сабаблар анчагина. Масалан, турли хил касалликлар, беморнинг узок муддат краватда ётиб қолиши, ўз гавдасини яхши тутат олмаслиги, ишлаш учун нормал шарт шароитларнинг бўлмаслиги, хона ёруқлигининг яхши эмаслиги, ўқувчи ёшлар учун стол стул ва парталарнинг баланд пастлиги ҳатто сумка ёки папкаларни доимо бир томонда ушлаш ва бошқалар одам гавдаси-қоматининг турли хилда ўзгаришига олиб келади (умуртка поғонасининг у ёки бу томонга эгилиши кўкрак қафасида ўзгариш бўлиши, елка гавда тузилишидаги айрим ўзгаришлар ва бошқалар) албатта улар кишининг ташқи кўринишидаги камчиликлар ва организм иш қобилиятининг сифатига салбий таъсир кўрсатади.

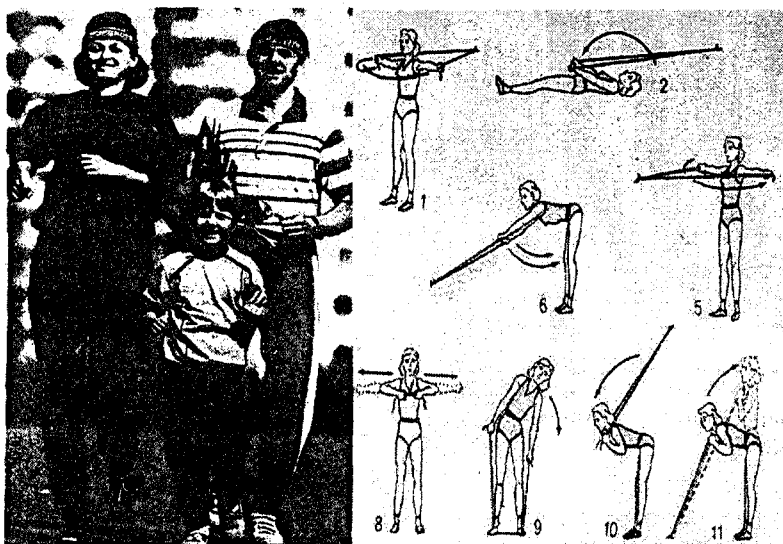
Бундай ҳолатларда шифокор томонидан кўрсатмалар берилади, ҳамда жисмоний тарбия берувчи ўқитувчилар ўзларининг ҳар бир талабага ёки ўсаётган ёш организмга ўзига тегишли бўлган дарс дастурларини белгилаб қад-қоматни рўстлаш, нуқсонларни иложи борида йўқотиш учун тавсиялар берилиб, узок вақт давомида машқлар ўтказишни буюрилади ва бажарилади. Шунингдек, уйда, ўқишда ва ишда ҳеч қачон бундай кишиларга ортиқча ва мураккаб машқларни тавсия этиш мумкин эмас, чунки оқибати яхши бўлмайди.

Хулоса шуки, нормал, мақсадга мувофиқ ва турли хил тегишли, комплекс жисмоний машқлар билан доимий, мунтазам равишда шуғулланиш, албатта ўзининг ижобий самарасини беради, организмнинг нормал ривожланиши, ўқувчилар, талабалар ва ёшларнинг жисмонан бақувват, ақлий меҳнат қобилиятини мустаҳкамлайди (21-расм).

ФИЗКУЛЬТУРА ВА СПОРТНИНГ ХАЛҚАРО АҲАМИЯТИ

Республикамызда жисмоний тарбия ва спорт масалаларига катта аҳамият беришда, айниқса Президентимизнинг шахсий ташаббуси билан ёшлар спортини ривожлантириш учун чиқарган фармойиш ва кўрсатмалари Ўзбекистон давлати ва халқининг дунё миқёсида танилишига олиб келди. Бундай масалада ҳозирги кунда ҳаммага маълум ва тушунтиришга ҳожати ҳам йўқ. Натижасини қуйидаги маълумотлар орқали эслатиб ўтишнинг ўзи кифоя деб ўйлаймиз.

Маълумки, Сиднейда бўлиб ўтган XXVII олимпиада ўйинларида 77 та Ўзбекистонлик спортчилар мусобақанинг 13 турида қатнашиб, 4-медал (Атлантада 2 та бўлган) – тилла, кумуш ва бронза медалларига эга бўлдилар.



21-расм. Соғлом авлод орзуси

Ўзбекистонликлардан спорт соҳасида 12 киши жаҳоннинг энг кучли атлетлари қаторидан жой олдилар (Атлантада 6 та бўлган).

Микдор ва муносиблик медаллари бўйича Ўзбекистонликлар 41-ўринни эгалладилар (Атлантада 58-ўринда бўлган). Шунингдек, минтақамизда ҳамда олдинги Иттифокда ҳам 7-ўринни эгаллашган.

Сиднейда Мухаммад Қодир Абдуллаев олтин, Артур Таймазов кумуш, (эркин кураш бўйича), Сергей Михайлов ва Рустам Саидовлар бокс соҳасида бронза медалларининг фахрий совриндорлари бўлишди. Шунингдек:

Афинадаги Олимпиада ўйини ғолиблари (2004 йил):

Александр Доктурашувили-(Грек-рим бўйича)-олтин.

Магомед Ибрагимов (Эркин кураш)-кумуш.

Баходир Султонов (Бокс)-бронза.

Ўткирбек Ҳайдаров (Бокс)-бронза.

Олимпиада ўйини ғолиблари (Ўзбекистондан)

1992 йил-Барселона-Оксана Чусовитина (гимнастика)-олтин.

1994 йил-Лиллирхаммер Лина Чирязова (фристайл)-олтин.

1996 йил-Атланта-Армен Багдасаров (Дзю-до)-кумуш.

2000 йил-Сидней-Мухаммад Қодир Абдуллаев (Бокс)-олтин.

Ўзбекистон 34-ўринни эгаллади, Афинада.

ВАЛЕОЛОГИЯ ВА ЁШ АВЛОД

Ҳозирги кунда медицина ва педагогика одамнинг ҳаётий имкониятларини (салоҳияти), ривожланишининг 10%тигагина хизмат қилади. Яъни табиат инъом этган мавжуд «Биоэнергетика»нинг фақат 10-қисминигина тиклайди ва тартибга солади. Қолган «Психоэнергетика»нинг 90%-ти эса назардан четда қолади. Шунинг учун ҳам табиатнинг энг улуғ инъоми – Одам ўзининг жисмоний, ижтимоий ва ақлий (интеллектуал) имконияти бўйича 10-20 марта қисқа яшайди ва бу жиҳатдан айрим ҳайвонлар ва ўсимликлардан анчагина орқада қолади.

Табиат инъом қилган 4-5 ёшдаги имконият 6-8 ёшгача сақланади ва 10 ёшларда эса ушбу 100%дан 20%тигина сақаланади. 20-25 ёшда эса унинг фақат 10%тигина қолади, ва ана шуларгина келгусига хизмат қилади (маълумот интернетдан олинди).

Юқоридагилардан келиб чиқиб валеологик тарбияни мактабгача бўлган болалардан бошлаш керак бўлади. Демак, аввало болалар ҳам ўз организми ҳақидаги жуда бўлмаса умумий тушунчага эга бўлиши, ўзини эҳтиёт қилабилиши керак. Натижада бундай ўзини сақлайбилиши, маданиятли бўлишлиги, саломатлик ва узок умр кўришлик тушунчаларига эга бўлишлиги келгуси «Соглом турмуш тарзи»га гаров бўлиб қолади.

Мактабгача бўлган болаларни жисмонан тарбиялашдаги воситалар:

1. Оила ва боғчада болани ҳар томонлама тиббиёт ходимлари билан биргаликда кузатиб-текшириб боришлик лозим. Агарда бола югуришни хоҳламаса, кайфияти яхши бўлмаса, демак унинг соғлиғи оқсаётганидан дарак беради.

2. Бола жисмоний тарбияни аввало секинлик билан, меёрида чопишдан бошлаши керак. Бунда нафас тизими, юрак-томирлар тизими ва мускуллар тизими гармоник равишда ривожлана боради.

3. Ҳар томонлама чиникишликка эътиборни қаратишлик.

4. Совуққа чидамли қилиб, унга ўргатиб (адаптация) тарбиялашнинг аҳамияти катта. Бунда жигарда гликоген ҳосил бўлади, ферментларнинг фаолияти ошади ва аминокислоталарнинг парчаланиши тезлашади, моддалар алмашинув ва бошқа жараёнлар кучаяди.

5. Юмшоқ, ёқимли ва соф ҳаво билан чиникиш ҳам соғлиқ учун муҳим аҳамиятга эга. Ҳаётда кўпинча болалар деярлик бир хил комфорт (қулай) шароитда, бир хил ҳароратда уйларда яшашга одатланганлар. Бунда ўзгарувчан (иссиқ ёки совуқ) ҳавога организм яхши мослаша олмайди. Бунинг устига, айниқса, болалар иссиқ кийим, илиқ ҳароратга мослашишган, бадандаги рецепторлар эса ҳароратнинг тор доирадаги

таъсирига ўрганган. Шунинг учун ҳаво ҳарорати кескин ўзгарганда рецепторлар рефлекс ёйи орқали қон томирлар ва иммун тизимга организм мослашмаган ҳолатда эканидан хаотик ва кўпинча ёқимсиз хабарларни етказди. Натижада турли хил шамоллаш касалликлари пайдо бўлади. Шунинг учун уйда ва боғчаларда болаларга иссиқ кийим кийдирмаслик, кўпинча очиқ ҳавода чиниқтиришлик ва болаларга ўргатишлик керак.

6. Сув орқали ҳар хил усуллар билан болаларга айникса мактабгача бўлганларга яхши таъсир этади: соғломлашади, енгил-ихчам бўлади, бақувват, чидамли ва кучли бўлади. Сувда сузишлик ва ҳар хил ҳаракатлар қилишлик мускуллар тизимига, бўгинларга яхши жисмоний тарбия бўлади. Сузиш орқали бўшанг болалар (организм) бақувват ҳаракатчан бўлади ва аксинча, шўх, жиззакилар эса ўз хавфидан тушиб нормаллашади. Натижада, боғча болалари ва ўқувчиларнинг ўз машқлари ва ўқиш ўзлаштириш жараёнлари яхши самара беради. Турли хил ўйинлар, мусобақалар ҳам яхши натижа беради.

7. Организмни чиниқтириш ва бақувват, руҳан тетик бўлишида қайта-қайта ва узокрок муддатда у ёки бу метереологик омиллардан (совуқ, илиқ ҳаво, қулай атмосфера босими ва б.) алоҳида-алоҳида ёки комплекс ҳолда фойдаланишликларнинг аҳамияти катта. Бунда мустаҳкам «шартли рефлекс»лар пайдо бўлади. Натижада нерв-асаб тизими, юрак-қон томирлар тизими, организмдаги ҳароратни бошқариш тизими, овқатланиш тизими, эндокрин тизим ва мускуллар тизимини фаоллиги ошади, организмни чиниқтиради. Иммун тизимга ҳам қувват бағишлайди. Айникса, чиниқтиришни доимий, мунтазам ва аниқ режалар асосида олиб борилса, нур устига аъло нур бўлади. Организм мустаҳкам чиниқади, кўпгина касалликларни олди олинади.

Янги туғилган болаларга аҳамият беришлик қандай бўлиши керак?

Маълумки, янги туғилган болаларга нисбатан меҳрибонлик, унга нисбатан яхши – аъло эътиборда бўлишлик – яхши. Аммо тарбиячи-ўқитувчилар таълим-тарбия ишларини бир хилда олиб бормасликлари керак, ва аксинча, ўсаётган организмга меъёрида, борган сари жисмоний ва бошқа тарбия усулларининг дозасини (микдорини), чегарасини секинлик билан ошириб боришликлари лозим. Аввало педагог-тарбиячи ўзи ўқимишли, билимли, илмли, маданиятли, психолог, ҳамда кучли методист валеолог бўлгани ҳолда тарбия ишларини мукаммал ҳолда олиб бориши керак.

Илмий асосларга қараганда янги туғилган боланинг организми беш-ўн баробар мустаҳкамликка эга экан. Психологларнинг аниқлашларига кўра бир ойга етмаган чакалоқ баландликни, баланд овозни, ҳар хил

одамларнинг товушидаги фарқларни ажрата олиши ҳатто 6000 атрофидаги товушларни фарқлайолиши мумкин экан. Аммо ривожланиш, ўсиб улгайиш жараёнида ўз қобилияти – имкониятини, жисмоний ва ақл-идрокини йўқота борар экан. Айниқса бир хил рамкада шароитда, маданиятда яшаб-улгайиб, тарбия топиб, 6000 товушдан атиги 24 тасидангина фойдаланиши мумкин экан. Олимларнинг кузатишича чақалокнинг табиий ривожланиши 4 ёшгача муҳим ҳисобланиб, ҳаракатсизликнинг пропорционаллиги 5-7 ёшгача сақланиб, сўнгра 8-10 ёшларда анча ўзгарар экан. Масалан, болаларнинг жисмоний куч сифати ва куч чидамлилиги 2 ёшдан 4-7 ёшгача анчагина кучайиб, сўнгра 8-10 ёшларда эса бирмунча пасаяр экан. Шулардан маълумки, валеологик фикрлар, тарбиялашлик чақалок ва ёш болаларда ўзига хос бўлишлигини ҳамма вақт назарда тузиш лозим экан.

Мактаб ёшигача бўлган болаларга валеологик тушунчани қўллаш усули

Мактабгача бўлган болаларга валеологик маданиятни сингдириш ҳар бир оилада, ҳар бир жамиятда «соғлом турмуш тарзи» тушунчасини сингдириш билан бошланиши керак.

Одамзотнинг пайдо бўлишида она корнида 9 ой мобайнида ривожланиш даврида миллионлаб жараёни кечади ва бундай мукамалликни, имкониятни организмда табиатнинг ўзи 7-8 ёшгача сақлайди.

Бундай жисмоний, ақл-заковат, ахлоқий шаклланишлар, табиатдан иктидорлик, авлоддан истеъдодликларни ўзида мужассамлаштиради. Агарда бундай хусусиятларни тараққиётдаги 4 ёшлик даврини 100% деб олсак, у 5-6 ёшга борганда 6-8 мартага ошади, 7-8 ёшда 9-10 мартага яъни 800-1000%га ортади. Аммо 10 ёшдан сўнг у 200%ни ташкил қилса, 20-30 ёшга бориб ундан 10% қолади, холос. Шунинг учун бола тарбияси саломатлик бўйича ўқимишли-билимдон шифокор, ўқимишли-билимдон ота-она ҳамда билимдон-ўқимишли тарбиячи-валеолог қўлида бўлиши керак.

Валеологик тарбияларни иложи борица очик ҳавода ҳамда тиббиёт ходимлари ва умумий педагогика билан биргаликда олиб боришлик керак.

Соғлом болаларни чиниқтиришда бошланғич шифокор текширувидан ўтиши ва бир йилдан 2-3 марта кўрикдан ўтиши керак, бирор касалликка йўлиққан болалар эса доимо шифокор-педагог назоратида бўлиши керак. Чиниқтиришликнинг давомати шароитга қараб 15-20 дақиқа ва айрим ҳолларда иссиқроқ ҳолатларда 60 дақиқача бўлиши мумкин. Шунингдек, шифокор-валеолог ўз фаолиятини ота-оналар билан биргаликда фаолият кўрсатиши лозим.

Хулоса

Физкультура ва спорт болаларни, ёшларни, уларни ёши, жисмоний ҳолати, куч-қуввати, руҳий ҳолати — психологик хусусиятлари ва қобилиятига қараб ўзига хос бўлган физкультура ва спортнинг туридан танлаб жалб этиш керак. Бунда дастлаб оз-оздан ҳаракатга ўргатиб, эркин ҳолда шуғалланишлари ва турли хилларини ўргатиш билан машғулотларга жалб этиш керак. Шунингдек машқлар даврида бирор камчилик, ноқулайли ёки у ёки бу жароҳат олган тақдирда тезда тегишли ёрдам кўрсатиб, келгусида кўриб қолмасликларини ҳисобга олиб, тушунтириш йўли билан — психологик нуқтан назардан тарбиялаш уларнинг соғлиғини сақлаш — валеологик ёшдошишлик энг муҳим методологик тарбия ҳисобланади.

НАРКОМАНИЯ ВА УНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ

НАРКОМАНИЯНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШ ТАРИХИ, ТАРҚАЛИШИ ВА САБАБЛАРИ

Планетамиз бўйлаб балои-офат сифатида инсон саломатлигига путур етказиб, ҳам жисмонан, ҳам руҳан издан чиқарувчи, умр заволи бўлмиш наркомания ва токсикоманияни даволаш ва унинг олдини олишлик, ҳозирги замон талабининг энг муҳим ва долзарб масалаларидан бири бўлиб қолмоқда. Бундан ташқари, наркоманияга мубтало қилувчи бир қатор наркотик воситалар, психотроп моддалар ва уларнинг прекурсорлари келаётган мўмай даромадларнинг асосий қисми «қўпурувчилик», «диний экстремизм», «курол яроғларни сотиб олишлик», «наркобизнес» ларни қўллаб-қўлтиклашга, ривожлантиришга ҳамда уларнинг ташкилотчиларига сарфланмоқда. Шунинг учун ҳам наркомания ва токсикоманияга қарши яна «залварли ўт очиш» даври келди. Чунки у умумжаҳон, оғир ва мураккаб муаммолардан бўлиб қолмоқда, Зеро унинг маънавий, маърифий, маданий, иқтисодий, сиёсий масалалар билан боғлиқлиги туфайли ушбу масалаларга Президентимиз томонидан жиддий ва катта аҳамият бериб келинмоқда.

Қуръони Каримнинг «Моида» сурасида «Ҳамр» лавзи билан келган сўз, араб тилида «хамр» – «тўсиш» – «беркитиш» маъноларини англатади. Уни истеъмол қилган кишининг ақлига таъсир этадиган, бошқача айтганда маст-кайф қиладиган ҳар бир нарса «хамр» (харом) дейилади.

Пайғамбаримиз (САВ) ҳадисларида «Ҳар бир маст-кайф қилдирувчи нарса «хамрдир». Ҳар бир «хамр» харомдир», дейилган. Қуръони Каримда Аллоҳ таоло бандаларига хитоб қилиб: «Бас бундайлардан четда бўлинглар» дейди (90-оятда).

Наркомания (ғиёхвандлик)нинг келиб чиқиш тарихи жуда қадим замонларга бориб тақалади. Масалан, «Опий» бундан 600 йил илгари қўлланилган, унинг ухлатувчи таъсири эрамиздан олдинги 2000 йиллардаёқ шарқий Ўрта денгиз халқларига маълум бўлган. Грецияда эрамиздан олдинги мингинчи йилларда қайд этилган. Геродотга эрамиздан олдинги бешинчи асрда маълум бўлган.

Табобатнинг отаси Гиппократ онгни даволаш мақсадида қўллаган. Александр Македонскийнинг кўкнори ўсимлигини Жанубий Осиёга эрамиздан аввалги IV асрда келтирганлиги маълум. Парацелс Жанубий Шарқий Осиёга Ҳиндистондан XVII асрда келтирилганлиги, Оврупода XVI асрда қўлланилганлиги ҳақида ёзади.

Қисқа килиб айтганда наркотик ва психотроп моддалар ҳозирги кунда дунёнинг барча китъаларига тарқалган яъни «пандемия» тусини олган. Келиб чиқиш сабаблари жуда кўп ҳисобланиб, улар ушбу китобда ёритилган.

НАРКОМАНИЯНИНГ ГУРУҲЛАРГА БЎЛИНИШИ

(КЛАССИФИКАЦИЯСИ)

Наркомания сўзи кенг маънога эга бўлиб, тарихан турлича сўзлар билан талқин қилинган (наркомания – гиёҳвандлик, бангилик, нашавандлик, қарахтлик). Бангилик – халқ тилида аталиб келган сўз, банги – банги бўлиб қолишлик маъносида. Нашавандлик – наша ўсимлиги, наша препаратларига ўрганиб қолишлик. Гиёҳвандлик – қайф келтириб чиқарувчи, ўзига ўргатиб қўювчи воситалардан, масалан кўкнори, тамаки, наша, каноп ўсимлигининг айрим тури ва уларнинг препаратларини истеъмол қилишликни англатади. Қарахтлик эса қарахт бўлиб қолган, ўзини билмай қолган, наркоз ҳолатига тушишлик деган маънони англатади ва бундан асл маъно келиб чиқади. Наркомания эса «Нарко» (наркоз) ва «мания» (одам) сўзларининг йиғиндиси ҳисобланиб, наркоз – ҳеч нарсани сезмайдиган ҳолатни англатади.

Тарихан наркомания сўзига олимлар, руҳшунослар, шифокорлар, айрим мутахассислар, наркологлар турлича гуруҳларга (классификацияга) бўлиб келишган ва улар тегишли адабиётларда ёритилган.

Ҳозирги кунда халқаро қуйидагича номланади (таснифланади – классификацияланади):

1. Седатив воситалар яъни тинчлантирувчи препаратлар – моддалар: опий, наркотик моддалар ва ухлатувчи воситалар (барбитуратлар).

2. Стимулловчи – рағбатлантирувчи препаратлар: эфедрин, фенамин ва бошқалар.

3. Психик ҳолатга (руҳиятга) таъсир этиб онгни ўзгартирувчи воситалар: айрим психотроп моддалар, ЛСД, қайф қилдирувчи каноп препаратлари (каннабиноллар) ва галлюциногенлар, «ВЗ», «РСР».

Шунингдек наркотик таъсир қилувчи учувчи моддалар (ЛНДВ) ва бошқалар.

Аммо, адабиётларда ёритилиши, айрим олимлар, мутахассисларнинг фикрларининг ўзига хослиги ва тавсифланиши, токсикоманияга бошқачароқ урғу беришлик, ичкиликбозлик –алкоголизмни ҳамда чекишни наркомания гуруҳига киритмай алоҳида номланиши кабилар, олимларни, айниқса одамларни (халқларни) чалғитиб келмоқда, десак янглишмаймиз. Яна масаланинг нозик томонларидан бири наркомания, токсикомания, алкоголизм ва чекишларга қарши курашиш ва олдини

олишда ўзининг салбий таъсирларини кўрсатиб келмоқда. Бунга ҳар томонлама илмий амалий асослар мавжуд.

Хулоса шуки, адабиётларни таҳлил қилиб, ўзимизнинг кўп йиллик илмий-амалий тажрибамиз асосида ҳамда барча наркотик, психотроп ва бошқа воситаларнинг организмга таъсир этиш механизмларини фармоколог сифатида; илмий тушунчага эга бўлган ҳолда ва ҳаётий кўп йиллик кузатувлар асосида **ҚУЙИДАГИЧА ГУРУҲЛАРГА БЎЛИШ** (таснифлаш – **КЛАССИФИКАЦИЯЛАШ**)га ҳаракат- жазм қилдик. Ўйлаймиз ва ишонамизки, ушбу фикримиз маъқул бўлади, деган умиддамиз. Яъни:

Биринчи гуруҳ. Табиий ва сунъий морфин ва морфин гуруҳига кирувчи воситалар – корадори (опий, афъюн), морфин, кодеин, дионин, героин, фентанил, промедол ва бошқалар.

Иккинчи гуруҳ. Токсикомания ва унинг организм учун салбий оқибатлари. Тиббиётда қўлланилувчи айрим тинчлантирувчи, седатив воситалар (валериана, сибазон, зуноктин, фенозепам ва бошқалар), айрим ухлатувчи моддалар (барбитурат кислота унумлари – фенобарбитал, барбамил), сурги дорилари (пурген, фенолфталеин), бензин, керосин, толуол, краскалар, клей.

Учинчи гуруҳ. Ичкиликбозлик – алкоголизм. Бунда асосий таъсир этувчи модда этил спирти (алкогол) ҳисобланади: ароклар, коньяклар, бренди, ром, винолар, портвейнлар, виски, мусаллас, шампань виноси, самагон, пиво ва бошқа таркибида алкоголь тутувчи ичимликлар.

Тўртинчи гуруҳ. Бунда асосий таъсир этувчи модда никотин ва каннабиоллар ҳисобланади: ўсимликлардан – тамаки, кўкнори, наша, каноп, кокаин тутувчи кока ўсимлиги; препаратлардан – папирослар, тамаки, сигареталар, носвой, марихуана, план, ХЭК, LCD ва бошқа янги кимёвий – синтетик, заҳарли ўзига ўргатиб қўювчи ва кайф келтириб чиқарувчи моддалар.

ТОКСИКОМАНИЯ ВА ПОЛИТОКСИКОМАНИЯ НИМА?

Токсикомания — бу айрим препаратларга, дори воситаларига, кимёвий моддаларга ёки маълум гуруҳга кирувчи дори воситаларига ўрганиб қолишликдир. Масалан: а) **барбитурат кислота унумлари** (уйқудорилар) — люминал, веронал, минал, гексобарбитал, нембутал, циклобарбиталларга; **пиридин унумлари** — ноксирон, тетридин, ортоналларга; алифатик қатор препаратларга — хлоралгидрат, хлор этон, бромурал, адалин.

б) **психолептикларга** — седуксен, элениум, тазепам, мепробамат, оксазин.

в) **психоаналептикларга** — сиднофен, ацефен.

г) стимуляторларга — фенамин, бензедрин, кофе, чой ва бошқаларга ўрганиб қолишликдир.

Политоксикомания — бу икки ёки ундан ортиқ наркотик моддаларга ўрганиб қолишлик бўлиб, жуда оғир дард ҳисобланади. «Абсцидент синдром»лар ҳам анча мураккаб бўлади. Бунда алкоголизм чекиш, морфинизм — алкоголизм, токсикомания + алкоголизм наshawандлик 4 - табаинизм, морфинизм + наshawандлик + тамаки, наша чекишлик ва шу қабилар бўлиши мумкин.

Клиник жиҳатдан организмнинг заҳарланиши натижасида тегишли ўзига хос белгилар, абсцидент синдромлардан ташқари оғир ҳаёт учун ҳавфли белгилар — кўринишида хунуклик, ҳаракатида гангишлик, психозлар, галлю-цинациялар, коматоз ҳолат, ахири ўзини-ўзи ўлдиришликка интилишликлар пайдо бўлади ва бундайлар тезда жувонмарг-ёшгина умри ҳазон бўлади.

ГИЁҲВАНДЛИК-НАРКОМАНИЯ НИМА?

Наркомания — бу гиёҳвандлик, бангилик, қарахтлилик бўлиб, жиддийлиги халқни ва унинг жамоатчилик саломатлиги даражасини ҳамда чегарасидан келиб чиқиб, қуйидагича ифодаланиши керак, яъни:

Наркомания—«наркоз» ва «мания—одам» сўзларидаи келиб» чиққан.

Гиёҳвандлик – наркомания, аввало бу ижтимоий масаладир. У ўз ичига тиббий, юридик, биофизиологик, психологик, иқтисодий, тарихий, демографик ва бошқа масалаларни ўз ичига олгани ҳолда улар билан боғланиб кетади. Шунингдек, қомил шахс масаласи ва ижтимоий муҳит масаласига нисбатан жамоатчилик ва айрим оила аъзоларининг типологик ҳасталик жараёни — реакцияси ҳисобланади.

Гиёҳвандлик – у тасодифий ёки бирор ҳолат эмас. Уни йўқотиш учун, аввало нималигини тушуниш, тушунтириш, сабабларини билиш керак. Унинг келтириб чиқарадиган оқибатларини объектив – ҳолисона ҳал қилгандагина олдини олиш ва унга қарши курашишларни олиб бориш мумкин.

Тўлароқ тушунчага эга бўлиш керак бўлса, — бутун маъноси билан «оғир ҳасталик»дир, яъни у ёки бу наркотик моддаларга (ёки қайф келтириб чиқарувчи моддаларга) ишқибозлик ва мойиллик билан «ўз ихтиёри ила миясини гангитишдир.

Натижада ушбу ўта нотўри йўлга қадам қўйган шахс ўзининг одамлик қиёфасини йўқотади, ўзининг олижаноб инсонийлик обрў-эътиборидан маҳрум бўлади, руҳан психологик ҳамда жисмонан носоғлом бўлиб қолади. Қасбидан айрилади. Нима иш қилишига ҳатто ақли ҳам етмай қолади ва охир оқибат ишсизликка дучор бўлиб, жиноий ишларга қўл

уради, ўғрилиқ қилади, ўзига ҳам, бошқаларга ҳам бахтсизлик келтириб чиқаради ва энг оғири ҳам руҳан, ҳам жисмонан, одамлик қиёфасини йўқотиб, тансихатлиги қайтиб ўз жойига тушмайди. Энг ачинарлиси, наркоманлик ҳолати ҳар қанча даволангандан кейин (оғир ҳолатларда) ҳам қайталаниши кўпроқ аниқ ҳисобланади. Шунинг эсдан чиқармаслик керакки, энг ҳавфлиси наркоман ва унинг оиласидагилар ушбу ҳолатга тушишига қарши курашда кўпинча кечикадилар. Шунинг учун наркотик моддани эксперимент учун, унинг кайфини синаб кўриш учун, бир-икки марта, ҳеч нарса бўлмайди деб хавас қилиб, ўта ҳавфли ва ўта ақлсизлик белгиси деб мутахасис сифатида айтсак муболаға бўлмайди.

НАРКОТИК МОДДАЛАР ДЕБ НИМАЛАРГА АЙТИЛАДИ?

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ) таъбирига кўра наркотик моддалар деб қуйидаги мезон-ўлчов белгиланган:

1. **Эйфория** — ҳуш кайфлиликни келтириб чиқарувчи, ёлғондан бўлса ҳам одамга ҳуш ёқимлилиқ ато этувчи.

2. Унга ўрганиб қолишлик (жисмонан ва руҳий ўрганиб қолиб яна ва яна қабул қилишликка мойиллик келтириб чиқарувчи).

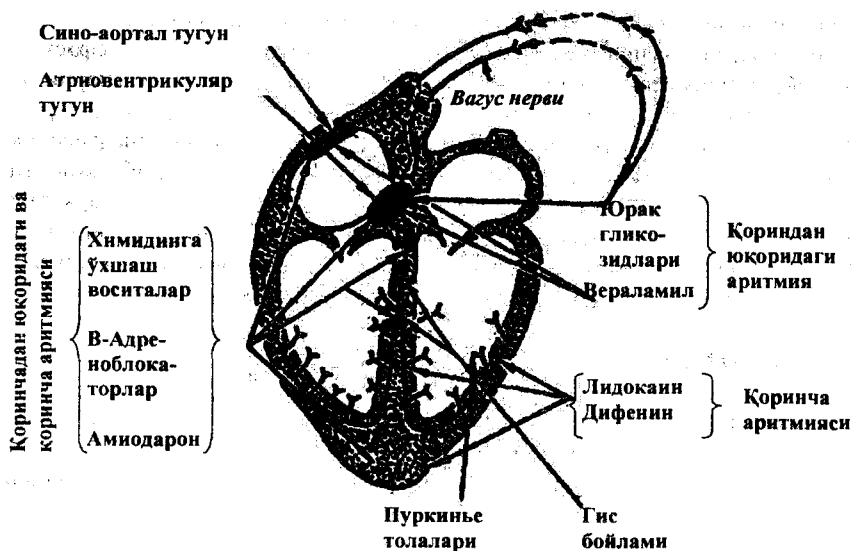
3. Уни мунтазам қабул қилганда одамни руҳан ва жисмонан издан чиқариб инсонийлик қиёфасини йўқолишига олиб келувчи.

4. Одамлар орасига тез тарқалишига сабаб бўлувчи.

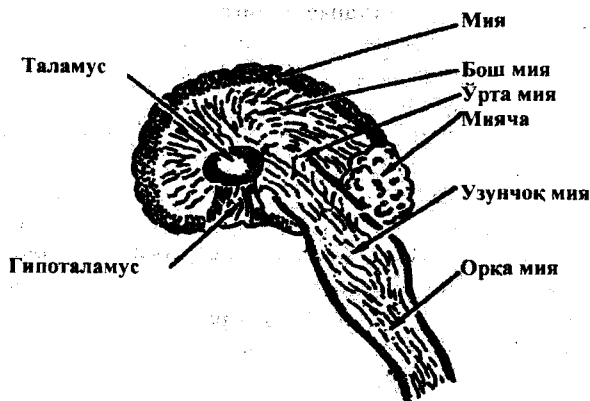
5. Маданиятли кишиларнинг ушбу моддани — препаратни қабул қилишлик одат тусига кириб қолишлиги (бу ўринда тамаки ва алкоголь-спиртли ичимликлар биринчи ўринга чиқиб олади).

Наркотик моддаларни суиъстемол қилишлик ва уларга қарам бўлиб қолишлик нима?

Айтиш жоизки, дори воситаси ва айниқса наркотик моддаларни қабул қил-ганда организм сезгирлиги ва реактивлигининг ўзгарганлиги энг муҳим ҳолат-лардан ҳисобланади. Ушбу жараёнлар аъзо ва тизимлардан тортиб, ҳужайра ҳамда тўқималар даражасида, улардаги био-кимёвий молекуляр ўзгаришлардир. 22 ва 23 – расмларда наркотик моддаларнинг марказий асаб тизими ва юракка таъсирлари кўрсатилган.



22-расм. Наркотиклар ва дори воситаларининг юрак қисмларига таъсир этиш жойлари



23-расм. Наркотиклар, психотроп ва токсик моддаларнинг марказий асаб тизимига салбий таъсир этиш жойлари

«ҚОРАДОРИ» ВА БОШҚА НАРКОТИКЛАРНИНГ КЕЛТИРИБ ЧИҚАРАДИГАН САЛБИЙ ТАЪСИРЛАРИ

Қорадори (опий, афъюн), наркотиклар ва бошқа наркотик моддалар келтириб чиқарадиган салбий таъсирлари ва уларнинг инсониятга

етказадиган зиёнлари ниҳоятда катта. Ўлим ва ногиронликларнинг келиб чиқишида энг катта сабабчи бўлаётган нарса ҳисобланади.

Дунё бўйича ахвол ҳалоқатли ва кўп фожиаларга олиб келаётгани учун нафақат тиббиёт ходимлари, балки барча-барчанинг ҳаракати наркоманияни олдини олиш (профилактикаси), даволаш ва улар келтириб чиқараётган оғир асоратларга барҳам беришга қаратилган бўлиши керак. Маълумки, опий препаратлари — наркотиклари вена қон томирига юбориш йўли билан қабул қилинса, **СИФИЛИС** (захм), **ГЕПАТИТ** (сарик касаллиги) ва бошқаларни, айниқса биринчи галда **СПИД (ОИТС)** касаллигини келтириб чиқариб, оқибатда организмнинг ҳимоя қувватини — **ИММУНИТЕТ**ни пасайтиради. Уларнинг ҳар бири тўғрисида кўп ва ҳўп гапириш мумкин.

НАРКОМАНИЯНИ – ГИЁХВАНДЛИКНИ ОЛДИНИ ОЛИШЛИК

Қорадори (опий) ва опий маҳсулотларини суиъстемол қилиш ва уларни тарқатишни олдини олишнинг (профилактикасининг) асосий усуллари давлат ва ҳалқаро келишишлик тизими билан биргаликда (комплекс) дастур ишлаб чиқилган бўлиб, у қуйидаги ҳолатларда кузатиб, тегишли жазо чоралари кўрилади. Масалан:

1. Наркотикларни тиббиёт амалиётида қўллашликларни кучли назорат остига олишлик.

2. Қонунга ҳилоф равишда наркотик моддаларни етиштириш ва ишлаб чиқарилишига йўл қўймаслик.

3. Наркотик моддаларга эга бўлишлик.

4. Наркотик моддаларни саклаш.

5. Наркотик моддаларни бир жойдан бошқа жойларга етказиш.

6. Наркотик моддаларни ўтказиш ва сотиш.

7. Наркотик моддани айрим шахслар томонидан сунъий ҳолда ишлаб чиқаришликка йўл қўймаслик.

8. Кўкнори ўсимлигини ўстириб етказиш ва бошқалар.

Юқорида қайд этилган масалаларнинг ҳаммаси шахсий жавобгарликка тортиш учун асос ҳисобланади.

Ва энг муҳими наркоманиянинг олдини олиш — **СПИД (ОИТС)** ва **ВИЧ-инфекциядан-сакланишдир.**

КЛИНИК БЕЛГИЛАР БЎЙИЧА ВА ХАВФ-ХАТАРЛИ ГУРУҲЛАРНИ (ШАХСЛАРНИ) ТЕКШИРИШ

Клиник белгилар бўйича:

1. Организмнинг бир неча жойида жойлашган лимфатик безлар-тугунлари катталашган беморларни аниқлаш.

2. Узоқ муддат тана ҳарорати бор бўлган беморларни аниқлаш.

3. Одатдаги даволашга сезгир пневмония-ўпка шамоллаши билан оғриган беморларни аниқлаш.

4. Этиологияси - сабабчисини аниқлаш қийин бўлган узоқ муддат диаррея – ич кетиши билан давом этаётган касаллик.

5. Асоссиз тана массаси - оғирлигининг камайиб бориши.

6. Марказий асаб тизимида ва бош мия лимфома касаллиги билан оғриган беморлар.

7. Саркома Капоши ва лимфопрлифератив касалликлари билан оғриган беморларни аниқлаш.

Хавф-хатарли гуруҳлар ва шахсларни аниқлаш

1. Донорлар қони ва кон плазмасидан фойдаланишда.

2. Донорлик аъзолари ва тўқималаридан: сперма, буйрак, тери, соч, суяк қўмиги, кўз шох пардаси, юрак қопқалари, пай ва бошқалардан фойдаланиш.

3. Чет элда бир ойдан ортиқ бўлган - хизмат сафарида бўлган шахслар.

5. Хорижий мамлакатлардан узоқ муддатга келган шахслар.

6. Бир неча қон ва кон препаратларидан фойдаланган шахслар.

7. Гемофилия касаллиги бор шахслар.

8. Наркоманлар.

11. Гомо- ва бисексуалистлар.

ГИЁХВАНДЛИКНИ АНИҚЛАШ УЧУН ТЕСТ САВОЛЛАРИ

Хавфли шахсларни (гиёхвандларни) аниқлашнинг аҳамияти катта. Бунинг учун қуйидагиларга эътиборни қаратиш лозим:

1. Ўсмир кайфиятининг у ёки бу томонга бурилиб туриши, пассив ҳолатдан фаол ҳолатга ўтиши, қайғудан хурсандчиликка ўтиши ва аксинча.

2. Юриш-туришида илгари унга хос бўлмаган ҳолатларнинг юзага келиши. Масалан: ёмон сўзлашлар, масъулиятсизлик, ёлғончилик, ўртоқлари ҳақида сўзламаслик, борган жойини сир тутишлик. Баъзида қизик-қизик, қутилмаган гапларни гапириб қўйиш.

3. Ўқиш ва меҳнатга лаёқатсизлик. Илгариги дўстлар ўрнига бошқа-янги дўстлар орттириш.

4. Атроф-теваракка бефарқ бўлиш.

5. Аввал қузатилмаган ўта жаддорлилик, жиззакилик.

6. Сергаплилик ёки камгаплилик. Нутқининг ўзгариши.

7. Ишгаҳасизлик, озиш, уйқусизлик.

8. Юз ва кўзнинг ўз-ўзидан қизариб кетиши. Кўз қорачиғининг кенгайиши ёки торайиши.

9. Танада ҳар хил доғларнинг пайдо бўлиши.

10. Яшайдиган хонасида ҳар хил дори ва шприцларнинг пайдо бўлиши.

11. Ота-онасидан кўпроқ пул сўраши.

12. Бирор фойдали ишлар билан мунтазам шуғулланмаслик ва ҳаёт тарзининг меъёридан четга бурилиши ва бошқалар.

Демак, гиёҳвандлик йўлига кириб қолган шахс бошқалардан ташқи кўриниши, жисмоний ва руҳий ўзгаришликлар, ўзининг ўзгача турмуш тарзи ҳамда психологик ҳолатлари билан фарқ қилар экан. Нима учун ушбу йўлга кириб қолди? Сабаби нимада?

НАРКОМАНИЯНИНГ БОШЛАНИШИГА САБАБЧИ БЎЛГАН ОМИЛЛАР

Аввало айтиш мумкинки, наркотик моддаларга ўрганиб, гиёҳванд бўлиб қолишликнинг сабаблари анчагина. Масалан:

- 1) даставвал бошқалардан кўриб шунга интилишлик;
- 2) кайф қилишиликка ҳавас билан қарашлик;
- 3) бирор бошқа атрофдаги кишилар ёки тенгқурларининг таъсирида биринчи бор ўзини синаб кўришлик;
- 4) гуруҳларга қўшилиб қолишлик;
- 5) унинг ёмон оқибатлари ҳақида чуқур ўйламаслик;
- 6) оиладаги айрим нохушликлар;
- 7) тарбиянинг етарли даражада бўлмаслиги;
- 8) ижтимоий ва оилавий қийинчиликлар;
- 9) мактабдаги айрим шахслар — «дўстлар»нинг таъсири;
- 10) ишининг юришмаганлиги;
- 11) ишқий муҳаббатдаги кўнгилсизлик;
- 12) бекорчи вақтнинг кўплиги ва бошқалар;
- 13) шахснинг ўзига хос хусусиятлари;
- 14) оила ва мактаб тарбиясининг аҳамияти;
- 15) ҳар нарсага интилиш, орзу ҳавас ва янгиликка, модага интилиш;
- 16) оилавий ва социал таъминотнинг юқори даражада бўлиши;
- 17) маънавият, маърифат ва маданиятдаги қимчиликлар;
- 18) инсон иродасининг етарли даражада эмаслиги;
- 19) ва бошқа бирқанча сабаблар ҳамда салбий таъсирлар;

Аммо, ҳар қандай бўлганда ҳам ушбу нотўғри йўлга кадам босишликнинг бошланғич сабаби шахснинг иродасини бўшлиги, кайф-сафога мойиллиги ва ақл-фаросат билан ҳаётга интилмаганлиги туради.

НАРКОМАНИЯ ВА СПИДГА ҚАРШИ ЧОРА-ТАДБИРЛАРНИНГ САМАРАЛИ БЎЛИШИ УЧУН НИМАЛАРГА ЭТИБОР БЕРИШ КЕРАК?

Бунинг учун куйидаги ИШ РЕЖАЛАРИНИ амалга оширмоқлик лозим:

I. Ташкилий ишлар:

1. Маънавият, маърифат, маданият маркази ва унга ректорат, маъмурият раҳбарлиги.
2. Ушбу масалаларга масъул шахсларни белгилаш.
3. Амалий ишлар режасини тузиш.
4. Ишчи гуруҳларни тузиш.
5. Бажарилиши лозим бўлган ишларни амалга оширилишини таъминлаш.
6. Бажариладиган иш вақти ва жойини аниқлаш.

II. Қандай ишлар амалда бажарилиши керак?

1. Режа бўйича анжуманлар, йиғилишлар уюштириш.
2. Бажариладиган ишларнинг ўз вақтида ижро этилишини таъминлаш.
3. Маъруза ва мавзунинг тайёригини таъминлаш.
4. Талабалар ва бошқа тингловчиларни уюштириш.
5. Деворий сурат, кўргазмалар куруллар ва мақолаларни уюштириш.
6. Газета ва журналларда мақолаларни чоп эттириш.
7. Расмлар, плакатлар ва бошқаларни уюштириш.
8. Театр ва телевидениедан фойдаланиш.
9. Суҳбатлар ҳамда савол-жавоб кабиларни ўтказиш.
10. Илмий-оммабоп рисоалар ва китоблар ёзиш.

Ва энг муҳими, ташвиқот-тарғибот ишларида назарий ва амалий тушунтиришларни иложи борида жонли, қизқикарли ҳамда илмий асослар билан тушунтиришдир.

НАРКОМАНЛАРНИ ДАВОЛАШ

Гиёҳванд беморлар махсус наркологик ва психатрияга оид касалхоналарда (стационарларда) 60 кун мобайнида даволанишлари керак (собик СССР соғлиқни сақлаш Вазирлигининг буйруғи 23 сентябрь 1976, №928).

Маълумки, бундай беморлар наркотик модда қабул қилмасдан юра олмайдилар. Агарда қабул қилиш тўхтатилса, оғир дард "хуморилик (абсцененция) белгилари" пайдо бўлиб қийналадилар. Шунинг учун биринчи галда деонтологияга яъни бемор билан муомалани ниҳоятда яхшилаши, унга яхши шароит яратиб бериш, иш билан таъминлаш, бўш

қолдирмаслик ва энг муҳими бемор қандайдир йўллар билан наркотик модда топиб қабул қилмаслиги керак.

Маълумки, даволанишнинг 2-3 ҳафталарида беморда наркотик модда қабул қилиш иштиёқи кўпаяди. Бунда унинг ҳолатлари, кайфияти ўзгаради, касалхонадан чиқариб юборишликни сўрайди (чиқиб наркотик модда қабул қилиш ниятида).

Даволаш психотерапия билан биргалик олиб борилиши керак.

Даволаш жараёни 3 даврда олиб борилади.

Биринчи давр - бунда асосан бемор наркотик моддадан холи бўлиши керак. Бу иш тўсатдан, тезлик билан ва секин аста бажарилади. Агарда наркоман ёш бўлса тўсатдан: катта ёшдаги, қариялар, кучсиз беморлар ва 3 стадия наркоманларда - секинлик билан амалга оширилади.

Иккинчи давр - фаоллик билан даволаш. Яъни психотерапия, наркотик моддага ёмон кўз билан қарашлик, гипнотик ухлатиш ёки хушёрлик, димоғчоғликлар билан даволаш ҳамда меҳнат қилиш билан даволаш.

Учинчи давр - уй шароитида ва наркологик диспансер шароитида наркологик кабинет ёрдамида даволаш чораларини қўллаш.

Давом эттирувчи даволаш усули:

Биринчи йили - ҳар ойда бир марта наркологик кабинетга бориш, 2 нчи йили - икки ойда бир марта, 3 нчи йили уч ойда бир марта, 4 нчи йили - ҳар тўрт ойда бир марта ва 5 нчи йили бир йилда икки марта наркологик кабинетга учрашиши керак.

Наркоманларни ва токсикоманларни даволаш стационардан чиккач бир ой мобайнида давом эттирилади.

Даволаш, яъни бемор билан яқин муомулада бўлиш билан психотерапия ва гипнотерапия курсларини ўтказиш усуллари билан олиб борилади.

Гипнотерапия ҳар куни бир сеансдан 10 кун давомида олиб борилади.

Агарда наркоман ўжар ва даволаш усулларига бўйсунмаса, у ҳолда даволаш ҳуқуқ-тарғибот органларининг вакиллари ёрдамида мажбурий равишда олиб борилади.

Организмни заҳарли моддалардан холи қилиш учун сулфазин, унитиол, кальций глицерофосфат, фитин, витаминлардан В₁, В₂, В₆, С, Е, А лардан тайинлаш лозим.

Оғир ҳрлатларда махсус аппарат ёрдамида қонни тозалаш - гемосорбция, гемодиализлар бажарилади, ультърабинафша нурлари (УФО) билан тозаланеди. Кўпинча «реанимация» бўлимида даволаниб, у ерда тегишли барча даволаш чоралари бажарилади. Беморга тинчлантирувчи ва организм қувватини оширувчи аралашмалардан (Бехтеров, Шмидт,

Сеппа суюк дориларидан) бир ош қошиқдан кунда 3 маҳал, шунингдек азафен, амитриптилин қабул қилишлик тайинланади.

Булардан ташқари, беморга соф ҳавода дам олиш, турли хил физиотерапевтик даволар, игна билан даволаш, ванна ва бошқалар буюрилади.

НАРКОТИК ВА ПСИХОТРОП МОДДАЛАРГА ЎРГАНИБ-ҚАРАМ БЎЛИБ ҚОЛИШЛИКНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ ҲАМДА КОНЦЕПЦИЯСИ МАСАЛАЛАРИ

Ҳозирги кунда гиёҳвандлик ҳамда ОИТС ва ВИЧ-инфекциянинг олдини олиш (профилактика) ва концепцияси масалалари кенг камровли, кўпқиррали, ижтимоий, иқтисодий, сиёсий масалаларни ўз ичига олади. Шунинг учун ҳам у дунё бўйича ва айниқса Мустақил Ватанимизда умумдавлат сиёсатига айланган бўлиб, бунда ҳар бир ташкилот, нодавлат ташкилотлари ва барча қатнашиши шарт.

Бунинг учун бажариладиган ишлар — йўналиш (концепция) ва профилактика масалалари босқичма-босқич ва комплекс ҳолда биргаликда олиб борилиши керак. У қуйидагилардан иборат:

1. Давлат тизимини ижтимоий, иқтисодий ва ҳуқуқий таъминлаш.
 2. Стратегик ва тактик жиҳатдан аниқ ва самарали натижа берувчи режаларга эга бўлишлиги.
 3. Ҳар бир босқич ўзига хос илмий ва амалий асосланган бўлиши.
 4. Маориф — таълим соҳаси, Олий ва Ўрта таълим тизими ва бошқаларда комплекс чора-тадбирлар кўришлик.
 5. Ёшлар тарбиясида «Баркамол авлод орзуси»да «Оила-мактаб — маҳалла» Комплекси асосида тарбиявий ишларни, қатъий амал қилган ҳолда, самарали натижаларга эришишлик.
 6. Антинаркотик ва ОИТС (СПИД)га қарши курашиш фаолиятига кенг халқ оммасини — барчани жалб этгандагина самарали бўлиши.
- Олиб бориладиган ишлар қуйидаги 3 босқичдан иборат бўлиши керак.

Яъни:

Бирламчи профилактиканинг (босқичнинг) мазмуни—мақсади асосан ёшлар - ўспиринлар ва бошқалар орасида наркомания ҳамда ОИТС (СПИД) ва ВИЧ-инфекцияни, шунингдек, таносил касалликлари, сифилис, гепатит каби юқумли касалликларнинг келиб чиқиши ва тарқалишига қарши курашиш, ва шу тариқа энг муҳими жисмонан, руҳан ва маънавий, маърифий, баркамол авлодни тарбиялашдан иборат.

Иккиламчи профилактиканинг мазмуни наркомонларни, ОИТС (СПИД) ва ВИЧ -инфекциянинг борлигини мумкин қадар барвақт эрта аниқлаш, диагностикасини яхшилаш ва такомиллаштириш, даволашни эрта ва самарали бўлишини таъминлаш. Шунингдек, юқорида қайд

этилган юкумли — инфекцион касалликларни олдини олиш ва даволашни яхши йўлга қўйишликлардан иборат бўлиши.

Учламчи босқичда эса даволаш ва реабилитация яъни касалликни самарали - натижали даволашдан кейинги давр ишларини кўнгилдагидек йўлга қўйилган ҳолда қайта бошланмаслигининг олдини олиш чора-тадбирларидан иборат бўлиши керак.

Хулоса қилиб айтганда юқорида қайд этилган барча бажариладиган иш ва чора-тадбирларни бир-биридан ажратмаган ҳолда, биргаликда (комплекс), кўзда тутилган маълум концепция (йўналиш) асосида олиб боришлик мўлжалланган мақсадга эришишликнинг гарови ҳисобланади.

VIИ ҚИСМ

ОРТТИРИЛГАН ИММУН ТАНҚИСЛИГИ КАСАЛЛИГИ ВА ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

Агарда яқин йилларда ВИЧ инфекциянинг профилактикаси ва уни даволаш учун эффетив дори-дармон воситалари топилмас экан, аввало алоҳида олинган мамлакатлар, сўнгра бутун инсоният олдида уларга ўлим хавфи тўғаноқ бўлади.

Академик В.Покровский (1991)

МУҚАДДИМА ВА УМУМИЙ МАЪЛУМОТЛАР

СПИД - (синдром приобретенного иммунодефецита) - бу орттирилган иммун танқислиги (ОИТС) дир.

Ушбу касалликда организмни ички ва ташки зарарли таъсир этувчи омиллардан ҳимоя қилувчи — иммун тизими вирус таъсирида издан чиқади.

СПИД - бу дахшатли воқеа ҳисобланади. Ҳозирги кунда эса, у ХХІ АСР ВАБОСИ бўлиб қолди. СПИД ер шаригаги бир қанча мамлакатлар халқини яқин 10-20 йилда йўқ қилиши мумкин. Шунингдек, агарда ер шари бўйича ВИЧ-инфекция 20% ни ташкил қилса, туғилишдан кўра ўлим кўпайиб, планетамизда одамзотнинг бўлмаслигини ҳам кутиш мумкин экан.

Хулоса қилиб айтганда, энг муҳими ҳар бир киши бу масалада жон қуйдирмоғи даркор. Бунинг учун улар СПИД ҳақидаги маълумотларни билишларининг ўзи ҳам катта аҳамиятга эга. Улар касаллик ва вирус ҳақида, касалликнинг клиник белгилари, ривожланиши, даволаш, беморга ёрдам бериш, унга нисбатан ахлоқий муносабатлар, беморга ҳамда ВИЧ инфекция ташувчиларга нисбатан психотерапия ишлари, профилактика масалалари ва бошқалардир.

Агарда биз тегишли чора-тадбирлар қўлламасак, ушбу масалада муаммоларнинг чегараси йўқ. Уни "эртага" қолдириш нафақат "қалтис" ваҳолангки" "жиноят" ҳисобланиши керак, чунки қараб турувчиларнинг "эртанги куни" ҳам қолмайди.

Бу йўлда "Алтернатива" - бошқа йўл йўқ. Ё ҳаёт ёки вирус - биргаликда яшаш мумкин эмас.

Ҳа, шундай экан бу ўринда ёзувчи ҳақ: ҳеч кимнинг қўл қовуштириб туришга ҳаққи йўқ!

ТАРИХДАН БИР ШИНГИЛ

ОИТС (СПИД) хасталиги ва ОИВ (ВИЧ) — инфекциянинг келиб чиқиш тарихи ҳақида етарли даражада илмий асосланган далиллар ва бир нечта назарий тахминлар тўғрисида анчагина гапириш мумкин. Қисқа қилиб айтганда, улардан бири - ушбу хасталикнинг келиб чиқиши, 1950 йилларда Африка қитъасида, касаллик келтириб чиқарувчи вирус одамларга маймунлардан ўтган деган назарий тахминлар бор. Шунингдек, ўша даврларда одамларда клиник белгилари ва оқибати бўйича ҳозирги ОИТС касаллигига ўхшаш айрим хасталиклар мавжуд бўлган. Аммо улар ичида айрим клиник белгиларига кўра бошқачарок, даволаш қийин бўлган ва натижада доим ўлим билан тугалланаётгани тўғрисида маълумотлар пайдо бўлган. Кейинчалик бундай муаммолар 1981 йилда АҚШда (Атланта шаҳрида) касалликларни назорат қилувчи Марказда янги хасталик рўйхатга олинган ва унга орттирилган иммун танқислиги синдроми (ОИТС-СПИД) деб ном берилди.

1987 йилнинг ўрталарига келиб СПИД синдроми билан касалланганларнинг сони 930 тага, у билан зарарланган (юққан) кишиларнинг сони эса 60000 га яқинлаган. Олим Г.Данилин маълумотларига кўра 1991 йилдаёқ СПИД эпидемияси 150 та мамлакатни забт этган эди. У ўзининг хавфлилигига кўра атом бомбасидан кам эмас, деб таъкидланади.

1991 йилдаёқ 60 дан ортиқ мамлакатларда, жумладан СССРда (23 апр.1990 й) "СПИД касаллигини олдини олиш учун қонун" чиқарилган ва ўша дастур (программаси) учун 10 млн рубль ажратилган бўлса, АҚШда 1,6 млрд доллар ажратилган.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотиغا кўра, ҳозирги кунда дунёнинг 197 мамлакатида 1999 йил охиригача 35 млн. одам ОИТС билан хасталанган ва улардан 13,5 млн. вафот этган. Ҳозирги кунда эса 60 млн. атрофида ҳисобланмоқда. Ўзбекистонда ҳам ОИТС билан касалланганларнинг сони ортиб бормоқда.

СПИД - БУ ИНСОНИЯТ УЧУН БАЛОИ-ОФАТ

Маълумки, ушбу савол энг оғир, мураккаб ижтимоий, иқтисодий, сиёсий, ахлокий масалалардан ҳисобланади.

Чунки у ўз ичига энг муҳим қуйидаги масалаларни олади:

1. Касалларни ва у билан зарарланганларни (вирус ташувчиларни) даволаш ҳамда боқиш.

2. Диагностик ва даволаш учун лозим бўлган дориларни - препаратларни, вакциналарни бунёд этиш.

3. Фундаментал (чукур) илмий-изланиш ишларини олиб бориш ва бошқалар, қайсики ҳозирги кунда бир неча миллиард бўлса, эртага бир неча ўнлаб-юзлаб миллиард долларни талаб қилиниши.

4. СПИД масаласи нафақат врачлар ва Соғлиқни сақлаш ходимларининг, бошқа бир канча мутахассисликлардаги олимларнинг иши бўлибгина қолмай, давлат арбоблари, иқтисодчилар, юристлар, социологлар ҳамда кўпчиликнинг ҳам зиммасидаги юк бўлиб қолмоқда.

5. Олим Б.В. Бобоевнинг ҳисоб-китоблари бўйича СПИДга қарши курашиш учун, агарда эпидемия-пандемия бўлса ХХІ асрга келиб, дунёдаги энг йирик мамлакатларнинг ҳарбий бюджети миқдоридagi маблағни талаб қилади ва бу ўринда энг муҳими СПИД билан касалланган ҳамда ВИЧ вируси ташувчиларнинг болалари, туғишган кишилари ва бошқа яқин одамларнинг ҳуқуқларини химоя этишлик масалаларини айтмайсизми?

СПИД ВИРУСИНING ТАРҚАЛИШИ (ЭПИДЕМИЯСИ) NING РИВОЖЛАНИШИ

Тарихга назар ташласақ СПИД вируси Африкада айрим донорларнинг қонида 1970 йилларнинг бошланишидаёқ қайд этилгани, 1976 йилда донор-негр аёлида топилган. АҚШ ва Оврўпада 10 йиллардан сўнг қайд этилган.

Аввало шуни айтиш керакки, ВИЧ вируси аниқланиб, касаллик диагнозини қўйилгунга қадар АҚШ, Лос-Анжелес, Нью-Йорк, Калифорния каби шаҳарларда номаълум вирус келтириб чиқарган касалликларга - пневмоцистоз, саркома Капоши (рак), сурункали лимфоденопатия каби диагнослар билан оғриган беморлар аниқланган.

1987 йилнинг июл ойида АҚШда 37735 кишида ва 527 болаларда СПИД рўйхатга олинган. Кўпчилик касалланганларнинг (78%) ичидан биттасининг онаси СПИД билан оғриган, 12% и қон қуйиш орқали юққан бўлиб, 6% и гемофилик ҳисобланган, 4% ида оиласи ҳақидаги информация аниқ бўлмаган.

Ҳисобларга қараганда АҚШ да 1987 йилда қайд этилган СПИД билан оғриган 1.000 000 беморлар турли жойларда ҳар хил бўлган.

Масалан, Нью-Йоркда 991 та бўлса, Сан-Францискода 996 та, Маямида 584, Нью Йоркда 393, Лос Анжелесда 363, умуман АҚШ да 140 та бемор қайд этилган. Сан-Франциско ва Нью-Йоркда СПИД ёш йигитларнинг барвақт ўлишига сабабчи бўлган.

Оврўпада 4549 та қатта ёшдаги кишиларнинг СПИД билан оғриганлиги қайд этилган. Буюкбританияда - 923 киши (июль 1987) бемор бўлса, ВИЧ вируси билан зарарланганларнинг сони 25 марта ортик бўлган. Улар ичида гомосексуалистлар АҚШда 73% бўлса, Буюкбританияда - 89% ни ташкил қилган.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш маълумотида кўра 1989 йилнинг март ойида дунё бўйича 143 569 та СПИД касаллиги аниқланган.

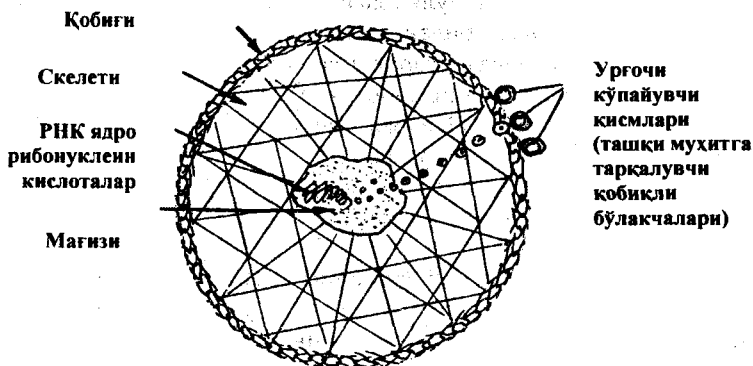
АҚШ ва Буюкбританияда эпидемиянинг (тарқалишнинг) биринчи тўлкини гомосексуалистлар ичида, иккинчи тўлқин наркоманлар, проституткалар, асосан инъекция йўли билан) ичида бўлади ва сўнгра у гетеросексуалистлар орқали, жинсий алоқалар орқали, эркаклардан аёлларга ёки аёллардан эркакларга (65%) тарқалган.

Африка мамлакатларида олиб борилган эпидемиологик изланишлар кўрсатдики, ВИЧ вирусининг тарқалиши проституткалар орасида жуда юқори (80-90%) эканлиги аниқланган; 30%ти уларнинг мижозлари - харидорлари, 30%ти венерологик бўлимларга қатнайдиغانларга, 10% ўзида вирус тутувчи хомиладорлар орқали ўтишлиги аниқланган ва шундай қилиб, ВИЧ вируси асосан Марказий Африкадан бутун континентга тарқала бошлаган ва беморлар ичида ўлим содир бўлишлик ҳоллари ҳам борган сари кўпаяборган, тезлашган. Шунинг учун ҳам СПИД тарқалишини олдини олишлик Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ) нинг энг муҳим ва долзарб масалаларидан бири бўлиб қолди.

СПИД ВИРУСИ

СПИД вирусининг соғлом одам организмига юкишининг асосий механизми махсус ВИЧ вируси қобиғидаги оксилнинг организм иммун ҳужайрасидаги СД4 билан бирикишидан иборат.

СПИД вирусининг яшаш тарзи, ҳаёт фаолияти ва унинг механизмлари у одам организмига киргач, ҳужайрага ёпишиб, сўнгра секин-аста кириб, ядро аппарати ва моддалар алмашинуви жараёнларидан фойдаланиб кўпаяди. Ҳужайрани батамом издан чиқаради ва унинг янги урғочи бўлакчалари (вирионлари) ҳужайрани ёриб, ташқи муҳитга чиқади ҳамда тегишли мос шароитларда бошқа одамларга юқади.



24-расм.. СПИД вируси

СПИД ВИРУСНИНГ ҲАЁТИЙ ДАВРИ

Вируснинг ҳаётий даври 4 босқичдан иборат:

- 1.Вирион-вирус бўлакчасининг хужайрага ёпишиши (абсорбцияланиши) ва ичига кириши.
- 2.Вирус РНК сини ажратиш, провирус — икки ипчали дезоксирибонуклеин кислота (ДНК) синтез қилиш ва «хўжайин» хужайраси геномига провируснинг кириши.
- 3.РНКнинг синтез қилиниши, вирус оқсилларини шаклланиши.
- 4.Янги вирус бўлакчасини ҳосил қилиш — етиштириш ва уни ташқарига чиқариш.

СПИД ВИРУСНИНГ БОШҚАЛАРГА ЮҚИШИ ВА ЮҚМАСЛИГИ

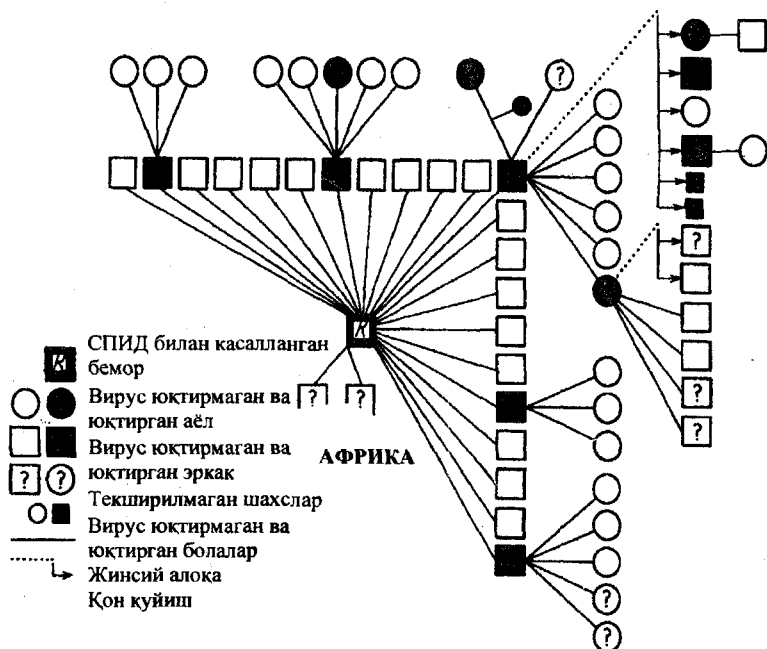
СПИД синдроми келтириб чиқарувчи вируслар бемор ёки вирус ташувчилардан бошқа соғлом одамларга турли хил йўллار билан юқади. Албатта унинг қайси жойда, қайси аъзода ёки суюқликларда ва қандай қуюқликда (концентрацияда) ҳамда қайси ҳолатларда юқиши мумкинлиги турличадир. Унинг тарқалиш тезлиги ва доираси ўзига хос маълум даражада боғлиқлиги илмий изланишлар ва тажрибалар орқали аниқланган.

Дунё бўйича аниқ ва оддий тарқалиш йўллари биринчи галда жинсий алоқа қилиш (вагинал - қин орқали ва анал - тўғри ичак орқали), вирус тутувчи қон ва қон элементлари, сперма ҳамда донорлик аъзолари ҳисобланади.

Умуман юқиш йўллари тартиб ва хавотирлиги жиҳатдан қуйдагичадир:

1. Жинсий алоқа қилиш йўли (вагинал ва анал).
2. Зарарланган игна билан инъекция қилиш (наркотик моддани инъекция қилиш, игна орқали жароҳатланишлар).
3. Она-бола бирлиги (ҳомиладорликда, туғиш жараёнида, эмизишда).
4. Сперма орқали (жинсий алоқа, сунъий уруғлантириш).
5. Қон ва қон элементлари орқали.
6. Донорлик аъзолари ва тўқималар орқали: сперма, буйрак, тери, соч, суяк қўмиги, кўз шох пардаси, юрак қопқалари, пай ва бошқалар орқали юқиши мумкин.
7. Булардан ташқари, тиббиёт ходими игна орқали жароҳатланганда ўзида вирус тутувчи қон томчилари ёки организм суюқлигидан тери ҳамда шилик пардага тушганида юқиши мумкин.

Қуйидаги ҳолатларда вирус юкмаслиги ҳисобга олинган: 1) одамларнинг тасодифан ёки турмушда ўзаро контактда бўлишлиги, 2) сўлак орқали (?), 3) чивинлар, 4) бит ва ўрин-кўрпа канаси орқали, 5) бассейн-ҳовуз орқали, 6) ошхона анжомлари, 7) идиш-товоклар, 8) овқат моддалари, 9) пардоз-андоз буюмлари орқали, 10) шунингдек вирус ташувчи одам билан бир хонада бўлган ҳолларда 11) кийим-кечак, 12) беморни бориб кўрганда, 13) умумий туалетдан фойдаланганда юкмаслиги аниқланган. Лекин 100% кафолат бериш мумкин эмас. Айрим шароит бўлган ҳолатда юкиш эҳтимоли бор.

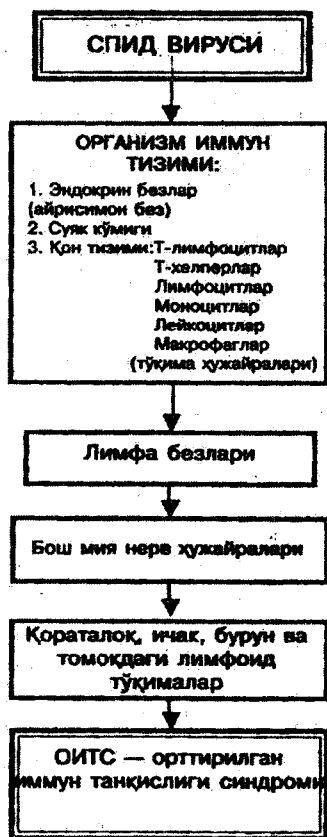


25-расм. Собиқ СССРда биринчи бўлиб СПИД билан оғриган бемордан вируснинг тарқалиши (эпидемик йўллари занжири)



26-расм. СПИД билан оғриган беморнинг ташқи кўриниши

ОНА ВА БОЛА МУАММОСИ



СПИД вирусининг онадан болага қандай йўллар билан ўтиши юқорида қайд этилган. ВИЧ инфекция билан туғилган бола, албатта катта ғам-ғусса келтиради. Планетамизнинг биргина Африка китъасининг ўзида 1993 йилда 700 000 бола ВИЧ инфекция билан туғилди ва уларнинг кўпчилиги тезда оламдан кўз юмди.

Маълумки агарда она вирус ташувчи бўлса, ҳомиладорлик орқали онадан болага СПИД вируси 30-50% ҳолларда ўтиши мумкинлиги қайд этилган. Шунинг учун ҳам ҳар бир вирус ташувчи аёл ёки эркак ушбу масалада жиддий ўйлаб қўришлари керак. Шу сабабли аёл киши қуйидагиларга риоя қилиши керак:

1. Ўзида вирус ташувчи аёл ҳомиладорликни олдини олиш учун консултацияда бўлиши керак;
2. Юқори хавф-хатарга эга бўлган ҳомиладор аёлларни ВИЧ инфекция учун текшириш;
3. Организмда ВИЧ инфекция бўлган тақдирда ҳомиладорликни йўққа чиқариш;
4. Организмда ВИЧ инфекция бўлган эмизикли она боласини эмизмаслиги

ЛОЗИМ.

ВИЧ- инфекциянинг лаборатор диагностикаси

7-схема. СПИД вирусининг
иммун тизимига таъсирлари
(иммун танқислигининг
келиб чиқиши)

Одам организмида ОИТС касаллигини келтириб чиқарувчи вирус (ВИЧ) борлигини аниқлаш учун ҳозирги

кунда Республикамизнинг барча вилоят ва шаҳарларида замонавий фан техника ютуқларидан самарали фойдаланилмоқда. Бунинг учун барча

шароитлар мавжуд. Шунинг учун ҳам диагностика мақсадида турли хил усуллардан (методлардан) фойдаланилади. Жумладан:

Текширув турлари: 1. Вирусни излаб топиш ва ажратиб олиш.

2. Қондаги вирус, яъни «антиген» борлигини аниқлаш.

3. Вирусга тегишли «антитела» борлигини аниқлаш.

4. Иммунологик ўзгаришлар борлигини аниқлаш.

Текшириш керак

бўлган суюқликлар: қон, қон плазмаси, лимфа тугунларидан олинган суюқлик, жинсий суюқлик, сўлак, орқа мия суюқлиги, кўз ёши суюқлиги.

Текшириш лозим

бўлган методлар: 1. Қонда (суюқликда) антитела борлигини флюороосцигент усулида аниқлаш методи.

2. Молекуляр гибридланиш методи билан.

3. Иммунофермент усулида анализ қилиш, иммунобластик текшириш.

4. Радиоиммунопреципитация усули билан.

5. Флюороосцирланадиган антителани аниқлаш ва бошқалар.

Ушбу усллар ёрдамида қуйидагилар аниқланади:

Т-лимфоцитларнинг миқдори аниқланади, Т-хелперлар ва Т-супрессорларнинг ўзаро нисбатини текширилади, тери ичига юбориш йўли билан аллергия реакцияни аниқлаш, бласттрансформация усули, интерферонлар борлиги ва миқдорини аниқлаш, иммуноглобулинларнинг қайси даражада эканлигини билиши ва бошқалар.

Хулоса. Одам организмда вирус бор-йўқлигини аниқлашда лаборатория шароитида юқори даражада аниқлик билан текширув ишларини олиб боришликнинг аҳамияти ниҳоятда катта. Чунки, олинган натижалар асосида келгуси чоратadbирлар белгиланади. Тезда даволаш ва профилактика ишлари бошлаб юборилади. Ушбу ишларнинг валеологик аҳамияти шундаки, биринчидан беморга тегишли тиббий ёрдам кўрсатилади, ва яна энг муҳими бошқаларга юктирмаслик-профилактик масалалар ҳал қилинади.

Клиник кўрсатма ва хавфли гуруҳларни ВИЧ-инфекцияга текшириш

Одамга ВИЧ – вирус юққанлигини аниқлаш учун қуйидаги усуллардан фойдаланилади ва ана шу кўрсатмалар бўйича диагноз қўйилади. Улар қуйидагилардан иборат:

Клиник белгилари бўйича қуйидаги шахсларни текширувдан ўтказилади:

1. Агарда бемордаги мавжуд лимфатик тугунларининг бир нечаси катталашган бўлса.

2. Узоқ муддат мобайнида беморнинг тана ҳарорати кўтарилган бўлса.

3. Пневмония билан оғриган бемор одатдаги даволаш усули яхши қор қилмаётган бўлса.

4. Агарда бемордаги ич кетиш (диаррея) аломатлари узоқ муддат давом этаётган, сабаби аниқланмаган ва озиб кетаётган бўлса.

5. Аниқланиши қийинроқ бўлган марказий асаб тизимида касаллик ҳамда бош мия лимфома касаллиги билан бемор оғриган бўлса.

6. «Капоши саркомаси» ва лимфопрлифератив касаллиги билан оғриган бемор бўлса, тегишли методлар билан текширилади.

Хавф-хатарли гуруҳларда қуйидаги текширувлар ўтказилади:

1. Донор қони, қон плазмаси ва органлари текширилади.

2. Агарда шахс узоқ муддат (1 ой ва ундан ортиқ) хорижда командировкада бўлиб қайтган бўлса.

3. Агарда чет эл ходимлари узоқ муддатда бўлиш учун мамлакатимизга ишга келган бўлса.

4. Бир неча марта қон ёки қон плазмасидан қабул қилган бўлса.

5. Гемофилия касаллиги билан оғриган бемор бўлса.

6. Наркоманлар, гомо- ва бисексуалистлар ҳам албатта текширувдан ўтадилар.

Ҳозирги кунда Республикаимизнинг бирча вилоятларида лаборатор текширувларидан ўтказадиган «марказлар» мавжуд.

ЭНГ МУҲИМ ЭҲТИЁТ ЧОРАЛАРИ

ВИЧ инфекцияга текширув ишлари ниҳоятда эҳтиёткорлик, аноним (яширинча) ҳолда пациент (текшириладиган одам) билан келишилгип ҳолда олиб борилади. Текшириш учун ва уни лабораторияга юборишда тасодифан зарарланиши олдини олиш учун қуйидагиларга қатъий риоя қилиш шарт:

1. Қонни вена томиридан эҳтиёткорлик билан олиш;

2. Ишлатилган шприц ва игнани маълум ажратилган жойга ташлаш;

3. Қонни қопқоғи яхши бураб беркитиладиган, маҳкамловчи резинаси бор, герметик ёпиладиган идишга олинади ва маҳкам ёпилади;

4. Этикеткага беморнинг сонли белгиси ва қон олинган вақти ёзиб қўйилади;

5. Олинган қон полиэтилендан бўлган ҳалтачага солиниб, атрофи иссиқлик таъсирида беркитилади ва устига лаборатория учун нималарни текшириш кераклиги ҳақида ёзиб қўйилади;

6. Лабораторияга хавфсиз йўл билан юборилади.

Эслатиб ўтиш керакки, агарда лаборатория текширув натижаси бўйича ВИЧ инфекция борлиги қайд этилса, бу албатта пациентнинг келгуси соғлиги учун руҳий катта жароҳат бўлади ва оиласи яқин кишилари, атроф тевақалдорларига нисбатан ниҳоятда эҳтиёт бўлиш чора-тадбирларини назарда тутишга мажбур қилади. Шунингдек, тиббиёт ходимлари ва пациентлардан ушбу масалани яхши тушуниб иш қўриш ва одампийлик талаб қилинади.

СПИД КАСАЛЛИГИНИ ДАВОЛАШ МУМКИНМИ?

Ҳозирги кунда ОИТС (СПИД) касаллигини даволаш масаласи ҳамон энг мураккаб ва оғир муаммолардан бўлиб қолмоқда.

Дастлабки даврлардаги ОИТС билан оғриган беморларни даволаш касаллиқнинг клиник белгиларига қараб антимикроб-антивирус препаратларни қўллаш, ёмон шишларга (саркома Капоши) қарши даволаш ишларини олиб боришликлар ҳамда симптоматик терапия усулларида фойдаланишларга қарамай, натижалар қўнгилдагидек бўлмай, самарасиз бўлиб қолаверган ва қўпчилик ҳолларда беморлар 2-4 йиллар давомида ҳаётдан қўз юмганлар. Шунга қарамай даволаш ишлари жадал равишда — доимо, қуйидаги йўналишларда давом эттирилмоқда:

1. Вируснинг ҳужайра ичига жойлашишидаги 4 даврга босқичга тегишли эканлиги, яъни:

а) Ҳужайрадаги СД4 — рецепторларга ёпишишига (абсорбциясига) қарши;

б) Ҳужайра ичига киришини издан чиқариш — А2Т, НРА-23, сурамин, фоскарнет ва бошқа препаратлар таъсирида;

в) вирус ҳаётининг ривожланишига қарши;

г) вирусдаги оксил моддаларининг синтез қилинишига қарши, масалан; интерферон ва бошқалар ёрдамида ишлар олиб боришлик,

2. Беморнинг иммун тизимини тиклаш. Яъни Т-ҳужайралар ва бошқаларни рағбатлантирувчи воситалардан фойдаланиш.

Ушбу мақсадда тажрибада («ин витро») ҳамда ҳайвонларда ва хоҳиши бўлган одамларда («ин виво») вирусга қарши янги препаратлардан фойдаланиш ва излаб топишлар давом этмоқда.

Савол: Антивирус препаратлар борми?

Жавоб: Ҳа, вирусларга қарши препаратлар бор, масалан:

Сурамин. Ушбу препарат вируснинг хужайрага ёпишишини (абсорбциясини) ва хужайра ичига киришини издан чиқаради. Аммо иммун тизимга таъсир этмайди.

Лекин организмга салбий томонлари катта. Бемор аҳволини НРА-23 биров яхшилайти. Касалликнинг ривожланишини сусайтиради. У ҳам иммун тизимга таъсир этмайди.

Рибовирин. Юқоридагилардан фарқи вирусдаги оксиллар синтезини бузиб, моддалар алмашинуви жараёнига аралашиб, антиметоболит таъсир этади.

Азидотимидин. Таъсири рибоваринга ўхшаш. Оғиздан қўлланади. Заҳарлилиги камрок, бемор умрини узайтиради. Аммо қонга салбий таъсир этиб гемоглабин миқдорини камайтиради. Нархи қиммат — бир йилда 10000 доллар керак бўлади.

Д-пеницилламин, Цистеин ва валин аминакислоталарнинг аналогли ҳисобланади. Тажрибада ва клиникада таъсири бор.

Бошқа препаратлар. Вирусга қарши бошқа янги препаратларнинг сони ҳозирги кунда анчагина, изланиш бетўхтов давом этмоқда. Аммо ҳозирча барча уринишлар охириги натижани берганича йўқ.

Булардан ташқари, Иммунотуляторлар — иммун тизимни рағбатлантирувчилар мавжуд: Бунинг учун иммуннокомпонент хужайралардан фойдаланилади, синтетик (фармакологик) препаратлардан ҳамда табиий (гормонал ва бошқа) воситалардан қўлланилади: Масалан, левамизол, изопринозин, инозиплекс, тимозин (тимус гормони), интерлейкин-2, интерферонлар, импер, циклос-порин-А, Т-активин, мислопид ва бошқалардан фойдаланилади.

Шунингдек, адабиётлардан маълумки, СПИД касаллигини даволаш учун бутун жаҳон бўйлаб қўлгина уринишлар давом этмоқда. Ҳар хил кимёвий тузилишларга эга бўлган, СПИД вирусига қарши самарали таъсирга эга бўлган, синтетик воситалар бунёд этилмоқда. Аммо биологик шароитда - организмда уларнинг таъсири чиплакка чиқмоқда.

Иммун тизим фаолиятини яхшилаш, қайта тиклаш мақсадида турли хил интерферонлар, интерлейкин-2, тимус омиллари, ҳатто циклосерин А-лар ҳам қўтилган натижаларни бермади. Суяк қўмиги хужайраларидан нарига ўтмади. Эҳтимол келгусида касалликка, вирусга қарши даво чоралари топилиб қолар.

Даволаш ишларида энг муҳим нарсалардан бири бошқа инфекцияни организмга яқинлаштирмаслик (профилактика) ва агарда инфекция тушган ёки бошқа касаллик пайдо бўлган тақдирда, зудлик билан бундай касалликдан қўтилиш, иложи борида батамом ундан ҳоли бўлишлик бўлиб қолмоқда. Чунки, иммун тизими издан чиққан, курашиш ҳобиляти пасайиб кетган организм оддий, унча муҳим бўлмаган сабабларга кўра енгилишга маҳкумдир.

Хулоса қилиб айтганда СПИД касаллигини даволаш масаласи энг оғир муаммолардан бўлиб қолмоқда.

СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ХОДИМЛАРИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

СПИД вирусининг омма орасида тарқалишини - эпидемиологиясини назорат қилиш барча Соғлиқни сақлаш тизимидаги ходимларнинг энг асосий вазифаларидан ҳисобланади. Шундай экан улар бу борада юқори самарага эришиш учун бошқа соҳа - ташкилотлар ходимлари билан биргаликда комплекс иш олиб боришликни ҳам ўз зиммаларига олишлари керак. Бунда турли хил жамоат ташкилотлари, мактаб, коллеж, илмий-текшириш институтлари, университет жамоалари, ўқувчилари, талабалари ҳам албатта ушбу хабарлардан воқиф бўлишликлари лозим.

Бажариладиган ишларни қуйидагича санаб ўтиш мумкин:

1. Биринчи ўринда одамлар орасида ташвиқот-тарғибот ишларини кенг қўламда олиб бориш. Бунда етказиладиган хабарлар юқори сифат даражасида, қизиқарли, аниқ ва раван бўлиши керак.

2. Эпидемияга қарши курашиш ишларини тор доирада - кабинетларда эмас балки, жамоатчилик йиғиладиган жойларда, клубларда, мактабларда, университетларда, коллежлар кабиларда олиб боришлик керак.

3. Маълумки, ўз хоҳиши билан ташвиқот-тарғибот ишларини олиб боровчи махсус гуруҳ ходимларини ташкил қилишлик янада яхшироқ самара беради, масалан наркоманлар ва бошқалар орасида.

4. Халқ орасида ва Соғлиқни сақлаш ходимлари томонидан наркоманлар жинсий алоқа ишлари билан ёки шуғулланувчилар ВИЧ инфекция бор бўлиши мумкин бўлган, айрим шубҳали кишилар ҳақида тегишли ташкилотларга хабар бериш.

5. Шифокорлар ва ушбу ишлар бўйича мутассадли кишилар ҳар бир ВИЧ инфекцияси бор шахсни махфий ҳолда, ўз вақтида рўйхатдан ўтказиб, тегишли ташкилотга-марказга хабар қилишлик.

6. Ташвиқот-тарғибот ишларини олиб боришликда турли хил техник воситалар, таблицалар, қўлланмалар, мақолалар, олиб борилаётган ишларнинг самараси ва бошқалар асосида ташкил этиш.

7. Бажариладиган ишлар комплекс ҳолда ва доимий равишда давом этиши.

Ва энг муҳими СПИД касаллигини олдини олиш, унга қарши самарали ишларни олиб боришлик эпидемиологик ҳолатларни яхши билган ва ҳисобга олган ҳолда, барча ўлка, ҳудудлар, мамлакат миқёсида олиб борилмас экан кутган, юқори натижага эришиб бўлмайди.

Шундай экан барчамиз ҳамма вақт, ҳар дамда, ҳар жойда фаолликни қўлдан бормаслигимиз ва доимо хушёр бўлишимиз керак. Омон бўлинглар Азизлар!

ТИББИЙ ХИЗМАТ БЎЙИЧА УМУМИЙ КЎРСАТМАЛАР

Тиббиёт ходимлари учун СПИД билан оғриган беморлар билан ишлаш борасида энг муҳими ўзаро сир сақлаш, махфийликдир. Бунинг учун қуйидагиларга қатъий риоя қилиниши керак:

1. Шифокорликда мустаҳкам сир сақлаш;
2. Лабораторияда текшириш, диагностика ва даволаш ишларини аноним, махфий ҳолда олиб бориш;
3. Беморга, унинг оиласига ва яқин кишиларига нисбатан руҳан кўтаринкиликка катта эътибор бериш;
4. Инфекция тарқалиши масалаларини олдини олиш (профилактика) ни яхшилаб тушунтириш;
5. Турли хил масалалар бўйича огоҳлик (тишни даволашда, ишда, ўқишда, суғурта масаласи ва бошқаларда), хушёрлик ва бошқалар.

СПИД ОҚИБАТИДА АҲЛОҚ, ОДОБ ВА ҲУҚУҚ ДОИРАСИ

СПИД вирусининг ҳайвонлар организмида яшамаслиги ва унинг фаолияти ҳамда кўпайиши учун фақат одам хужайралари кераклиги фан оламида америкалик олимлар томонидан аниқланган. Улар каламуш, сичқон, мушук ҳатто маймунлар қонига СПИД билан зарарланган одам қонидан юборганларида ҳам, уй ва ёввойи ҳайвонлар тишлаганида ҳам, жуда кўп тажрибаларда, касалликнинг клиник белигилари кузатилмаган. Демак, СПИД бу **социал касаллик**. Шунинг учун у кенг маънода нафақат иқтисодий, сиёсий зарар келтиради, шунингдек оилавий, руҳий, маънавий, ахлоқий салбий оқибатларни келтириб чиқаради.

Шундай экан касалликни олдини олиш, даволаш тарқалишини чеклаш ишларида ақл-заковат билан яшаш тарзини яхши йўлга қўя билиш энг муҳим аҳамиятга эга. Чунки, ушбу касалликнинг номи ҳар қандай кишида ўзгача салбий ҳис-туйғу уйғотади.

Шу сабабли психологик тўсиқларни бартараф этиш керак бўлади. Бунинг учун қуйидагиларга қатъиян риоя қилиш лозим:

1. СПИД вируси билан зарарланган киши ҳам, соглом одам ҳам касалликнинг юқиши ҳамда юкмаслик йўллари яхши билиш ва унинг олдини олиш чораларини кўриши.
2. Вирус ташувчи, бемор ва унинг атрофидаги яқин кишилари тушқунликка тушмаслиги.
3. Оила, яқин кишилари билан яхши муносабатда бўлиш ва ҳамдардлик ила яшаш.
4. Беморга ва инфекция ташувчига иқтисодий, айниқса маънавий ёрдам қўлини чўзиш.

5. Ҳар қандай шароитда ҳам ахлоқ, одоб ва ўзаро ҳурмат ила яшаш.
6. Ҳар бир кимса ўз ҳақ-ҳуқуқини яхши билган ҳолда ўзини ва ўзгани ҳимоя қила билиши, маънавий ва маданий жавобгарликни бурч деб билиши ва бошқалар.

ОИТВ (ВИЧ) — ИНФЕКЦИЯСИНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ

Профилактика масаласи жуда мураккаб ва оғир бўлиб, у психологик, ижтимоий, сиёсий, иқтисодий, маданий, маърифий ва бошқа кўпгина қийинчиликларни ўз ичига олади. Лекин, шуларга қарамай, ВИЧ инфекция ва ОИТСнинг дунё бўйлаб кўпайшини ва тарқалишини олдини олувчи энг муҳим ҳамда асосий йўналишларни тўхтовсиз давом эттириш даркор. Масалан:

1. Хорижий мамлакатлардан узоқ муддатга келган шахсларни ВИЧ-инфекцияга текшириш.
2. Чет элда бир ойдан ортиқ бўлган, командировкага борган шахсларни ВИЧ-инфекцияга текшириш.
3. Айрим хатарли шахслар ва гуруҳларда диагностик мақсадда ВИЧ-инфекцияга текширувлар ўтказиш.
4. Тиббиёт ходимларининг ВИЧ-инфекция билан зарарланишлар ҳамда улар орқали тарқалишининг олдини олиш.
5. Аҳолига ВИЧ-инфекциянинг юқиш йўллари тушунтириш.
6. ВИЧ-инфекциянинг қандай йўллар билан кирмаслигини тушунтириш.
7. Ўқув юртлари ва муассасаларда ишонч хоналарини ташкил қилиш.
8. Сексуал соҳада ёшларни тарбиялаш.
9. Тасодиқий жинсий алоқада бўлганда эҳтиёт чораларига амал қилишлик. Презервативдан фойдаланиш ва бошқа эҳтиёт чораларига риоя қилиш.
10. Гиёҳвандлар (бангилар) орасида наркотик моддаларни ўзбошимчалик билан вена томирлар орқали қабул қилишнинг зарарли оқибатларини тушунтириш.
11. Тиббиёт ходимлари игна орқали жароҳатланганда ўзида ВИЧ-инфекция (вирус) тутувчи қон томчилари ёки организм суюқлигидан, ҳамда шиллик пардага тушганда (агарда зарарланган бўлса) ҳам юқиши мумкинлигини ҳам назарда тутиш.
12. Шприцлардан фойдаланганда уларни яхшилаб стерилизация қилиш (камида 45 дақиқа қайнатиш шарт) ёки энг муҳими, бир марталик (одноразовый) шприцлардан фойдаланиш.
13. Санитария ва озодалик ишларига тўлиқ риоя қилиш.
14. Асептика-антисептика ва дезинфекция ишларини тўлақонли бажариш. Антисептик-дезинфектант воситалардан самарали фойдаланиш.

15. Қон ва қон препаратларини ВИЧ-инфекция бор-йўқлигини текшириш.

16. Донорларда ВИЧ-инфекция бор-йўқлигини аниқлаш.

17. Она ва бола муаммосида эҳтиёткорликнинг юқори даражада бўлишлиги, яъни ҳомиладорликда, туғиш жараёнида, болани эмизиш ва бошқа ҳолатларда ВИЧ-инфекцияси бўлмаслиги.

18. Донорлик аъзолари (органлари) ва тўқималар орқали: сперма, буйрак, тери, соч, суяк қўмиги, кўз шохпардаси, юрак қопқалари, пай ва бошқалар орқали ВИЧ-инфекциянинг юқиши мумкинлигини доимо назарда тутиш.

19. Муолажа постларини алоҳида аптекалар билан таъминлаш.

20. Махсус (специфик) профилактик-иммун тизимга таъсир этишдаги илмий ишларни (вакцина ва бошқаларни ишлаб чиқиш) тўхтовсиз ривожлантириш.

21. Ва энг муҳими, кенг халқ оммаси орасида маънавият, маърифат ва маданият ишларини самарали тарғибот-ташвиқот қилиш ва бошқалар.

Эслатиб ўтамизки, баъзан талабалар-ўқувчилар «СПИД ва СПИД касаллиги бир хил нарсами»деб савол беришади. Жавоб: ВИЧ-вирус – бу касал келтириб чиқарувчи ниҳоятда майда микроорганизм.

СПИД – бу касаллик, ўзига хос клиник белгиларга эга. Аммо улар бир-бири билан ҳамбар-час боғланган. Вирус юқмаса касаллик келиб чиқмайди. Касаллик эса натижада ўлим билан тугайди. Ҳозирча давоси топилмаган.

ХУЛОСА – ХОТИМА

1. Адабиётлардан маълум бўлишича Жаҳон бўйлаб шу кунгача 52 000 000 киши СПИД инфекцияси ва касаллигига дучор бўлиб, улардан 20 000 000 нининг умри кескин қисқариб дунёдан кўз юмган. Шунинг учун ҳам хулосани Жаҳон Соғлиқни сақлаш (ЖСС) ташкилоти Бош директорининг 1986 йилдаёқ айтган сўзларидан бошлашликни лозим топдик:

"Аввалги турли хил ўта хавфли - ўлим хавфи соладиган пандемиялардан кўра ниҳоятда хавфли, оғир, жиддий пандемия олдида қуролсиз ҳолда турибмиз. Уни бизлар яхши англамаётибмиз, ўртоқлар!"

2. Фикримизча гап СПИД инфекциясининг қачон, қаерда, қандай қилиб келиб чиққанида эмас, балки энг муҳими "Асрлар вабоси" бўлиб қолаётган, инсониятга катта хавф туғдираётган касалликка қарши курашиш, тарқалишининг олдини олиш ва даволашдадир.

3. СПИДга қарши курашиш масаласида ҳар бир киши, жамоатчилик, бирлашма-ташкилотлар раҳбарлари, ходимлари онгида инқилобий ўзгаришлар келтириб чиқариш энг зарур чора-тадбирлардан бўлиши шарт.

Бунинг учун албатта ким бўлишидан қатъий назар, ҳар бир шахс СПИД ҳақида етарли даражада, илмий асосланган тушунча ва

маълумотларга, унинг олдини олиш чора-тадбирларидан хабардор бўлиши лозим.

4. Шуни назарда тутиш керакки, ушбу "БАЛОИ ОФАТ"га баҳо беришда олимларнинг сўроқлари шуни кўрсатадики, одамларнинг деярлик ярми: **"Инсонлар хулқ-атвори меъёрининг пасайганлигига бўлган жазолаш"** деб жавоб беришган. Ҳа, чиндан ҳам бу аччиқ ҳақиқатдир.

5. ГДР, Швеция ва шу каби мамлакатларда амалда СПИД ҳақидаги маълумотларни ҳар бир шахс, оила, ҳар бир хонадонда, ташкилотларда, ўқувчи ва талабалар орасида ташвиқот-тарғибот ишлари яхши йўлга қўйилганлиги қайд этилади. ГДРда СПИДдан сақланиш ҳақидаги Брошюра 350000 нусхада чоп этилганлиги, ўқитувчи, ўқувчи, талабалар учун дарслик мавжудлиги, 9-12 синфларда ўқитилиши ва шунинг учун ҳам у ерда СПИД ҳақидаги маълумоти бўлмаган киши топилмаслиги ҳақидаги кўрсатмалар ҳам бор экан. Швецияда 1986 йилда ҳар бир оила СПИД ҳақидаги брошюрага эга бўлганликлари ҳақида ҳам маълумотлар мавжуд.

6. Маълумингизким, бизнинг Республикамизда ҳам Давлатимиз томонидан наркомания, чекиш ва ичкиликбозлик – алкоголизмга қарши курашиш Давлат дастури каторида СПИДга қарши кураш дастурининг қўшилиши ҳам муҳим масалалар каторига кирди.

7. Мустақиллик ва истиқлол шарофати ила Президентимизнинг халқимизга, айниқса ёш авлодга ниҳоятда ғамхўр эканликлари туфайли Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ва Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш Вазирлиги томонидан "ОИТС (СПИД) вируси билан зарарланишнинг олдини олишнинг ҳукукий асослари" ҳақидаги юқорида қайд этилган бир қатор қонун, қарор ва буйруқларининг руёбга келиши инсонлар умрининг хазон бўлишининг олдини олишда катта аҳамиятга эга бўлмоқда.

8. ОИТС (СПИД)нинг келиб чиқиши, ВИЧ-инфекциянинг тарқалишининг олдини олиш ҳар бир инсоннинг диққат марказида бўлиши керак. Шунингдек, унинг жинсий, парентерал ва вертикал йўллار билан тарқалишини, ҳамда гиёҳвандлар (наркоманлар), гомосексуалистлар, бисексуалистлар ва бетартиб жинсий алоқа қилувчилар каби ўта хавфли гуруҳлар борлигини доимо назарда тутишлик энг самарали профилактик чора-тадбирлардан ҳисобланади.

9. Эндиги масала ҳозирги кунда айниқса СПИД касаллиги ҳақидаги тушунчалар халқимиз ва ёшлар орасида олиб борилаётган ташвиқот-тарғибот ишлари, қониқарли, юксак даражада эмаслигини танқидий назар билан тан олган ҳолда "Баркамол ва соғлом авлодни етиштириш" да жиддийлик, ҳушёрлик билан кенг доирада, комплекс биргаликда, кенг камровли равишда иш олиб боришимиз керак. Шунингдек, бу борада ҳар

бир онгли шахс ўз ҳиссасини кўшиши ва ўзининг мажбурий бурчи деб тушунмоғи лозим.

10. Катъий қайд этишимиз керакки, санитария ташвиқот-тарғибот ишлари, "АСР ВАБОСИ" бўлмиш СПИДнинг олдини олишда энг муҳим иш бўлиб қолади. Ушбу тушунчага - масалага эътибор бермаслик жиноятдир

Шу билан бирга, Азиз ўқувчи, Сиз билан ғойибона бирга бўлиб, кези келганда айрим Сизга маълум ёки номаълум бўлган дил сўзларимиз ҳамда фикр-мулохазаларимизни баён этмоқчимиз. Қуйида гап ана шулар ҳақида боради.

IX ҚИСМ

ИЧКИЛИКБОЗЛИК – АЛКОГОЛИЗМНИНГ ОДАМ ОРГАНИЗМИГА ЗАРАРЛИ ОҚИБАТЛАРИ

(Наркоманиянинг 3- гуруҳи)

*Агар одамлар ароқ, вино, тамаки ва афюн
билан ўзларини ганг қилмасалар эди,
ҳаётда қандай бахтли ўзгаришлар бўлар эди.
Л.Толстой*

МУҚАДДИМА ВА УМУМИЙ МАЪЛУМОТЛАР

Табиатдаги барча мавжудотлар орасида инсон энг комил ва улуғ зотдир. Шунинг учун ҳам ҳар бир одам бу юксак номга муносиб бўлиши керак. Шу билан бирга ўз саломатлиги, оиласининг бахти ва мустақамлиги, келгусида соғлом ва маънавий юксак даражадаги авлодни етиштириш ҳамда озод-мустақил жамиятнинг муносиб аъзоси бўлиши учун курашиши керак.

Халқимизда «халқ соғлиғи - жамият бойлиғи» деб бекорга айтилмаган. Шунинг учун ҳам Давлатимиз-ҳукуматимиз халқ соғлиғини сақлаш соҳасида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Илмий маълумотларга кўра «гипертония (хафакон)» ва «юррак ишемик касалликлари» билан оғриган беморларнинг миокард инфаркти хасталиғи даражасигача боришда спиртли ичимликлар истеъмол қилишлик сабабчи бўлиб қолмоқда.

Сурункали алкогольли ичимлик ичиб, унга мубтало бўлиб, кизил ўнгачидан қон оқиши натижасида ўлганларнинг сони 60%ни ташкил этади.

Алкоголикларнинг кўпчилиги оғиз бўшлиғи ва кизилўнгач касаллигига учрайди.

Ичкиликбозларнинг 90%и гастрит, меъда ва 12 бармоқ ичак яраси ва меъда ости беzi касаллиғи ва бошқа аъзоларнинг касаллиғи билан оғрийди.

Сурункали алкоголь истеъмол-қабул қилган ва алкоголикларнинг яшаш даври, ичмаганларга нисбатан 10-15 йил қисқа эканлиғи ҳам аниқланган.

Француз олими Топдоснонинг аниқлашича бахтсиз ҳодисалар алкоголикларда ичмаганларга нисбатан 35 марта кўп учрар экан.

ВОЗ маълумотларига кўра планетамизда ҳар йили 1500000 киши ҳаётдан кўз юмар экан.

Алкогол туфайли ишлаб чиқаришда, қишлоқ хўжалигида кўплаб майиб бўлишликлар - травматизм 4,6% учрайди ва уларнинг 46,4%и ўлим билан тугайди. Алкоголизм болаларнинг руҳий жиҳатидан ногирон бўлиб туғилишига сабабчи бўлади. Ота-она ёки уларнинг бирортаси туфайли ҳозирги кунда ҳар олтинчи боланинг, яъни тугилган чақалоқларнинг руҳий ва жисмоний камчиликлар билан дунёга келаётганлигининг аниқланганлиги сир эмас. Бундай болалар ёмон ўқийди, айримлари дудуклик, кечаси бўлганда пешобини ушлайолмаслик хасталиги ва бошқа патологик жараёнлар билан туғилади.

Сурункали алкоголизм хасталигининг кўпчилик қисми 20-22 ёшдагиларга (31,4 %) ва 23-26 ёшларга (40,4%) тўғри келади. Яъни айти новкирон ишлаш қобилияти юқори бўлганларга тўғри келади. Спиртли ичимликларга дучор бўлган ёшларнинг аксарияти 10-чи синф, 8-чи синфдагилар бўлгани, ҳатто тўртинчи синфдаги ўқувчиларда ҳам учрагани жуда ачинарли ҳолдир. Бундай бўлишига асосан оиладаги муҳит сабаб бўлган.

Ичкиликбозлик айниқса оилага, корхонага, муассасага ва давлатимизга катта зарар келтиради. Алкоголизм - оғир оқибатларга олиб келувчи зарарли одат, унга қарши курашиш барчанинг бурчидир.

Алкоголизм авлоддан-авлодга (наслга) ўтмайди, киши арокхўр бўлиб туғилмайди. У спиртли ичимликларни оз-оздан ичиб юриш натижасида пайдо бўлади. Ичкиликка ружу қўйган киши ўзини-ўзи ҳароб қилади. Ҳозирги кунда меъда-ичаклар, юрак томир касалликлари, рак касаллиги ва бошқа касалликлар билан бир қаторда алкоголизмга қарши курашиш ишлари ҳам олиб борилаёпти.

Ушбу китобчада саломатликнинг ашаддий душмани бўлган ичкиликбозлик - алкоголизмга қарши курашиш чоралари ҳақида ҳикоя қиламиз. Бундан ташқари алкоголизмни келиб чиқиш сабаблари, спиртли ичимликларни ичишликнинг киши организмига зарарли таъсири, айниқса ёш ўсмирлар организмига ҳамда наслга ёмон таъсир кўрсатиши, шунингдек гап ичкиликбозлик оқибатида оиланинг бузилиши, меҳнат қобилиятининг сусайиши, турмуш даражасининг пасайиши, жисмоний ҳамда маънавий тушқунликка тушиши, жамаотчилик олдида эътибордан қолиши ва жамиятимизга доғ тушириши қабили ра ҳақида боради.

ТАРИХДАН БИР ШИНГИЛ

Қадим замонларда инсон яшаш учун тирикчилик ўтказаркан, ташналикни босиш учун сут ва ҳар хил мева шарбатларини ҳам ичган. Бундай ичимликлар иссиқ жойда ёки офтобда туриб қолганидагина ачиган, бўзага айланган, шу билан бирга унинг таъми ҳам ўзгариб, қандайдир янги «кайф қилдирадиган хусусият» касб этган. Уни истеъмол

қилган киши ғамини унутган, шу-шу кишилар қайф қиладиган ичимликларнинг янги хилларини излаб топишга уринганлар.

Оврүпо ва Осиё мамлакатларида алхимиклар қайф қиладиган ичимликларни топиш учун баъзан яширин, баъзан эса очикдан-очик минглаб тажрибалар ўтказишган.

Шарқда қизиқ афсона бор. Ривоятларда айтилишича бир кимёгар олим кишиларга бахт-саодат келтирадиган кашфиёт яратмоқчи бўлган. У тажриба хонасига хотини, бола-чақасини ҳам киритмай тажрибалар ўтказиш бошлайди. Ишга берилиб кетган олим овқатни наридан бери еб, қолган овқат, чой ва бошқа таомларни бир идишга йиғаверган. Бир куни олим хона бурчагидаги ҳалиги идишдан ачимсик хид чиқаётганидан жуда ажабланади. Унга қизиқиш билан қарайди ва бу хиднинг овқат қолдиқларидан ажралган суюқликдан чиқаётганини аниқлайди. Шундан сўнг олим идиш ичидаги суюқликнинг хоссасини ўргана бошлайди ва ундан озгина тотиб кўради. Бу тиниқ, рангсиз, тахир мазали, ўзига хос хидли суюқлик бўлиб, унда қандайдир янги ҳис пайдо қилади, чарчоғини йўқотади, дили хушнуд бўлиб, кўзлари сузилиб, боши айланади. Шунда у инсоният учун жуда фойдали ичимлик топдим, деб руҳланиб кетади ва унга алкоғол деб ном беради. *"Алкоғол"* - арабча сўз бўлиб, хуш ёктирадиган деган маънони англатади.

Дастлабки пайтларда одамлар ичганда оғзини ловиллатадиган, ошқозонга тушгач, қиздирадиган бу ичимликни *"оташ сув"* деб ҳам атаганлар.

Ўшанда олим одамларга бало, офат ва кулфат келтирадиган заҳар топганини ҳаёлига ҳам келтирмаган эди.

Олим ўзи топган ичимликни ичган одамларнинг одамгарчиликдан чиқаётганини, турли касалликларга мубтало бўлиб, хонавайрон бўлаётганини ўз кўзи билан кўриб, жуда катта ҳато қилганини тушунади. Унга лаънатлар ўқиб, ўзини-ўзи ўлдиради.

Тахминан эрамиздан 8000 йил илгари кишилар мевалар, асал ва сут бошқалардан 10-20 градусли спиртли ичимликлар тайёрлаш йўлини билганлар. Кўхна Мисрда пальма дарахтининг ширасидан қайф қилувчи хонаки пиво тайёрлаганлар.

Хитойда ҳам гуручдан спиртли ичимлик - *"хانشин"* тайёрлашган. Қадимги Юнонистонда бия сути — қимизнинг ва туя сути (қумроннинг) қайф қилиши ҳақида маълумотлар бўлган. Римликлар узумдан мусаллас олиш йўлини билганлар. Кейинчалик хонаки ароқ, (самогон) тайёрланди.

XVI-XVIII асрга келиб спиртли ичимликларни кўплаб ишлаб чиқариш ва ичиш Англия, Германия, Швеция ва бошқа Оврүпо мамлакатларида кенг тарқалди.

Академик И.П.Павлов *"Вино инсониятга қувонч келтиришдан кўра кўпроқ ғам-ғусса келтиради, унинг касрига қолиб қанчадан-қанча"*

талантли ва кучли одамлар ўлиб кетди ва ўлиб кетмоқда", - деб ичкиликбозликка қарши курашиш зарурлигини айтиб ўтади.

Маълумки, алкоголик спиртли ичимликларни мунтазам ичиш натижасида ҳар хил касалликларни келиб чиқиши, шахснинг ҳам жисмонан, ҳам руҳан батамом издан чиқиши, авлоднинг ногирон бўлиши, ирсий касалликларни пайдо бўлиши, жиноятларга, ҳатто оғир жиноятларга қўл уришдек ва бошқа бир қатор салбий оқибатларни келиб чиқишига қарамай дунё бўйича айниқса спиртли ичимликларни ишлаб чиқариш ва тайёрлаш борган сари орта борди. Лекин шунга қарамай кўпчилик мамлакатларда спирт ва спиртли ичимликларни ишлаб чиқариш асосий бойлик манбаи бўлиб қолди.

Одамлар ичкиликка ружу қўя бошлади. Айрим кишилар оч қоринга ҳеч қандай "газзак"сиз ва стаканлаб ичиб олишганликлари туфайли оғир маст бўла бошлади. Натижада "ичиб ўлган"ларнинг сони орта борди.

Яна қизиқарли кўрсаткич, В.И.Покровский маълумотига (1908-1910) кўра қишлоқ, аҳолисининг ҳар бирига бир йилда 14,8 литр, шаҳарликларга 49,2 литр ва йирик марказларда эса 86,1 литр ароқ тўғри келган.

САВОЛ: *Спиртли ичимликлар ичинининг салбий оқибатлари нималардан иборат?*

ЖАВОБ: Спиртли ичимликларни кўплаб ичишлик ва сурункасига истеъ-мол қилишлик турли хил касалликларни келтириб чиқаради, мавжуд хасталик-ларни оғирлаштиради, миокард инфарктини ва инсульт каби касалликларни, жигар циррози касаллиги ҳамда бошқаларни келтириб чиқаради, оқибатда ўлим-га олиб боради. Масалан, ВОЗ маълумотига кўра алкоголизмга мубтало бўлган кишиларнинг сони 1930 йилдан 1965 йилгача бўлган даврда 50 мартага ошган.

Францияда (1972) алкоголизмга мубтало бўлганларнинг сони ҳар 1000 кишига 40та, жигар циррозидан ўлганларнинг сони ҳар 100000 аҳолига эркакларда ўртача – 50,4 аёлларда - 20,98ни ташкил қилган. Италияда эса жигар циррозидан ўлганларнинг сони эркакларда - 39,3, аёлларда эса - 14,9ни ташкил қилган. Собик СССРда бундай аҳвол янада ёмонлашган.

АЛКОГОЛНИНГ ОРГАНИЗМГА ЗАРАРЛИ ТАЪСИРЛАРИ

Ҳозирги кунда алкогольнинг бир қанча турлари маълум бўлиб, улар бир-биридан физик-химиявий хоссалари билан фарқ қилади. Шунга кўра, уларнинг организмга кўрсатадиган салбий таъсири, ухлатувчи ва наркоз қилувчи кучи ҳам турличадир.

Этил (вино) спирти, ароқ, коньяк, пиво, самогон, ром, шампан виноси, портвейн ва бошқа таркибида этил спирти тутувчи ҳар қандай ичимликлар алкогольли ичимликларга кириди.

Шуни айтиб ўтиш керакки, биринчидан алкоғолли ичимликлар тайёрлаш жараёнида кўпгина заҳарли моддалар ҳосил бўлади. Уларни «сивуш мойлари» (турли зарарли кимёвий бирикмалар) дейилади. Булар айниқса самогонда кўп бўлади. **Сивуш мойлари** вино спиртига нисбатан 19 марта заҳарлидир. Самогон таркибидаги фурфурол 33 марта заҳарли ҳисобланади. Пиридин моддаси ҳам организм учун ниҳоятда заҳарлидир. Пиридиндан озгинасини тери остига юборилса, организмни бўшаштиради ва ўлдиради. Самогонда яна бошқа зарарли моддалардан ацетальдегид, триметиламин, органик ҳамда азот ачитқилари, олтингугурт ва бошқа моддалар бўлади. Идиш деворларида металлларнинг эришидан ҳосил бўлган, организм учун заҳарли ҳисобланган, оғир металллар (мис, темир, қўрғошин ва бошқалар)нинг тузлари, шунингдек метил спирти ҳосил бўлади ва бундай алкоғолли ичимликларни ичган кишилар заҳарланади, кўзи бутунлай кўрмай қолади ва у албатта ўлим билан тугайди.

Организм эса бундай заҳарли моддаларга жуда ҳам сезувчан бўлади. Спирт, хлороформ ва эфир каби моддалар ҳамма ҳужайраларга заҳарли таъсир этиб, уларнинг ҳаёт фаолиятини издан чиқаради. Тери ва шиллик пардаларни таъсирлантиради, ёғларни эритади, сувсизлантиради. Алкоғолли ичимлик ичилганда теридан бугларнинг кўплаб ажралиши натижасида киши совуқ сезади, титраш-қалтирашлик пайдо бўлади.

Спирт ҳужайра ва тўқималарни сувсизлантириб, ёғларни эритиб ва оксилларни ивиггани учун тўқималар зичлашиб қолади, натижада унинг буруштирувчи таъсири юзага чиқади, ҳазм йўллари органлари шиллик пардаларининг алкоғол билан таъсирланиши нафаснинг рефлексор йўл билан кучайишига, томир уришининг тезлашишига ва қон томирларнинг торайишига, қон босимининг ошишига, ҳолсизланишга сабабчи бўлади.

Соф спирт протоплазмага таъсир этиб, уни фалажлайди ва ўлдиради, шу туфайли микробларга қарши таъсир кўрсатади. Спиртнинг бактериялар ўсишини тўхтатиш (**бактериостатик**) ва бактерияларни ўлдиришлик (**бактерицид**) таъсири борлигидан у медицинада **антисептик** ва **дезинфектант** модда сифатида ишлатилади.

Спирт медицинада теридаги ҳамда операция қилинадиган жойдаги микробларни ўлдириш, яъни антисептик мақсадида ҳамда хирургик асбобларни дезинфекция қилиш учун ишлатилади.

Спирт тўқималарга сувдан ҳам яхши шимилади. Биринчи бор меъда шиллик пардасидан қонга сўрилиб, организмга тез тарқалади.

Ичилган спиртнинг 20%га яқини меъдада, қолган қисми ингичка ичак ворсинкалари орқали қонга сўрилади. Спиртнинг яна бир хусусияти, сувда ёмон эрийдиган заҳарли моддаларни ўзида яхши эритади ва бу моддаларнинг меъда-ичак тизимидан қонга яхши сўрилиши туфайли организмни заҳарланишини тезлаштиради.

Алкоголдан **хаво орқали** заҳарланиш мумкинлигини ҳамда алкогольдан заҳарланган одам учун тоза ҳавонинг зарурлигини кўрсатади.

Концентрацияси кучли бўлган ёки кўп миқдорда ичилган алкоголь шиллик пардаларни кучли таъсирлантиради ва яллиғлантиради. Натижада ачишиш, оғрик, қусиш, ҳазмнинг бузилиши вужудга келади. 4-7 градусли спирти бор ичимликлар ичилганда меъда шираси кўпаяди. 40 градус ва ундан ортиқ концентрациядаги алкоголь ичилганда у меъда — ичак деворларини таъсирлантириб, рефлектор йўл билан аввал ошқозон шираси миқдорини кўпайтиради, сўнгра узок муддатга (бир неча кун давомида) шира ажралишини камайтира боради. Натижада ҳазм қилиш секинлаша боради, керакли озиқ моддаларнинг организмга сўрилиши бузилади. Ошқозон шиллик пардасини яллиғланиши «гастрит» ҳамда «энтерит» ва «колит» каби касалликларни пайдо бўлишига сабабчи бўлади.

Гастрит, энтририт, колит касалликлари ўткир ёки сурункали ҳолда кечиши ёки қўшилиб кетиши ҳам мумкин. Бу ҳодиса ўткир ёки сурункали «гастроэнтероколит» деб аталади. Бемор вақтида врачга бормай даволаниш ўрнига қайта-қайта отиб юраверса яллиғланиши зўрайиб, меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси пайдо бўлиб, дори-дармон, парҳез билан даволанишни талаб этади. Дори-дармон наф бермаса меъда ва ўн икки бармоқ ичакнинг яра қисми хирургик йўл билан олиб ташланади. Даволанмай ичишни давом эттираверса «рак»ка айланади.

Ичилган алкоголь аввал нерв-асаб тизимига таъсир қилади. Натижада бош мия, орқа мия, узунчоқ, миёга, айниқса гавда мувозанатини бошқарувчи миёчага талайгина зарар этади.

Спирт биринчи галда бош мия пўстлоғининг функционал ҳолатига таъсир кўрсатади. Олимларнинг энг янги услуби билан аниқлашларича бир марта ичилганда алкогольнинг таъсири кишининг миёсида ва бошқа жойларда 15-30 кунгача сақланар экан. Кўп миқдорда спиртли ичимлик ичилганда нафас олиш сусая бориб, нафас маркази фалажланиши ва нафас олиш тўхташи билан ўлим содир бўлади. Ичкиликбозликнинг ёмон оқибатларидан яна бири дуч келган ерда ётиб қолиб ўпкани, буйракларни шамоллатиб қўйишдир. Организмнинг турли кераксиз заҳарли моддалардан тозалаб турувчи буйрак фаолияти бузилса унда касаллик кўпинча ўлим билан тугайди.

АЛКОГОЛДАН ЎТКИР ЗАҲАРЛАНИШ

Алкогол истеъмол қилинганда ундан ўткир заҳарланиш мумкин. Бунда заҳарланишнинг уч даражаси тафовут этилади.

Биринчи даражаси - бунда кўзгалиш, эйфория, ўзини-ўзи бардам тутиш, ваҳима ва қўрқув аломатлари камаёди, ҳаракат пасаяди. Рангирўйи кизариши ёки бироз оқариши мумкин. Юрак уриш ритми ошади,

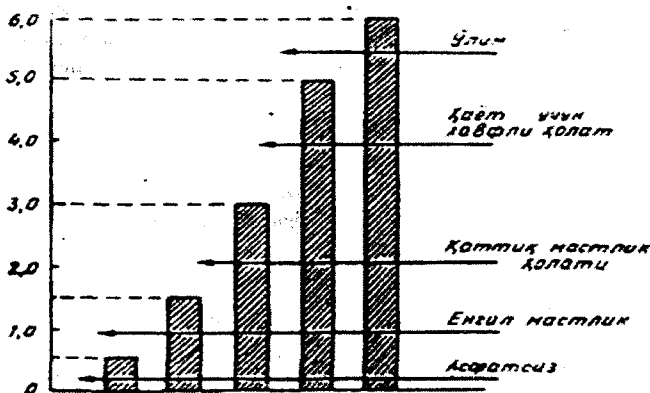
иштаҳаси яхшиланади, яхши нарсаларни ваъда қиладиган, сергап, ўзини тетик сезадиган, мактанчок, шошқалоқ ва ўйламасдан гапирадиган, серҳаракат бўлиб қолади.

Айрим ҳолларда эйфория захархандаликка айланади, агрессив-тажовузор, йиғлоки, бошқаларни ёмон кўрадиган, ўзгалар унга гўё душманлик қилмоқчи бўладиганга ўхшайди, унинг назарида.

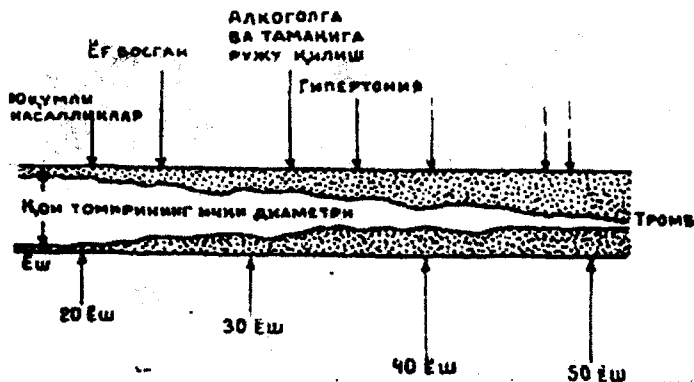
Бундай ўзгаришларни пайдо бўлишининг сабаби алкохол таъсирида бош мия пўстлоқ қисмидаги тормозланиш жараёнининг издан чиқиши ва пўстлоқ ости марказлари ўзаро боғланишининг бузилиши ҳисобига рўёбга чиқади.

Иккинчи даражаси - бунда марказий асаб тизимининг юқори қисмларида тормозланиш жараёнлари кучаяди. Натижада умумий бўшашишлик аклий фаолиятининг сусайиши, ҳаракатда, юришда ноаниқлик, гапи-гапига қовушмайдиган тартибсиз ва тутруксиз гапларни ўзидан-ўзи гапирадиган ҳолатга тушиб қолади. Беодобларча сўкинадиган, уятсиз ҳаракатлар, куракда турмайдиган хатти-ҳаракатлар баъзи шармандагарчиликлар кузатилади. Бундай ҳолатга тушишнинг сабаби мияча фаолиятининг бузилиши мия пўстлоғи фаолиятининг чуқурроқ тормозланишидан келиб чиқади.

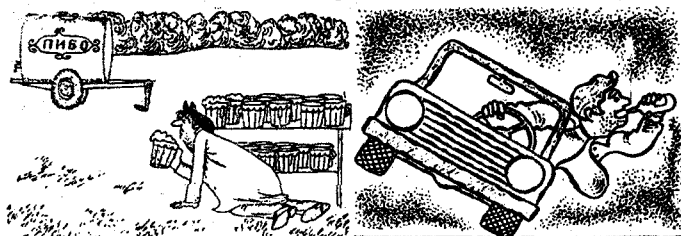
Учинчи даражаси - бунда аҳвол анча оғирлашади. Чуқур аклий бузилишлик, ҳатто кома ҳолатига тушиб қолиши мумкин ва олдин кўриниши кизарса, сўнгра ранги-рўйи оқариб кетади. Кўз қорачиғи кескин кичраяди, тана ҳарорати пасаяди, нафас сусаяди, баъзан тўхтаб-тўхтаб давом этади. Пульси тезлашади, кучсизланади.



27-расм



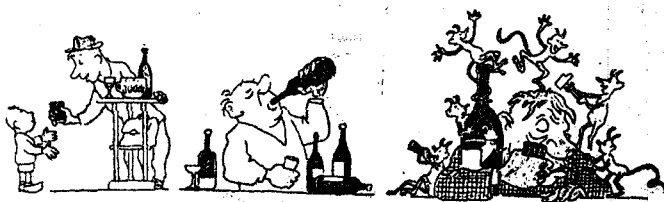
28-рasm



29-рasm



30-рasm



31-расм



32-расм. Ичкиликбозликнинг – алкоголизмнинг оқибатлари

Мускулларнинг таранглиги пасаяди. Ётган жойини ҳўл қилиб қўйиши ва ифлослантириши мумкин. Қусиш пайдо бўлади ва баъзан бунда овқат моддаси нафас йўлини тўсиб қўйиши ва натижада ўлим содир бўлиши мумкин. Организмнинг айрим тизимлари ва аъзоларининг фаолияти бузила бошлаши мумкин. Титраш пайдо бўлади.

Агарда заҳарланиш узоқ давом этса қонда заҳарли моддаларнинг тўпланиши, тез чарчашлик, жиззакиликлар пайдо бўлади. Огир заҳарланганда ҳеч нарсани эсламаслиги мумкин. Заҳарланиш 8-20 кун давом этиши мумкин. Бунда уйқунинг бузилиши, мувозанатнинг бузилиши, заҳарланиш аломатлари-нинг белгилари давом этиши мумкин. Шунинг учун бундай беморларни тезда клиникага ётқизиб, организми заҳарланишлардан ва бошқа симптоматик даво-чора тадбирлари бажарилади (27,28,29,30,31,32-расмларга қаралсин).

СУРУНКАЛИ ИЧКИЛИКБОЗЛИК ВА АЛКОГОЛИЗМ НИМА?

Сурункали ичкиликбозлик деганда киши ҳафтасига бир неча марта ёки кунда ичишга ружу қилса ундай кишини ичкиликбоз дейилади ва у агарда давом-этаверса сурункали ичиш дейилади.

Алкоголизм - бу алкоголь ёки алкогольли ичимликлардан доимо ичишга ўрганган ва усиз тураолмайдиган бўлиб қолган, ҳамма вақт дарди фикри алкогольли ичимликлардан ичишдан иборат ҳаёт тарзига мубтало бўлган, жисмонан ва руҳан одамгарчиликдан чикқан кишининг турмуш

тарзи тушинилади. Бундан қутилиш анча мушкуллашган, оғир, ярамас дард-хасталик ҳисобланади. Бундай беморлар наркологик марказда ва психиатрик касалхоналарда даволанади.

Хуморилик - ичкиликни мунтазам ичадиган кишиларда бўладиган, нохуш белгилардан ҳисобланади. Бундай ҳолат ичиш, чекиш, наркотик ва психотроп моддаларни қабул қилмай қўйса ёки йўқлигидан истеъмол қилишлик тўхтатилса пайдо бўлади. Уни «Хуморилик белгиси» (**Абсцинент синдром**) дейилади. Белгиси - ичган кишида эртаси кун ишбу белгилар юзага келади: умумий лохаслик кузатилади, азойи бадани зир қакшайди, боши оғрийди, боши айланади, бетоқат бўлади, кўнгли айниб, қусади. Уйқуга тўймайди. Ҳадиксирайдиган бўлиб қолади. Қўрқоқ бўлади. Кўзига ҳар хил нарсалар кўринади (галлюцинация ҳолати)...(33-34-расмлар).



33-расм.

Қон танадаги хужайра ва тўқималарни кислород билан таъминлайди, хужайралардаги ишлатилган ва зарарли моддалар эса, аксинча, қонга ўтади. Кейинчалик қон ўпка, жигар ва бошқа органлардан ўтганида бу моддалар ташқарига чиқариб юборилади. Алкоголь организмда тўпланиб, мазкур моддаларнинг алмашинувиini бузади.



а)

б)

в)

34-расм

Алкоголь жигарни ишдан чиқаради:

а- соғлом кишининг жигари; б-алкоголикни ёғ босиб, ўзгариб кетган жигари; в- жигар циррози- алкоголликни мужмайган жигар жигари тузатиб бўлмайдиган даражада ўзгарган.

Алкоголик алахлайди, қўллари қалтирайди, бир нарсани йукотгандай кидиради, тополмайди, чунки ўзи билмайди. Тез-тез фикрига ароқ келади, кидиради, бўлса ичади, бўлмаса қандай бўлмасин, ҳатто ўғрилиқ ва қабих ишлардан ҳам тортинмайди, спиртли ичимликлардан қандай бўлмасин топиб ичади. Сўнгра бироз ўзига келади. Ичкиликбоз ва алгоголикларда "хуморилик" доимий белги ҳисобланади.

Спиртли ичимликларни кўп ва муттасил ичиш оқибатида сурункали ичкиликбозлик - алкоголизм пайдо бўлади. Унинг қуйидаги 4 та босқичи - даври тафовут этилади.

Биринчи босқич - бошланғич ёки невростеник босқичида одам алкогольли ичимликларга майл қўяди ва сағалга маст бўлиб қолади.

Ичкилик миқдорини борган сари ошириб боради - у энди кўпроқ ичадиган бўлиб қолади. Кейинчалик унинг тинка-мадори қурийдиган, серзарда, эмо-ционал (хаяжон) бекарор, ёмон ухлайдиган, вақтидан эрта уйғониб кетадиган ва ишга ярқосиз бўлиб одамийлик киёфаси салбий томонга ўзгара боради. Спиртли ичимликлар ичишда ўзини бошқаролмайди - назорат йўқолади.

Иккинчи босқич - наркоман бўлиб қолишдир. Ўртача ёки ружу қилиш одам бу босқичда алкогольли ичимликларга ружу қилиб, қанча ичаётганини билмайдиган бўлиб қолади. Вақт ўтиши билан руҳий ҳолати издан чиқа боради, ички аъзолари ва нерв тизими шикаст топади. Биринчи босқичдаги қайд этил-ган белгилардан айримлари ҳамон давом этаверади. Бу даврда жисмонан алко-голга интилиш "хуморилик синдромларининг" пайдо бўлиши. Энди организм-нинг заҳарланиши унга интилишга мажбур қилади. Алкоголга "очлик" ҳиссиё-ти туғилади. Организмнинг кўпчилик тизимида, аъзолар фаолиятининг бирин-кетин издан чиқа бошлаши кузатилади. Эрталабдан аҳволи ёмонлашади, тер-лайди, боши оғрийди, умумий бўшашишлик, қусиш, ич кетиш, қўлларининг тит-раши, баданининг қакшаб оғриши, пульсининг нотекис ўзгариши қабилар би-лан кечади.

Буни йўқотиш учун у қатик (кефир), помидор соки, тузланган бод-ринг, ванна ёки душ қабул қилиш билан тарқатишга ҳаракат қилади. Аммо булар узокқа бормайди ва у яна алкоголь ичиш билан ўзини асрашга ҳаракат қилади.

Учинчи босқич - оғир, уччига чиққан ёки энцефалопатик босқич, яъни у руҳан ва жисмонан инсонгарчиликдан чиққан давр. Одам бу босқичда ўзини тўхтатолмайдиган назоратни йўқотган ҳолга тушиб, кетма-кет сурункасига ичабошлайди. Энди ичкиликни кўтараолмайдиган бўлиб қолади. Охири нерв фаолиятида бузилишлар юзага келади. Ички аъзолари ва нерв тизими турли хил дардларга чалинади. Аксарият ҳолларда, "АЛКОГОЛ ПСИХОЗИ" рўй беради. Галлюцинация (йўқ нарсанинг бор бўлиб кўриниши), кўрқиш, алахлаш юзага келади. Муттасил ҳадиксирайдиган, ташвишланидиган, ноҳақ рашкланидиган бўлиб қолади. Даҳшатли тушлар кўради. Талвасага тушади, бармоқларининг титраши кучая боради. Даҳшатли галлюцинация ва эшитишлар пайдо бўлиб, унга азоб бера бошлайди, буни "ОҚ АЛАҲЛАШ" дейилади. Кўп терлайдиган, титраши давом этадиган бўлиб қолади. Жинсий жиҳатдан мижози сусайиб кетади, қувватсизланади, ақлий ва жисмоний ожиз бўлиб қолади. Унинг ташқи кўринишини кўрган ҳар қандай одам ундан йироклашишга ҳаракат қилади. Шунингдек ичкиликка мубтало бўлиш алкоголь таъсирига чидамлилиكنинг пасайиши, натижасида организмда оғир нерв-психик бузилишлар яна характерли томони ўз-ўзини танқид қила билмаслик туфайли ичимликка муттасил берилиб кетади. Пиянисталикка хос, хусусиятни араб маърифатчиси Ал-ФАРАДЖИ чиройли қилиб, шундай таърифлайди: "Вино, ароқ ичган киши тўртта хусусиятга эга бўлади: бошланғич даврда *тустовуқ* каби товланади – гердайиб, мактончоқлик ва витор билан аста-секин қадам ташлайди ёки ўлтирган бўлса атроф тевааракка аланглайди. Сўнгра *маймун сифат* ҳаракатлар билан, барча билан ҳазиллашиб ўйнашади, ашула айтади ёки йиглайди «мен етимманми...» дейди. Учинчи даврда у ўзини *шердек билиб*, мактончоқлик билан гердайиб, ўз кучига юкори баҳо беради ва охириги тўртинчи босқичда у *чўчкага айланади* – ўзини билмай балчиқда ётиб қолади». Ажойиб ўхшатиш, шундай эмасми?! (35-расм)

Тўртинчи босқич - юкорида қайд этилган барча белгилар чуқурлашади. Озгина миқдорда алкогольли ичимлик ичса ҳам унга жуда ёмон, салбий таъсир этади, бироз кўпроқ ичса аҳволи оғирлашади ва ичимликнинг миқдори бироз ошса ҳам кучли-ёмон таъсир этади. Миясига қон қуйилади (инсулт). Ҳушидан кетади, умумий наркоз ҳолатига тушиб, нафас марказининг фалажи туфайли дунёдан кўз юмади.

Эндиги ҳар бир алкоголь истеъмол қилишликдан сўнгги тўхтатиш вақтида юкорида қайд этилган "хуморилик синдром"ларининг барча

белгилари кузатилади ва борган сари оғирлашади, психоз ҳолатлари пайдо бўлади ва у 10-12 соатлар давом этади. Ўзича ўтиб кетиши мумкин.



1-босқич



2-босқич



3-босқич



4-босқич

35-расм. Алкоголь истеъмол қилгандан кейин кузатиладиган жисмоний ва рухий ўзгаришлар

Алкоголизмнинг вақти ўтгач зўриққан шакллари 7 кунлар давом этади. Ичкилик ичиш давом этаверади, инсонийлик хусусиятлари йўқолаборади, янада жисмонан ва руҳан издан чиқа бошлайди, турли оғир турдаги галлюцинациялар пайдо бўлади, охири ўзини-ўзи ўлдиришга уринишлар кузатилади. Алкоголикнинг умри қисқара боради. Бирор сабаб билан ҳаётдан эрта кўз юмади.

Илмий маълумотларга кўра ичкиликбозлик оқибатида бўладиган ўлим, юрак-томирлар хасталиклари ва рак касаллигидан кейин, алкоголизм учинчи ўринни эгаллайди.

ТЎЛЕРАНТЛИЛИК НИМА?

ТЎЛЕРАНТЛИЛИК – бу организм сезгирлигининг ўзгариши яъни наркотик моддадан биринчи бор (масалан, 0,5г) қабул қилинган вақт ўтиши билан уни истеъмол қилишлик сони ва миқдори (дозаси) оша боради, чунки организмнинг талаби орта боради.

Сўнгра маълум вақт ўтгач, талаб камая боради. Истеъмол қилгач зини ёмон хис қила бошлайди, организмнинг сезгирлиги ошиб кетади ва оқибатда кичик яъни дастлабки миқдорни истеъмол қилгач наркоманнинг аҳволи ёмонлашиб, азобланади, тиришиш кузатилади ва “ЧЕН-СТОКС” типдаги нафас пайдо бўлиб, нафас марказининг блокраниши натижасида нафас тўхташи билан ўлим содир бўлади.

«АБСЦИНЕНТ СИНДРОМ» НИМА?

Қуйидаги белгилари аниқланган: титраш, иштаҳани йўқлиги (анорексия), кўнгил айланиши, уйқусизлик, хавотирланиш, жиззакилик, тахикардия, бироз артериал босимнинг ошиши, галлюцинация, тутқаноклик белгилари. Содир бўлиш вақти, энг яқин алкоголь ичишни тўхтатилгач 6-8 соатларда; энг сўнгиси 5-7 кун ўтгач юзага чиқади.

Даволаш: Тинчлантириш учун бенздиазепинлардан фойдаланилади яъни ушбу схема бўйича берилади: диазепам 10-20мг миқдорида ёки оксазепам (жигар хаста бўлса) 30-60мг миқдорида тинчлангунча ҳар икки соатда берилади, бунда ухлаш даражасигача бормаслиги керак. Бемор тинчроқ ҳолатда бўлса ҳар олти соатда берилади. Дозани танлаш одамларнинг индивидуал ҳолатига боғлиқ; бунда дозани 20 % (қунига) тушириш мумкин. Шунингдек, тинчлантирувчи ҳолат бўлиши керак, 3-кун мобайнида ҳар куни 1 мартадан кўк томирга ёки мушаклар орасига 100 мг миқдорда тиамин бромид юборишлик керак бўлади. Даволаниш албатта шифокор маслаҳати ва кузатиши ёрдамида бўлиши керак.

“Оқ алаҳлаш” белгилари: артериал қон босимининг ошиб кетиши,

тахикардия, иситма чиқиши, галлюцинация, изтироб чекиш, ақлнинг сусайиши, урушқоқлик, тутканок тутуши ва бошқа белгилар.

Ушбу ҳолат хумориликда бошланишидан 24-72 соатларда келиб чиқади.

Даволаш: Беморни жадаллик билан даволаш хонасида сақлаб, кузатиб борилади ва унинг чиқиб кетмаслиги чоралари кўрилади. Кўк томирига тегишли дори дармонлардан - бенздиазепинлардан, керагича иситмани туширувчи дорилардан; диазепамдан 5-10 мг, агарда жигар носог бўлса лоразепамдан 1-2 мг, сўнгра ҳар 15-20 дақиқа мобайнида кўк томирига секинлик билан, аҳвол бир меъёрга бўлгунига қадар препаратдан юборилади. Агар лозим топилса ҳар икки соатда яна керагича юбориш мумкин.

АГАРДА БЕМОР ЎТА ҲАВФЛИ БЎЛСА: бундай ҳолатда албатта уни кўриклаб турувчи шахс бўлиши керак ва жиғига тегмаслик лозим. Дорилардан беморнинг мушаклари орасига ёки оғиздан 5 мг микдорига галоперидол юбориш, 1-2 мг микдорда керагича лоразепам бериш керак бўлади. Агарда бемор ўта кўзғалган ҳолатда бўлса, уни чиқиб кетмаслиги учун барча чораларни кўриш лозим.

Тутканок белгилари: Агар локал-кичик-кичик тутканок белгиси бўлса унинг келиб чиқиш сабабини аниқлаш лозим. Катта тутканок тутса, у кетма-кет 2-6 марта қайтарилиши мумкин.

Тутканокнинг пайдо бўлиши хуморилик ҳолатидан кейинги 12-48 соатларга тўғри келади. Агарда бундан анчагина кейинроқ тутканок тутса, у ҳолда унинг сабабларини билишга тўғри келади.

Диагнозни аниқлаш учун тутканокнинг келиб чиқиш сабабларини ва уни бошқа хасталикларда пайдо бўладиган тиришишлар билан солиштириб кўриш керак. Масалан, шикастланишлик, метаболик омиллар ва бошқалари билан. Шунингдек **гипомагниемия** ва юқумли касалликлар билан солиштириш лозим.

Даволаш: Бунда энг яхшиси бенздиазепен препаратлардан қўллаш ҳамда йиқилиш ва шикастланишлардан сақлаш керак. Даволаш шифокор ёрдамида олиб борилади.

"ВЕРНИКА ЭНЦЕФАЛОПАТИЯСИ"

Касалликнинг белгилари: атаксия - гандираклаш, нистагим - кўз соққаларининг ритмик ҳаракати, офталмоплегия - кўз мускуллари нервларининг фалажланиши, ақлнинг оқсаши ва бошқалар.

Ушбу касаллик белгиларини олдини олиш учун кўк томирга ёки мушаклар орасига 100 мг тиамин бромид юборилади, сўнгра глюкоза эритмасидан қўлланади.

НАРКОМАНИЯНИНГ ДАРАЖАЛАРИ

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ) маълумотлари бўйича гиёҳвандликнинг, яъни наркоманиянинг келиб чиқиш сабабларига кўра у 4 даражага бўлинади:

Биринчи даражаси – БИОФИЗИОЛОГИК. Бунда психоактив моддаларни қабул қилишга мойиллик ирсиятга боғлиқ бўлиб, шахснинг психофизиологик хусусиятларига боғлиқлиги, ферментлар ва витаминларнинг етишмаслиги, метаболизмнинг туғма ва ҳаётий бузилишлиги, эндокрин етишмаслик, бош миёда бирор носоғлиқ ва бошқалар ҳам сабабчи бўлади.

Иккинчи даража - ИНДИВИДУАЛ-ПСИХОЛОГИК. Бунда шахснинг психологик қарашлари ва ҳаётдаги тажрибалари бўлиб, ҳаётдаги айрим етишмовчилик ва салбий таъсиротлар ҳамда сунъий психоэмоционал ўзини қондириш, тўлатиш учун наркотик модда қабул қилишлик сабабчи бўлади.

Учинчи даража - МИКРОСОЦИАЛ ДАРАЖА. Буниси анча аҳамиятли бўлиб, у ўсмирларнинг оиладаги ва атроф муҳитдаги социал ҳолатлар билан тўғридан-тўғри боғлиқ сабаблар ҳисобланади.

Тўртинчи даража - МАКРОСОЦИАЛ ДАРАЖА. Ушбу даража гиёҳвандлик учун асосий ва ҳал қилувчи ҳисобланади. Чунки, жамиятдаги турли хил тенгсизлик ва бошқа макросоциал-патологик деформациялар, социал салбий ҳолатларнинг келиб чиқишига сабабчи бўлади.

Наркобизнес ва наркотикларни ишлаб-чиқариш «**наркомафия**» қўлида бўлганлигидан ҳамда мураккаблигидан ушбу ишларни координациялаш мувофиқлаштириш ООНнинг махсус муассасаларига топширилган.

Героин ва унинг хом ашёларини ишлаб-чиқаришда Голландия-Бирма-Лаос машхур "Олтин бурчак" ҳисобланса, Покистон-Афғонистон-Эрон машхур "Олтин яримой" ҳисобланади.

Қуръони Каримнинг "Моида сураси"да "**хамр**" лавзи билан келган сўз, араб тилида "хамр" - "тўсиш", "беркитиш" маъноларини англатади. Уни танаввул қилган кишининг ақлига таъсир этадиган, бошқача айтганда маст-кайф қиладиган нарсага "хамр" дейилган.

Пайғамбаримиз (САВ) ҳадисларида "Ҳар бир маст-кайф қилувчи нарса "хамрдир", ҳар бир хамр "**харомдир**" дейилган".

Қуръони Каримда Аллоҳ таоло бандаларига хитоб қилиб "Бас бундайлардан четда бўлинглар", дейди (90 оят).

Оилада норкамания профилактикасининг асоси-иктисодий, социал, сиёсий маданий таракқиётларни ҳамда умумдавлат масалаларини ҳал қилишдан иборат.

Наркотик моддаларни қабул қилиш бир экзотик тасодифий, ёки, учириб келган нарсаси эмас, у асосан уйга-ойлага ва бошқа тегишли нарсалар, сабаблар асосида келиб чиқади.

Наркомания оиладаги, жамиятдаги балойи офат сифатида асосан энг аввало ёш эндигина ўсиб келаётган, жамиятга кириб келаётган: "келгуси порлоқ бўлиши мумкин бўлган" ёшларни тамоман издан чиқаради.

Энг муҳими "наркомания касаллиги" инсон учун, айниқса ёшлар учун "балойи офат" ва "оқ ўлим" сифатида ёшлар орасида кенг тарқала бошлайди.

Шундай экан Сиз ёшларга айтадиган хулоса гапимиз шуки, ҳамма вақт огоҳ бўлинг, фақат яхшиликка, яхши оила қуришга, келажаги Буюк Давлат қуришга интилинг, Азизлар!

3-жадвал

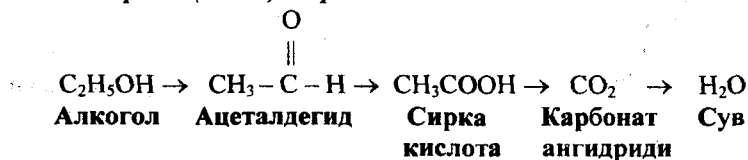
Спиртли ичимлик ичган киши хатти-ҳаракати, реакциясининг спиртнинг қондаги концентрациясига боғлиқлиги

Спиртнинг қондаги концентрацияси (гр/литр)	Ахён-ахён ичувчи шахсда	Тез-тез ичувчи шахсда
0,5 (бошланғич концентрация)	Эйфорияга яқин ҳолат	Ўзгаришсиз
0,75	Қаршилиқ, сергаклик	Кўпинча, ўзгаришсиз
1,0 мастлик ҳолати деса бўлади	Ҳаракат координациясини бузилиши	Мастлик ҳолатининг бошланиши
1,25 -1,50	Ўзини тута олмаслик, вақти-вақти билан ўзини тута билмаслик.	Рохатижон - эйфория ҳолати, ҳаракат координациясининг ўзгариши
2,0 – 2,5	Ҳушёрлик йўқолади, ухлаш ҳолати бошланади.	Эмоционал мотор ҳолатини сақлашга ҳаракат қилиш
3,0 – 3,5	Тик туриб қолиш (ступор ёки меъёр)	Бўшабган ланжлик ҳолати
5,0 ва ундан ортиқ	Ўлим чақириш мумкин ёки гемодиализ қилиш мумкин бўлган ҳолат	Ҳушсизлик ҳолати

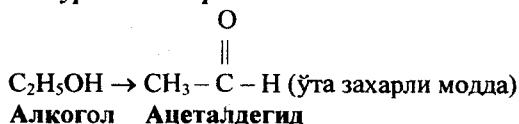
АЛКОГОЛНИНГ ОРГАНИЗМДАГИ МЕТАБОЛИЗМИ (тақдири)

Этил спирти - *алкогол* организмда, асосан жигар ва уларни ўпка, буйрак ҳамда бошқа йўллар билан ташқи муҳитга чиқариб юборилади. Метаболизм жараёнига учраб, унинг 90-90% карбонат ангидриди ва сувга айланади. Жигар хужайралари ичида бўладиган кимёвий реакциялар қуйидагилардан иборат:

Нормал (оддий) шароитда:



Тетурам таъсирида:



Тетурам – алкоголизмнинг даволашда қўлланиладиган препарат.

Ацеталдегид – кетон (ўта захарли модда), қонда бўлиб, организмни захарлаб, ўлим содир бўлишига сабабчи бўлади.

Спиртнинг қондаги концентрацияси қандай бўлишидан қатъий назар, бир хил тезликда жигар хужайраларида метаболизмга (юқоридагидек) учрайди. Жигар алкогольни 120мг/кг/соат тезликда метоболизмга учратади, яъни, 70 кг массага эга бўлган одамда, соатига 10гр спирт организмдан чиқиб кетади.

АЛКОГОЛ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШЛИКНИНГ ХОМИЛАДОРЛИККА САЛБИЙ ТАЪСИРИ

Маълумки, алкоголь ёки алкогольли ичимликлардан хомиладор аёллар қабул қилса, албатта унинг салбий таъсири хомилада намоён бўлади. Туғма нуксонлар, неврологик ўзгаришлар, хомила тараққиётида ўзгаришлар - "Даун синдроми" ва бошқалар бўлиши жуда кўп илмий адабиётларда ёритилган. Ч.П.Раут, А.Стерен ва Б.Косовскийларнинг таъкидлашича Францияда 1968 йили Лемонье китобида биринчи бўлиб ёзган. Алкогол таъсирининг белгилари ва 1973 йилда Д.Жонсон томонидан "Хомиладаги алкоголь синдроми" номи билан атаган.

Агарда хомиладор бир кунда 150 мл тоза спирт истеъмол қилса ва ундан 4-6 марта қабул қилса болаларнинг 1/3 да "хомиладаги алкоголь синдроми" (қискача "ХАС") кузатилар экан. Камрок алкоголь истеъмол қилинганида эса "Хомиладаги алкоголь натижаси" (Х.А.Н.) номли синдроми 1/3 қисм болаларда рўёбга келар экан. Хомиладорликнинг 3 ойлиги даврида қабул қилинган алкогольнинг таъсири бола туғилгач уни ўқитишда ёки хулқ-атворида, бир неча бор камчиликлари борлиги сезиларли даражада аниқланган.

Агарда сигарет ҳам чеккан бўлса алкоголь таъсири янада сезиларли бўлиб боланинг билим олишига салбий таъсир этар экан.

Қуйида хомилага алкоголь салбий таъсирининг синдромлари баён этилади: а) Ўсишни тўхтатиш, б) марказий асаб тизими фаолиятини издан чиқариш, в) диққатнинг бузилиши, ҳаракатнинг ўзгариши, реакциянинг ёмонлашиши, аклий ва эслаш қобилиятининг пасайиши, ташкилий ишлардаги ноаниқликлар билан қовушаолмаслик, жамоатчилик мослашмаслик, масалаларни ечишда фаолиятнинг пастлиги, г) юз кўринишдаги махсус нуқсонлар: калла суягининг кичиклиги, пешонанинг дўнглиги ва кўз косасининг торлиги, пучуқлик ва калта бурунлик, лабларнинг номутаносиблиги, юқори лабнинг юқорилиги кабилар.

АЛКОГОЛНИНГ ҲОМИЛАГА САЛБИЙ ТАЪСИР ОҚИБАТЛАРИ

Хомиладаги алкоголь синдроми («ХАС») қуйидаги учлик белгилари билан ҳарактерланади: 1) Ўсишнинг сусайиши, 2) аклий заифлик, 3) чақалоқ юз кўринишининг ўзига ҳослиги.

Алкогол акли заифликларни келтириб чиқаради. Статистик маълумотларга қараганда ушбу белгилар чақалоқларда 1,7 (1000)гага нисбатан ҳисобидан учрайди. «Даун синдроми» эса 1,3 (1000 ҳисобида) учрайди.

«ХАС» ва «ХАН» синдромлари хомиладор онада алкоголь қабул қилиш натижасида эмбрионнинг алкогольга нисбатан сезгирлигига боғлиқдир ва у келгусида ҳам камаймайди. Диққатнинг пастлиги, ҳаракатнинг кучлилиги 75-80% учрайди. Жамоатчиликка мослашишлик ҳамда уларга ўрганишлиликнинг ёмонлиги, бундай камчиликлар ишга жойлашишга ҳалақит беради. Бола улғайганида ҳам ноҳуш белгилар қолади. Хомиладорликда келиб чиқадиган алкогольнинг асоратларидан бири бола ташлашлик ҳоллари 2-4 марта кўпаяди.

Муддатидан илгари бола ташлаб қўйишлик ҳолатлари кўпаяди. Шунингдек эмизикли аёл алкоголь истеъмол қилса сут бези орқали чақалоққа ўтиб, ёмон оқибатларга олиб бориши мумкин.

САМАГОН ИШЛАБ ЧИҚАРИШ ВА ИЧИШ ЖИНОЯТ

Этил вино спирти (алкогол), арок, коньяк, вино, портвейнлар, ром, бренди, виски, шампанский, самагон, мусаллас, пиво ва бошқа таркибида этил спирти тутувчи ичимликлар **алкоголли ичимликлар** хисобланади.

Алкохолли ичимликлар тайёрлашда, айниқса самагон тайёрлаш жараёнида бир қанча захарли моддалар пайдо бўлади. Уларни «**сивуш мойлари**» дейилади. Улар вино спиртига нисбатан 19 марта захарлидир. Самагон таркибидаги **фурфурол** ва **пиридинлар** 33 марта захарли. **Пиридиндан** озгинасини **экспериментал** хайвоннинг териси **остиға** юборилса, бўшаштириб ўлдиради. Булардан ташқари самагон таркибида **ацеталдегид**, **триметиламин**, **олтингургурт**, турли хилдаги **кислоталар**, **оғир металлларнинг тузлари**, **метил спирт** ва бошқа **органик зарарли кимёвий моддалар** бўлади. **Метил спирти** кўзни мутлоқо кўр қилиб, захарли таъсир қилиб, албатта ўлдиради.

Спирт организмнинг барча тизимлари ва аъзоларига (органларига) ва уларнинг тўқима-хужайраларига зарарли таъсир этади ва у тухум ҳамда сперматозоидларга ҳам салбий таъсир кўрсатади. Натижада импотенция ва бепуштлиққа олиб келади.

СПИРТ ХУЖАЙРА ВА ПРОТОПЛАЗМА УЧУН ЗАҲАР

Спирт хужайра ва тўқималарни сувсизлантириб, ёғларни эритгани ва оксилларни ивиггани учун тўқималар зичлашиб қолади. Натижада унинг буриштирувчи таъсири сезилади. Ҳазм йўллари ва органларнинг шиллик пардаларини таъсирлантиради, томирларни торайтиради, қон босимини ўзгартиради ва юрак ритминини ҳам ўзгартиради. Катта дозада нафас марказини фалажлайди ва ўлим содир бўлади.

Соф спирт протоплазмага таъсир этиб, уни фалажлайди ва ўлдиради. Бактерияларнинг ўсишини тўхтатади ва юқори концентрацияда ўлдиради. Шунинг учун ҳам медицинада антисептик ва дезинфектант сифатида, жарроҳликда қўлни тозалаш учун 70% лиги ва жарроҳлик асбоб-ускуналарни дезинфекция қилишда 96%-лиги ишлатилади. Алкогол энг аввало бош мия пўстлоғига (нерв хужайраларига) таъсир этиб, унинг фаолиятига зарарли ва захарли таъсир этади.

НЕРВ ХУЖАЙРАЛАРИ ҚАЙТАДАН ТИКЛАНМАЙДИ

Ичилган ҳар қандай спиртли ичимликлар аввало организмнинг нерв тизимига таъсир этади. Бунинг натижасида бош миёдаги мия пўстлоғи, ундаги марказлар, узунчок мия, миёча, орқа мия, сўнгра бошқа қисмлари фаолиятига зарар етказилади.

Маълумки, бош миянинг пўслоқ қисмида пастдаги барча марказларнинг инъикоси (сояси) жойлашган бўлиб, унда 14 миллиардан кўп нерв ҳужайралари мавжуд. Улар бир-бирлари билан чамбарчас туташган бўлиб, шу туфайли чексиз вазифаларни бажаради. Мия пўстлоғи етти қаватдан иборат ва уларда турли хил ҳужайра-тўқималар мавжуд бўлиб, барча мураккаб вазифаларни, келган хабарларни таҳлил (анализ-синтез) қилиб, тегишли жавоблар орқали организмни бошқаради, химоя қилади, дирижёр сифатида ишлайди. Буйруқ беради.

Алкогол ҳақиқий наркотик мода сифатида биринчи галда мия пўстлоғи ва марказларга таъсир қилиб, уларнинг фаолиятини бузади, руҳиятни издан чиқара бошлайди. Чунки спирт ёғ ва ёғсимон моддаларда яхши эригани учун, бош мия тўсиқларидан осонликча ўтиб, унинг ҳужайра-тўқималарига жойлашиб, оз миқдордагиси ҳам фаолиятини издан чиқаради.

АРОҚ ВА РАК. РАК ОЛДИ КАСАЛЛИКЛАРИ

Маълумки, касалликларни даволашдан кўра унинг олдини олишлик афзал-муҳим ҳисобланади.

Ҳозирги кунда инсон саломатлигига путур етказадиган ва ёмон оқибатлар-га олиб келадиган, энг кўп тарқалган касалликлардан бири юрак-томир хасталик-лари бўлса, ундан кейинги ўринларни ёмон ўсимта касаллиги – рак эгалламоқда.

Ушбу касалликнинг икки хил тури мавжуд бўлиб, биринчиси турли хил сабабларга кўра пайдо бўлган «нонормал» ҳужайралар (рак ҳужайраси) организмнинг бирор жойида жойлашиб олгач, жадал суръатда, қобикқа ўралган ҳолда кўпая боради ва атрофидаги тўқима-ҳужайраларга, аъзоларга ўз таъйиқини кўрсатади. Ўсимта борган сари катталашиб боради. Уни тегишли кимётерапия дори воситалари билан даволаш ҳамда жарроҳлик йўли билан олиб ташланади. Шунинг учун у «безиёнрок» (доброкачественный) номини олган. Иккинчи хили «ёмон сифатли» (злокачественный) деб аталиб, у қобикқа ўралмай атроф теваракка қараб кўпая боради ва сўнгра лимфа ёки қон томирлар орқали организмнинг бошқа жойларига тарқалади. Рак касаллиги ва онкология фанига Гиппократ ва Абу Али ибн Синолар катта ҳисса қўшишган.

Ҳозирги кунда рак касаллигининг келиб чиқиши тўғрисида бир қанча назарий-фикрлар бўлиб, **биринчиси** бўйича «онковирлар» сабабчи бўлади. Улар асосан ҳайвонларда, ўсимликларда ушбу касалликни келтириб чиқаради. **Иккинчиси** турли хил сабабларга кўра келиб чиқади, масалан, куёш нурининг ултрабинафша тўлқинлари, рентген нурлари, радиоактив нурлар, тошқўмир, маргимуш, сланец, нефт қолдиқлари, қорақуя, қатрон, ўзидан нур тарқатувчи асбоб-ускуналар, телевизор ва бошқалар, нур

тарқатувчи тоғ жинслари, айрим мармартошлар, турли хил механик таъсиротлар (мия чайқалиши, органларнинг шикастланиши) ва бошқалар.

Рак касаллигининг бирқанча турлари мавжуд: тери, бош мия, оғиз, қизилўнғач, меда, йўгон ичак, жигар, ўпка, лейкоз (оқ қон) таначалари касаллиғи ва бошқалар.

Буларнинг келиб чиқишида кўпинча раk олди касалликлари кузатилади: шуни алоҳида қайд этиш керакки, раk ва раk олди касалликларининг келиб чиқишига сурункали спиртли ичимликлардан истеъмол қилиш ҳамда чекиш асосий омиллардан ҳисобланади ва уларнинг Яна бошқа салбий таъсири организмда мавжуд бўлган раk олди ва раk касалликларининг ривожланиб кетишига асосий туртки бўлади. Шунинг учун ҳам спирт ичимликлар ичиш ва чекишдан сақланиш, раk ва раk олди касалликларида сақланишда энг муҳим аҳамиятга эга.

ИЧКИЛИКБОЗЛИК ВА ТРАВМАТИЗМ

Алкоголли ичимликлардан истеъмол қилиш натижасида турли хил шикастланишлар – травматизм ходисалари ҳаётда доимо учраб турадиган ҳолатлардан ҳисобланади. Озгина спиртли ичимлик ичган одамда ҳам ёмон оқибатлар юз бериши турган гап. Масалан, автомашина ва бошқа транспортни ҳайдашда аклий ўзгаришлар, рефлексларнинг бузилиши, мия фаолиятининг анализ-синтез қобилятининг бузилиши натижасида ёмон оқибатларга олиб келади. Ишлаб чиқаришда цехлардаги механизмли машиналарни бошқаришда, ҳатто секунднинг ўндан бир вақти ичида оёқ кўлларни кесиб кетилиши кабилар содир бўлади.

Сурункали ичиш ҳолатларида эса турли хил нохушликлар йиқилишлик ёки бошқа ходисаларда оёқ-кўл, бош суяги кабиларнинг синиши, «оқ алаҳлаш» («белая горячкада») каби ҳолатларда ўзи билмаган ҳолда томдан ташлаши, турли хил суякларнинг синиши, ички бош ва бошқа органларнинг қаттиқ шикастланиши ўлим содир бўлиши, ўзини-ўзи осиб қўйиши ва бошқа оғир оқибатларга олиб келади.

Ишлаб чиқаришда махсулот сифатларининг ёмонлашиши «касаллик варақаси»нинг кўпайиши, иқтисодий ҳам корхонага, ҳам ўзига иқтисодий тангликларни келтириб чиқаради. Олимларнинг маълумотларига кўра ишлаб чиқаришларда спиртли ичимлик истеъмол қилмайдиганларга қараганда, ичувчиларда вақтинча иш қобилятини йўқотиш 2,5-5 марта ортиқ экан.

Спиртли ичимликлар, айниқса ёш мактаб ёшидаги болаларда турли хил нохушликлар келтириб чиқаради.

Травматологик касалтхоналардаги ҳамда ДАН маълумотлари юқорида келтирилган аянчли воқеаларни тўла-тўқис тасдиқлайди.

ИЧКИЛИКБОЗЛИК ВА ИММУН ТИЗИМ

Маълумки, одам организмида **иммун тизимнинг** аҳамияти ниҳоятда катта. Чунки у бутун ҳаёт даврида организмни доимо «ички» ва «ташқи» душманлардан **«асрагувчи посбон»** ҳисобланади. Яъни организмга кирган ёт унсурлардан (микроблар, бактериялар, вируслар ва бошқа ёт нарсалардан) сақлаб туради.

Иммун тизим ўз фаолиятини қон орқали бажаради. Иммун тизимнинг аъзолари қуйидагилардан иборат: айрисимон без, суяк кўмиги, қондаги оқ қон таначалари (лейкоцитлар ва бошқалар), лимфа безлари (лимфа тизими), қораталоқ, бош миядаги, ошқозон ичаклардаги, оғиз бўшлигидаги жигар ва бошқа жойларда жойлашган иммун тизимга тегишли хужайралар, макрофаглар иммун тизимни ташкил этади.

Иммун тизимга тегишли хужайра ва тўқималарда организмга кирган ёт унсурларга (**антигенларга**) қарши моддалар (интерферонлар, супрессорлар, хелперлар ва бошқалар - **антителолар**) ишлаб чиқарилиб, уларни йўқ қиладилар, ҳамда келгуси учун иммунитет пайдо бўлади.(таблица)

НАРКОМАНЛАРНИ ДАВОЛАШ

Гиёҳванд беморлар махсус наркологик ва психатрияга оид касалхоналарда (стационарларда) 60 кун мобайнида даволанишлари керак (собиқ СССР соғлиқни сақлаш Вазирлигининг буйруғи 23 сентябрь 1976, №928).

Маълумки, бундай беморлар наркотик модда қабул қилмасдан юра олмай-дилар. Агарда қабул қилиш тўхтатилса, оғир дард “хуморилик (абстиненция) белгилари” пайдо бўлиб қийналадилар. Шунинг учун биринчи галда деонтолого-гияга яъни бемор билан муомалани ниҳоятда яхшилаши, унга яхши шароит яратиб бериш, иш билан таъминлаш, бўш қолдирмаслик ва энг муҳими бемор қандайдир йўллар билан наркотик модда топиб қабул қилмаслиги керак.

Даволанишнинг 2-3 хафталарида беморда наркотик модда қабул қилиш иштиёқи кўпаяди. Бунда унинг ҳолатлари, кайфияти ўзгаради, касалхонадан чиқариб юборишликни сўрайди (чикиб наркотик модда қабул қилиш ниятида).

Даволаш психотерапия билан биргаликда, албатта шифокор ёрдамида, олиб борилиши керак.

Даволаш жараёни 3 даврда олиб борилади.

Биринчи давр - бунда асосан бемор наркотик моддадан холи бўлиши керак. Бу иш тўсатдан, тезлик билан ва секин аста бажарилади. Агарда

наркоман ёш бўлса тўсатдан: катта ёшдаги, қариялар, кучсиз беморлар ва 3 стадия наркоманларда - секинлик билан амалга оширилади.

Иккинчи давр - фаоллик билан даволаш. Яъни психотерапия, наркотик моддага ёмон кўз билан қарашлик, гипнотик ухлатиш ёки хушёрлик, димоғчоғликлар билан даволаш ҳамда меҳнат қилиш билан даволаш.

Учинчи давр - уй шароитида ва наркологик диспансер шароитида наркологик кабинет ёрдамида даволаш чораларини қўллаш.

Давом эттирувчи даволаш усули:

Биринчи йили - ҳар ойда бир марта наркологик кабинетга бориш, 2 нчи йили - икки ойда бир марта, 3 нчи йили уч ойда бир марта, 4 нчи йили - ҳар тўрт ойда бир марта ва 5 нчи йили бир йилда икки марта наркологик кабинетга учрашиши керак.

Наркоманларни ва токсикоманларни даволаш стационардан чиққач бир ой мобайнида давом эттирилади.

Даволаш, яъни бемор билан яқин муомулада бўлиш билан психотерапия ва гипнотерапия курсларини ўтказиш усуллари билан олиб борилади.

Гипнотерапия ҳар куни бир сеансдан 10 кун давомида олиб борилади.

Агарда наркоман ўжар ва даволаш усулларига бўйсунмаса, у ҳолда даволаш ҳуқуқ-тарғибот органларининг вакиллари ёрдамида мажбурий равишда олиб борилади.

Организмни заҳарли моддалардан ҳоли қилиш учун сулфазин, унитиол, кальций глицерофосфат, фитин, витаминлардан В1, В2, В6, С, Е, А лардан тайинлаш лозим.

Оғир ҳолатларда махсус аппарат ёрдамида қонни тозалаш-гемосорбция, гемодиализлар бажарилади, ультърабинафша нурлари (УФО) билан тозаланadi. Кўпинча "реанимация" бўлимида даволаниб, у ерда тегишли барча даволаш чоралари бажарилади. Беморга тинчлантирувчи ва организм қувватини оширув-чи аралашмалардан (Бехтеров, Шмидт, Сеппа суюқ дориларидан) бир ош қошиқдан кунда 3 маҳал, шунингдек азафен, амитриптилин қабул қилишлик тайинланади.

Булардан ташқари, беморга соф ҳавода дам олиш, турли хил физиотерапевтик даволар, игна билан даволаш, ванна ва бошқалар буюрилади.

АЛКОГОЛИЗМНИ ОЛДИНИ ОЛИШ (ПРОФИЛАКТИКАСИ)

Алкоголизмни олдини олишнинг асосий мақсади муҳим социал-ижтимоий масала сифатида ичкиликбозликни йўқотиш ҳамда алкоголли

ичимликларни истеъмол қилишликни тўхтатиш ёки энг кам миқдорга етказишдан иборатдир.

Профилактика ишлари турли хил муассасалар ва ижтимоий ташкилотлар томонидан, соғлиқни сақлаш органлари раҳбарлигида олиб борилади.

Бундай ишлар умумдават тизими томонидан 3 хил йўналишда олиб борилади (административ, қонуншунослик ва медик-биологик):

Биринчи йўналиш - административ йўналиш бўйича спиртли ичимликлар ишлаб чиқариш ва истеъмолчиларга етказишни чегаралаш ҳамда жамоатчилик жойларида, ишлаб чиқаришда, кўпчилик дам оладиган жойларда ичишни чегаралаш

Иккинчи йўналиш - қонунчилик йўли билан олдини олишда жиноят ишларини қилишликларни олдини олиш, граждaнларнинг ушбу масаладаги жавобгарлигини ошириш, назорат қилишлик кабилар.

Учинчи йўналиш - медик-биологик йўналишда ичкиликбозликка қарши халқ ичида санитария-маориф соҳасидаги чора-тадбирлар, маънавий-маърифий, ташвиқот ва тарғибот ишларини яхши йўлга қўйиш, сурункали алкоғолизмга мубтало бўлганларга тиббий ёрдам кўрсатиш, барча жойлардаги санитария-маориф уйларидаги алкоғолизмни олдини олишдаги ишларни яхши йўлга қўйиш, матбуотнинг барча бўғинларидан, радио, телевидениялардан унумли фойдаланиш, маърузалар ўқиш, суҳбатлар қуришдан иборатдир.

Тиббиёт соҳаси ходимларининг ушбу соҳадаги бажарадиган ишлари, масъулиятлари, ташкилий ишлари ичкиликбозликка, алкоғолизмга қарши қурашдаги ишларнинг, вазифаларнинг кўлами ниҳоятда кенгдир. Олинадиган натижалар ва уларнинг самараси ҳам тиббиёт ходимлари зиммасидадир, ишларнинг натижаси самарадорлиги, юқори даражага эришиш учун барча фаолиятни комплекс - биргаликда бажарилиши керак.

АЛКОГОЛИЗМНИ ДАВОЛАШ

Даволанишни мақсад қилиб қўйган алкоғолик ўз ихтиёри билан шифокор нарқологга мурожаат қилиши керак.

Даволаш ва даволаниш “маҳфий-аноним” равишда, албатта шифокор ёрдамида, олиб борилади.

Даволаш амбулатория шароитида ёки стационарда - касалхонада олиб борилади. Яхши натижага эришишнинг асосий мезони ва самараси асосан беморнинг ўзига боғлиқ, аксинча ҳеч қандай фойдаси бўлмайди.

Агарда беморда психоз ҳолати рўй берса (оқ алаҳлаш, галлюцинация, рашкий алаҳлаш, ўзини ўлдиришга ҳаракат қилиш ва бошқалар), у ҳолда мажбуран стационарга ётқизиб даволанади.

Даволаш уч босқичда олиб борилади:

Биринчи боскич - беморга тегишли даволаш ишлари бажарилади. Асосий мақсад организмни алкоғолдан ҳоли қилиш учун ҳамда тинчлантирувчи дори воситаларидан буюрилади.

Иккинчи боскич - худди шунингдек юқоридаги ишлар давом эттирилади ва яна беморда алкоғолга нисбатан салбий "шартли рефлекс" барпо этиш билан даволаш ишлари олиб борилади.

Учинчи боскич - ушбу боскичда юқоридаги даволаш ишларига энг яхши натижа берадиган меҳнат билан даволашга ўтилади. Ихтиёрий даволанишни истамаганларни махсус наркологик стационарда мажбурий равишда даволанади. Айрим жамоатчиликка, оиласига зиён етказган беморлар учун ҳуқуқ тарғибот қондалари бўйича индивидуал чоратadbирлар кўрилади. Даволашда индивидуал ҳамда умумий равишда психотерапия йўли билан даволаш яхши самара беради. Шунингдек, гипнотерапия усули ҳам анча фойдали ҳисобланади.

Бемор психоз ҳолатида бўлса психиатрик касалхонага мажбурий ётқизиб даволаш чоралари олиб борилади. Касалхонада барча тегишли комплекс даволаш усулларида фойдаланилади.

АЛКОГОЛИЗМГА ҚАРШИ КУРАШ

Алкоголизмга қарши қонунларни бўлганлиги ҳақидаги маълумотлар бўйича жуда қадим замонларда ҳам бундай масалалар мавжуд бўлган экан. Эрамиздан аввалги 1220 йилда Хитой императори Ву Венг барча ичкиликбозларни қатл этишлик ҳақида қонун чиқарган.

Қадимги Грецияда кохин ва ибодатхона қоровуллари спиртли ичимлик сотадиган дўконларга кирмаслиги ҳақида Фармон чиқарган, акс ҳолда уларни ўтга ташлаш буюрилган.

Қадимги римликларда 30 ёшгача бўлган кишиларга вино ичиш қаттиқ маън этилган, айниқса келин-киёвларга ва унинг зарарли экани тушунтирилган.

Арасту ва Гиппократ алкоғол ичишликни ўз ихтиёри билан **жинни** - ақлсиз бўлишлик деб тушунтиришган. Плутарх эса «**Ичкиликбоз она ичкиликбоз бола туғади**» деган.

Хитойда ичкиликка муккасидан кетганларни ўлдиришган, Ҳиндистонда эса оғзига қайноқ вино қуйишган.

Улуғ Карл ичкиликбозларни олдин қоронғу хонада, сўнгра ёруғ хонада жазолашган ва агарда булар фойда бермаса ўлимга маҳкум этган.

Бирлашган Араб Амирлигида алкоғол ичиш бутунлай маън этилган. Мусулмонлар ичган кишиларни 40 марта дарра билан савалашган. Келгиндилар ичган бўлса 2 ойдан 6 ойгача, сотувчилар эса бир йилгача турмага қамалганлар.

Русда алкоголизмга қарши кураш 1652 йилдан бошланган. Петер I нинг буйруғига кўра ичкиликбозни қалтаклашган, чуқурга ташлашган, турмадагиларнинг бўйнига эса чўяндан 7 кглик медал осиб, унга «ичкиликбозлиги учун» деб ёзиб қўйилган.

1808 йилда Англияда, Шимолий Америкада антиалкогол ташкилотлар ташкил этилган. 1830 йилларда Оврупада ташкил этила бошланди.

1994 йилда Швецияда арокни фақатгина оила бошлиғига қарточка тизими орқали сотиладиган бўлди.

1917 йилда АҚШ Конгрессида «Курук қонун» проекти чиқарилди. Аммо алкоголли ичимликларин яширинча тайёрлаш қўпайиб кетган, 1932 йилда уни йўққа чиқарилди.

1919 йилда РСФСР да спиртли ичимликларни ишлаб чиқариш ва сотиш Россия территориясида мумкин эмаслиги ҳақида қарор чиқарилиб, ушбу қарорни бузганларни 5 йилгача қамоқ жазоси ва мол-мулкани мусодара қилиш билан жазолаганлар. 1928 йилда «Алкоголизмга қарши умумиттифоқ жамият» ташкил этилди.

1972 йилда собиқ СССР да «Ичкиликбозлик ва алкоголизмга қарши кураш чораларини кучайтириш ҳақидаги Давлат қарори эълон қилинди». (Брежнев даврида)

Шунингдек 1983 йилда ҳам шундай қарор чиқардилар. (Горбачев даврида)

О.Волковнинг маълумотига кўра АҚШ, Канада, Чили, Полша ва бошқа мамлакатларда оилада балоғатга етмаган болалар олдида ичкилик ичувчиларга қарши қаттиқ чора қўлланган.

Чилида меҳмонларга ортиқча спиртли ичимлик ичиргани учун мезбон жавобгар ҳисобланган.

Венгрия ва Польшада «Самогоноварение»га қарши қаттиқ кураш олиб борилган.

Финляндияда спиртли ичимликларга «Карточная система»си қилишдан ташқари, оилада майиб-мажруҳ болалар туғилаверса алкоголни ихтиёрий ёки мажбурий равишда «стериллаш» (организмни алкоголдан тозадаш) ўтказиш йўлга қўйилган.

Франция, Англия ва бошқа мамлакатларда ёш болаларни ичкилик ичишга ўргатганлари учун қонуний қаттиқ жазо қўлланган.

Польшада ичкиликбозларга оладиган маошини ярмини қўлига берилган, хушёрхонада бўлган бўлса бир ойлик маоши олиб ташланган.

1985 йилда Ўзбекистон республикаси Олий совети Президиумининг «Ичкиликбозлик ҳамда самагон ишлаб чиқаришга алкоголизмга қарши кураш чораларини кучайтириш ҳақида»ги қарори эълон қилинди. Ушбу қарорлар алкоголли ичимликларни суистеъмол қилувчиларга қарши таъсир этишликда идоралар, жамоатчилик ҳамда медицина ходимларининг ушбу йўлдаги ҳаракатларининг самарасини оширишликка

каратилди. Ҳозирги вақтда Республикамизда, айниқса транспорт ҳайдовчиларига тегишли чоралари қўлланиб келинмоқда ва улар албатта ўзининг яхши самарасини бермоқдадир.

Ичкилик қармоғига илинган машҳур композитор М.Т. Мусоргский бевакт ҳалок бўлди. Ўткир талант эгалари, ёзувчилардан Сергей Есенин, Александр Фадеевлар ва бошқа шунга ўхшаш иқтидорли инсонлар ҳам «алкогол психози»га дучор бўлиб, ичкилик қурбони бўлдилар. Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин.

Бундан ҳам оғир мусибат бўладими?

Алкоголизмга қарши кураш – наркоманиянинг профилактикасиدير. Бундай ишлар «комплекс» ҳолда олиб борилиши ва бунда барча – ҳамма қатнашиши шарт.

ДОНОЛАР БИСОТИДАН

Вино ҳеч қачон ақл билан дўстлаша олмайди.

(Рус халқ мақоли)

* * *

Вино одамларни жисмонан йўқ қилади.

Ақл-заковатини тамоман издан чиқаради.

Оилани хароб қилади ва энг оғири фақат ўзинигина эмас,

Балки оилани ҳам тугалланишига олиб келади.

(Л.Толстой)

* * *

«Вино инсонларнинг саломатлигини йўқ қилади,

Оилани хароб қилади ва ҳаммадан ҳам ёмони,

Одамларнинг ўзидан ташқари уларнинг авлодини ҳам қуритади».

(Л.Н.Толстой)

* * *

«Одамларнинг ақлини пасайтирадиган, жиноятга олиб борадиган, касалга чалинтирадиган, фақат арокхўрнигина эмас, балки унинг атрофидагиларни ҳам захарлайдиган, захри-котилдан қандай фойда бўлсин.

* * *

Илм-фан ва гигиена жихатидан алкогольнинг организм учун шубҳасиз зарарли эканини исботлаб берилгач, унинг озгина микдорда ёки меъёрида ичиш мумкин дейишнинг ўзи мутлақо нотўғри ва ҳеч қандай илмий асосга эга эмас».

(И.П.Павлов, академик, машҳур физиолог)

* * *

Ҳақиқий дам олиш руҳни юксак даражага кўтаришдан иборат. Холбуки, кўп вақт ва ичкилик табиий мувозанатни бузади, ҳамда

маънавий нурни хиралаштириб, руҳни юксак даражага кўтариш ўрнига кишини ундан узоқлаштиради.

(Т.Қори-Ниёзий)

* * *

Урушма, ичма, чекма
Обрўйинг ерга тўкма.

(Халқ мақоли)

* * *

Ароқ оғизга чивиндек кириб, қайсар филдек чиқади.
Денгизга чўккан кишиларга қараганда қадахда чўккан кишилар кўп.

(Рус халқ мақоллари)

* * *

Ҳар йили сувда ғарқ бўлганларга кўра, анча кўпроқ
Киши пиво ва вино дарёсига ғарқ бўлмоқда.

(Рубнер)

* * *

Болаларга оз-оздан бўлса ҳам спиртли ичимлик бериб туриш
жиноятдир.

(Циген)

Гарчи спиртли ичимлик оз миқдорда ичилса ҳам
Яхши фикрларни таг-томири билан кесиб юборади.

(Г.Гельмголтц)

* * *

Алкоголиклардаги касаллик соғ одамникига қараганда оғир ва
аянчли ўтади.

(БЕР)

* * *

Алкоголь — фирибгар, организмга таянч бўлиб кўринади, лекин
тобора ақлни камайтиради.

(А.Данилевский)

* * *

Эшакка шоҳ, одамга мастлик ярашмайди

(Шота Рестауели)

* * *

Вино жуда ҳам кучли, у оқил одамни ҳам овозининг борича ашула
айтишга, тинмай кулишга ва ҳатто рақсга тушишга мажбур этади, у
одамни шундай ярамас сўзларни айтишга мажбур этадики, бу сўзларни
тилга олмаган маъқул.

(Гомер)

* * *

Гўзал бордир гўзаллардан зиёда,
Унинг хизматида тургинг келади.
Одобли, икромли, ҳушхулк, озода,
То ўлгунча бирга юргинг келади.

(Маҳтумқули)

* * *

Май чунонам олур киши эсини,
Пари деб кучоклар мода эчкини.
Гоҳ ҳамма ёгинг ҳўл, итдек қилур ул,
Гоҳ ҳушингни олиб, эшак қилур ул.
Дейсан бода дарди аламини олур,
Бир он озод этса ғуссада буткул,
Билгин сомон аро ёшин ул

* * *

Бода отабини айлама ҳавас,
Ҳушлик хароратин ўти сенга, бас.

* * *

Мастлик — ақлсизлик.

* * *

Шароб ич, боши берк кўчага кириб,
Мардлик либосини ечмоқчи бўлсанг.
Шароб ич, нодонга улфатда юриб,
Донолар бахридан кечмоқчи бўлсанг.

«Соғлиқ учун!» - дея кўтарди қадах,
Соғлиқ биносидан бир ғишт кам бўлди,
«Бахт ёр бўлсин!» - дея кўтарди қадах,
Бахтнинг ниҳолидан бир гунча сўнди.

Бир коса шаробдан улуғ номингга,
Қора доғ тушиш табиий ҳолдир.
Дарё бўлмагунча пешона теринг,
Бу доғни ювмоғинг амри маҳолдир.

* * *

Улуғ ватан уруши катнашчиси Маннон Маҳмуджонов ўзининг бир
ичкиликбоз дўстига қарата ёзган ашуласини «Ўхшайди-ку» деб номлаган:

ЎХШАЙДИ-КУ

Эй дўстим ул ваъдалар ёлғонга ўхшайди-ку.
Ёз куни арак сенга айронга ўхшайди-ку.
Насихат қилса дўстлар ёмонга ўхшайди-ку,
Яна маст кўриб кўплар ҳайронга ўхшайди-ку.
Пашшадек бурнинг ялар баъзи нокас улфатинг,
Сўз-сўзинга қовушмас, аросатда суҳбатинг,
Бет шилинган, кўз ғурра, бошда минг хил кулфатинг,
Ҳам пулинг, ҳам улфатинг гумонга ўхшайди-ку.
Айшу-ишрат бўлса бас бормай ишга ҳафталаб,
Саҳар отдинг юз грамм газлагига лаб ялаб,
Бўш бутилка кўлингда магазинга ҳакиллаб,
Минг афсус ўтган умринг сарсонга ўхшайди-ку.
Ўлтирасан йўлкада безгак мисол қалтираб,
Лойга ботган мунчокдек копти тишинг ялтираб,
Бўкириб нортуядек оёғи-кўлинг тираб,
Кўнглинг ҳуфтону, дилинг вайронга ўхшайди-ку.
Майхурлар-ла беаёв курашмакка келди пайт,
Тупирган май жомига, ул касофат йўлидан қайт,
Алдама элу-ҳалқни, юракдан чин сўзинг айт,
Қучиб дўстларинг ОМОН-омонга ўхшайди-ку.

* * *

Болаларга оз-оздан бўлса ҳам спиртли ичимлик бериб туриш —
жиноятдир.

(Киген)

* * *

Шаробхўрликнинг ҳосили икки нарса:
Ё беморлик, ё девоналик.

(Кайковус)

* * *

Ота-оналар ичади-ю, болалар жабр-зулмини тортади.

* * *

Одамни йиллар эмас, балки ёмон одатлар қаритади.

“Эй фарзанд, билғилки донишмандлар уйқуни кичик ўлум дебдулар. Ул
жихатдин ўлғон киши ухлагон била баробардур ва бу икковининг ҳам ҳеч
бири оламдин огоҳ эмаслар.

Кўп ухламок ёмон одатдурки, баданни сушт ва табиатни вайрон қилур,
юзининг суратин бошқа холга айлантирур...

Уйку беҳикмат ёратилмайди, балки барча ҳайвонотнинг роҳат ва осойишлари учун яратилди. Аммо, уйку учун кўп вақт сарф қилиб, кундузни кечага айлантирмоқ ҳиқматдин эрмасдур.”

* * *

Бефойда ҳаёт бевақт ўлим билан баробардир

* * *

“Инсониятга доғ солувчи ўнта жиноятдан тўққистаси вино ичиш туфайли содир бўлади”

* * *

Ичилган спиртли ичимликлар одамни ҳайвон ва йиртқич қилади.

(Ф. Достоевский)

* * *

Ичкилик — болаларнинг касалманд ва нимжон бўлиб ўсишларининг сабабчисидир.

(Гиппократ)

* * *

“ Майхўр қисматида икки ниҳоят — бири беморлигу, бири жиноят ”.

* * *

Ким бўлса нафс ила майнинг қурбони,
Ҳисобланг сушт анинг онги, виждони.

* * *

Ким сенга май ила берди ҳамият
Ул эрур риёкор, ҳам бузук ният.

* * *

Бизнинг умр қисқа эмас,
Уни ўзимиз қисқа қилиб қўямиз.

(Кичкина Сенека)

Маданиятли кишилар ҳам мастликда ўз киффаларини йўқотиб,
инсонпарварликдан чиқадилар.

(Жюль Верн)

Инсон учун ҳаётда энг қимматли ва энг муҳим нарсаси бойликми ёки
шон-шухратми деб донадан сўрадилар. Доно жавоб берди:

На бойлик ва на шухрат инсонни бахтли қила олади. Қасалманд
шоҳдан соғлом гадо бахтлидир.

“Инсон учун биринчи бахт унинг соғлиғи, иккинчиси – гўзалликдир”.

...“Ватани йўқнинг иймони йўқдир”...

Ровийлар дерларки “Бу алдовчи дунё киши билмасдан еб-ичиб
қўядиган заҳарга ўхшар”.

Яратганга ва инсонларнинг бир-бирига ва асосан эрнинг хотинга,
хотиннинг эрга муҳаббатидангина соғлом, яхши-комил зурриётлар келиб
чиқади ва шундагина оилага муҳаббат, жамоага муҳаббат ва ўзининг
киндик қони тўкилган тупроғига, Она-Ватанга муҳаббат туйғуси орта
боради.

Таъкидлаш жоизки, қаерда, қачон ва кишилар ичида қандайдисиз илм ва
ҳунарни тушунмас ва қадрига етмас экан, ўша ерда одамлар – кишилар
молу – дунё, мансаб ва бойлик ортидан мусобақа қилишга ружу қўяр
эканлар, бундай қимсаларда – инсоф, диёнат, виждон ва одамийлик
тушунчалари борган сари пасая боради, ҳатто нопоқликлар ва дўзахийлик
ботқоғига бота борадилар.

Мастлик ғирт ақлсизлик, у бизни истеъдодларимиздан маҳрум этади..

(Солон)

Зиғирдек ичкилик ҳам ҳаётбахш фикрларнинг йўлини тўсади, у
туғилган пайтдаёқ йўқ қилади.

(Г.Гелмгольц)

Соч окармасдан, ёш гўзал сўлмасдан,
Куёш оқ булут парда билан қопланмасдан,
Зебо тунлар кексалик чандирлари билан алмашинмасдан,
Қон суюлиб рангсиз бўлмасдан,
Тақдир жаррохи кўзнинг асаб нурини қиркмасдан,
Алдамчи вақт гул юзларга қаҳрабо талқонин сочмасдан,
Анор беҳига айланмасдан,
Кўз қариликдан кизил юзлар бужмаймасдан бурун,
Баҳор-ёшликни зинҳор бекорга совурма!
(Синдбодномадан)

* * *

Биринчи қадаҳ чанқоқни босиш учун, иккинчиси – хурсандчилик,
учинчиси – кайф қилиб ҳузурланиш, тўртинчиси эса – ақлдан озиш учун
ичилади.

(Анахарсис)

* * *

Май барча “Ярамасликлар онасидир”... Ёмонроқ ичувчи унга
мағруброқ, ҳар қанча ёмонлиги кўринса унинг қошида сеvimлироқ. Бир
қултум май ичиб маст бўлганлардан эшитилган тартибсиз ашула – телба
итлар увиллашганларидан нишона.

* * *

Шаробни то хушдин кетгунча ичиб,
Мўйлабларинг ифлос этсанг беҳаё.
Бу нопок мўйлабни қучуқлар келиб,
Сийдик билан ювса сенга шу раво.

(Абдурахмон Жомий)

* * *

Гар ичса киши май,
шалок маст бўлур,
Сири фош бўлур,
иши ҳам суст бўлур.
Билимли май ичса,
билимсиз бўлур,
Билимсиз май ичса,
тубан паст бўлур.

(Юсуф Хос Хожиб)

Ичкиликка ўргатиб охир пиёниста қилиб,

Ўзларидек, соғни ҳам қилдилар чўлоғлар.

(Муқимий)

* * *

Ватанимизда ишлаб чиқарилган автомобилларнинг одатда бешта тезлиги бўлади: тўрттаси олдинга тортса, биттаси орқага тортади. Бу маст бўлмаган хайдовчиларга тааллуқли эмас, улар пича спиртли ичимлик отиб олгандан кейин кўпроқ “ОЛТИНЧИ” тезликдан фойдаланишади. Статистика маълумотларининг кўрсатишича, ана шу тезликка ўтилгач хайдовчи шахсга ДАН инспекторининг қизиқиши ўз-ўзидан ошади.

(Муаллиф)

* * *

Донолар мастлик қилмас,

Оқиллар май ичмас.

Ўзин билган хар киши,

Пастликка қадам қўймас.

(Абдулмажид Санойи)

* * *

Ичкиликка топилур кўп баҳона:

Маъракалар, висол, видо, тарона,

Сабаб бўлар қўйди-чикди, тўй, байрам,

Янги йил ҳам, яхши бўлган шикор ҳам,

Соғаймоқлик, янги ҳовли олмоқлик,

Шодлик, афсус ёки ғамда қолмоқлик,

Сабаб бўлар яна муқофот, мансаб,

Росмана бир ичкилик бор – бесабаб!

(Роберт Бернс, шотланд шоири)

* * *

Одамларни қадим замонлардан ўз гирдобига тортиб келган ва ундан жуда ҳам катта ўлпон (жарима) олган ва олиб келмоқда:

Ёш умрини ҳазон қилади, танасидан мадорини олади, қувватини кетқазади, инсониятнинг энг яхши одамларини ҳалокатга йўлиқтиради.

(Жек Лондон)

* * *

Ароқ ичган киши Тавротда, Инжилда,

Забурда, Қуръонда лаънатлангандир.

* * *

«Ичкилик ҳар қанча оздан бошлансин, инсонни
мутлақо бир кун арокхўр ҳолига келтиради ва охири ё камок ё қабр»
(Муҳаммад Зоҳид Қутку)

* * *

Озгина ичасан, яна ичгинг келади,
Оз-оз ичасан - ичгинг келаверади.
Яна ичмоқ истайсан,
Баҳона қидирасан- ичасан,
Ичмасдан туролмайсан!
Энди эса алкоғолли ичимликларни
Топиб ичасан.
Уйда - ичасан, тўйда - ичасан,
Унда ичасан, бунда - ичасан.
Туғилганда-ичасан, ўлганда- ичасан,
Ичаверасан-ичаверасан.
Аммо танинг емирилаётганини пайқамайсан.
Вақт келиб, соғлигингдан
Айрилганингда ҳам — ичасан.
Кейинги пушаймон — ўзингга душман.
(Муаллифдан)

* * *

Азиз ўқувчи! Маълумки, кўпинча чеккан киши ичади ёки аксинча —
ичган киши чекади. Хаттоки ушбу ҳолат айрим шахсларда унинг турмуш
тарзига айланган. Демак, яна энг ёмони у ўз организмни икки томонлама
захарлайди. Шу муносабат билан қуйидагига эътибор беришингизни
сўраймиз.

Мўъжизавий даволаш усули

РУҲИЯТ ОРҚАЛИ ДАВОЛАШ (ПСИХОТЕРАПИЯ)

Журналист Лион Измайлов тасодифан бир киши билан учрашиб, узок суҳбатда бўлиб, куйидаги ажойиб суҳбатнинг шохиди бўлди. Суҳбатдоши ичкиликбоз бўлиб қолган экан. Хонадони доимо нотинч, уруш-жанжалдан иборат экан. У ичкиликни астойидил ташлашни хоҳласа, ҳаракат қилса ҳам, уддасидан чиқаолмаяпти ва куйидаги воқеани сўзлаб берипти:

Хотиним мени худди сўйишга олиб кетилган кўйдаи шифокорга судради. Ўзимга қолса, ўлсам ҳам бормасдим. Нимамиш, ҳозир ичкиликни ташлаш оппа-осонмиш. Тугмачадай дори ичиб, кейин гипноз, ана ундан кейин психотерапия сеансини олсам, ҳатто байрамларда ҳам ичгим келмай қолармиш?! Ҳой, инсон бунн ҳеч қандай илмий-техника ҳам ҳал қилолмайди, дедим. Қани энди, қулоқсолса. Шифокорга кирдим. У кирмасимданоқсўради.

- Нима, сиз ичишни ташламоқчимисиз?

- Хотиним ташлатмоқчи, - дедим ростига кўчиб.

- Сиз-чи?

- Мен ташлашни хоҳламайман.

- Тўғри қиласиз, боринг ичаверинг. Ҳар кўтарганда "саломатликка" дейиш эсингиздан чикмасин.

Ҳайрон бўлиб ялина бошладим.

- Дўхтир, балки ташласаммикин-а?

- Нима бало, ақлдан оздингизми? Нега ташлашингиз керак экан?!

- Нега бўларди, бундок олиб қараганда ичкилик қони зиён-ку.

- Э, қаердан олдингиз бу гапни, масалан сизга қандай зиёни бор?

- Хўш, масалан мен ичиб олсам, муштлашувни бошлайман.

- Тўппа-тўғри, ичиб олсанг-у муштлашмасанг нима қизиғи бор, кейин нимани эслаб юрасан?

- Мен шундок ҳам эрталаб ҳеч балони эслолмайман. Кўзимпи тагидаги мана бу кўк чирокни кўриб, муштлашганимни тушунамай.

- Яхши-ку, агар эслаганингизда ўша одамни топиб, тағин муштлашишга тўғри келарди. Балки бу томониям кўқарармиди?

- Яна ҳалиги мастлигимда сира ўзимни тутолмайман. Транспортда ҳам болаҳонадор қилиб сўкинаман.

- Хўш, нима бўпти, соғлигингизда бунақа қилолмайсиз-а?

- Йўқ.

- Нима, бир умр оғзингизга тош солиб ўтмоқчимисиз?!

- Мен унинг гапларига шоша-пиша инкор қила бошладим.
- Хўп, бунисиям майли, яна мен маст бўлиб кўчада ухлаб қоламан-да.
- Тагин ҳам яхши. "Тоза ҳаво — танга даво", шабадагина! Хушёр одамнинг хаёлига ҳам келмайди кўчада ухлаш.
- Кейин хотиним қарғашни бошлайди-да.
- Бу ҳам ичганингиздан. Кўпроқ ичсангиз қарғиш қулогингизга кирмасди. Кўпроқ ичиш керак, оғайни.
- Кейин нима бўлади?
- Хотинингиз бутунлай кетиб қолади, болаларини етаклаб...
Қутуласиз, кўясиз...
- Йўғ-е, уларсиз мен нима қиламан?
- Э, сизга маза бўлади-ку. Улар борида сўкинолмайсиз, уйда болта кўтариб югуролмайсиз, кўчада бемалол ухлолмайсиз?! Ёлғиз ўзингиз бўлсангиз маза! Оила йўқ, пулни ҳеч кимга бермайсиз. Маош олдингизми, ўша кунёқ ҳаммасини ичиб маза қиласиз...
- Кейини нима бўлади? — дедим шифокорнинг гапларидан довдираб.
У эса хотиржамлик билан давом этарди.
- Кейин унисидан беш юз, бунисидан бир минг сўм олиб яшайверасиз.
- Ҳеч ким пул бермай қўйса-чи?
- Унда садақа сўраш мумкин. Шундоқ қўл чўзиш қийинми, барибир кўчада ётасиз-ку!
- Менга ўхшаган туппа-тузук одамга ким садақа беради?
Шифокор хохлаб кулиб юборди.
- Туппа-тузук! Нима деяпсиз? У пайтга келиб, ҳамма сизга ачиниб қарайдиган бўлади.
- Соғлигим нима бўлади? Ахир, ичкиликдан қариганда "паришонхотирлик", "юрак хасталиги" деган касалликлар келиб чиқади-ку.
- Булардан сиз қўркмасангиз ҳам бўлади! Чунки узоқ яшамайсиз!
Бу сўзларни эшитиб, кўз олдим қоронғилашди. Зўрга гўлдираб:
- Нима, тез орада ўламанми? — дея олдим холос.
- Нима деяпсиз ошна? Ҳали кўп яшайсиз. Уч йил — буниси аниқ, балки беш йил яшаварсиз!
- Кейин-чи?
- Кейин бирорта деворнинг тагига гуппа қулайсиз-у қайтиб турмайсиз.
- Йўғ-е, хотиним, болаларим нима бўлади?
Қанақа хотин, қанақа болалар? Бунақа эр билан яшаб ўтадиган аҳмоқ хотин бор эканми? У аллақачон бошқа эрга тегиб кетган бўлади!
- Шу ерга келаганда чидаб туrolмадим. Хонадан отилиб чиқдим ва хотинимга кичқирдим:

- Тамом, бугундан бошлаб ичкиликни ташлайман! — деб юборганимни ўзим ҳам билолмай қолдим ва шундай бўлди ҳам.

Хулоса

Хулоса килиб айтганда, ичкиликбозликка-алкоголизмга қарши кураш бутун жамоатчилик ёрдамида ҳар томонлама олиб борилмас экан, кўнгилдагидек натижага эришиб бўлмайди.

Ичкиликбозликка қарши курашда энг муҳимлардан бири оиладаги тарбияни яхши йўлга қўйишлик, мактабларда ва маҳаллаларда доимий тегишли чора-тадбирлар олиб боришлик, муҳит барпо қилишлик лозим. Матбуот, телевизор, радио, санъат соҳаси ва бошқалардан кенг қўламда фойдаланиш керак. Болаларни спорт билан шуғилланишлари ҳам энг муҳим масалалардан ҳисобланади.

Энг муҳими шуки, ичкиликбозлик- алкоголизмга қарши курашдан кўра унинг пайдо бўлишига қарши чора-тадбирлар, ташвиқот-тарғибот ишларини яхши йўлга қўйишлик, ҳар қандай имкониятлардан самарали фойдаланган ҳолда профилактик ишларни олиб боришлиқдир.

Х ҚИСМ

ЧЕКИШНИНГ ОРГАНИЗМ УЧУН ЗАРАРЛИ ОҚИБАТЛАРИ

(Наркоманиянинг энг оғир 4-гурухи)

ЧЕКИШ ЭПИДЕМИОЛОГИЯСИ. ТАРҚАЛИШ САБАБЛАРИ

Эпидемиология сўзининг маъноси чекишнинг халқ орасида, ҳудудларда, давлатларда тарқалиши тушунилади.

Олимлардан М.Бхандари, Ш.Л.Сильвестер, Н.А.Ригаттиларнинг маълумотларига кўра, АҚШдаги «Касалларни назорат қилиш Маркази»нинг хабарига кўра Америка халқининг 25,6% и – 46,3 млн. кекса кишилари сигарет чекувчилар ҳисобланиб, уларнинг 28%и – 24 млн. эркеклар ва 23,5%и – 22 млн. аёлларни ташкил қилар экан. Шунингдек, уларнинг кўпчилиги чекувчилар 25-44 ёшдагилар экан.

Адабиётларда кўрсатилишича, Англияда 60% эркеклар ва 40%га яқин аёллар муттасил чекадилар.

Болалар, ўсмирлар ва ўспиринлик даврида чекишнинг кенг тарқалиши айниқса даҳшатлидир. Цюрих университети социал ва профилактик медицина институти ходими К.Бинернинг маълумоти қизик. Унинг ёзишича: «Ташвишли хабар! Агар 100 йил муқаддам «Тамаки ва аёл», 50 йил муқаддам «Тамаки ва ўспирин» деган ташвишли тема пайдо бўлган бўлса, ҳозирги кунда «Тамаки ва болалар» мавзуси яна ҳам ташвишли хабар ҳисобланади» деб ажабланади.

Бошқа мамлакатларда ҳам ёшлар ўртасида чекиш кенг тарқалган экан. Амстердамдаги 6000та ўқувчининг 27%и кичик ёшидаёқ чекиб кўришган. Белгияда 14 ёшгача болаларнинг иккитасидан бири, Данияда 81%и, қизларнинг 56%ининг чекиши аниқланган. Югославияда 15-19 яшар ўқувчидан 593таси сўралганда улардан 220та боладан 159таси чекиб кўрган, 62таси мунтазам чеккан, 375та қиз боладан 219таси чекиб кўрган ва 34таси мунтазам чекканлиги аниқланган. Россия ва бошқа айрим мамлакатларда ҳам аҳвол улардан қолишмаганлиги ҳақидаги хабарлар маълум.

Маълумотларга кўра чекишнинг сабабини билишга ҳаракат қилинганда 8-10ёшдаги мактаб ўқувчилари, билим юрти ўқувчилари, медицина талабаларининг ўртасида: ўртоғига таклиф қилганлар 5,9-27,1%ни, ҳавас қилганлар 19,0-24,7%ни, ўзини катта қилиб кўрсатиш учун 2,3-9,4%ни ва сабабини билмаганлар 48,5-60,0%ни ташкил қилганлар. Қизиғи шундаки, қизлар «мода учун» чекабошлар эканлар. Умуман, баҳона ва сабаблар жуда кўп! Аммо бундай офатнинг олдини олувчиларчи?!

Ўсмирларда:

- АҚШда 13 ёшгача бўлган ўсмирларнинг 6000000дан кўпи чекади.

«Пассив» сигарета чекиш ва болалар:

- У болаларнинг соғлиги учун ҳавф-хатарлидир.

- Ҳар йили болаларда пневмония, бронхит каби юқумли касалликларнинг сони 150000-200000ни ташкил қилади. У асосан 18 ойгача бўлган янги туғилган ва ёш болаларда учрайди.

- Пассив чекиш натижасида 200000дан 1000000гача бўлган болаларда астма касаллиги оғир шаклда кечади.

- Чекадиган оналардан туғилган болалардаги тўсатдан ўлиш ҳоллари ҳавфи юқори даражада бўлади.

Олимларнинг аниқлашича ўпка сили билан оғриган беморларнинг 95%-ти чекувчилар бўлган.

Аргентиналик шифокор Роффе 1930 йилдаёқ тамакидаги канцероген модданинг ўпка раки келтириб чиқарганлигини исботлаб берган.

Никотиннинг 2-3 томчиси вена томирига юборилса, хатто отни ҳам ўлдиради.

Чекувчи аёлларда 30% Базедов касаллиги пайдо бўлган.

Пассив чекиш, айниқса ёмон.

0,1 гр. Никотин одам учун ўлдирадиган дозадир.

Одам агарда кунига 20 тадан папирос чекса, 30 йилда 200 000 та чекади (бу 160 кг тамаки дегани) ва унда 800 гр. Никотин яъни 8000 ўлдирувчи доза эканлиги ҳисобланган.

Бундан 10 йил аввал қилинган ҳисоб китобларга кўра саёрамизда 40 фоздан кўп кашанда бор экан. Улар бир сония-да 300 мингдона, 1 йилда эса 12 млн сигарета чакишар экан.

Кашандалар дастидан бир йилда салкам 700 тонна синил кислота, 400 минг тонна аммиак, 600 минг тонна қорамой ва 100 минг тонна чекилган сигаретадан атмосферага никотин таркатар экан. Мана сизга экология.

Агарда одам бир кунда 1 пачкадан узок муддат сигарета чекса унинг умри 15 йилга қисқарар экан.

Чекмайдиганларга нисбатан, чекувчиларда ўлим 30-80% гача кўпаяр экан.

Нафас йўлларида учрайдиган касалликлар туфайли (айниқса ўпка ракида -90%) ўлимнинг кўпайишига чекиш сабабчи бўлар экан.

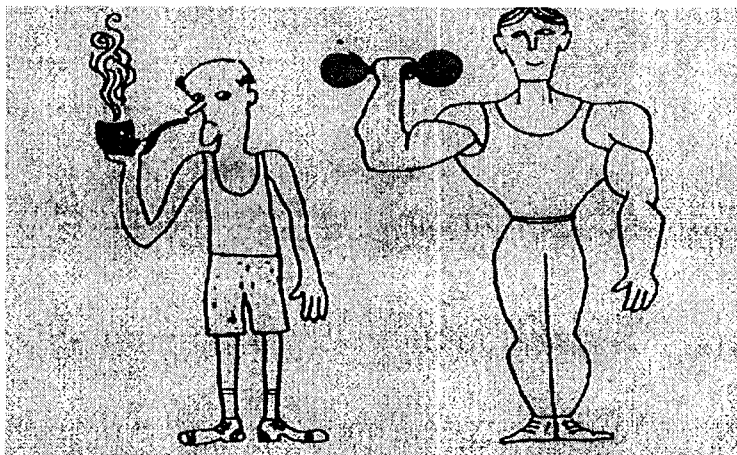
Халқаро банк ёрдамида ўтказилган изланишлар шуни кўрсатадики, 2010 йилда Хитой тамаки чекиш натижасида, бир йилда 100 млн. хитойлик ҳаётдан кўз юмади. Бошқа тиббиёт журналида ёзишича 29 ёшгачан бўлганларнинг 100 млн.и ўлар экан.

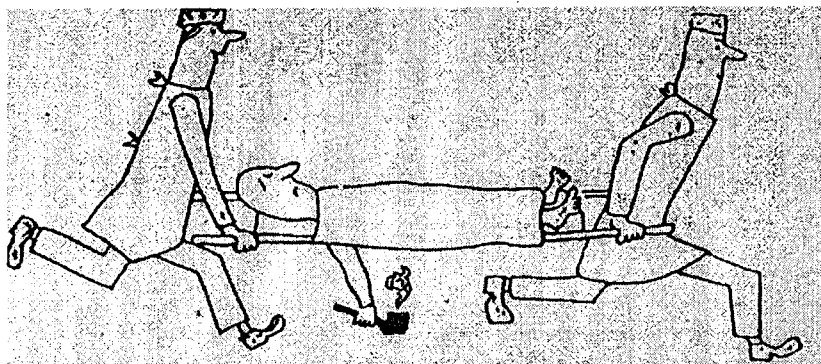
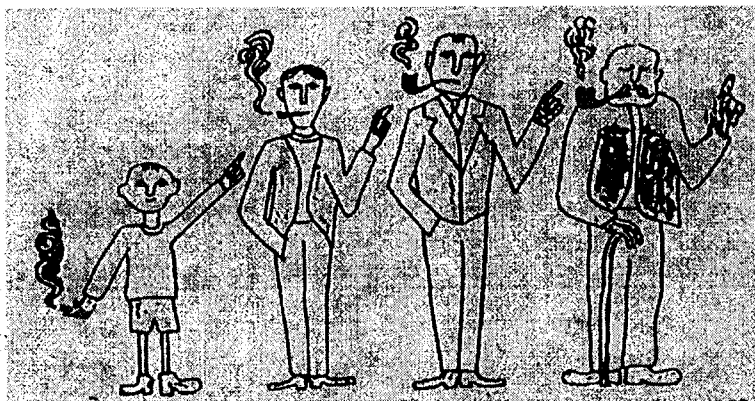
Ҳиндистонда ҳар йили 20млн. болалар чекишга киришади ва тамаки чекиш натижасида кўплаб касалликлар келиб чиқади.

ЧЕКИШНИНГ ЧЎНТАККА ТАЪСИРИ
 Айрим чекиладиган сигарета – папиросларнинг
 нархи ва сарф харажатлар

4-жадвал

Нархи	1 ҳафтада	1 ойда	1 йилда	10йилда	50 йилда
1қутигаси	Сўм ҳисобида				
Хон = 300 с.	600	2400	28800	288000	1440000
Карвон = 300с.	600	2400	28800	288000	1440000
Родопи = 300с.	600	2400	28000	288000	1440000
Pine = 500с.	1000	4000	48000	480000	2400000
Kent = 1600с.	3200	153000	153000	1530000	7650000
Rothmans = 1800с.	3600	14400	1728000	1728000	8640000





23-расм. Чекишнинг оқибатлари





24-расм. СЎНГГИ ПУШАЙМОН... АТТАНГ!...

Демак, ушбу жадвалдан кўриниб турипдики ҳар бир чекувчи ўз меҳнати эвазига топган пулини яъни юқорида кўрсатилган пулини бир зумда ҳавога тутун қилиб юборар экан. Аксинча, ушбу маблағни озиқ-овқат учун, ўз соғлиғи учун сарфлаганда эди. Ёки жамғарма банкига қўйганда эди, касал орттириш ўрнига тани-соғлом, умри-узайган бўлур эди. Ҳа, шундай эмасми? Азизлар!

ЧЕКИШНИНГ ОДАМ ОРГАНИЗМИ УЧУН ЗАРАРЛИ ОҚИБАТЛАРИ

Чекиш ва унинг одамга, унинг организмга зарарли таъсири ҳамда инсониятга келтираётган турли хил ўта салбий оқибатлари ҳозирги кунда қўпчиликка маълум. Чекиш юқорида айтилгандек наркомниянинг тўртинчи гуруҳи ҳисобланади.

Аммо унинг бошқа гуруҳлардан фарқи, унга қарши курашиш ва олдини олиш масалалари энг қийини бўлиб, жуда кенг тарқалган ва таркалаётганидир. Шунинг учун ҳам бутун дунё бўйича энг оғир муаммолардан бўлиб қолмоқда. На чора! У инсоният учун одат тусига кириб қолаётти (23,24-расмлар).

Одат – бу шахснинг муайян ҳатти-ҳаракатларини бажаришга бўлган турғун эҳтиёждир. Масалан киши чўнтагидан сигарета қутисини олади, қутидан навбатдаги сигаретани тортиб чиқаради, қутини яна чўнтагига солиб қўяди, сигаретани тутатади.

Бундай одат туфайли, қайта-қайта чекиш инсон руҳиятида чуқур-салбий из қолдиради ва шунингдек, чекиш натижасида оғиз бўшлиғи, ютқун, бронхларнинг шиллиқ қаватларини ўпка олвеолаларига ва атроф муҳитга кўрсатадиган салбий-зарарли таъсирлар, тишларнинг қорайиши, оғиздан нохуш ҳидларнинг атрофга тарқалиши кабилар кун сайин давом этаверади, натижада унинг соғлиғига атрофдагиларга, иш унуми ва сифатига, айниқса иқтисодиётга доимий зарар келтира боради. Яна кишининг руҳиятига таъсир этиб, феъл-атвори ўзгача шаклланади. Жаҳлдор, жиззакчи бўлиб қолади.

ТАМАКИ НИМА. ТАРКИБИДА НИМАЛАР БОР?

Аввало шуни айтиш керакки, тамакини чекишади, хидлашади ва шимишади. Бизнинг минтақаларда, одатда тамакини чекишади.

Тамаки ўсимлиги Республикамизнинг кўпгина ҳудудларида ўстирилади. Лекин энг кўп ва олий сифатли, дунёга танилган ҳили Самарқанд вилоятининг Ургут туманида етиштирилади.

Кейинги ўринда Фарғона водийсининг Олтиариқ ҳудудларида етиштирилади.

Ишланган тамаки баргининг **кимёвий таркиби** қуйидагича: никотин алкалоиди (1-4%), карбонсувлар (2-20%), оксиллар (1-13%), органик кислоталар (5-17%), эфир мойлари (0,1-1,7%). Тамаки таркибига кирувчи моддалар нисбатига қараб унинг сифати белгиланади.



**Күкнори ўсимлиги ва
корадори томчилари**



Тамаки ўсимлиги



Наша ўсимлиги

1-урғочи тупи, 2-эркак тупи, 3-оталик гули,
4-копламали оналик гули, 5-онали гули, 6-меваси.

Папирос чекиш жараёнида тамаки куруқ ҳайдалади, бунда турли хил махсулотлар: никотин моддаси, углерод (II) оксид, цианид кислота, аммиак, карбонсувлар, ёғ, сирка, чумоли ва валериана кислоталари, акреолин, антрацин, пирен, эфир мойлари, водород сульфид, фармалдегид, пектин моддалар, пиридин, анилин, аммоний ацетат (II) оксид, лютидин, коллидин, канцероген углеводород ва бошқалар ҳосил бўлиш жараёни кечади. Умуман, ушбу жараёнда минг-минглаб жуда майда бўлган зарарли заррачаларни чекиш натижасида нафас йўлларига – ўпкага олинади.

Кўпчилик тадқиқотчиларнинг фикрича, тамаки тутуни таркибидаги моддаларнинг энг хавфлиси никотин ҳисобланади.

Олимларнинг айтишича тамакида яна бир қанча бошқа кимёвий бирикмалар борки, улар албатта организм учун зарарли ва захарли таъсир кўрсатадилар.

Янада дахшатлироқ нарса - чекувчининг нафас йўлларида - трахеяда, бронхлар ва бронхиолаларида, ўпка тўқималарида, шунингдек, ички аъзоларида радиоактив модда оз-оздан тўпланади. У **полоний-210** деб номланади. У ўзидан нурлар чиқаради ва бундай радиоактив таъсир натижасида организмда ёмон ўсимта (рак) келиб чиқади.

Тамаки тутунидаги-пиридин асослари ҳам энг захарли ҳисобланади.

Синил кислота ёки бошқача номи цианистоводород кислота. У калий цианид ҳосил қилади. Улар ички-хужайра ва тўқима нафасини издан чиқарувчи ўта кучли захар ҳисобланади.

Умуман киши тамаки тутуни орқали ўз организмга кислородни 2-3 марта кам олади, карбонат ангидридини эса 200 марта кўп олади. Тамаки тутуни таркибида ўта салбий таъсир қиладиган ис гази 5%-ни ташкил қилади.

Сигаретани тутатиб чекилаётган сигаретанинг учида 300-600 С гача иссиқлик ҳарорати пайдо бўлади. Бунда тамаки тутунида ўнлаб-юзлаб зарарли кимёвий моддалар синтезланади — пайдо бўлади. Жумладан, никотин, ис гази (CO), карбонат ангидриди (CO₂) кўзгалиши, турли хил қатронлар-куйиндилар, синил кислота, чумоли кислота ва бошқа кислоталар, олтингугурт, радиоактив полоний ва бензпиренлар (рак келтириб чиқарувчи), аммиак, формалдегидлар, қоракуя ва бошқа кўпгина кимёвий моддалар чиқаради.

Чекилаётган тамакида 0,7-6% никотин бор. 80-120 мг никотин эркак киши учун ўлдирувчи миқдордир.

Никотиннинг одам организмга захарли таъсир механизми қуйидагича бўлади:

1) Моддалар алмашинуви ва энг муҳими оксиллар алмашинуви бузилади. 2) Организмда витаминларнинг (A, B₁, B₆, B₁₂) етишмаслиги кузатилади. 3) С витамини одатдагидан 1,5 баробар камайиб кетади. 4) Натижада организмнинг қуввати оксайди. 5) Ўсиш орқада қолади.

6) Жисмоний меҳнат қобилияти пасаяди. 7) Ақлий-руҳий қобилияти ҳам оқсая боради ва бошқалар.

Никотиннинг заҳарли таъсирига тамаки тутунидан бошқа зарарли моддаларнинг салбий таъсири қўшилиб, кучая боради. Жумладан, киши 20 дона сигарета чекса, 309 мл. углерод оксиди, 0,032 мг. Аммиак, 0,61 мг пиридин асослари, 0,6 мг синил кислотаси ва бошқа бир қанча заҳарли моддаларни ўз организмига киритади.

Ис газини (CO) ўпкага киргач қондаги, (эритроцит ичидаги темир валентига бирикиб олади ва энг муҳими унинг темирга бирикиш кислородга нисбатан 200-300 маротаба кучли таъсир этади. Маълумки, ҳар бир эритроцит ичидаги гемоглабин ўзида 4 та темир (Fe) элементи тутати ва у ўзига 4-молекула кислородни (O_2) бириктиради ва уни ҳужайра-тўқималарга етказиб бериб, қайтишида карбонат ангидридини (CO) бириктириб олиб, ўпка орқали ташқарига чиқариб юборади.

Агарда ҳавода ис газини (CO) бўлса, шу тариқа кислород ўрнига бирикиб олиб, кислородга жой бермай, темир валентидан ажралмай қонда узоқ вақт айланиб юради ва натижада организм, биринчи галда бош миёдаги марказлар, айниқса, миё пўстлоғидаги олий марказларнинг фаолияти издан чиқади.

Агар нафас олаётган ҳавода 0,1 % ис гзини бўлса, у гемоглабинни 80% эгаллайди ва оғир оқибатларга олиб келади. Натижада бош айланиши, хотиранинг заифлашиши, бош оғриши ва ниҳоят ўзидан кетади, оғир заҳарланиши ўлим билан тугайди.

Хулоса шуки, тамаки ёнганидаги, чекаётганда ҳосил бўлган тутуннинг 1 см куб ҳажмида 4000-6000 микдорда “ултра майда” заррачалар борки, уларда юқорида қайд этганлардан бошқа зарарли ва заҳарли моддалар бор бўлиб, барчаси умр заволи ҳисобланади.

НЕРВ-АСАБ ТИЗИМИ ВА СЕЗГИ РЕЦЕПТОРЛАРИГА ТАЪСИРИ

Тамаки таркибидаги юқорида баён этилган зарарли моддалар организм нерв тизимининг энг аввало асаб қисмига (миё пўстлоғи ва марказларига) таъсир этиб дастлаб уларнинг фаолиятида қисқа муддат қўзғолиш, сўнгра давомли тормозланиш жараёнларини келтириб чиқаради, яъни **икки фазали** таъсир кўрсатади.

Улар нерв ҳужайраларининг орасидаги импульсларни ўтказувчи синапсларнинг ўтказувчанлигини ўзгариши билан намоён бўлади, яъни бундай ҳолат миё қон томирларининг сиқилиши-торайиши туфайли келиб чиқади. Шунинг учун узоқ муддат чекувчиларда невротик ҳолатлар (невроз) келиб чиқади. Натижада асабнинг-руҳиятнинг бузилиши,

хотиранинг заифлашиши, бош оғриши, тез чарчашлик, жиззақилик, жаҳлдорлик каби ҳолатларни келтириб чикаради.

Шунингдек, никотин тил учига сезувчи рецепторларни парализлаб маза сезишни йўқотади. Ашаддий чекувчиларда кўриш, ранг ажратиш қобилияти пасаяди. Тўр парданинг сезгирлиги пасаяди. Глаукома касаллиги пайдо бўлиб, қон томирлар эзилиб, «тўр парда» нинг қон билан таъминланиши ёмонлашиб, кўриш нервининг издан чиқиши натижасида киши кўр бўлиб қолади.

Товуш ажратиш ва эшитиш қобилияти пасая боради. Кулок шанғиллаши ёки битиши юз беради. Бунга бурун-ютқун бўшлиғидаги яллиғланиш ҳам сабабчи бўлади.

Шунингдек, марказий асаб тизимига оид қуйидаги клиник белгилар пайдо бўлади:

1. Кўнгил айниши, қайд қилишлик.
2. Кўзгалувчанликнинг ошиши.
3. Жаҳл чиққанда бўшашишлик.
4. Реакцияларнинг вақтинча сусайиши ёки кучайиши.
5. Масалаларни ечишда қийналишлик.
6. Уйқусизликнинг кучайиши.
7. Диққат ва фикрлашнинг сусайиши.
8. Тана массасининг камайиши ва иштаҳанинг камайиши.
9. Скелет мушакларининг бўшашиши.
10. Қўлларнинг титраши.
11. Ва бошқалар.

ЧЕКИШНИНГ ҲАЗМ АЪЗОЛАРИ ФАОЛИЯТИГА ТАЪСИРИ

Маълумки, инсон организми овқат ҳазм қилиш тизими ва аъзоларисиз яшай олмайди. Чунки, организмдаги барча хужайра ва тўқималарга керакли озиқа моддалари, витамин ва бошқа моддаларни ана шу тизим орқали етказилиб, ҳаракат ва аъзоларининг фаолиятини бир меъёрга ишлашини таъминлаб туради. Шундай экан ушбу тизим фаолиятини ҳам доимо асраб-авайлаш энг муҳим омиллардан ҳисобланади. Аммо, тамаки, носвой, наша ва бошқаларни чекиш, уларнинг тутинидаги никотин, каннабиоидлар ва чекиш жараёнида ҳосил бўлган турли хил зарарли заҳарли моддалар, турли йўллар билан тўғридан-тўғри (бевосита) ҳамда нерв-асаб тизими (билвосита) орқали овқат ҳазм қилиш тизимига зарарли - салбий таъсирларини кўрсатади. Жумладан:

1) Тил, милк, қаттиқ ва юмшоқ танглай, ҳалқум шиллик пардаларини яллиғлантиради, таъм билишлик пасаяди ва йўқолади.

2) Чекувчининг тишлари сарғаяди, Тиш эмали емирилади, кариес бошланади.

3) Оғиздан бадбўй ҳид келиб туради. Шунга кўра кўпчилик эркаклар чекувчи аёллардан келадиган тамакининг ҳидига тоқат қилмайдилар, ва аксинча.

4) Сўлак безларини таъсирлаб, сўлак ажралишини кўпайтиради, туфлаш рўй беради.

5) Кислотаси ошган меъда шираси сурункали гастрит пайдо қилади.

6) Меъда ва ичакларнинг катта ва кичик перисталтик ҳаракатларини тормозлаб, овқат ҳазм қилиш жараёнини бузади..

7) Овқат ҳазм қилиш аъзолари фаолият билан боғлиқ касалликларнинг пайдо бўлиши беморларга, айниқса, ёмон таъсир этади. Ахволни оғирлаштиради.

ЮРАК –ТОМИРЛАР ТИЗИМИГА ТАЪСИРИ

Агарда организмдаги юрак тўхтаса нафас ҳам тўхтади ва аксинча нафас тўхтаса юрак ҳам тўхтаб, ҳаёт тугайди. Чунки ҳар иккиласининг фаолиятини бошқариб турувчи марказлар бир жойда узунчоқ миёда жойлашган

Чекишнинг юрак-томирлар тизими фаолиятига таъсири жуда мураккаб бўлиб, улар турли-туман кўринишда ва икки фазали таъсири билан намоён бўлади. Масалан:

1) Чекиш пайтида никотин рефлектор равишда юрак қисқариш ритмини 18-20тагача тезлаштиради, тахикардия юз беради, майда томирларни қисқартиради ва у 2-3та папирос чекилгандаёқ бошланиб, сиқилиш 20-30 дақиқа давом этади. 20-30та чекса (қунига) томирларнинг торайиши узоқ давом этади.

2) Қонга буйрак усти беzi мағиз қисмидан адреналин ва норадреналин каби медиатор-гармонлар чиқади. Улар симпатик нерв тизимини кўзғотади.

3) Натижада артериал қон босими ошади. Гипертония юз беради.

4) Юрак тож томирларининг сиқилиши натижасида юрак мушаклари (миокард)нинг кислород ва озика моддалари билан таъминланиши ёмонлашади.

5) Тамаки тутуни таъсирида қоннинг ивиш жараёни ортади. Тромбоз ҳосил бўлиш жараёни ҳавфи ортади.

6) Витаминлар (айниқса С) алмашинуви бузила бошлайди.

7) Холестерин алмашинуви бузилиб, томирлар деворида холестерин йиғила бошлайди. Қонда эркин кислоталар, глицерин ва оксилларнинг ошиши, кузатилади.

8) Натижада томирлар деворида атеросклеротик тугунчалар пайдо бўлабошлайди. Айниқса 35 ёшдан ошганларда бундай жараён кучая боради. Тўқима-ҳужайраларнинг кислород ва озукка моддалри билан таъминланиши ёмонлаша боради. Моддалар алмашинуви жараёни сусая боради ва улар турли хил хасталикларнинг пайдо бўлишига сабабчи бўлади.

9) Кашандаларда оёқ томирлари торайиб, эндоартрит пайдо бўлади. Оксоклана бошлайди. Оғриқ ва бошқа ҳолатлар юз беради.

10) Тери ости томирларининг торайиши натижасида, тери ҳарорати пасаяди, ажин тушади. Тез қариш аломатлари кузатилади. Айниқса аёлларда- кизларда тезроқ кўзга ташланади.

11) Йилига 38 қути папирос чекувчиларда «юррак тож томирлари»нинг **бир тармоғи**, ойига бирнечта қути чекканларда коронар тож томирларининг **ҳар уччала тармоғи** зарарланади.

12) Натижада «Стенокардия», «Миокард инфаркти» ва «Инсульт» касалликлари келиб чиқади. Чекмайдиганларга нисбатан чекувчиларда ушбу касалликларнинг 12-13 марта кўп учраши илмий асосда аниқланган. АҚШда юрак хасталиклари туфайли ҳар йили 60000дан ортик ўлим содир бўлар экан (В.А.Фролов, 1968).

13) Қонда катехоламинлар, АКТГ, ўсиш гармони, пролактин, В-эндорфин, кортизол, вазопрессинларнинг ошиши аниқланади.

14) Шунингдек, аорта аневризми, юракнинг тўсатдан тўхташи кузатилади.

НАФАС ТИЗИМИ ФАОЛИЯТИГА ТАЪСИРИ

Чекишнинг нафас тизими, нафас йўлларига ҳаммадан кўп зарарли эканлиги ҳам барчага маълум, чекиш натижасида ҳосил бўлган тутуннинг зарарли таъсирлари юкори нафас йўлларида бошланади. Натижада:

1). Юкори ва ички нафас йўлларида сурункали яллиғланиш жараёнлари пайдо бўлабошлайди. Оқибатда трахеит, бронхит касалликлар келиб чиқади.

2) Овоз бойламларига таъсири туфайли «чекувчи овози» пайдо бўлади. Айниқса аёлларда.

3) Бронхларнинг шиллик пардаларидаги икки қаватли цилиндрсимон, киприксимон тебранувчи эпителий ўзгаради, киприкчалари йўқолаборади, қатламлар сони кўпаяди, ҳужайралар кўпбурчакли шаклга ўтади ва уларнинг ташки таъсиротларга чидамлилиги ўзгаради.

4) Киприкчали ҳужайралар тебраниб (1 соатда 40000 марта), чанг зарраларини, шилликларни, бир соатда бир мартагача суриб, ҳимоя вазифани бажаради. Аммо тутуннинг таъсири туфайли, бундай тозаловчи-ҳимояловчи вазифаларни издан чиқарабошлайди.

5) Тўпланган балғамлар нерв толалари учларининг сезгирлигини ўзгартириб, таъсирлаб, йўтал пайдо қилади. Айниқса эрталаб зўраяди. Кашандалар кечаси билан йўталиб чиқади. Булар чекувчига хос сурункали бронхитнинг белгиси ҳисобланади. Шунинг учун ҳам бундай чекувчининг уйига ўғри тушмайди. Чунки у доимо “хушёр” (“йўталиб”) чиқади.

6) Ўпка тўқималарида яллиғланишлар кучая боради.

7) Ўпка тўқимасининг эластиклиги пасаяди.

8) Кашанда юрганида нафас олишнинг қийинлашишидан шикоят қилади.

9) Чекувчиларда нафас олиш ва чиқаришнинг оғирлашиши, нафас сикилиши-астма касаллигини оғирлаштиради.

10) Чекиш натижасида бошқа касалликларнинг зўрайиши кузатилади.

11) Нафас йўллари «рак» касаллиги, чекувчиларда чекмайдиганларга нисбатан 10-20 марта кўп учрайди.

ЭНДОКРИН БЕЗЛАР ФАОЛИЯТИ ВА КЎПАЙИШ ТИЗИМИГА ТАЪСИРИ

Маълумки, одам организмда бир қанча ички секреция безлари мавжудки, уларсиз ҳаётни тасаввур қилиш мумкин эмас. Улар гипофиз беzi, қалқонсимон без, қалқонсимон без олди беzi, меъда ости беzi, тимус, буйрак усти ва жинсий безлар, жигар ҳам шулар жумласидандир. «Эндокрин безлар» дейилишига сабаб, улар ўзлари ишлаб чиқарган, мураккаб оқсиллардан ҳосил бўлган, ўта кучли (1граммнинг ўн миллионидан ҳам кичик миқдорда) фаол таъсир этадиган, гормонлардан иборат. Безлар ушбу гормонларини тўғридан-тўғри қонга чиқаради ва улар организмдаги барча аъзоларнинг фаолиятини бошқаришда нерв тизими билан биргаликда қатнашадилар.

Эндокрин безлар ичида энг кичиги гипофиз беzi бўлиб, оғирлиги 0,6-0,8 гр. Энг катта без жигар. Оғирлиги 1,5кггача боради. Гипофиз энг кичик бўлишига қарамай барча безларнинг фаолиятини ўзининг секрецияси билан бошқариб туради ва у бошқа безлар устидан «дирижёрлик» вазифасини бажаради.

Кўпчилик чекувчиларда жинсий безлар фаолияти сусайиб, жинсий ожизлик келиб чиқади. (Н.Н.Беляев, 1977)

ТАЖРИБАЛАР

Тамакининг таъсири тажрибада текширилганми ?

Ҳа. Тамакининг ҳайвонлар организмга таъсир этишини жуда кўп тажрибаларда олимлар томонидан текшириб кўрилган ва тегишли илмий хулосалар олинган.

Зулукларда ўтказилган тажрибалар

Тажрибалар шуни кўрсатадики, зулукнинг танасига таркибида бир граммнинг бир улушини тутувчи эритмадан бир томчи томизилиши биланок, зулукда тиришиш пайдо бўлган ва жонсизланган. Бундай тажрибаларни бир нечта зулукларда синаб кўрилиши никотиннинг зулуклар организмга ёмон таъсир этиб, унинг мушак тизимини кискартириб тиришишликка олиб келиб, ўлим билан тугагани аниқланган.

Сичконларда ўтказилган тажрибалар

Сичконларнинг кўзига, таркибида жуда оз миқдорда никотин тутувчи суюқликдан бир томчисини томизилганда сичконлар ҳам ўша заҳотиёк тиришиб котиб қолган. Демак, никотин сичкон организмга ҳам заҳарли таъсир этиб, унинг ўлим билан тугашига олиб келган.

Куёнларда ўтказилган тажриба

Бунинг учун ҳар бири олтитадан бўлган, учта гурухдан иборат бўлган, куёнлардан олиниб, **биринчи гурух** куёнларга таркибида жуда оз миқдорда никотин тутувчи эритмадан 8-9 ой мобайнида уларнинг вена кон томирларига вақти-вақти билан юбориб борилганда тажриба муддати тугагач, куёнларни жонсизлантириб, маълум аъзоларини гистологик текширувлардан ўтказилган.

Микроскоп остида ҳар бир аъзоларнинг тузилиши, хужайра ва тўқималарнинг ҳолати текшириб кўрилганда кўпчилик аъзоларда турли хил салбий, нонормал ҳолатлар-ўзгаришлар бўлганлиги аниқланган. Масалан, аортасида қопчасимон ўзгаришлар – тугунчалар борлиги, буйрак усти безларининг қатталашганлиги, кон томирларининг ички деворларида склеротик-каттиклашиш, турли хил кўринишдаги тангачалар, бляжкалар ва бошқа аъзоларда ҳам анчагина турли хил ўзгаришлар борлиги аниқланган.

Иккинчи гурух куёнларда эса бошқачароқ тажрибалар ўтказилган, яъни сунъий равишда куёнларни «банги-чекувчи куёнларга» айлантирилган. Бунинг учун куённинг бурни устига резинка ва шиша найчадан фойдаланиб «чекиш учун мослама» яратиб, унинг тумшугига ўрнатилган ва унга папирос чекканга ўхшатиб тамакини вақти-вақти билан тутатиб борилган. Шу тариқа тажриба давом эттирилган. Ушбу гурух куёнларнинг ҳолатини бошқа нормал, тамаки «чекмаган» гурухдаги куёнлар ҳолатлари билан солиштирилганда бирмунча турли хил анатомик ўзгаришлар борлиги аниқланган.

Одамларда олиб борилган тажриба

Олимлардан Е.А.Шербаков ўзида синаб кўрган. Олим аслида чекувчи бўлмаган. Синаш учун у бир неча сигаретани кетма-кет чекабошлаган. Оқибатда у аввало тамакининг ёқимсиз ҳиди ва тутуннинг кайфини бузганлиги, кўзи ёшланганлиги, тутун таъсирида қисқа-қисқа йўталганлиги, боши айланганлиги, кўнгли беҳузур бўлганлиги, юрагида ўзгариш бўлганлиги ва бошқа салбий ёқимсиз ҳолатларга дуч келганлигини сезган ва улар ҳақида маълумотлар ёзган.

Оламга машхур ёзувчи Л.Н.Толстой ўзининг «Ёшлик» деган ҳикоя асарида тамакининг таъсирини қуйидагича тарифлайди: «Назаримда папирос чекиб мазза қилаётгандек бўлдим. Аммо оғзимда ачимсиқ маза, нафасимда эса ноқулайлик сездим. Сўнгра бемалол чека бошладим.

Уйни ҳам вақт ўтиши билан тамаки тутуни босиб кетди, папирос чекаётган найчада ҳам анчагина ўзгаришлар бўлди.

Ойнага қарасам рангим оппоқ дўка рўмонга ўхшаб кўринди. Девонга йиқилиб тушишимга озгина қолди. Кўнглим айниб қусиш даражасига ҳам бордим. Гўёки ўлаётгандек бўлдим ва кўркувдан бирор кишини ёрдамга чақирмоқчи, доктор чақиришликни илтимос қилишни ўйладим. Лекин, бироз сабр қилишга тўғри келди. Яхшики, ушбу ҳолат кўпга чўзилмади.

Бошимдаги оғриқ яна кучайгандек бўлди, бўшашишлик, қолдан тойдирди ва шу тариқа узок муддат диванда ётдим...» Мана сизга тамаки чекишнинг натижаси. Юқоридаги каби мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Бундай ва шунга ўхшаш биринчи бор чеккан, эндигина чекишни бошлаган кишиларда кўп ҳолларда учрайди. Буни тамакидан ўтқир заҳарланишнинг белгилари деб тушунилади. Кейинчалик эса киши тамакини сурункалик чекиш оқибатида аввало унга ўрганиб қолади ва энди ўзига хос турли хил организмда бўладиган, даволаш қийин бўлган, ўзгаришлар ҳисобига сурункали заҳарланиш белгилари пайдо бўлабошлайди.

ТАМАКИНИНГ БОЛА ОРГАНИЗМИГА САЛБІЙ ТАЪСИРИ

Маълумки, бола қанчалик ёш бўлса, ўзининг анатомик ва айниқса физиологик ҳамда нозиклигига қараб катталар организмидан шунчалик фарқ қилади. Шунга кўра тамаки катта кишиларга нисбатан ёшларга янада кучлироқ салбий таъсирларини кўрсатади. Чунки ёш организм заҳарли моддаларга жуда кучли сезгир бўлади.

Ҳомиладор аёл чекадиган бўлса, туғиладиган болага тузалиб бўлмас даражада зарар етади. Ўсмирлик даврида кам қонликка дучор бўлади, мактабда дарсларни яхши ўзлаштирмайди, спортда орқада қолади, тез-тез касалликларга дучор бўладиган ҳолатга ўтиб қолади.

Болалар одатда беркитиб шошиб-пишиб чекадилар. Бунда тутунни тез тортишда хароратининг ошиши тезлашгани туфайли тамаки тез ёниб, тамаки ичида яна бошқа зарарли моддалар синтезланиб (рак келтириб чиқарувчи бензпиренлар) тутун оркали нафас йўлларига, ўпкага киради.

Ўсмирлар одатда папирусьни охиригана чекадилар, кўпинча қолган папирусьни чекадилар, натижада папирусьни ана шу қисми ҳаммадан ҳам зарарли ҳисобланиб, унинг организмга салбий таъсири янада кучаяди.

Болалар одатда овқатланиш учун ажратилган пулга папирусь олиб чекадилар ва шунингдек улар папирусьни бир-бирларига узатадилар. Натижада гигиена қоидалари бузилиб, бир-бирларига узатадилар ва айрим юқумли касалликларни тарқалишига сабабчи бўлади. Чекиб ташланган папирусьни олиб чекиш янада катта ҳавф туғдиради.

Хулоса қилиб айтганда, болаларни чекишга ўрганишлари энг ярамас одатлардан ва заҳарли ҳолатлардан ҳисобланиб, инсон умрининг қисқаришига сабаб бўлади.

ТАМАКИНИНГ ОДАМ ХАРАКАТ ФАОЛИЯТИГА ВА СПОРЧИГА САЛБІЙ ТАЪСИРИ

Маълумки мунтазам ва меъёрда меҳнат қилган киши жисмоний бақувват ва саломатлиги яхши бўлади. Аммо, тамаки инсон саломатлигининг ҳавfli душманидир.

Кўпгина ўтказилган тажрибаларга кўра чекиш натижасида одам мушак тизимининг фаолияти, мушакларнинг ишлаш қобилияти бирмунча сусайганлиги аниқланган. Масалан, бир нечта сигарет чекилгач 10-15 дақиқадан кейин мушакларнинг кучи 15% га камайганлиги аниқланган. Яна қизиғи шундаки, чекадиган катта одамларда чарчашлик ушбу кўрсаткичдан ҳам 9-15% га камайганлиги тасдиқланган.

Мушаклар координациясининг ўзаро мувофиқлашишини текшириб кўрилганда чекиш натижасида орадан бир оз вақт ўтгач координацияланиш 23,5%га сусайган. Бирдона сигарета чекиш тўғрисида нишонга етказишни 12%га, икки донга сигарет эса 14,5% га камайтирган. Қашандаларнинг иш қобилияти чекмайдиганларга қараганда анча пастлиги азалдан маълум.

АҚШда ўтказилган тажрибалар шуни кўрсатганки, қашандаларнинг қобилиятсизлиги туфайли қўшимча равишда йўқотилган иш кунлари 77 млн., касал бўлиб, тўшақда ўтказилган кунлар сони 88 млн., иш қобилияти пасайиб кетган кунлар 306 млн. гача етган. 45-64 ёшли эркекларнинг чекиши туфайли йўқотилган иш кунлари иш қобилияти йўқолган умумий кунларнинг 28% ни ташкил қилган.

Булардан ташқари, чекиш туфайли травматизмнинг ҳар хил турлари ҳам етарли даражада бўлганлиги аниқланган.

ТАМАКИ ЧЕКИШНИНГ АҚЛИЙ МЕХНАТГА ТАЪСИРИ ҚАНДАЙ?

Ушбу масала ҳам муҳим ҳисобланади. Чунки тамакининг ақлий меҳнатга таъсирини билишга кўпчилик қизиқади. Очигини айтганда бу масала кашандаларнинг фикрлари бир-бирига қарама-қарши бўлиши маълум даражада субъектив ҳисобланади.

Одамларда ҳам тажриба ўтказилган. Бунинг учун лаборатория шароитида икки гуруҳ талабалардан олиб ҳар бири 9 та талабадан иборат бўлган ва уларга деярли бир хил даражада ақлий меҳнат қиладиган иш топшириб, чекадиган гуруҳдаги талабаларнинг ақлий меҳнат фаолиятининг кўрсаткичлари бирмунча пасайиб кетганлиги аниқланган. Масалан:

Ёдлаш – 4.42%га;

харфларни аниқ кўчириш – 7-9% га;

сонларни тўғри қўйиш – 5.55%га;

харфларни кўчириш тезлиги – 1.02%га;

хотира ҳажми эса – 5.07%га пасайиб кетган.

Айрим чекувчи кишиларнинг фикрича чекканда гўёки қувватга тўлгандек ва «Ёришгандек» бўлиб туюлади. Бундай фикрларга қўшилиб бўлмайди. Аслида эса тамаки чекиш кишининг ақлий меҳнат фаолиятини пасайтиради, бажарадиган иш ҳажмини камайтиради ва унинг сифатини ёмонлаштиради.

Хулоса қилиб шуни аниқ айтиш керакки, тамаки одам иш қобилиятини чин эмас, балки сохта стимуляторидир. Тамаки кишининг иш қобилиятини оширади деган фикр асоссиз ва сохтадир.

Шуни ҳисобга олиш керакки, киш кунлари ҳавонинг бузилиш ҳавфи янада ортади, чунки уйни шамоллатишлар бирмунча қийинлашади.

Шунинг учун ҳам чекилса хонада ўтирган кишилар кўпинча бош оғриши, бош айланиши, юракнинг тез-тез уриши ва тез чарчагандек бўлишларидан шикоят қиладилар. Бундай ҳолатлар узоқ вақт давом этаверса, у ҳолда тамаки чекмайдиган кишиларда тамаки заҳаридан сурункали заҳарланиш рўй бериши мумкин. Бундай ҳолатлар болалар, хомиладор аёллар учун айниқса хавфлидир.

Давлат чекиш натижасида келиб чиқадиган ёки қайталайдиган турли хилдаги йўқотилган иш қобилиятсизлигига бир талай маблағлар сарфлайди.

ТАМАКИ ЧЕКИШНИНГ ХОМИЛАДОРЛИК ВА ХОМИЛАГА ЗАРАРЛИ ТАЪСИРИ

Маълумотларга кўра, АҚШ да чекувчи аёлларнинг кўпайиб бориши кўпчилиكنи ташвишга салмоқда, бу ўринда айниқса, ҳомиладор аёллар масаласи ташвишли хол бўлиб қолмоқда (туғриқ ёшидагиларда 18-34 ёш). Чекиш ҳомиладорликнинг кечишини ёмонлаштиради. Папирус тутунидаги зарарли моддаларнинг-нарсаларнинг ҳаво орқали ва унинг ҳомилага ўтиш механизмини қуйидагича тушунтириш мумкин:

1. Никотин қон томирларни қискартириб ҳомилага керак бўлган кислород миқдорини ҳамда керакли озиқа моддаларни камайтиради.

2. Тамаки таркибидаги ис газы (СО) қондаги эритроцитлардаги гемоглобин билан бирикиб, кислород ҳажмини камайтириб, зарарли таъсир этади.

3. Полициклик ароматик карбон сув эса йўлдош ва ҳомиладаги экзоген (ички) органик бирикмаларнинг метаболизмини ўзгартириб юборади.

Чекишнинг асорати. Чекишнинг ҳомиладордаги асоратлари натижасида бевақт бола ташлашлик кўпаяди. Ҳомиладорликнинг 37-ҳафтасигача бўлган даврда туғишлик 14%ни ташкил қилади.

Айниқса ҳомиладорликнинг биринчи «уч ойлиги»да бола ташлаб қўйишлик, кокаин истеъмол қилганларнинг 3%ида ҳомиладорликнинг тўхтатиши ва ўлик туғилиши, 25% ида муддатидан олдин туғиб қўйишлик хавфи кабилар. Булардан ташқари, тиришишлик, аритмия тутқанок тутиши, шикастланиш, қайсики баъзан ўлим билан тугаши мумкин.

Бошқа салбий оқибатларни қуйидагича изохлаш мумкин:

1. **Ҳомиладорликдаги асоратлар:** муддатдан илгари туғиб қўйишлик, йўлдошнинг ажралиши, онандаги пайдо бўлган тутқанок тутиши натижасида аритмия ва ҳомиладаги тепишишлар натижасида ҳомиланинг зарарланиши.

2. **Кокаиннинг ҳомилага таъсири:** а) ҳомиланинг ўсишдан қолиши; б) чақалоқнинг кичик масса билан туғилиши ва калла суяги айланасининг кичиклиги, в) сийдик-таносил аъзоларида туғма нуқсонлар, г) марказий асаб тизимида этишмовчиликлар, д) асаб тизимидаги камчиликлар, е) сўзлашнинг бузилиши, ё) диққат жалб этишликдаги этишмаслик. Булардан ташқари яна қуйидаги салбий таъсирлар аниқланган: бош миyaning айрим жойларида қон қуйилиши (инсулт), тератоген таъсир, ҳомила тузилишидаги айрим нуқсонлар ва бошқалар.

Ҳомиладаги оқибати. Ҳомиладорлик даврида чекишлик, унинг таркибидаги зарарли моддаларнинг салбий таъсири натижасида қуйидагилардан иборат:

1. Чакалок массасининг кичкиналиги унинг яшаш қобилиятини биринчи йилидаёқ умри қисқа бўлишига сабаб бўлади.

2. Никотин йўлдош ворсинкаларида атрофик ва гиповоскуляр ҳолатлар келтириб чиқариб бачадон-йўлдош қон айланишини ёмонлаштириб, ҳомила ривожланишини, ўсишни секинлаштиради.

3. Никотин кўкрак сутида ҳам узокроқ сақлангани туфайли чакалокни ҳам заҳарлаб қўйиши мумкин.

4. Ҳомиладорнинг организмдаги тиоционат ҳомиланинг ўсишини секинлаштиради.

5. Цианид ва унинг асосий метаболити гипотензия чақиради, цитохромаларни фаолсизлантиради. В₁₂ витаминининг метаболизмига қарши таъсир этади, нервларда дегенератив ўзгаришлар келтириб чиқаради, қалқонсимон без фаолиятини издан чиқаради.

6. Ҳомиладорликнинг организмдаги тиоционатнинг миқдор даражаси чекилган сигаретанинг сонига тўғри пропорционалдир. Тиоционатнинг қондаги миқдорининг ярмини камайиш вақти 14 соат ҳисобланади. Демак, ушбу моддалар қонда узок вақт сақланганда ўзининг салбий таъсирини кўрсатади.

7. Пассив ҳолда чекишликнинг ҳам ўзига хос зарарли оқибатлари борлиги аниқланган.

8. Тамаки тутунини чакалокка салбий таъсир этиши натижасида нафас йўллари инфекциясининг келиб чиқишига сабаб бўлади ва ўпкага ҳам салбий таъсир этади.

Хулоса шуки, ҳомиладорликда ва ундан кейин ҳам чеккан аёл нафақат ўзига, аввало ҳомилага ва сўнгра чакалокка зиён келтиради. **Энг яхшиси чекмаслик керак!**

Кейинги ўн йилларда АҚШда ҳомилдор аёллар томонидан истеъмол қилиш масаласи ҳам муаммолардан бўлиб қолган яъни 1,1% ҳомилдор аёлларнинг чекиши муҳим муаммолардан бўлиб, улар асосан африкалик ва осиеликлардан иборат.

ЧЕКИШГА ҚАРШИ ДАВОЛАШ ИШЛАРИ НИМАЛАРДАН ИБОРАТ БЎЛИШИ КЕРАК

Ушбу масала яъни чекишга қарши даволашни уюштириш масалалари анча мураккаб ишлардан ҳисобланади. Чунки никотинга ўрганиб қолишлик ҳам ҳақиқий наркоманлик – бангиликлардан бири ҳисобланади, Г.П.Андрох (1977) никотин наркоманиясини 3 даврга бўлади. (турмуш тарзи, одатланиш, қарам бўлиб қолишлик):

I. Давр тартибсиз чекиш (бир кунда 5 та сигарета чекиш), чекиш тўхтатилгач чекувчининг бетоқатлилиги. Бу даврда никотин «Абстиненция»си бўлмайди.

II. Давр мунтазам чекишлик (кунига 5-15 та чекиш), қисман жисмоний қарамлик, «Толерантлилик»нинг ошиши, бироз абстиненция ҳолати, ички аъзоларда айрим оксашликлар. Чекиш тўхтатилса ҳаммаси йўқола боради.

III. Давр-толерантлилик юқори даражага етади, абстиненция синдроми оғир кечади, жисмоний қарамлик, ундан кутилишликнинг кийинлиги (кунига 1-1,5 пачка чекиш), наҳорга чекиш, овқат еб бўлиш билан ва кечаси чекишлик. Айрим аъзоларда ўзғаришлар, нерв тизимида ҳам фаолиятнинг пасайиши кузатилади.

П.Андрух (1979) дори воситаларини таъсир механизмига кўра 3 гуруҳга бўлади:

1. Ўринбосар терапия – ушбу даволашнинг мазмуни никотинга ўхшаш таъсир этувчи, уни ўрнини босадиган препаратлардан фойдаланишдир. Масалан – лобелин, цититон, пилокарпин, табекс, анабазин, витаминлардан В- гуруҳ витаминлари, витамин – С, глютамин кислота кабилар.

Ушбу препаратлар вегетатив нерв тизимида таъсир этиб, никотинга талабни, чекишга бўлган хавасни камайтиради. Ана шу мақсадда «чайнайдиған резина»дан ҳам фойдаланилади.

2. Симптоматик терапия – бунда уйку дорилар, оғрик қолдирувчи, тинчлантирувчи (валериана, сибазон ва бошқа препаратлар). Воситалардан қўлланади. Улар чекувчилардаги руҳий бузилишликларни бартараф этади.

3. Аверсион терапия – яъни чекишга қарши препаратлар шартли рефлекс ҳосил қилиш ёрдамида билан даволаш усулидир. Улар қуйидаги препаратлардир: ляпис, кумуш препарати, таннин эритмаси, глицерин, колларгол, апоморфин, эметин, термопсис ўти, рух нитрат, мис нитрат кабилар. Масалан, 0,5%ли ляпис эритмаси билан оғизни чайилса никотинга (чекишга) нисбатан жирканиш ёмон кўриб қолишлик пайдо бўлади. Бошқа препаратлар ҳам шундай таъсир этади.

ТАМАКИ ЧЕКИШГА ҚАРШИ ҚАНДАЙ ЧОРА-ТАДБИРЛАР КЎРИЛГАН

Ушбу саволга аввало «чекишни ташлаш мумкинми?» деган гапларга «Ҳа, албатта мумкин» деган жавобни баралла айтиш лозим. Яна шуни ҳам айтиш керакки, агарда чекувчи киши ўз ихтиёри билан қатъий равишда, жон дили билан, ўз иродасини ишга солиб, астойдил ҳаракат қилмас экан ҳеч қандай чора-тадбирлар, даволаш ва даволанишлар фойда бермайди. Бундай зарарли одатни ҳар қандай киши бемалол тарк этиши мумкин. Бунинг учун ҳар бир чекувчи ўз хоҳишини ишга солиши керак. Бунинг

учун аввало папирўсни охиригача чекмасликдан бошлаш ва қатъийликни охиригача етказиш керак.

Оламга машхур бўлган физиолог-академик И.П.Павловдан, унга ҳавас билан қараб, сўрашганида «АГАРДА СИЗ ТИЦИАН КАБИ УЗОҚ УМР КЎРИШНИ ХОҲЛАСАНГИЗ ВИНО ИЧМАНГ, ЮРАГИНГИЗНИ ТАМАКИ БИЛАН ҚАҚШАТМАНГ, ЎЗ НИЯТИНГИЗГА ЕТАСИЗ» деган жавобни берган.

Чекишга қарши курашлар аввалдан ҳозирги кунгача ҳам турли кўринишларда давлат миқёсида олиб борилмоқда. Масалан, 1918 йилда Н.А.Семашко (собиқ СССР давридаги биринчи халқ соғлиқни сақлаш комиссари) мақолалар ёзиш ва амалий ишлар билан бошлаган.

1975 йилда собиқ СССРда соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан «Чекишнинг зарари ҳақида ташвиқот ишларини кучайтириш» деган циркуляр хати чиқарилиб мамлакат бўйлаб тарқатилди. Шунингдек «Халқ ва соғлиқни сақлаш ходимлари орасида чекишга қарши чора-тадбирларни ишлаб чиқиш» номли Давлат қарори чиқди. Жамоатчилик орасида, ташкилотларда, транспортларда, даволаш муассасаларида, ресторан ва бошқа жамоатчилик жойларида чекиш тақиқланди.

1976 йилда «Чекиш ва унинг саломатликка таъсири» деган темада ВОЗнинг эксперт Кўмитасида доклад қилинди. 1979 йили Стокгольмда ушбу масалада Умумжаҳон Конференцияси ўтказилди.

Шунингдек, 1983 йилда Канададаги Виннипеч шаҳрида халқаро 5-конференция ўтказилиб, унда 79 та мамлакатлардан 1000та вакиллар катнашди.

АҚШда папирўс пачкасига калла суяги ва суякларга “Х” расми чизилиб, чекишнинг зарарли экани ёзиб қўйилади. Францияда жамоатчилик жойларда чеккан кишига катта жарима солинади. Англияда жамоатчилик олдида чекиш ҳамда тамаки маҳсулотларини ишлаб чиқариш рекламаларига рухсат этилмайди.

Бизнинг Республикамизда ҳам бундай ишлар борган сари кучайтирилмоқда. Лекин, энг аҳамиятлиси ушбу муаммоларни ҳал қилишда мўъмин-му-сулмонлар орасида ва айниқса ислом таълимотида олиб бориладиган ташвиқот-тарғибот ишларига тенг келадиган куч бўлмаса керак, деб баралла айтаоламиз.

Шундай экан чекишга қарши олиб бориладиган чора-тадбирлар қуйидагича бўлиши керак:

1. чекишни олдини олишдаги профилактик ишларни болаликдан бошлаш;
2. чекувчиларга чекишнинг зарари ҳақида маърузалар, суҳбатлар орқали тушунтириш;
3. тамаки тутунининг зарарли таъсирларини камайтириш:

4. чекмайдиганлар учун пассив чекишликнинг таъсирини камайтириш:

5. радио, телевидение, матбуотлар оркали чекишнинг зарарли окибатларини ташвиқот-тарғибот ишларини мунтазам равишда олиб бориш:

Савол: Чекишга қарши қандай қонун-қоидалар бор?

Жавоб: Ҳа албатта, жуда ўринли савол. Бу ҳақда жуда аниқ жавоб бериш мумкин, масалан, қонун китобининг VII боби, 55-56-58-статьялари, (29-30-бетлар) ана шу масалаларга бағишланган.

Жумладан, 55 статьяда эса Ўзбекистон Республикаси фуқаролари чет элдан келган шахслар ва гражданлик гувоҳномасига эга бўлмаган барча шахсларнинг ушбу қонунга риоя қилишлиги ва шахсий жавобгарликлари белгилаб қўйилган, 58-статья ушбу қонунни бажарилишига бажарилишини назорат қилишликка қаратилган.

Ўзбекистон Республикасининг Бош прокурори ҳамда унинг ёрдамчилари томонидан Қонунни бажарилишини назорат қилишлик Давлатимиз раҳбарлари томонидан уларга топширилган (Қонун 30-бет). Юқоридаги қайд қилинган маълумотлар асосида, инсон саломатлигини яхшилаш ва фаровон турмушга интилиш мақсадида, барча миллатлар учун инсоният учун ҳаётдаги энг зарарли одатлардан бири бўлган чекишга қарши чора-тадбирлар ҳамма ва ҳаммамизнинг муҳим вазифаларимиздан бири ҳисобланади. Тарихий маънбаларга кўра тамаки чекишнинг фойдаси эмас, балки унинг организм учун, инсоният учун зарарли экани аниқлангач Овруподаги бир қанча мамлакатларда тамаки чекишга қарши нафақат оғир жазолар қўллашгича эмас, ҳатто ўлим жазосини қўллашгача боришган. Масалан, Россия Романовлар подшоҳлигида тамаки чеккан кишига ўлим жазоси қўлланилган ва мол мулки мусодара қилинган. Кейинчалик Алексей Михайл подшоҳлиги «қамчи билан савалаш», савдогарларнинг «бурнини кесиш» буюрилган.

Маълумингизким, Бутун Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг (ВОЗнинг) кўп йиллик статистик маълумотларига кўра, дунё бўйича энг муҳим ва энг биринчи ўринда чекиш ва унинг инсон соғлиғига зарарли, эканлиги кейинги 15-20 йиллардан бери ҳар йили қайд этиб келинмоқда. Ушбу гапда ҳеч қандай муболага ўрин йўқ ва у аини ҳақиқатдир!

Чекишга қарши кураш масаласининг ниҳоятда оламшумул аҳамияти борлигини инсоният учун, унинг соғлиғи ва ҳаёт тарзи учун энг катта зарарли эканлигини ҳисобга олиб Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ) ўзининг 1970 йилдаги 45-сессиясида асосий масала қилиб қўйди ва бу ишда соғлиқни сақлаш билан шуғулланадиган бирорта ташкилот қолмаслиги ҳақида қарор қабул қилинди.

Чекишдан келиб чиқадиган зарар шу қадар каттаки, унга қарши курашиш энг муҳим ижтимоий вазифа эканлиги ўқтириб ўтилди. Шунинг

учун бу иш билан фақат соғлиқни сақлаш органлари эмас, балки барча халқ курашиши ҳақида қарор қабул қилинди ва бу иш икки йўналишда олиб борилиши белгиланди:

Биринчиси – чекишга ўрганишнинг олдини олиб борилиши.

Иккинчиси – чекишга ўрганиб қолганларга чекишни ташлатиш.

Натижада ушбу йўналишлар бўйича кўпчилик мамлакатларда, турли хил шаклларда ташвиқот ва тарғибот ишлари кенг қўламда бошлаб юборилди. Чекишга қарши профилактика ишлари жуда кўп мамлакатларда олиб борилган.

Адабиётлардан маълумки, Токиода бўлиб ўтган IX раққа қарши халқаро конференцияда чекишга қарши кураш бўйича турли мамлакатларда ташкил этилаётган компанияларнинг самарадорлиги ҳақида хабарлар берилди.

Россия, Италия, Исландия, Франция ва Швецияда сигареталарни телвиденияда реклама қилиш ман этилган. Финландияда сигареталарни радио ва телевиденияда фақат кечкурун соат 9 дан кейин реклама қилишга рухсат этилган. Германияда эса соат 7дан кейин, Канадада эса кечкурун соат 9гача рухсат этилган. Бошқа қатор мамлакатларда сигареталарни реклама қилишлик ҳамда чекишга қарши турли хил усулларни ишлата бошлаганлар.

Россия ва АҚШда чекишга қарши профилактика мақсадида кўп йиллар мобайнида турли шаклларда тарғибот ва ташвиқот ишлари олиб борилган ва ҳозирги кунда ҳам бундай ишлар давом этмоқда.

Швецарияда чекишга қарши кураш бўйича ўтказилган тажриба ишлари натижасида маълум бўлдики кашандаларнинг 40-60 фоизи чекишни ҳеч қандай кийинчиликсиз ташлаган эканлар.

АҚШда ўтказилган тажрибалар асосида олимлар қуйидаги фикрларни баён қилдилар:

1. Ҳар бир чекувчи бир кеча-кундузда қанча сигарет чекаётганини қатъий ҳисоб-китоб қилиб, иложи борича кундан-кунга чекилаётган сигарета сонини камайтириб боришликни лозим топишган.

2. Чекканда шошмасдан чекишлик, тез-тез ва чуқур-чуқур тортиб чекиш, шошилиб узок ва чуқур чекишларга барҳам беришлик.

3. Сигаретани охиригача чекмаслик, чунки унда зарарли моддаларнинг кўпи турубкача охирида бўлади.

4. Иложи борича турубкасини узун, тамакиси яхши тозаланган папирус-лардан чекиш керак, чунки антеникотин филтрлар никотинни тахминан 50% ушлаб қолиши мумкин, оддий қоғозларнинг кучи 20 фоизгача етади.

Олмонияда чекишга қарши «Лобесил» препарати (Берлинда ишлаб чиқарилган) даволаш мақсадида қўлланилган. Бу перепаратларнинг таъсир қилиш принципи бирхил. Сабаби улар таъсирининг ўзаро

ўхшашлиги организмда чекишга бўлган эҳтиёжни камайтиради. Бу дориларнинг захарлилиги никотинга қараганда анча кам, уларни қўллашлик муваффақият билан тугаган. Кабинетга (маслаҳатхонага) муурожаат қилганларнинг кўпчилиги чекишни ташлаган.

Таблетка кунига 4-5 маҳал овқатланишдан олдин ичилади. Даволаш муддати 7-10 кун. Зарур бўлса кейинчалик яна 2-4 ҳафта қабул қилиб, сўнгра секин-аста таблеткалар сонини камайтириб бориш керак. Юрак томир тизимида кескин ўзгаришлар бор бўлган киши лобесилни қабул қилмаслиги керак.

Югославияда «Кузминович таблеткаси» - табекс чиқарилган. Таъсири лобесил таблеткасига ўхшашдир. Табекс таблеткаси қуйдаги схема бўйича қўлланилади:

Биринчи 3 кунда, 6 таблеткадан (хар икки соатда бир таблеткадан), сўнгра секин аста камайтириб бориб, 25чи кун бир таблеткага туширилади.

Унинг тарқибда никотиннинг тузилишига ўхшаш «цитизин» алкалоиди бўлиб никотинга ўхшаш таъсир этади. Лекин никотинга ўхшаш захарли эмас. Уни қўлланилганда нерв ҳужайраларини «алдаб» никотинга нисбатан талабни камайтиради.

«Анабазин гидрохлорид» таблеткаси ҳам никотинга, кўпроқ цитизинга ўхшаш таъсир этади. У «Анабазис афилла» ўсимлигидан олинади, қишлоқ ҳўжалик зараркунандаларига қарши қўлланилади. Унга ишлов берилади, захарлилиги камаяди. Унинг таъсири ҳам худди юкоридагидек «алдашдан» иборат. 15-20 кун қўлланилганда (схемаси бўйича) чекишдан воз кечиш сезиларли даражада бўлади.

«Бензедрин» препарати ҳам лобесил каби таъсир этади. Никотинга талабни камайтиради.

Седатив, тинчлантирувчи — транквилизатор перепаратлари (борм препарати, волериана, нозепам ва бошқалар) кишига тинчлантирувчи таъсир қилади.

Улар қўшимча препаратлар ҳисобида қўлланилади.

Айрим ҳолларда оғизни мис купороси эритмаси, протаргол, колларгол таннин кабилар билан чайиш ҳам яхши натижа бергани қайд этилган.

Адабиётларда, игна санчиш (рефлексотерапия), гипноз қилиш йўли (психотерапия) билан даволашлар ҳам маълум даражада чекишдан қайтариш ҳақида сўз боради.

Спорт билан шуғулланиш ва бунда чекишдан воз кечиш энг яхши одатлардан ҳисобланади. Ахир, машхур боксчилар, хоккейчи Анатолий Фирсов, дунёга машхур Пеле ва Эйсебиоларнинг муваффақиятларига уларнинг чекмасликлари ҳам ёрдам берган-ку!

1991 йилдан АҚШда трансдермал, яъни тери остига тикиб қўйиладиган дори воситалари қўлланила бошланди. Натижада дори воситаси секинлик билан организмга сўрилиб, узок муддат таъсир қилади.

Ёшлар кўпинча биратўла ташлаши, кексарок кишилар секинлик билан, сонини камайтириш, яримта чекишлар билан чекишни ташламоқдалар.

Чекишни ташлагандаги «абстинент синдром» яъни кайфиятни бузилиши, тоқатсизлик, ваҳима-ташвиш, уйқунинг ва иштаҳанинг бузилиши, терлаш, юрак уриши, юрак устида оғриқ, кабилар бўлган тақдирда биров чидам-матонатлилиқ қилинса тезда бу белгилар йўқолади.

Хулоса қилиб айтганда, ушбу хайрли ишда шифокорлар, ўқитувчилар, тарбиячилар, касаба уюшма ва ташкилотлар билан бирга олиб борилса, ҳамда уни мақсадга мувофиқ доимо-муттасил, узок муддат ташвиқот-тарғибот ишлари, рекламалар билан олиб борилса яхши самара беради. Бир қанча касалликларни олдини олган ва балоларни йўқотган.

Амалда фойдалироқ ва кўпроқ холларда қўлланилган препаратлар лобелин, цитизин ва кейинги вақтларда анабазиндан фойдаланилмоқда. Лобелин ва цитизинлар юрак-томир ва нафас тизимини кўзғотади. Лобелин «**лобесил**», цитизин «**табекс**» номлари билан таблеткалар ҳолида чиқарилади. Препаратлар қўлланилганда организмда ўрганиб қолинган никотинга ўхшаш таъсир этиб уни чекиш тўхтатилгандагина «никотинга очлиқ» ни йўқотади. Уларни қўллаш инструкцияси бўйича олиб борилади.

Кейинги пайтларда «**анабазин гидрохлорид**» қўлланилмоқда. Уни ўзимизда фанлар Академиясининг Биоорганик илмий-изланиш институтида олинган. Препарат қуйдагича қўлланилади. Бошламасига папирўс чеккандек кунига 20-25 таблетка, сўнгга ҳар куни бир таблеткадан камайтира борилади. 20 кундан сўнг 10 кун мобайнида бир таблеткадан, бунда чекилмаслик керак. Умумий даволаниш курси 30 кун. Сўнгга, агарда чекишни батамом ташласа, даволаш курси яна қайтарилади.

«**Игна санчиш**» усули билан даволаниш ҳам яхши натижалар бермоқда.

Апоморфин ёрдамида чекишга қарши «**салбий-шартли рефлекс**» усули ҳам қўлланилади.

Гипноз ёрдамида ухлатиб қўйиб, тамаки тутинига қарши даволаш усули ҳам жуда яхши самара бермоқда. Бунинг учун шифокор чекувчини гипноздан олдин ва ундан кейин яхшилаб тушунтириш ва энг асосийси бемор ишониши ва хоҳиши бўлиши керак. Гипноз бир ойда 3-4 марта қайтарилади.

Яна яхши самара берувчи, ўз-ўзини ишонтирувчи, усул қўлланилади. Бунда бемор-чекувчи доимо бир қанча сўзларни қайтариб юради: «мен чекишдан бутунлай воз кечдим, энди чекмайман, чексам бошимни

оғритади, чекмасам юрагим, нафасим яхшиланади, ўзимни яхши ҳис қиладман, папирўсни кўрсам кўнглим айнайди, энди оғзимга ҳам олмайман», каби сўзлар.

Булардан ташқари, бошқа жисмоний ишлар билан шуғулланиш, чўмилиш, очиқ ҳавода кўпроқ юришлик керак. Аччиқ нарсалардан, айникса спиртли ичимликлардан ичмаслиги, яхши овқатланиш, минерал сувлардан ичиши керак.

Никотин тутган, қоғозга сингдирилган суртма-мой «**никотинли лейкопластир**»ни ҳар соатда бир марта терига, 16-24 соат давомида, ёпиштириш усули билан чекишга қарши даволаш ҳамда «**никотинли резинани чайнаш**» усули (1984 йили) билан ҳам чекишга қарши даволаш усулидан фойдаланиб, маълум даражада ютуқларга эришилган. Қўшимча дори сифатида никотиннинг норецептор антагонистлари бўлмиш, никотин реиепторлари агонисти мекамиламин, антидепрессант - доксепин, анксиолитик - буспирон каби препаратлар ҳам чекишга қарши курашда фойдаланилади.

Азиз ўқувчи! Маълумки, кўпинча чеккан киши ичади ёки аксинча – ичган киши чекади. Хаттоки ушбу ҳолат айрим шахсларда унинг турмуш тарзига айланган. Демак, яна энг ёмони у ўз организмни икки томонлама захарлайди.

ХУЛОСА:

1. Энг яхшиси, хурматли ўқувчилар, турли хил касалликларни келтириб чиқарувчи, мавжуд касалликларни ёмонлаштирувчи, натижада ўлим содир бўлишига сабабчи сигарета чекишни ташлашлик, энг маъқул иш ҳисобланади.
2. Чекиш натижасида 90% ўпка раки келиб чиқишини ҳисобга олиш шарт.
3. Аёллардаги «кўкрак раки»дан кўра, чекувчи аёлларда кўпроқ «ўпка раки» учрайди.
4. АҚШ ва бошқа кўпчилик мамлакатларда содир бўлаётган ёнгин ҳодисаларининг сабаби сигарета чекишдан келиб чиқар экан.
5. АҚШда 100000 дан ортиқ болалар чекишни 13 ёшгача бўлган даврда ўрганганлари аниқланган.
6. «Пассив» чекиш натижасида чекмайдиган оилаларга нисбатан чекувчи оилалар ўртасида ўпка раки 20% дан ортиқ учраши ҳам қайд этилган.
7. Табобатдаги соғлиқ учун сарфланадиган харажат чекувчилар орасида 5000 доллардан ортиқ эканлиги ҳам аниқланган.
8. Чекувчилардаги ишга яроксизлик кунлари ҳам (бюллетенга) чекмайдиганларга нисбатан 6,5 кун ортиқлиги ҳисоблаб чиқилган.

9. Жамоатчилик томонидан бир пачка сигарет учун сарфланадиган пулнинг миқдори 1990 йилда 2,89 долларни ташкил қилган.
10. АҚШ да соғлиқ учун ҳамда иш қобилиятини йўқотганлиги учун сарфланадиган маблағ 1985 йилда 65 млд.ни ташкил қилган бўлса, 1994 йилда 100 млд. ни ташкил қилган.

Юқоридагилардан маълумки, тамаки чекиш маълумоти-илми паст ва ҳаёти ночор халқ орасида, айниқса ёшлар ва ёш аёллар орасида эрта бошланиб, уларда одат тусига кириб қолади. Шунинг учун ҳам АҚШда чекишга қарши ташвиқот ва тарғибот ишлари, профилактика масалалари, ана шундай гуруҳ одамлар ичида кескинроқ олиб бориш лозим, деб топилган.

Хулоса қилиб айтганда, кейинги ўн йилликларда, турли хил мамлакатлардаги кўзга кўринарли кимёгар-олимлар, тиббиёт ходимлари, биологлар ва бошқалар томонидан олиб борилган қатор салмоқли илмий ишлар қилинди. Натижада тамаки чекишлик, тамаки махсулотларини хар хил шаклда қабул қилишлик чекиш, чайнаш, насвой сифатида қўллаш, уларнинг инсон организмга инсониятга, халққа, Ватанга, ижтимоий хўжаликларга, оилага ниҳоятда зарарли экани жуда кўп мисолларда аниқланган.

Тамаки ва тамаки махсулотлари, никотин, аввало тўғридан-тўғри одам организмга захарли таъсир этади. Организмнинг салбий таъсуротларга кўрсатадиган қаршилигини, химоя реакциясини, организм иммун тизими фаолиятини камайтиради.

Мавжуд касалликларнинг кечишини тезлатади ва тараққий этишини кучайтиради. Айниқса ёмон ўсимталарнинг ривожланиш жараёнини кучайтиради.

Турли хил касалликларнинг келиб чиқишига сабабчи бўлади.

Тамаки чекиш болаларнинг, айниқса ёш болаларнинг, ривожланишига ўсмирларга, киз болаларга, ёш хотин-қизларга, ҳомиладорларга, ҳомилага салбий, зарарли таъсир кўрсатади.

Ўсаётган авлоднинг руҳиятига, жисмоний ҳолатига, характерида салбий таъсир кўрсатади. Шунингдек, чекувчилар бўлган ҳавода пассив чекувчи бўлганлар ҳам, кўпроқ зарарланадилар.

Булардан ташқари чекиш натижасида оилага, давлатга, жамиятга, ишлаб чиқаришга ва айниқса чекувчиларнинг ўзига катта иқтисодий, маънавий, руҳий, ижтимоий-социал зарар келтириши тажрибалар ва илмий тадқиқотларда исботланган.

Айтиш мумкинки кенг кўламда, кўпчилик мамлакатларда олиб борилган ва олиб борилаётган ташвиқот ва тарғибот ишлари ўзининг ижобий самарасини бермоқда.

Сўнги сўз ўрнида: хар қандай олиб борилган ишлар, уринишлар ташвиқот ва тарғибот ишларига нисбатан энг самарадорлиги,

натижалилиги ва энг муҳими чекувчининг ўзидаги хулоса ва иродадир дейишга ҳақлимиз!

Энди асосий мақсад профилактикадан иборат бўлиши керак. Шундай эмасми?!

Урушма, ичма, чекма

Обрўйинг ерга тўкма.

(Халқ мақоли)

* * *

«Вино ва чекиш инсонларнинг саломатлигини йўқ қилади,

Оилани хароб қилади ва ҳаммадан ҳам ёмони,

Одамларнинг ўзидан ташқари уларнинг авлодини ҳам қуритади».

(Л.Н.Толстой)

* * *

Ёшингга ёш қўшади, билакда куч жўшади,
Чехранг ёғду сочади. Спорт билан чиниқсанг!
Асло толмас бўласан, касал бўлмас бўласан,
Доим қувноқ юрасан. Спорт билан чиниқсанг!
Эпчил бўлиб ўсасан, кучга тўлиб ўсасан,
Синовлардан ўзасан. Спорт билан чиниқсанг!

(Холмурод Сафар)

* * *

Чекиш ва ичиш одамларни қадим замонлардан ўз гирдобига тортиб келган ва ундан жуда ҳам катта ўлпон (жарима) олган ва олиб келмоқда:

Ёш умрини ҳазон қилади, танасидан мадорини олади, қувватини кетқазади, инсониятнинг энг яхши одамларини ҳалокатга йўлиқтиради.

(Жек Лондон)

ХИ ҚИСМ

ИБРАТЛИ-ЯКУНИЙ ҚИСМ

ОДАМ УМРИНИНГ БОСҚИЧЛАРИ ВА ТАРБИЯ БЕРИШЛИК

Одам организмнинг ривожланиши доимий – тўхтовсиз жараёндир. Лекин бу давр кўриб турганимиздек ўзининг биологик, морфологик, биохимик ва фукиционал хусусиятларига кўра бир неча даврларга - этапларга бўлиниши мумкин. Бундай бўлиниш жуда мураккаб жараён бўлиб, баъзи бир морфологик кўрсаткичлар бу ўринда исталган аҳамиятга эга бўлмасдан қолиши мумкин. Шунинг учун ҳам бола ёшли даврини этапларга ёки даврларга бўлишда медиклар, биологлар морфологлар, биохимиклар антропологлар, географлар ва бошқа кўпгина мутахассислар қатнашадилар.

Кўпгина давлатларда одам умрини қуйидаги даврларга бўлиш қабул қилинган:

1. Энди туғилган давр (чакалоқлик даври) - 1-10 кунгача
2. Эмизикли даври (кўкрак ёши даври) - 10 кундан 2 ёшгача
3. Дастлабки болалик даври - 2-3 ёш
4. Бирламчи болалик даври - 4-7 ёш
5. Иккиламчи болалик даври - 8-12 ёш (ўғил бола)
- 8-11 ёш (қиз бола)
6. Ўсмирлик даври - 13-16 ёш (ўғил бола)
- 12-15 ёш (қиз бола)
7. Навқиронлик даври - 17-21 ёш (ўғил бола)
- 16-20 ёш (қиз бола)
8. Етуклик даври I даври - 22-35 ёш (эркаклар)
- 21-35 ёш (аёллар)
II давр - 36-60 ёш (эркаклар)
- 36-60 ёш (аёллар)
9. Кексалик даври - 61-74 ёш (эркаклар)
- 56-74 ёш (аёллар)
10. Қариялик даври - 75-90 ёш
11. Ўта қариялик даври - 91 ва ундан ортиқ ёш.

Кўриниб турибдики, одам туғилганидан кексайгунича бир неча даврларни босиб ўтади. Шу даврлар ичида организм ички ва ташқи факторлар таъсирида бир қанча ўзгаришларга учрайди. Шунинг учун ҳам шахснинг ривожланишида, унинг камол топишида таълим ва тарбиянинг аҳамияти ниҳоятда катта.

Илмий маълумотларга кўра, агарда боланинг 4 ёшлик даврини 100% деб олсак (билиб ва ўрганиб олишлик салоҳияти) у 5-6 ёшга борганда 6-8 мартага, 7-8 ёшида 8-10 мартага (800-1000%га) ошар экан. Аммо 10 ёшдан кейин 200%-и, 20-30 ёшга бориб 10%-и қолар ва келгуси умрига хизмат қилган экан.

Шундай экан табиат инъом этган қобилият, салоҳият – имконият бола тарбиясида мумкин қадар илгари яъни боғча ва мактаб ёшида бўлган даврларда энг самарали ҳисобланар экан.

Ҳақиқатан ҳам оламга машҳур олиму алломалар (Навойи, Амир Темур, Улуғбек, Абу Али ибн Сино ва бошқалар) ёшдилагаёқ илмга, билишга интилиб, катта-катта китобларни мутолаа қилишган, ўрганиб ўз фикрларини бойитишган. Қуръони Каримни ёддан билишган. Имом Бухорий 10 ёшга етганда 10000 ҳадисни ёддан айта олган. Хаётдан маълумки, ёш болалар ҳамма нарсга қизиқиб билиб олишга интиладилар. Катталарни сўроққа тутадилар, хатто айрим болалар бир кеча-кундузда 1000-1200 гача саволлар бериб, кўпини эса саклаб қоладилар.

Рухшуносларнинг исботлашларича, 5-7 яшар боланинг маълумотлар қабул қилиш, хотирада саклаб қилиш хусусиятлари 8-9 ёшли болаларникига қараганда кучлироқ бўлар экан. Модомики шундай экан, боланинг бу хусусиятларини ишга солиш учун унинг дунёқарашини тўғри шакллантиришга ҳаракат қилмоқлик лозим.

Ота-онанинг ўз фарзандига дастлабки билим ва малакалар бериши, Ватан муқаддас эканлигини тушунтириши келгусида бола учун ҳам, жамият учун ҳам ниҳоятда фойдалидир.

Илмий таҳлилий ахборот журналида таъкидланишича, тафаккур, истеъдод зарралари болалик даврларидаёқ шаклланади. Олимларнинг аниқлашича, бола ақли-фикрини шаклланиш даври асосан 7 ёшгача қиёмига етар экан. Айнан шу даврда у қандай инсон бўлиб етишишига замин бўладиган бутун ахборотнинг 70 % ини ўзлаштирар экан.

Демак, бола тарбиясини, «ҳали ёш, катта бўлса билиб олади» деган нотўғри фикрдан ҳоли бўлган ҳолда, эрта бошлаб, бунда уларга ўргатувчи –тарбияловчи шахслар иложи борица, имкон қадар, илмли-билимли, ҳаётни яхши тушунган, маънавиятли, маданиятли педагог-валеологлар бўлса нур устига аъло нур бўлади.

КУЗАТИШЛАР НИМАНИ БЕРДИ?

Табобат аҳли сифатида (врач-олим сифатида) бир неча ўн йиллик, кўп йиллик кузатувларимиз ва сўраб аниқлаганимизга қараганда, бизга аввалдан маълумки, мен эсимни таниганимдан бери кўпчилик болаларимиз ҳамда ота-оналаримиз доимо тоат-ибодатда бўлиб ҳамма

вакт таҳорат қилиб юришган. Яъни озогарчиликка (гигиенага) қаттиқ риоя қилиб яшаган.

Маълумки таҳоратда оғиз, бурун, томоқ, юз, бир неча марта чайилади. Кулоқ, гардан-бўйин, бош ювилади, қўл-оёқлар, панжаларнинг ораси бир неча бор, жинсий ва чиқарув аъзолари ҳам қайта-қайта тозалаб ювилади. Умуман душ қабул қилинади, чўмилиб роҳат қилинади. Инсоннинг бундай доимо покланиб юриши, ҳаммавақт жисмонан мунтазам равишда ҳаракатда бўлиши гигиена ва валеология фани нуқтаи назаридан энг яхши хислатлардан ҳисобланади. Одамларни кузатиш, уларнинг айримлари билан суҳбатлашиб, савол-жавоблар қилганимизда шулар маълум бўлдики, шамоллаш, томоқ оғриши, товушнинг ўзгариши, буруннинг шамоллаш касаллиги (ринит), бронхларнинг шамоллаши (бронхит), юқори нафас йулларининг шамоллаш касалликлари, ёшларда кўплаб учрайдиган гардан мускулларининг шамоллаши, оёқ қўлларнинг оғриши, бўғинларнинг оғриши (ревматизм касаллиги), ёки полиартритлар, ҳаракат аъзоларининг шамоллаши, ҳатто бавосил касаллиги ҳам жуда кам учраган ёки бўлмаган. Шунингдек юқорида қайд этилган юрак томирлар, меъда-ичак касалликлари ва бошқа касалликлар ҳам ёшлиқда ва ўрта ёшларда жуда кам учраган ёки деярлик учрамаган. Чунки улар ҳаммаси доимо фаол ҳаракатда бўлишган.

Мустақиллик туфайли ёшлар орасида олиб борилаётган маънавий-маърифий шулар жисмоний тарбия ва спорт шуларни ривожлантиришлик, уларнинг саломатлигини яхшилаши ва унинг мустаҳкамланишида, касалликлардан тезда фориғ бўлиш ва айниқса, турли хил касалликларнинг олдини олишда улкан, қудратли салоҳият (потенциал) бўлиб, ўзининг катта самарасини беради. Натижада одамнинг меҳнат қобилияти ўсади, самарали иш бажаради, касаллик варақалари кескин камаяди ва оқибатда давлатимизнинг «*Соғлом авлод учун*» деган шиорга амалий жавоб бўлади, Жамият соғаяди, ичкиликка ва чекишларга барҳам берилади, социал таъминот яхшиланади. Умр узаяди ва келажаги буюк давлатни қуриш учун реал, ҳақиқий моддий ва иқтисодий асос бўлади.

Доимо-мунтазам равишда бадантарбия ишлари ва спорт билан шуғулланишда инсон аввало, биринчидан руҳан чинакамига дам олади. Барча зарарли миёда ҳосил бўлган салбий натижа берувчи кўзғалишлар импульслар, жараёнлар қисман ёки бутунлай жиловланади.

Иккинчидан: қон томирлар ҳаракати кучайиб, тери, мушаклар ва ички органлардаги, захирада (запасда) ётган вена капилляр томирлардаги қонлар умумий қон томирларга тушиб, артериал (кислородга ва озука моддаларга бой бўлган) қонга айланади.

Учинчидан: Аввало бош мия, буйрак, жигар, ўпка, юрак, аъзолар ва ички секреция безларининг кислород ва бошқа керакли озука моддалари билан таъминланиши яхшиланади.

Тўртинчидан: Мия пўстлоғи ва бош миядаги пўстлоқ ости марказларининг, буйрак, юрак, ўпка ва бошқа аъзолар ҳамда тизимларнинг фаолияти яхшиланади.

Бешинчидан: Организмдаги барча модда алмашинуви жараёнлари, жумладан оксидланиш-қайтарилиш жараёнлари кучайиб, баданда айрим жойларда тўпланиб қолган кераксиз чикинди зарарли моддалар, сут кислотаси йўқола бориб киши оғриқлардан, бўшашишликлардан фориғ бўлади, бадандаги ортикча сувлар, шишлар, кераксиз, зарарли тузлар йўқолади. Киши ўзини бардам сезади.

Олтинчидан: Организмдаги лимфатик системасининг ва иммунологик тизимнинг иши яхшиланади, ташқи салбий таъсиротларга химоя реакцияси кучаяди, организмнинг умумий қуввати ошади, инфекцион юкумли ва бошқа касалликларга чалиниши кескин камаяди.

Еттинчидан: Натижада, одамнинг психик руҳий (психоз) ва невроз ҳолатлари йўқолиб, умумий ҳолати ва саломатлиги янада яхшиланади.

Демак, ҳулоса шуки оқибатда киши саломатлигининг яхшиланиши ва умрининг узайишига сабаб бўлади.

ЯНА САЛОМАТЛИКНИ САҚЛАШ МАНБАЛАРИ

Ҳар бир шахс икки дунё саодатига эришиш мақсадида яшар экан, албатта ўз турмуш тарзини яхшилашга ва соғ-саломат бўлишликка интилади. Бунинг учун ўз имкониятини ишга солади, агарда у **ақл-фаросат билан** яшаса. Фарзанд тарбиясига ҳам эътиборни қаратади. Бунинг учун илм олиш, ҳунар ўрганиш-пул топиш учун ҳаракат қилади. Айтайлик, ҳалоллик билан пул топди, анчагина маблағга ҳам эга бўлди. Энди уларни сарфлаш керак. Бунда ҳар бир шахс ҳаётни ўз қаричи билан ўлчаб, ақл-фаросати билан иш кўради. Кимдир сарф харажат қилишни ўз жойига қўяди, кимдир ютуқлардан эсанкираб, топган пулларида самарали фойдаланиш ўрнига сарф-харажатларини кўпайтириб юбориб, хатто сармоясидан ҳам айрилиб қолади. Кўриниб турибдики биринчи шахснинг топганига барака кириб, балки, бу аниқ, жамгармага ҳам эга бўлади. Бундай кимсалар тинч ухлайди, саломатлиги ҳам мустаҳкамланади. Умри узаяди. Чунки улар **«Пул топгунча ақл топгин»** зайлида иш кўради.

Яна қуйидагиларга ҳаммавақт эътибор бериш энг муҳим жиҳатлардан ҳисобланади. Ота-она нафақат ўзи, болалар тарбиясида мустаҳкам ва доимо риоя қилиб келинадиган нарс-бу иқтисод-тежамкорликдир. Усиз уйда ва топган тутганда барака бўлмайди. Саломатликка раҳна солади. Бунда иккита масалага жиддий қарашлик лозим бўлади:

Биринчиси кириб ва чиқим. Яъни топган маблағни эҳтиёткорлик ва тежамкорлик билан сарфлаш (чиқимнинг кириمدан кам бўлишлиги) ва

иложи борица жамғарма ҳосил қилишлик. «Тийин сўмни эҳтиёт қилади-копейка рубл бережёт» деган нақлга амал қилишлик. Ёки ота-боболардан қолган сўз «тома-тома кўл бўлур» зайлида иш тутишликдир.

Иккинчиси ҳаётдаги кундалик, доимий тежамкорлик-исрофгарчиликка йўл қўймаслик яъни сув, электр қуввати, газ ва бошқаларни тежаш! масалан: 1. Сувни текин бўлганда ҳам унинг бир томчисини ҳам асраш. Чунки агарда ҳар бир кунда 20 литрдан тежалса, 1 ойда 600 литр, 1 йилда 7200 литр, 10 йилда 72 тонна тежалади. (пул ҳисобидачи?).

2. Газни тежаб 1 кунда 40 сўмлик иқтисод қилинса 1 ойда 1200 сўм, 1 йилда - 14800 сўм, 10 йилда эса 144 минг сўм жамғарилади.

3. Электр қувватидан ҳам 1 кунда 40 сўм тежалса, ана шундай маблағ келиб чиқади. Шунингдек, сув ва бошқа ҳаражатларни ҳисобласак миллионлаб маблағларни тежаш мумкин.

Бундай жамғарилган маблағни инсон ўз саломатлиги учун сарфласа, унинг турмуш тарзи яхшиланиб, умрига умр қўшилиши аниқ. Иқтисодий тежамкорликнинг валеологик аҳамияти ҳам шундадир.

СОЧ ОҚАРМАСДАН БУРУН...

Мустақиллик туфайли ўзбек халқи асрлар бўйи орзу қилган мустақилликка эришди. Тарих учун нихоятда қисқа муддат ичида юз йилларга тенглашадиган буюк ва улкан ўзгаришлар содир бўлмоқда, она-Ватанимизда сиёсий, иқтисодий, маданий, маънавий соҳада теран ўзгаришлар юз бермоқда.

Бундай улкан, буюк ўзгаришлар ўз-ўзидан бўлаётгани йўқ. Унинг заминида катта илмий-ақлий идрок, буюк Амир Темур бобомиз тузган ва эришган ютуқларнинг давоми бор.

Озод Ватанимизнинг келгуси равнақи, халқимизнинг демократик асосда, хур, озод ва фаровон яшаши, илғор давлатлар қаторига ўтиши учун ҳали кўп тер тўкишимиз даркор. Халқимизда «Холва деган билан оғиз чучимаиди», - деган гап бор. Бунинг учун менимча қуйидагиларга жиддий аҳамият берайлик:

- Давлатимиз қонуни ва Президент фармонларининг устуворлигини таъминлаш ва уларни изчил, оғишмай амалга ошириш;

- халқимизнинг келгусида фаровон ва тўқ яшаши учун ҳаммамиз ўз соҳамизда тўғри ва ҳалол ишлашимиз, тоза иймон билан «Хамма нарса халқимиз фаровонлиги учун», «Мустақилликни мустаҳкамлаш учун» каби эзгу шиорларнинг рўёбга чиқиши учун бор куч ва ғайрат билан меҳнат қилишимиз;

- коррупция, лаганбардорлик, маҳаллачилик, мафия, рэкет, чунтак кесарлик, ўғрилик, ичкиликбозлик каби салбий иллатларга бутунлай барҳам беришимиз даркор.

- Ўтиш даври шароитида бозорларда олибсотарликка йул қўймаслик нихоятда зарур. Бунинг учун соф виждонли, ҳалол кишилардан, тез алмашилиб турувчи гуруҳлар тузиб, нархларнинг ойлик меъёрини белгилаб туриши лозим.

Халқимизда «Соғ танда соғлом ақл» - деган нақл бор. Бунинг тагида нихоятда теран мазмун мужассам. Ҳар қандай давлатнинг чинакам бойишида илм-фан, техниканинг аҳамияти бекиёс. Шубҳасиз, бу ишларни заковатли кишилар амалга оширади. Афсуски, ҳозирги кунда айрим шахслар фақат ўз нафсини кўзлаб четдан ичимлик ва турли хил чекадиган нарсалар келтириб, ўз миллати, авлодини ҳалокат йўлига бошламоқда.

Туркистон ўлкасига вабо касали сингари ғарбдан кириб келган, шарқона ҳаётимизга, умримизга завоқ келтираётган қусурлардан бири «ақл душмани» - спиртли ичимликдир. Зеро, бобокалонимиз Юсуф Ҳос Ҳожиб айтганидек:

Ғар ичса киши май,
шалоқ маст бўлур,
Сири фош бўлур,
иши ҳам суст бўлур.
Билимли май ичса,
билимсиз бўлур.
Билимли май ичса,
тубан, паст бўлур.

Зотан, ароқ оғизга «асалдек» кириб, қайсар филдек чиқади. Ҳаётда денгизга чўккан кишиларга нисбатан қадахда чўккан кишиларнинг кўплиги ҳам шундан. Одам қариганда бардам ва нуруний чехрали бўлиши унинг ёшлигида ўзини нечоғлик ёмон феъл ва иллатлардан саклай олишига боғлиқ. Бунинг учун «Синдбоднома»да топиб айтилганидек:

1. Соч оқармасдан, ёш-гўзал сўлмасдан;
2. Куёш оқ булут парда билан копланмасдан;
3. Зеро тунлар кексалик чандирлари билан алмашинмасдан;
4. Қон суюлиб рангсиз бўлмасдан;
5. Такдир жарроҳи кўзнинг асаб нуруни қирқмасдан;
6. Алдамчи вақт гул юзларга қахрабо талқонни сочмасдан;
7. Анор беҳига айланмасдан,
8. Кўз – қариликдан, қизил юзлар бужмаймасдан бурун,
9. Баҳор – ёшлиқни зинҳор бекорга» совурмаслигимиз керак.

Ўзбек миллати, мусулмон бандаси шаънига мутлақо ёт бўлган, халқимиз ақл-заковатини кун сайин емирадиган бундай Давлатимиз –

Президентимиз томонидан таъсис этилган «Соғлом авлод учун» орденининг моҳиятини тўла англаб етган бўламиз.

БАРКАМОЛ СОҒЛОМ АВЛОД НИМА?

Ушбу савол ниҳоятда муҳим масалалардан ҳисобланади. Сабаби, бу саволга жавоб инсон ҳаётидаги миллий урф-одатлар томонидан топилади десак ҳеч янглишмаган бўламиз. Ҳақиқатдан ҳам шундай бўлиб келмоқда. Маълумки, ҳар бир инсоннинг ҳаётда яшашдан мақсади ўзидан зурриёт қолдириш ва уни ўз ҳаётининг давомчиси этиб тарбиялаш унинг учун асосий масала бўлиб, у ўзи учун жуфти ҳалол топишга ҳаракат қилади ва топади ҳам. Қонунлаштириш учун никоҳдан ўтади. Бу ҳар бир миллатга ҳос урф-одат тусига кирган. Қоида бўйича аксарият никоҳ икки хил шаклда амалга оширилади, яъни бири Давлат Конституциясига мувофиқ бўлиб, иккинчиси миллий диний шакли ҳисобланади. Мусулмон оламида эса у ўзининг «Шариат қонуни» га айланган.

Айтиш лозимки, ҳақиқий-абадий никоҳ ва унга тўлиқ амал қилишлик янги авлодни соғлом турмуш тарзи учун асосий «ўқ илдиз» ҳисобланади. Айниқса, мусулмон оламида.

Энди бунинг исботи учун ҳаётий мисоллар ва фактлар (омилларга) га мурожат қиламиз. Масалан, тарихий ва миллий анъаналарга кўра, ҳаётимиз-турмушимизда кўпинча «Чилла» сўзини ишлатамиз. У «қирқ кунлик вақт» деган маънони билдиради. Қишнинг энг оғир, қаттиқ совуқ кунлари вақтини «қиш чилласи» дейилса, ёзнинг энг иссиқ кунларини «Ёз чилласи» дейилади. Йилнинг бундай фаслларида халқимиз «Қиш ҳаракатингни қил», «ёз ёпичигингни кўйма» деган иборалар ва айрим ҳаётий эътиёт чораларини кўриб кўйиш зайлида яшайди. Сабаби ҳаммамизга маълум — баъзи бир тасодикий ва ҳаётий камчиликлар, ноҳушликлар келиб чиқиши мумкин. Шунингдек, носоғ-бемор кишилар учун ҳам табиий ҳароратнинг кескин пасайиб ёки кўтарилиб кетиши анча оғир кечади, ҳамда айрим ҳолларда ёмон оқибатларга олиб келиши маълум.

Иккинчи мисол аёллар учун туғруқдан кейинги «Кичик чилла» ва «Катта чилла» кунлари. Кичик чилла 20 кунлик бўлиб, бунда чакалокли аёлларга оналари ва энг яқинлари жуда катта ёрдам беришади. Ҳамма ишлардан озод қилишдан ташқари, онаси томонидан овқатлар тайёрлаш ва ҳатто чакалокни парваришлаш каби ишлар бажарилади. Ката чилла кейинги 20 кунда (ҳаммаси камида 40 кун) эса она ўрнидан туриб, секин-аста чакалоқ парвариши ва бошқа айрим ишларни бажариш, овқатлар пиширишда қатнашади ва кейинчалик бироз қувватга қирғач ишларни ўзи бажарадиган бўлади. Навбатдаги чилла «Никоҳ чилласи». Бу никоҳ кунидан олдинги (45-50 кун) ва никоҳдан кейинги (45-50кун) чиллалар ҳисобланади.

Маълумки, унаштириш маъросими ўтгач қиз боланинг ота-онаси ва ўғил боланинг ота-онаси ҳам уларга тушунтириш ишларини олиб боришади, насихат қилишади. Яъни ўзини эҳтиёт қилишлик, яхши еб-ичишлик, уйга кечикмай келишлик, ёмонларга яқинлашмаслик, командировкага кетмаслик, ичкилик ичмаслик ва бошқалар уқдирилади ҳамда улар доимо назоратда бўлишади. «Болам сен чилладасан» дейишади. Никох қилиш вақтида ЗАГС мудираси ҳам, домла ҳам шунинг қабила ҳақида гапириб, ўзаро доимо ҳурмат-иззатда бўлишлик, никоҳларининг абадий бўлишлиғи вэ бошқа энг яхши истаклар билан, табриклайдилар.

Бундай тилак ва истакларга амал қилган, ота-оналарини доимо иззат-ҳурмат қилиб, уларнинг дуоларини олган келин-куёвлар келгусида албатта бахтли оилага эга бўладилар ва умрларига-умр қўшилади ва албатта соғлом авлод қолдиришликдек яхши ният ва истакларига эришадилар. Энг муҳим хулоса шуки, ҳаётий масалаларга валеологик нуқтаи назардан қарашликнинг асоси ҳам шунда.

АЗИЗЛАР, ЭЪТИБОР БЕРИНГ!

Ота-оналаримизнинг ҳаётий ўғитларидан!

«Бирни кўриб, шукур қил,
Бирни кўриб фикр қил».

(Халқ мақоли)

Ушбу ибораларни ҳар бир инсон доимо ёддан эслаб юришлари керак, чунки бунда жуда катта маъно бор. Маълумки, инсон ҳаёти, турмуш тарзи доимо бир хил, текис йўлдан бормади. Бу йўлнинг ўнқир-чўнқир, нотекис томонлари, мураккабликлари бисёр. Унга ақл ато этган, одамнинг ҳайвондан фарқи ҳам шунда. Қандай яшашлик, ҳаёт кечиришликни ўз ихтиёрига бериб қўйилган. Шунинг учун ҳар бир инсон ўз тақдирини, ўзи яхши томонга буриши керак. Бунга мисоллар жуда ҳам кўп. Яъни аини ҳақиқат: Баъзилар ўз ҳаётини азобу-уқубатлар ила кечиради. Чунки, бунга ўзлари сабабчи бўладилар. Ўз қилмишларига кўра турмуш қийинчиликлари, турли хил етишмовчиликлар, ҳар қандай ҳаракат қилса ҳам иши юришмаслик, иқтисодий танқислик ва энг ёмони, ана шулар сабабли, соғлиғи жойида бўлмаган ҳолда кун кечирадилар. Бундай аҳволни улар ўзларидан кўрмайдилар. Қандай камчиликлари борлиғи ҳақида, балки ўйламайдилар ҳам.

Иккинчи гуруҳ кишилар эса юқоридагиларни акси. Тўй-томоша, тўкин-сочинлик (айримлари ҳалол меҳнат эвазига, бошқалари-бировлар ҳисобига), бисёргарчилик, ҳатто исрофгарчиликлар ила ҳаёт кечирадилар.

Агарда ўз ҳаётингизни юқоридагиларга солиштириб кўрсангиз, ҳаётингиз ўзингизга нисбатан етарли даражада ўртача балки ундан юқори. Саломатлигингиз яхши, ҳаётингиз тинч, хотиржамсиз, борган сари яхшиликка, покликка, одамийликка аста-секинлик билан юқорига интилаяпсиз. Демак, Сиз тўғри йўлдан кетаётибсиз.

Хулоса шуки, биринчисини кўриб шукурлар қилиб, иккинчисини кўриб, фикр қилиб, сабр қилиб, яхши ниятлар билан ҳаракатда бўлиб яшашликни мақсад қилиб қўйган инсон ўзи учун, оиласи учун икки дунё саодатига замин ясайди. Буни ҳечқачон унутмайлик, Азизлар!

Кимки ҳаётдан олмаса таълим,
Унга ўргатолмас ҳечбир муаллим.

(Рудакий)

ИЛМ ВА ОЛИМЛАР МАҚОМИ. ИЛМ АҚЛ МАНБАЪИ

“Илм ақл манбаи, у нур сифатида алоҳида қобилият эгаларигагина тегишли ҳодиса” эканига урғу берилган. Илмлар диний ёки дунёвий мазмунга эга бўлган икки гуруҳга ажратилмаган (Фаробий, ибн Сино, Хоразмийларда ҳам). Шунинг учун ҳар қандай илм соҳаси ва соҳибига алоҳида ҳурмат билан қарашлик таъкидланди.

Инсон борлиқни ва ўзлигини англаш учун турли саволларга жавоб кидирганлар.

Хадислардан намуналар:

«Бешиқдан то қабргача илм изланг».

* * *

“Илм ибодатдан афзал”

* * *

«Гарчи Хитойда бўлса ҳам илмга интилинглар, чунки илм олишга ҳаракат қилиш ҳар бир мўъминга фарздир».

* * *

«Бир соатгина илм ўрганиш бир кечалик ибодатдан яхши, бир кунлик дарс эса уч ой тutilган нафл рўзадан афзал».

* * *

«Ёшлиқда олинган билим тошга ўйилган нақш кабидир».

* * *

«Исломда «Илм» деганда барча илмларни кўзда тутади, ҳозирда баъзи кишилар нотўғри ўйлаганларидек, фақат диний илмларнигина эмас. Демак, ҳар бир мусулмон учун дунёвий илмларни-да мукаммал эгаллаш қарзидир.»

* * *

«Олимнинг бир кунлик ибодати обиднинг қирқ кунлик ибодатига тўғри келади».

* * *

Машҳур саҳобалардан ҳазрати Абдуллоҳ ибн Аббос ривоят қиладиларки:

«Сулаймон алайҳиссаломга илм, мол ва мулкдан биттасини танлаш таклиф қилинганда, илмни танладилар, унинг сабабидан молга ҳам, мулкка ҳам эга бўлдилар»

* * *

Имом Бухорийнинг қимматли насихатларидан бирида шундай дейилади:

«Ким илм бобида нафақат ўзидан юкори ёки тенгдошларидан, балки ўзидан паст бўлганлардан ҳам ҳадис олмагунча, етук муҳаддис бўла олмайди».

(Адаб дурдоналари)

* * *

Алломаларимиз айтганларидек:

Илму одобу ҳунар-одамни айлар бахтиёр,
Ким булардин маҳрум эрса-бўлғусидир хору зор.

* * *

— На бойлик ва на шуҳрат инсонни бахтли қилади.
Касалманд шохдан соғлом гадо бахтлидир.

ТАН СОҒЛИК - ТУМАН БОЙЛИК

Махтумқули сўзларига кўра:

Соғлигинг қадрига етгин,
Хаста бўлмасдан бурун.
Хасталик шукрин қилгин,
Токи ўлмасдан бурун.

АЛЛОМАЛАРИМИЗ АЙТГАНЛАРИДЕК:

Овқат-ичимлик жасад учун озиқ бўлса,
Илм ва ҳикмат — ақлнинг озиғидир.

* * *

Битта илм билан қолма жаҳонда,
Ҳар хил илм учун интилгин такрор.
Қара ари битта гулга қўнару,
Мўм ила асални қилади нисор.
Мўми нур сочади тунда шам бўлиб,
Асали иллатни қилар тору-мор. («Мавзуоти улум»дан)

Яна сизларга айтмоқчи бўлганимиз Президентимизнинг Сизу-бизларга баён этган фикрларидир: «Ҳозирги оғир шароитда фанга интилиш, ҳаётини илмга бағишлаш қаҳрамонлик билан баробар».

Илм маърифатга қизиқиши суи миллатнинг келажаги ҳам бўлмайди. Шунингдек, фан равнақисиз буюк давлат қуриб бўлмайди.

Баъзан биттагина илмий кашфиёт мамлакатни бутун дунёга машхур қилиши мумкин.

ПРЕЗИДЕНТ ТАШАББУСЛАРИ МУСТАҚИЛЛИКНИНГ УЛУҒ НЕЪМАТЛАРИ

Президентимиз қарорлари асосида Ўзбекистон Республикаси, Ўзбекистон халқи мустақилликка эришгач 16 йил бўлди. Бундай қисқа муддат ичида юз йилга арзигулик, ниҳоятда улкан ютуқларга эришилди. Кўприклар, йўллар, музейлар, завод-фабрикалар, лицей-коллежлар, катта-катта иншоотлар, бозорлар, жуда кўплаб дам олиш, хордиқ чиқариш масканлари ва қўйинчи Республикамиз микёсида санаб адо этиб бўлмайдиган даражада янгиликлар пайдо бўлди. Республикаимизнинг барча вилоят ва шаҳарлари гўзал кўринишга эга бўлиб, Тошкент, Бухоро, Самарқанд ва бошқалар сайқаллашиб кетди. Шунингдек, халқимизнинг яшаш шароити, «Соғлом турмуш тарзи» янада яхшиланди. Булардан ташқари, мана 10 йил мобайнида ҳар бир йилнинг Президентимиз ташаббуси қуйдагича номлади:

1997 йил «Инсон манфаатлари» йили.

1998 йил «Оила» йили.

1999 йил «Аёллар» йили.

2000 йил «Соғлом авлод» йили.

2001 йил «Оналар ва болалар» йили.

2002 йил «Қарияларни кадрлаш» йили.

2003 йил «Обод маҳалла» йили.

2004 йил «Меҳр ва мурувват» йили.

2005 йил «Сиҳат саломатлик» йили.

2006 йил «Хомийлар ва шифокорлар» йили.

2007 йил «Ижтимоий ҳимоя» йили.

2008 йил «Ёшлар» йили деб эълон қилинди.

Хулоса қилиб айтганда, ҳар бир йилнинг номланиши, теран мазмун-моҳияти билан халқ манфаати ва фаовон турмуши учун ўз самарасини бериб келмоқда.

Ўзбекистон халқининг “Ўртача яшаш давомийлиги” янада узайди. Демак, айтиш жоизки, бундай улкан ўзгаришлар “Валеология” фани учун асосий, мустаҳкам фундамент-асос ҳисобланади.

8-схема

ИЛМНИНГ МАЗМУНИ ВА МОҲИЯТИ



Илм-зиё салоҳияти — бу халқнинг, Ватанимизнинг улкан бойлиги, келажак пойдеворидир.

Илму фан шундай бир соҳаки, қариб қолиш, кексайиш, сафдан чиқиб
қолиш каби ҳолатлар унинг табиатига бегонадир.
Мен ХХІ аср маънавият асри, маърифат асри, илм-фан ва маданият ва
ахборот асри бўлишига қатъиян аминман. *И.А.Каримов*

АЛЛОМАЛАР ВА ХАЛҚИМИЗ БИСОТИДАН

Одоб ила, сен улуғлик олгин,
Ҳикмат гавҳарин қўйнингга солгин.

* * *

Не ўқисанг ўқи, тугатгин бироқ
"Ярим ҳомдан чала пишган яхшироқ".

* * *

Танангда бир аъзо гар бўлса бемор,
Ҳаммасида қолмас сабр ҳам қарор.

* * *

Ота-оналар ичади-ю, болалар жабр-зулмини тортади.

* * *

Одамни йиллар эмас, балки ёмон одатлар қаритади.

* * *

Бефойда ҳаёт-бевакт ўлим билан баробардир.

* * *

Инсон учун ҳаётда энг қимматли нарса бойликми ёки шон-
шухратми?

— деб донодан сўрадилар. Доно жавоб берди: Шон-шухрат ҳам,
бойлик ҳам эмас, у-илмдир.

* * *

Эшитган ҳар гапга кўр-кўрона ишонаверма (Ҳадисдан)

* * *

Ҳақиқат — энг олий неъмат (Авесто)

* * *

Адлдан жаҳон обод бўлур,
Зулмдан эса вайрон бўлур (Абдурахмон Жомий)

* * *

Адл ила олам юзин обод қил,
Ҳақ ила олам элин шод қил (Навоий)

* * *

Адолатлик ҳалқ парвар бўлғил,
Ки то халқи жаҳонга сарвар бўлғил (Собир Сайхалий)

* * *

Темирчининг боласи тарбия топса, бўлур олим
Бузилса хулқи, Лукмон ўғли бўлса, бўлур золим (Абдулла Авлониё)

Эшит ота-онанг насихатин, жеркиб кайтарма,
Нарсаларинг кўпайиб яна қутириб керилма (Махмуд Кошғарий)

Ота-оналарнинг кексалик вақтида ҳар иккисини рози қилиб, жаннатий бўлиб олмаган фарзанд хор бўлсин, хор бўлсин ва яна хор бўлсин (Ҳадисдан).

ҲАЁТИЙ ЎГИТЛАР

1. Ҳаётда ҳар қандай ҳолатда ҳам киши ўзини тутабилишга интилиши керак.
2. Инсон ҳатто ҳар бир сония вақтини ҳам салбий импульсларсиз ўтказиши лозим. Чунки, бундай бўлмас экан у ҳақиқий, доимий умр эгови бўлиб қолаверади.
3. Норозилик ҳолати, шикоят қилишлик, кайфиятнинг бузуқлиги ҳеч қачон яхшиликка олиб бормайди ва улар ҳам вақт умр эгови бўлиб қолаверади.
4. Ҳар бир яхшиликни ёки, айникса, ёмонликни ҳам Аллоҳдан деб билмоқлик лозим. Чунки, Аллоҳ инсонни синов учун юборган ва Ҳақ таоло инсонни фақат ва фақат яхшилик учун яратган, ҳамда у ҳамавақт бандасига узоқ умр тилайди.
5. Инсон борки, у ким бўлишидан катъий назар, бир-бирига яхшилик қилиб яшаши лозим ва бошқаларга қўлидан келганича (каттами-кичикми ёки сўздами) ёрдам қўлини чўзиши, яхшилик қилиши керак.
6. Инсонга ота-она томонидан ҳеч қандай норозилик бўлмаслиги керак ва фарзандларга эса доимо улардан қуёш нури каби куч-қудрат ёғилиб туриши лозим.
7. Билингки, кимда-ким ота-онасини ҳаётлигида хушнуд этиб, уларнинг дуосини олган экан ва дуои фотиҳалар билан ёд этиб турар экан, албатта уларнинг ҳаёти мамнунлик билан ўтади.

8. Оила эр-хотиннинг ўзаро тотувлиги, ҳалоллик, болаларни юксак маънавият даражасида тарбия қилишлик, нафақат уйга барака ато этади, балки, ва албатта, у узоқ умр гарови ҳисобланади.

9. Билингки, илм олиш, ҳунар ўрганиш, вақтни зоя кетказмаслик ҳар бир оила аъзоси учун ҳам фарз, ҳам қарз бўлган чоғда, ҳар қандай қийинчилик улардан юз ўгиради ва ҳаёти мамнунликда ўтади.

10. Шунингдек, қайси бир оилада иқтисодият яхши йўлга қўйилар экан (сувни, пулни, нонни ва бошқа барча нарсаларни тежашлик) бундай оилага Аллоҳ ўз нурини ёғдиради, барака ато этади.

11. Ва аксинча, кайф келтириб чиқарувчи моддалардан (алкоголли ичимликлар, чекиш ва бошқалар) қабул қилишлик, бировнинг ҳақидан қўрқмаслик, нопоклик, маънавий қашшоқликлар, билингки, албатта оилани харобага айлантиради.

Ҳа:

Ўтдилар-авлодлар, Истиклол истаб,

ҲАҚ йўлида нажотлар тилаб.

Бизларчи:

Бормоқдамиз шахдам-олға қадамлаб,

Она-Ватан тулроғин МУҚАДДАС билиб,

Уни авайлаб, Кўздек-тўтиё айлаб,

Ҳам Истиклолга мустаҳкам устунлар истаб,

Шукроналар айтиб, қувончла таърифлаб.

Сенчи:

Ватанни-де, ва МУҚАДДАС бил,

Ота, Она, фарзанд, Тангрини-де ҲАҚ йўл танла.

Тўғри бўлгин,

тўғри яша, ҳам поклик ила,

Илм, ҳунар, меҳнат, Одамни-де,

БУНДА АДАШМА!

(Муаллиф)

* * *

Ҳақ йўлида ким санга,

Бир ҳарф ўқитмиш ранж ила,

Айламак осон эмас,

Ҳаққин адо юз ганж ила

(А.Навоий)

ҲАЁТИЙ ЖУФТЛИКДА ЎЗARO МУҲАББАТНИНГ ҚИЙМАТИ НИМАДА?

Маълумки, никоҳ аксарият миллатларда аёл ва эркакларни бир-бирига боғловчи қонун ҳисобланади ва у туфайли эр-хотинлик даври бошланади ва никоҳ ўқувчи домла (ёки зағс мудираси) уларга бахтли ва абадий никоҳда бўлишликни тилайди. Аммо ҳаётда доимо шундай бўлавермайди. Айримларнинг бахтли ҳаёти узок муддат хатто абадий бўлса, айримларники эса бир неча ой ўтмасдан ажралишиб кетишади. Нега? Олимларнинг аниқлашича ва бизнингча ҳаётӣ тажрибалар шуни кўрсатадики, улар қуйидагилар билан чамбарчас боғлиқ:

1. Миллий-маънавий эътиқод (иймон) яъни тақдир эканлигига ишониш ва унга амал қилишлик.

2. Ҳаётӣ назарий-амалий масалаларни биргаликда ўзаро келишиб, бир-бирини тўлдириб ҳал қилиб яшашлик.

3. Ҳаётдаги жамики ижобий ва салбий таассуротларни биргаликда тотишлик(баҳам кўришлик), қийинчиликларни енгишлик.

4. Ўзарo ҳурмат-иззат билан бир маромда (ритмда) яшашлик.

5. Болалар тарбиясида янглишмаслик.

6. Доимо ҳалоллик ва покликда яшашлик.

7. Эр-хотинчиликдаги ўзарo ҳурмат-иззатни ўз ўрнига қўйишлик.

8. Доимо ҳар қандай (яхши ёки ёмон) ҳолатларда ҳам яратганга шукроналар келтириб сабр-тоқат билан яшашлик.

9. Дам олиш ва уклашликда бир вақтда ётиб-туришлик ва яна энг муҳимлардан бири доим соғлом турмуш тарзига амал қилиб яшашлик.

10. Ҳаётӣ-оилавий ўзарo рози бўлиб яшашлик (бир ёстикқа бош қўйишлик).

Хулоса шуки, ўз ҳаётӣ-оилавий турмушидан рози бўлиб узок умр кўрганларнинг сони 90%дан ортиқ бўлган бўлса, ноўрин ёки тасодифан никоҳда бўлганлар ва турмуш ўртоғи ва ҳаётидан норози бўлганлар 10%ни ташкил этган.

ОДАМ ОРГАНИЗМИНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА ТАРКИБИЙ ҚИСМИ

ёхуд

ЎЗИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ?

Ҳазм аъзолари:

Меъда шиллиқ пардасининг 1 мм^2 – сатҳида ≈ 100 тача без бор. Овқат меъдада 3-4,5 соатда ҳазм бўлади.

Ингичка ичакда эса 1 мм^2 да 1000 тача без бор. Узунлиги ≈ 5 метргача боради.

Ингичка ичак шиллиқ пардасида, 1 мм^2 да 20-40та ворсинка бўлиб, унинг баландлиги 1мм гача. Юзаси 5 м^2 атрофида (тана сатҳи эса $1,5\text{-}2 \text{ м}^2$). Ворсинкалар 1 кеча-кундузда 10л га яқин суюқликни қонга ўтказди. Шундан 8 литри ҳазм ширасидир.

Йўғон ичакнинг узунлиги $\approx 1,5\text{м}$. Унда сув қонга сўрилади. Қолгани нажас сифатида шаклланиб, чиқариб ташланади.

Ўпка: Олвеолаларни ёзганда юзаси $50\text{-}140 \text{ м}^2$ гача боради. Одам 1 кеча-кундузда 400-500л. O_2 - сарф қилади.

Буйрак: Ҳар бир буйракда 1 млн., чап ва ўнг буйракда 2 миллионга яқин коптокча - «нефрон»лар мавжуд бўлиб, улар ўралган ип коптокчалари кўринишида «ажойиб тўр» номи билан аталади. Сийдикнинг таркибида 150 га яқин (!) хилма-хил кимёвий моддалар бўлади. Улар қон таркибини назорат қилиб, кераксиз моддалардан қонни тозалайди. Томирларда айланиб юрадиган қон ҳар дақиқа мобайнида буйраклардан 1,4 л. қон ўтади ва бир кеча-кундузда эса 2016 л. қон оқиб ўтади. Коптокчалардан эса 100л. га яқин суюқлик филтрланиб, шундан 98,5 литри қайта сўрилиб, фақатгина 1,5 литри (1%) сийдик ҳолида ажралади.

Буйрак каналчаларининг умумий узунлиги тахминан 120км ни ташкил этиб, юзасининг умумий майдони эса $30\text{-}40 \text{ м}^2$ ни ташкил этади.

Ҳаракат аппарати - суяклар тизими. Одам скелети 200 дан ортиқ турли хил суяклардан ташкил топган бўлиб, улар пайлар, тоғайлар, мускуллар, бойламлар ва бўгинлар ёрдамида ҳар қандай мураккаб ҳаракатларни бажаради. Ушбу тизим катта ёшли одамда тана оғирлигининг 60-70% ини ташкил этади. Уларнинг тузилиши бажарадиган ҳаракатга қараб турли-туман бўлади. Найсимон суякларнинг (болдир, қўл) ичида ўрта қисмида ёғ тўқимасидан ташкил топган сариқ илик, четки кенгайган (ғовак) қисмида эса қизил

илик бўлади ва уларнинг умумий оғирлиги 1,3-1,5 кг ни ташкил қилади, яъни жигар оғирлигидан сал камроқ.

Қизил иликда дастлабки қон хужайралари ривожланиб, етилиб туради. Суяк ғиштга қараганда 30 баробар, гранитга нисбатан 2,5 баробар қаттиқ ва мустаҳкамлиги жиҳатдан темир бетонга тўғри келади.

Болдир суяги 1560 кг оғирликка ҳам бардош беради.

Мускул тизими. У эркаларда тана оғирлигининг 34-40%ини ташкил этади. Одам танасида 600 дан ортиқроқ мускуллар бор.

Қон. Одамда 5 л. атрофида бўлиб, тана массасининг 7%ини ташкил қилади. Қоннинг 55% и плазма - суюқ қисм ва 45% и шаклли элементлардан, яъни эритроцит, тромбоцит ва оқ қон таначаларидан иборат.

Эритроцит шаклан икки томони ботиқ дискларга ўхшаган бўлиб диаметри 5-8 микрон (микрон 1 мм-нинг миллиондан бири) дан иборат. У таркибида гемоглобин тутади. Гемоглобинда 4 та темир элементи бўлиб, у темирнинг ҳар бири ўзига кислородни (O_2) бириктириб олади ва қон артериал (қизил) қонга айланади.

1 мм³ қонда (гугурт каллаги ҳажмидаги) 5 000 000 атрофида эритроцит бўлади яъни 5 литр қонда 20 триллион эритроцит бор. Шунинг учун ҳам эритроцитларнинг умумий юзаси тахминан 3200м² ни ташкил этади. Бу одам танасининг юзасига қараганда 1500 баробар каттадир. Эритроцитларнинг умри 30 кундан 120 кунгача. Шунинг учун 150-200 кун мобайнида эритроцитларнинг ҳаммаси янгиланиб олади.

Эритроцитларнинг асосий вазифаси ўпкадан олинган кислородни (O_2) тўқима – хужайраларга етказиб бериб, ўрнига у ерда ҳосил бўлган карбонат ангидридини (CO_2) ўпка орқали чиқариб ташлашдан иборат.

Лейкоцитлар эритроцитларга қараганда йирикроқ (7,5-20 микрон) бўлиб ядроси бор. (Эритроцитларда йўқ). 1 мм³ қонда 6000-8000 яъни эритроцитларга қараганда 70 баробар кам бўлади. Улар қонга ва тўқималарга тушиб қолган микроорганизмлар, вируслар ва бошқа ҳар хил зарарли моддаларни ютиб ва ҳазм қилиб юборадилар (фагоцитоз).

Лейкоцитларнинг сони 43 миллиард атрофида бўлиб уларнинг умри бир неча соатдан 3-5 кунгача давом этади.

Тромбоцитларнинг сони 1мм³ қонда 200-400 минг дона бўлиб,

улар қоннинг ивишини юзага келтиради.

Юрак. Миттигина юрак (300гр. атрофида) меъёрида (нормада) 1 дақиқада 70 марта қисқаради ва ҳар бир қисқарганида 60-70 мл қонни танага аорта орқали чиқарганида 1 дақиқада 4,9 литр (5 литр), 1 соатда 300 литр ва 1 кеча-кундузда эса 6-7 тонна қонни ҳайдайди. Буни иш ҳисобига айлантирсак ҳар бир қисқарганда 0,2 кг/м ни ташкил этади ва 1 кеча-кундузда 17000 кг/м га тенг бўлади. Бу оддий товар вагонини 1 метр баландликка кўтариш учун зарур бўлган кучга тенгдир. Агарда киши бирор жисмоний иш бажарадиган бўлса, бу рақамлар янада орта боради.

Афсуски спиртли ичимлик ичилганда ана шу юрак мускули толаларининг йўқолиб, ўрнига қўшувчи тўқималар пайдо бўлиб, юракни ишдан чиқара боришини кўпчилик билмаса керак.

Томирлар. Улар юракнинг чап қоринчасидан бошланиб, энг йирик бошлангич қон томири “аорта” номи билан юритилади ва борган сари шохланиб, кичрайиб, энг кичиги “капиллярлар” номи билан юритилади ва улар органлар, хужайра-тўқималарни қон билан таъминлайди.

Организмдаги капиллярларнинг умумий сони 10 миллиарддан ортиқ ҳисобланиб, уларни ип каби бир чизикқа тортилса ер шаримизни экваторидан 2,5 марта ўраб чиқиши мумкин.

Томирларда оқадиган қоннинг тезлиги соғлом одамда аортада секундига 0,5м ни, артерияларда 0,25м ни, веналарда 0,2 м ни ташкил этса, капиллярларда атиги 0,5 мм ни яъни аортадагига қараганда 1000 баробар кам бўлади.

ЮРАК ҲАҚИДА ЎЙЛАР

Азиз ўқувчи! Қуйида тиббиёт фанлар номзоди, доцент Т.Н.Илёсов билан бўлган суҳбатларимизни шифокор олим сифатида баён қиламан. Эътибор беринг ва хулоса чиқаринг:



Ҳаёт биринчи бор юрак қисқариши билан бошланса, сўнгги қисқариши билан тугайди.



Жажжигина юрак – билингки, у буюк меҳнаткаш, ниҳоятда ақлли, сабр тоқатли ва ўта чидамлидир.



У ҳормай толмай, тўхтамай жуда катта улкан ишларни бажара туриб, бизга энг қимматли бўлмиш - ҳаётни совға қилади.



Бизнинг барча муваффақиятларимиз, мағлубиятларимизга у хурсандчилик ҳамда ҳафа бўлган ҳолда жавоб қайтаради.



Дўстлар, ҳеч қачон салбий ҳаяжон ва оғир ҳолатларни келтирманг, чунки у албатта юракка ҳам салбий таъсир кўрсатади.



Азизлар виждонли, ҳалол, камтарин, инсофли, меҳнатсевар бўлинг ва бунга юрагингиз бакувват, хотиржам ва ритмик ҳолда ишлаб, эркинлик ва мағрурлик билан жавоб қайтаради.



Ҳамда, шунингдек, Сизга тинч, бахтли, қувноқ ҳаёт бағишлайди.



Қунт билан ўқинг, ўрганинг, меҳнат қилинг ва буни ўз юрагингиздан ўрганинг.



Келгусида бахтли ҳаёт кечириш тўғрисида ўйласангиз юрак каби ақл-идрок, виждон ва унинг амри билан бажаринг.



Соғлом юрак – бу қувонч, бебаҳо бойлик ва узоқ умр демакдир.



Носоғ юрак ўзига эътиборни талаб қилган ҳолда, бўйсунмаган ҳолда меҳнат қилиш, яхши кўриш ҳамда яшашни хоҳлайди.



Юрак урaveraди, ҳаёт ўтаверади ва шундай экан, дўстлар ҳамда туғишганлар билан тез-тез учраишни унутманг.



Йўқотгандан кейинги узоқ муддат кўз ёшларни тўкиш бефойда, бекорчи ва у ҳеч қачон тирикликдаги бир соатлик отамлашишга ҳам ярамайди. Шундай экан туғишганларингиз, дўстларингиз ва атрофдагиларнинг юрагини ҳам безовта қилманг, севинг ва асраб-авайланг.



Алоҳида-алоҳида яшаб туриб, тақдир амри билан ҳамда ўзаро учраишга ишонч ила яшовчи, севадиган юраклар ҳам бор.



Ҳафа бўлманг, ўзаро севувчи юраклар учун на вақт ва на масофа

тўсик бўла олмайди.

❖
Тинчликни, бахт саодат ва фаровонликни сақловчи, бардам-бакувват бўлган барча кучлар - юраклар бирлашингиз!

❖
Бизга эркин - озод ва биргина бошқа қайтарилмайдиган ҳаёт бағишлаган юрагимизга доимо қарздор эканлигимизни ҳеч қачон унутмаслигимиз керак, Азизлар!

❖
Бундан бир неча 10 йил илгари «Миокард инфаркти» касаллигига чалинган беморнинг 30%и ҳаётдан кўз юмган бўлса, бугун бу кўрсаткич 6-8%ни ташкил этади.

❖
Юрак-томирлар касаллиги туфайли бўлаётган ўлим Марказий Осиё давлатларида Овруподагига нисбатан 2,7 марта ошган. Жумладан, Ўзбекистонда турли сабаблар бўйича содир бўлаётган ўлимнинг 52,6%и, ногиронликнинг эса 30%и юрак-томирлар касалликларига тўғри келади.

❖
Маълумотларга кўра 40 ёшдан ошганлар орасида артериал гипертония («Ҳафакон») 26%, юрак ишемик касалликлари (ЮИК) эса 11% - учраши, аҳолининг 1%ида миокард инфаркти касаллиги борлиги ҳам қайд этилган.

❖
Сабаби эркакларнинг 50%и, аёлларнинг 3%и тамаки чекиши, ҳар 4 фуқаронинг қонида ёғсимон модда (липид)ларнинг миқдори ошганлиги ҳамда ҳар 8 фуқародан бирининг вазни ошганлиги аниқланган.

❖
Чекилгандан кейин юрак уриши 18-20 мартагача ортади. Бир кеча-кундуз давомида одатдаги вазифасини бажаришдан ташқари яна ортқча 15000 марта кўп зўриқиб ишлашга мажбур бўлади, зўриқади, чарчайди.

❖
Юрак ишемик касаллиги (ЮИК) чекувчиларда чекмайдиганларга қараганда 13 баробар кўп учрайди

❖
Хулоса. Демак ҳар биримиз доимо юрагимизни асраб-авайлашимиз шарт. Шундай экан, валеологик нуқтан назардан,

юракни асраш бутун организмни асраш ва узок умр кўриш демакдир.

ХАРАКАТ-БУ ХАЁТ ДЕМАКДИР!

Маълумки, одам скелети 200 дан ортиқ турли хил суяклардан ташкил топган бўлиб, улар пайлар, тоғайлар, мускуллар ва бўгинлар ёрдамида ҳар қандай мураккаб ҳаракатларни бажаради. Ёш улғайиши билан тоғайларда ўзгаришлар пайдо бўлабошлайди; эластиклиги камаяборади ва бошқа камчиликлар юз берабошлайди. Натижада остеоартроз касаллиги келиб чиқиши мумкин. Ҳозирги кунда 45 дан ошган шахсларнинг ҳар еттитасида ушбу касалликни учратиш мумкин. Албатта, у одамда турли хил нохушликларни келтириб чиқаради. Шундай экан унинг давоси борми?

Ҳа, бор. Бунинг учун хондроксид номли препаратдан фойдаланилади. Унинг таркибидаги хондроитин сульфат моддаси тоғайдаги моддалар алмашинуви жараёнини нормаллаштиради, тоғайларни ва умуртқалараро дискларни тиклайди. Иккинчи модда — диметилсульфоксид эса кучли яллиғланишга қарши, оғрикни қолдирувчи ва антисептик вазифаларни бажаради.

Россиядаги бир нечта йирик тиббий ташкилотларда ўтказилган клиник текширувлар хондроксидни юқори даражада фойдали таъсир кўрсатишини кўрсатди.

Препаратни қўлланилганда, даволаш курси давомида остеоартроз касаллигида пайдо бўлган бўгинларнинг оғриши (тинч туриш ва ҳаракатдаги), бўгинлардаги шишлар йўқолади, натижада одамнинг ҳаракат доираси кенгайди.

Олимларнинг тавсиясига кўра ҳар бир соғлом, ҳаракатдаги шахс бир кеча-кундузда 10000 қадамгача юриши лозим экан. Шунда барча аъзолар, айниқса, юрак-томир тизими учун ҳақиқий машқ бўлар экан.

Хулоса шуки, доимий-меъёрида ҳаракатда бўлишлик ҳар бир кишининг турмуш тарзи бўлар экан, албатта, у соғлом бўлишлик ва узок умр кўриш учун асосий омиллардан бўлиб қолади. Чунки у одамдаги барча аъзо ва тизимларнинг фаолиятини яхшиланишига сабабчи бўлади.

Ҳозирги пайтда 1 млрд.дан кўп одам семизликдан азоб чекмоқда. Бундай камҳаракатлилиқ ҳолати, айрим касалликларни пайдо бўлиши ва умрнинг қисқаришига сабабчи бўлади.

САЛОМАТЛИКНИНГ ОҚСАШИ ВА УМРНИНГ ҚИСҚАРИШИГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ УМУМЖАҲОН-ГЛОБАЛ МУАММОЛАР

Инсон ҳаётида саломатликнинг емирилиши – оқсашига салбий таъсир этувчи сабаблар – омиллар ниҳоятда кўп. Уларни санаб ўтишлик ҳам жоиз эмас. Чунки, улар ер шарининг мавжуд минтақаларида ўзига хос турли-тумандир. Аммо, барча халқларга тегишли – умумий муаммолар борки, ана шуларнинг айримлари тўғрисида қисқача тўхталиб ўтамиз. Масалан, рақ касаллигининг кўпайиши, туберкулёз касаллигининг кўпайиши ва сил микробининг дори воситаларига чидамли турларининг пайдо бўлиши, қандли диабет ҳамда эндокрин касалликлари ва бошқаларнинг кўпайиши, организмда йод ва темир элементлари етишмаслиги кабилар организм иммун тизими фаолиятининг сусайишига олиб келувчи омиллар анчагина бўлиб, куйида энг муҳимлари тўғрисида тўхталиб ўтамиз.

Жумладан: 1. “Ўзлигини англашлик”нинг етарли-илмий даражада англамаслик ва бунинг натижасида инсон ўзининг кадр-қимматиға етмаслиги, бефарқ қарашлиги.

2. “Соғлом турмуш тарзи” масалаларига яхши эътибор бермаслик.

3. Айрим минтақаларда сув, ҳаво, тупроқ ва бошқаларнинг турли хил кимёвий захарали – зарарли моддалар – воситалар, заводлар, автомашиналар-дан чиқадиган дудлар – газларнинг умумий салбий экологик носоғ ҳолатларни вужудга келтириши ҳамда халқ ва қишлоқ ҳўжалигида фойдаланишда меъёрга (нормаға) амал қилмасликлар.

4. Айрим одамларға хос бўлган, меҳнат билан топган маблағлари – жамғармаларини ўз соғлигини мустаҳкамлаш ва касалликларни олдини олиш, оқилона (рационал) овқатланиш, маориф ва маданиятға сарфлаш ўрниға турли хил урф-одатлар туфайли сарфлашлик ҳамда исрофгарчиликларға йўл қўйишликлар.

5. Ёмон ахлоқ, нопоклик, наркомания-гиёҳвандлик, токсикомания, алкоголизм, чекишликларға берилишлик, ҳаромхўрлик, ўғрилиқ ва бошқалар.

6. Турмушнинг барча жабҳаларида одамлар орасидаги ўзаро муносабат – мулоқотларда яхши муомалада бўлмаслик, гаразғўйлик, тўғри саодатли йўлни танлай ололмаслик ва шу кабилар.

7. ОИТС (СПИД) ва ОИВ (ВИЧ) – инфекциянинг кўпая бориши

ва унинг давоси йўқлиги – ўлим билан тугаши.

Ва шу кабиларнинг бир қанчасини санаб ўтишлик мумкин.

Хулоса шуки, валеологик нуқтаи назардан юқорида қайд этилган “комплекс” муаммолар, масалалар, сабаблар, албатта инсон организми жисмонан ва руҳан ўсиб-улғайишига ўз салбий таъсирларини кўрсатади. Натижада одамнинг руҳияти – асаби шикастланади, организмдаги эндокрин ва моддалар алмашинуви жараёнлари бузила бошлайди ва энг муҳими иммун тизим фаолияти сусаяди. Натижада организмнинг ташқи ва ички салбий таъсир этувчи омилларга қарши курашиш қобилияти пасайиб, касалланишга мойиллик пайдо бўлади ва оқибатда умрнинг қисқаришига сабабчи бўлади.

Бундай салбий таъсиротларни олдини олишлик мумкинми?

Ҳа, албатта. бунинг учун аввало ҳар бир инсон “Ўзлигини англаши” ва тўғри йўлдан боришлиги, саломатлик, тинчлик, хотиржамликка катта эътибор беришлиги, Она тупроқ – Ватанни мукаддас билиб, озодликда ҳамда доимо меъёрида меҳнатда – ҳаракатда бўлишлиги лозим.

Айтиш жоизки, бунинг учун ҳозирги кунда мустақиллик туфайли барча шароитлар мавжуд. Айниқса Давлатимиз томонидан олиб борилаётган, шахсан Президентимиз раҳбарлиги ҳамда ташаббуси билан олиб борилаётган сиёсат ва тўғри йўлимиз яққол мисол бўла олади. Жумладан:

МУСТАҚИЛЛИКНИНГ УЛУҒ НЕЪМАТЛАРИ

1997 йил - «Инсон манфаатлари йили»

1998 йил - «Оила йили»

1999 йил - «Аёллар йили»

2000 йил - «Соғлом авлод йили»

2001 йил - «Оналар ва болалар йили»

2002 йил - «Қарияларни қадрлаш йили»

2003 йил - «Обод маҳалла йили»

2004 йил - «Меҳр ва мурувват йили»

2005 йил - «Сиҳат саломатлик йили»

2006 йил - «Хомийлар ва шифокорлар йили»

2007 йил - «Ижтимоий ҳимоя йили»

2008 йил - «Ёшлар йили» деб эълон қилиниши

Демак, мана 10 йил шахсан Президентимизнинг ташаббуси томонидан ҳар бир йилнинг юқоридагидек номланиши мазмун-моҳияти билан ниҳоятда теранлиги фақат халқ манфаати, инсонлар соғлиги учун, узоқ умр кўриш гарови бўлиб хизмат қилади.

Яна энг муҳимларидан бири Президентимизнинг кўрсатмалари асосида Олий ва ўрта махсус таълим, Соғлиқни сақлаш, Маъориф тизимлари ва барча ташкилотларда ёш авлодни тарбиялаш, уларнинг онгини ғоявий юксак даражага кўтариш мақсадида “Маънавият” ишларини биринчи ўринга қўйишлик, шунингдек “Камолот”га кенг йўл очиб беришлик ва уларни қўллаб-қўлтиклашнинг **валеологик аҳамияти** ниҳоятда катта бўлиб келмоқда.

Хулоса қилиб айтганда, ҳар бир йилнинг номланиши ҳамда “Соғлом баркамол авлод орзуси” ва бошқа асарлари туфайли, маънавият соҳасидаги эришилган ютуқлар ўзининг теран мазмун моҳияти билан халқ манфаати ва фаровон турмуши учун ўз самарасини бериб келмоқда.

Ўзбекистон халқининг “Ўртача яшаш давомийлиги” янада узайди. Демак, айтиш жоизки, бундай улкан ўзгаришлар “Валеология” фани учун асосий, мустаҳкам фундамент – асос ҳисобланади.

ҲАҚИҚИЙ ИЙМОНЛИ ОДАМ БЎЛИШЛИК УЧУН НИМАЛАР ҚИЛИШ КЕРАК

Азиз юртдошим, азизлар қуйидагиларга риоя қилсангиз ҳеч қачон зор ва хор бўлмайсиз, яхши, соғлом яшайсиз, кафолат бериб айтаманки, албатта Яратганнинг ўзи умрингизга барака ато этади.

Тангримиз Каломида, Пайғамбаримиз (С.А.В) ҳадисларида, алломаларимиз байтларида ва ота-она, боболаримиз панду-насиҳатларида баён этилган ўғитларида ҳақиқий иймонли одам бўлишлик учун нималарга эътибор беришликлар доимо таъкидланиб келинган. Буларни қандай тушунмоқлик керак?

Маълумингизким, одам боласи тугилганида пок ва бегубор, бегунох бўлиб тугилади. Ўсиб улғайиб мустақил бўлгач, у ўз йўлини топишга интилади. Бу қайси йўл? Мазмуни шундан иборатки, «фоний» дунёда ҳам, «боқий» дунёда ҳам, икки йўл мавжуд яъни бири «жаннатий» йўл, иккинчиси «дўзахий» йўл:

Биринчиси: Агарда одам боласи илм-хунар ўрганиб, меёрида меҳнат қилиб яхши яшаш тарзини бунёд этса ва у тинч хотиржам яшаб ўз меҳнати роҳатини гаштини суриб, соғлом турмуш тарзида яшаса, ва энг муҳими «яхши одам» номига сазовор бўлса, у «жаннатий» шахс ҳисобланади. Демак у фоний-бу дунёнинг жаннатида яшаётган бўлади ва албатта у ўзига «боқий» дунё жаннатига пойдевор-қаср қурган бўлади.

Иккинчиси: Аксинча, илм олиш, хунар ўрганишга интилмай, нопоклик, харомхўрлик, текинхўрлик билан пул топиш мол-дунёга хирс қўйишлик, фиску-фасод, харом касб, бошқаларни молини ноҳақ эгаллаш, нопоклик билан фарзандларни боқиш, бировларнинг ҳақига хиёнат қилиш ва яна энг ёмони тарозидан урушлик, бировнинг меҳнат ҳақига хиёнат қилишлик, бошқаларнинг молини ноҳақ эгаллаш, ўғрилиқ, мутаҳамлик ва бошқа бир қанча салбий-ноҳуш оқибатларни келтириб чиқарадиган ҳолатларни юзага келтириш ва бундайларга мойиллик кабилардир. Бировлар ҳисобига, ҳатто зўравондик (мафия, рекет) билан ўзича «роҳатда» яшаса ҳам у ҳечқачон тинч ухлайолмайди, хотиржам бўлмайди, саломатлиги албатта оқсайди, омади юришмайди, умри қисқаради ва одамларнинг нафрати ва лаънатиға қолади. Оиладан, жамоатдан ажралади. Яхши авлод қолдириш у ёқда турсин, ёш «жувонмарг» бўлиб кетади. Бундайларни ҳалқимиз ҳам «дўзахий» дейди. Демак, уларнинг бу дунёси ҳам, у дунёси ҳам дўзах ҳисобланади.

Қуръони Каримда ва ҳадисларда яхши ва ёмон ишлар, яхши ва ёмон амаллар аниқ кўрсатилган. Жумладан, Бухорий ривоятларига кўра, Пайғамбаримиз (с.а.в.) «Сизларни нимадан қайтарсам, ундан тийилинглар, сизларга нимани буюрсам, қодир бўлганларингиз қадар уни бажаринглар», деган бўлсалар, Фузайл Ибн Йёз: «Сенинг назарингда арзимас кўринган гуноҳ Аллоҳнинг ҳузурида каттадир, сенинг назарингда катта кўринган гуноҳ Аллоҳнинг ҳузурида кичикдир» деганлар. Уламоларнинг фикрларига кўра: «Хатойингнинг кичиклигига эмас, қандай улуғ зотга осийлик қилаётганингга эътибор бер», деб таъкидлашган экан, яъни аҳамият бермай такрорланиб турадиган кичик-кичик гуноҳлар гуноҳи кабира (энг катта) бўлса, ҳар қандай гуноҳи-кабира, тавба ва пушаймонлиқлар ила кичик бўлиши мумкин, деб ривоят қилинади.

Хулоса.

Шундай экан, ҳарқандай банда аввало нима ёмону, нима яхши эканини, гуноҳи кабира нима-ю, кичик гуноҳ нималардан иборат эканини аниқ билиб олиши керак. Жумладан, ҳар қандай ёқимли хулқ, яхши амаллар, савоб ишлар, меҳр-мурувват, умуман уларнинг ҳаммасини санаб ўтишлик шарт эмас деб билиб, ёмонлик, гуноҳ саналмиш-ёмон ишлар ҳақида тўхталишлик ҳам жоиз, масалан, одамларни ранжитадиган ножўя ишлар, бошқаларни менсимаслик, тажовузкорлик, мағрурланиш, кеккайиш, ҳасад, кибр, ноҳақ ғазабланиш, иккиюзламачилик, таъмагирлик, бекорга аччиғланиш, бойларга бошқача-ю, камбағалларга бошқача муносабатда бўлиш, мол-дунёга хирс қўйишлик, бирор амалга минганда кибрлик, ўзгариб қолишлик, мақтанчоқлик ва бошқа-бошқаларни ажрата билишлиги керак.

Туғилдинг онадан-мурғак бегубор,
Поклик, озодлик-чирой унда бор.
Сен ҳам шундай эдинг-бўлма гуноҳкор,
Иймонли, бегуноҳ, пок-бўлмоқ даркор.

(Муаллиф)

Хулоса қилиб айтганда гуноҳ ишларнинг у қандай бўлишидан қатъий назар катта-кичиги бўлмайди. Тангри наздида ҳоҳласа кичик-арзимаган гуноҳ ҳам гуноҳи кабирага айланиши мумкин ва аксинча катта гуноҳларни кичикка айлантиришга қодир. Шундай экан ҳар бир банданинг вазифаси ушбуларни аниқ англаб олишлари керак. Шундагина ҳар бир шахс «икки дунё саодатига йўл» нима эканини билиб олади, иймонли ҳақиқий инсон бўлишга интилиб ҳаракат қилади.

Яна шуларни айтиб ўтиш керакки, айрим кишилар ўзларининг гуноҳларини, гуноҳ ишлар қилганлигини, ўзлари билатуриб содир этадилар ва давом эттираверадилар-да ва ушбу гуноҳларини худойи, амри-маъруф ёки садақалар, ҳатто «ҳаж» зиёратлари эвазига ювмоқчи бўладилар. Қайта такрорлаймиз ўзлари билган ҳолда, бундай фикрлар мутлақо нотўғри тушунчалар бўлиб, улар гуноҳи кабирага олиб келишини ҳам эсдан чиқармаслик керак.

Демак, мажбуран, бошқаларнинг зўравонлиги остида, ҳаёт учун курашда, жон сақлаш учун билмасдан қилинган гуноҳ ва уларни намоз устида ва бошқа ҳолатларда яратгандан кечиришлигини

илтижо қилишликларнинг мутлако ўзгача эканлигини ҳар қандай шахс аниқ тасаввур этишлиги лозим. Ушбу масалаларда амру-маъруф ва наҳий мункар қилувчилар одамларга тушунтиришда катта ҳатоликларга йўл қўйган бўладилар. Хатто баъзи бир нотўғри амру-маъруф қилгувчилар борки, улар халққа нотўғри фикр-тушунчаларни сингдирадилар. Ҳайри-худойи, садақа ва бошқалар ҳисобига яратгандан астойидил кечирим сўраса, Аллоҳ кечиргувчи деб, одамларни чалғитадилар ва бу билан улар гуноҳ ишлар қилиш, такорлашликларга сабабчи бўлиб қоладилар.

Иймонли кишилар ҳаммавақт яхши амалларга интиладилар.

Иймонли деганда нимани тушунилади? Иймонли деганда шуни тушуниш керакки, улар шартли равишда 3 тоифага бўлинади:

Биринчиси: «Ҳақиқий иймонли» шахслар-улар Аллоҳнинг энг улуғ-олий сифатли. суюкли, ҳар жиҳатдан мукамал, ҳақиқий бандалари-пайғамбарлар, уларнинг сафдошлари, ворислари, ҳадисшунослардир.

Иккинчиси: «Мустаҳкам иймонлик» шахслар-улар тоат ибодатда мустаҳкам, халқни доимо саодат йўлига ундовчи, ислом ва куръон таълимотини тарғиб қилувчи, ва ўзлари ҳам амалда айтганларини ижро этувчилардир.

Учинчиси: эса-ҳаётда тоат ибодатли, тутган йўллари фақат яхшиликлар қилиб бошқаларни ҳам шу йўлга ундовчи, ислом ва куръон таълимотларига интилувчи, диний ва дунёвий илмларни имконият даражасида ўқиб-ўрганувчи, амалда бажарувчи кишилардир.

«Илмсизлик — бидъатнинг онаси. Ботил ишлар, хурофий ирим-сиримлар илмсизлик, нодонлик заминида туғилиб, урчиб-болалайди. Илм-маърифатни тарғиб қилиш, маънавий тарбия билан доимий шуғулланиш туфайлигина турмуш тарзини бу иллатдан поклаш мумкин».

(Фозил Зоҳид)

ЭЪТИБОР БЕРИНГ-БАЛАНД БЎЙЛИ УНДОВЛАР (!!!)

Азиз ўқувчи сарлавҳамизнинг шундай аталиши бежиз эмас. Гапнинг мазмуни ниҳоятда теранлиги билан фарқ қилишига ўзингиз ҳам иқрор бўласиз деган умиддамиз. Чунки ҳаётда шундай воқеалар-ҳолатлар бўладики, улар инсоннинг бир умрлик тақдирини, ҳатто бўлғувси авлоди тақдирига ҳам «бомба»дан ҳам кучлироқ таъсир кўрсатишига ишончимиз комил. Яна шуни таъкидлаш мумкинки, ҳаётда йўл қўйилган айрим хатонинг натижаси ҳатто қотилликдан-да кучлироқ кучга эга десак муболаға бўлмайди. Бу ўринда гап айниқса ўз миллатимиз ва бошқа иймонли мусулмон миллат бандалари ҳақида боради ва минг афсуски орамизда ушбу масалада бефарқ ва бемаъни «одамлар» ҳам топилади. Аммо қандай бўлмасин ҳар қандай қилиб бўлса ҳам Сизу-бизлар ЎЗБЕГИМ номини, унинг иззат нафсини, ор номусини, иффатини Яратганнинг мусулмон бандаси эканлигини миллий ўзлигимизни ҳам фарз, ҳам қарз сифатида доимо ҳимоя қилишликни шарт деб билишимиз лозим.

Фикримни баён қилиб айтмоқчиманки мен тилга олмоқчи бўлган моҳир сўз қувватига, ўз услубига эга бўлган Турсуной Содиковани ҳозирги кунда кўпчилик танийди. Уларнинг халқимиз олдида миллий-маънавий чиқишлари, ўзига хос фалсафий қарашлари, айниқса, бошқаларга нисбатан баланд овоз билан, толмай «эркакларни асранг» аёллар деган доимий даъватлари ва аёлларга тегишли айрим кечириб бўлмайдиган қусрларни ҳамда камчиликларини фош қилишда мардонавор айтишлари ва адабиётимиз соҳасида баён эттиришлари менда катта таъсирот қолдирди. Масалан, Чўлпон нашриётида чоп этирилган «Ўғлим сенга айтаман» «Қизларга аталган сўз» номли китобларни ўқиган киши бунга амин бўлади. Китоб саҳифасида зино ҳақида гапирилиб, унга таъриф берилади. Жумладан:

«Зино-бу никоҳга хиёнат, хуфёна гуноҳ, ахлоқсизлик. Энг оғир жиноят-жуда катта талофатлар келтирувчи. Шунинг учун илгари ўлим жазоси берилган. Эри бўлатуриб бошқа бировнинг эри билан никоҳсиз жисмонан яқин бўлишлик - зинойи азимдир.

Шунингдек, яширин никоҳ қилиб олишлик - ўғрилиқдир. Етишмасликдан дея зино қилишлик - шахвоний нафсдир» дейилади ва яна давом эттириб:

«Шахвоний нафс, айниқса аёл зоти учун энг уятли, ғоят уятли гуноҳдир! Бу муҳаббат эмас, бу ёқтириш эмас, бу шайтоннинг

чакириги, тафаккурнинг чекиниши, инсон қисматининг булғонишидир! Бу зино! Бу ҳаром амал! Нафсларнинг энг ҳунуги!

Бунга берилганнинг бориб-бориб бахти қаро бўлади, еган-ичганида ҳаловат бўлмайди, сиртдан ҳамма қатори бўлса ҳам, кўрган кунини ўзи биладию, Худо билади. Дахшатлиси шуки, бундайларнинг касофати на фақат ўзига, боласига ва яна боласига уради!

Аммо бунга, ҳар қандай ҳолатда ҳам, фақат аёллар айбдор! Чунки аёл изн бермаса, ҳар қандай энг суяқ эркак ҳам ниятига етаолмайди. Жаннат ҳам, дўзах ҳам аёл тоифасидан бошланади!».

Шу ўринда-уруш давридаги аёлларнинг қисмати, орияти, ҳаёт тарзи ҳақида тўхталиб ўтилади.

Ҳақиқатан ҳам фашистлар бошлаган урушнинг дахшати, ҳаётнинг қийинчилиги, бир бурда нонга зорлик ва энг ёмони барча етук ўспиринларни, оталаримизни ёппасига фронтга-урушга жўнатиш бўлди. Натижада уларнинг кўпчилигидан «қора хат» келди, айримлари бедарак йўқолди.

Лекин оналаримиз, ҳар қандай қийинчиликларга қарамай кўзларида ёш, диллари вайрон бўлса ҳам умид билан эрларини кутишди. Умрбод турмушга чиқишмади. Улардаги миллий орият енгди. Унинг ўрнига оғир-катта қийинчиликларни енгиб, меҳнат қилиб болаларини, жигарларини боқиб, яхши тарбия беришди. Улардан ҳунармандлар, олимлар, ҳақиқий одамлар етишиб чикди. Мана сизга **тақдирга тан беришлик**, Яратгандан яхшилик ато этишини дилдан сўрашликнинг натижалари. Ҳа, буларнинг ҳамма-ҳаммаси ҳозир ҳам кўз ўнгимиздадир.

Хулоса шуки, фақат пок, ориятли, виждонли, иймонли одамлардангина пок, бақувват, соғлом зуррият пайдо бўлади «**соғлом авлод занжири**» давом этади.

Азиз ўқувчи! мана энди яна бир бор сарлавҳага назар ташлаб, унинг ҳақлигига ўзингиз баҳо берурсиз деб ўйлаймиз.

ИМОМ НАСИФИЙ ФАРЗАНД ОТА-ОНАСИ ОЛТМИШ СОҲАДА БУРЧЛИ ВА ҚАРЗДОР ЭКАНЛИГИ ҲАҚИДА ЁЗАДИ (АЙРИМЛАРИ)

I. Тан билан хизматда бўлиш.

1. Тану вужудингиз билан ота-она хизматида ҳозир у нозир туринг.

2. Ишга буюришганда шу заҳоти сўзсиз бажаринг.
3. Уларнинг розилигисиз, хатто ҳажга ҳам борманг.
4. Бирор ишдан қайтаришса, қайтинг.
5. Уларни кўрганда ўрнингиздан туринг ва ўтиришгандан сўнг ўтиринг.
6. Кўчадан кетаётганда, улардан 1 қадам орқада юринг.
7. Ҳазил-мазах қилманг. Номларини айтиб чақирманг.
8. Улар ҳузурида қовоқ солманг, хўмрайиб қараманг.
9. Чақиришса «лаббай» деб тез ҳузурига етиб келинг.
10. Иш буюришса эринчоқлик қилманг, малол кўрманг.

II. Тил билан хизматда бўлиш.

1. Сўзлашганда юмшоқлик ва одоб билан гаплашинг.
2. Овозни баланд кўтарманг (сўзлашганда).
3. Ортиқча гапларни гапирманг.
4. Сўзларини бўлманг ва гап қайтарманг.
5. Сўзларини асло рад этманг.
6. Ота-она билан буйруқ ва таъна оҳангида гаплашманг.
7. Уларга қаҳр оҳангида гапириб, норози қилманг.
8. Танбеҳ билан гапирманг.
9. Бирор хизмат буюришса ёки маслаҳат беришса «уф» тортманг.
10. Ота-она гапираётган сўзларининг маъносини англашга ҳаракат қилинг.

III. Дил билан хизматда бўлиш.

1. Дил-дилдан ота-онангизга раҳм шафқат кўрсатинг.
2. Уларни чин дилдан дўст тутинг.
3. Шодлик пайтларида хурсанд бўлинг.
4. Ғамгин ҳолатида ҳамдард бўлинг.
5. Улар томонидан бирор камчилик бўлса ранжиманг.
6. Қилаётган ишингиз ёки айтаётган сўзингиз ҳақ бўлса ҳам, уларга озор етказишдан тийилинг.
7. Уларга озор бермасликни доимо ният қилиб юринг.
8. Улардан жафо кўрсангиз ҳам, умрлари узун бўлишини тиланг.
9. Ота-она ҳурматидаги яқинларини ҳурмат қилинг.
10. Уларнинг дилидаги мақсадларини билишга ҳаракат қилинг.

IV. Мол билан хизматда бўлиш.

1. Ўзингиз либос кийсангиз ота-онангизга ҳам олиб беринг.
2. Еган нарсаларингиздан уларни ҳам бахраманд этинг.
3. Овқатланганингизда маззали жойини таклиф этинг.
4. Улар ўзларига тўқ бўлса ҳам, сизга изхор қилаолмайдиган хожатлари учун молингиздан бериб туринг.
5. Бирор орзу-ниятлари бўлса, уни барпо қилишга тиришинг.
6. Уларни диллари хоҳлаган нарсага, уларни тез-тез таклиф қилиб туринг.
7. Дўстларини дўст тутиб йўқланг ва бу билан юзларини ёруғ қилинг.
8. Беморлигида соғлиғи учун садақа қилинг ва яратгандан шифо тиланг.
9. Ўзингиздаги мол-дунё ихтиёрини уларга ҳам бериб қўйинг.
10. Ота-онанинг дунёвий эҳтиёжларини муҳайё этишга тиришинг.

(Ахмад Турсун, Абдулхай Турсун «Ота-она ризоси» китобидан).

ИБРАТЛИ ИБОРАЛАР ёхуд ДОНОЛАР БИСОТИДАН

1. Яхшиликка интил, ёшларга меҳрибон бўл, билмаганини ўргат, адолатли бўл.
2. Билимингни ҳикмат камари билан мустаҳкамла, донолар изидан юришга интил.
3. Тушунарли ва қоидали ёз, сўзларни танлаб ишлат, отларни ва унвонларни тўғри ёз, ёзганларни ўқиб чиқмасдан бировга берма.
4. Кўпчилик бирор киши ҳақида ҳукм чиқармагунча уни яхши ёки ёмон дейишдан тилингни тий.
5. Заиф томонларингни, камчиликларингни эътироф эт ва уларни бартараф этишга ҳаракат қил.
6. Сени тинглаётган сўзингни яхши тинглаши учун керакли сўзларни айт.
7. Ҳазил қилмоқчи бўлсанг, охирини яхши ўйлаб ол.
8. Ўлчаб кўрмасдан, беадаб бичимда гапирма.
9. Кераксиз танқидлардан қоч.
10. Узлуксиз ҳикоят қилгувчилардан бўлма, ўз қарашларингни

зўр билан қабул қилдиришдан қоч.

11. Бошқалар билан пичирлашма, бошқаларни ёмонлаб юрма, сўзини бўлма.

12. Одамлар ҳақида ҳар-хил ёмон гумон қилишликдан сақланингизлар. Инсон ўзининг баъзи гумонлари билан гуноҳкор бўлур.

13. Айниқса, олим, фозил кишилардан гумонсираб, улар ҳақида салбий сифатлар билан таътил қилишдан жуда эҳтиёт бўлинглар. Бу айни ҳаром иш.

14. Бир нарсани унутмаслик зарур. Яъни шубҳа ва бадгумонлик аввало кўнгилдан кечади. Бу аломат дилдан тилга чиқиши билан ғийбатга айланади.

15. Шундай бир гуноҳ иш борки, унинг зарари захри қотилдан ёмонроқ бўлса-да инсон ўзи сезмай унга қўл уриб қўяди. Бу бировнинг ғийбатини қилишдир.

16. Қаттиқ ботадиган сўзни айтмагин, яхши сўзни сўзлагин, токи сен ҳам яхши сўз эшитгайсан.

Яхшига қилсанг яхшилик ҳам айтади ҳам қайтади,
Ёмонга қилсанг яхшилик на айтади на қайтади.

Яхши кунда айласанг соз ҳам айтади ҳам қайтади,
Йўлингда учрагай яхши одамлар.

Ёмон билан бўлсанг йўлда гар бўлиб қолсанг қар,
Анга берсанг нон билан ош на айтади на қайтади.

Яхши билан бирга бўлсанг, яхши билан ўйнаб кулсанг
Каттани ҳурмат қилиб, ҳам айтади ҳам қайтади.

Қил яхшилик ота-она, ҳам айтади ҳам қайтади.

Яхшига қилсанг яхшилик ҳам айтади ҳам қайтади
Ёмонга қилсанг яхшилик на айтади на қайтади.

ЛУҚМОНИ ҲАКИМНИНГ ЎҒЛИГА ҚИЛГАН НАСИХАТ-ЛАРИ:

1. Ҳамма ишда ўртача тут.
2. Болаларинг нима деса ўшани қилаверма.
3. Ҳазабинг келганда сўзни танлаб гапир.
4. Эси паст, девона, аҳмоқ ва маст билан гаплашма.
5. Пулсиз, пичоксиз, узуксиз юрма.
6. Молу-дунё топаман деб ўзингни қийноқ остига ташлама.
7. Бойлигингни дўсту душманга билдирма.
8. Сирингни махфий тут, ҳеч кимга айтма.
9. Ўзингни ўта хор қилмасликка интил.
10. Қилган яхшиликларингни унут.
11. Ўлимни доимо ёдингда тут.
12. Аллоҳга ҳаммавақт шукроналар айтишни одат қил.

«Сизга қандай яхшилик етса, у Аллоҳдандир. Сизга қандай нохушлик етса, у ўзингиздандир» («Нисо» сураси. 79 оят)

Бу гулшан ичра йўқдир бақо гулига сабот,
Ажаб саодат эрур яхшилик ила қолса от. (А. Навоий)

Бошни фидо қилгил ато бошига,
Жисмни қил садқа ано қошига.
Тун-қунига айлагил нур фош,
Бирисини ой англа, бирисин қуёш. (А. Навоий)

Тутгил қариларнинг титроқ қўлин,
Қаригач билурсан қарилик йўлин. (Носир Хисрав)

Кекса пандин қайтарма, эй навқирон,
Кекса раъйи бахтидан дарахшон. (Ҳофиз Шерозий)

Яхши фарзанд-жон озиғи,
Ёмон фарзанд-бош қозиғи. (Халқ мақоли)

Икки дўст тураркан елкама-елка,
Тоғларни ҳам осон айлади тилка. (Абулқосим Фирдавсий)

Жаҳоннинг шодлиги йиғилса бутун
Дўстлар дийдоридан бўлолмас устун.

(А. Рудакий)

Имом Ғаззолий куйидагиларни айтмишлар:

Пайғамбаримизнинг ҳадисларида айтилишича: «Агарда бирор киши умрининг ақалли бир соатини беҳудага сарф этса, ўзи қиёмат кунини пушаймон бўлади, ёки бир одамнинг умри қирқ ёшдан ўтса-ю, яхши амаллар ёмондан ортиқ бўлмаса, бундай киши ҳам жаҳаннамга ҳозирлик кўраверсин!»

* * *

«Ўқиб ўрганиб, илмига амал қилмаган одамнинг қиёмат кундаги азоби икки ҳиссадир».

* * *

«Бир кун умринг қолган бўлса ҳам, қалбни мусаффо этиб, нафсни поклашга хизмат этувчи илмлар билан шуғуллан.

* * *

Эй фарзанд тўрт нарсани тарк эт:

1. Ҳеч бир масала устида биров билан тоқати тоқ бўлгунча бахслашиб, низо чиқадиган даражада тортишма. Чунки бунинг фойдасидан кўра зарари кўпроқдир ва билгинки – риё, ҳасад, кибр, кек, адоват ва бошқа иллатлар ёмон хулқларнинг манбаидир.

2. Нодонликнинг иккинчи хили: «Муолажани қабул этмайдиган касаллик»-аҳмоқликдир. Чунончи Исо пайғамбар демишлар: «Ўликни тирилтиришга қурбим етади, иллоҳ аҳмоқнинг давосига ожиз қолдим».

3. Муолажа кор қилмайдиган нодонлардир. Улар ҳақиқатни идрок этишга ожиз, барибир гапингни укмайди. Пайғамбаримиз айтадилар: «Биз пайғамбарлар, ҳалойиқ ақлига яраша гапирмоққа буюрилдик».

4. Даволаса бўлмайдиган нодонга дори-дармон ҳайр. Бундайлардан йироқ бўлишлик маъқул.

«Аллоҳнинг қарами, марҳамати кенг, раҳмати бисёр» деб халқни мағрурлантириб қўйма! Чунки унинг қалбида гурурлик пайдо бўлиб, ёмон хулқлар ортаборади.

Кимки золим, фосиқлар умрию мансаб-мартабаси боқийлиги учун дуога қўл очса Аллоҳнинг ўта гуноҳкор бандаси ҳисобланади.

Энг зарарли иллат-бу золим ҳукмдорларни, ҳокимларни ўзига дўст тутишлик ва уларни мақташлиқдир. Чунки у динни ғорат, иймон саломатлигини бузади.

ҚУРЪОНИ КАРИМ ҲАҚИДА БАЪЗИ БИР ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТЛАР

Яратганнинг одамзоддан кейинги энг улуг неъматидир. Қуръондир. Ҳозирги кунда уни Мустақиллик туфайли кенг халқ оммаси томонидан ўқилиб, ўзининг қалб нури ва ақл заковат зиёси сифатида севиб ўқилиб, таҳлил қилиб, унинг нурли кўрсатмаларига амал қилинмоқда ва нафақат бизда балки, бутун дунё кўпчилик халқлар томонидан ўқиб ўрганилмоқда. Хатто уни ўқиб ўрганган, мағзини чаққан айрим олим-уламолар, бошқа динда бўлишидан қатъий назар, Ислоҳ динини қабул қилаётганликлари ҳақидаги хабарлар эшитилмоқда.

Қуръоннинг нозил бўлиши, ваҳий қилиб юборилиши, рамазон ойининг 27-куни кечаси «Лайлат ул-қадр», яъни қудрат кечаси, табаррук кеча ҳисобланади.

Пайғамбаримиз Расулulloҳнинг амрларига мувофиқ Қуръон ҳар хил ҳажмдаги 30 пора (бўлак, қисми), 114-сурага бўлинди ва 77439-калима, 325743 ҳарфдан иборат 6236 оят жойлаштирилиб, ҳар бир сурага ном берилди. Қуръоннинг охириги ояти пайғамбар вафотларидан 18 кун аввал нозил бўлди. Унинг биринчи сураси «Фотиҳа», охириги бир юз ўн тўртинчи «Ан-нос» сурасидир.

Қуръондаги суралар «маккий» ва «мадиний» сураларга бўлинади. Жумладан, 86 сура 4780 оят Маккада 610-622 йилларда, Мадинада 28 сура 1456 оят Мадинада 622-632 йилларда нозил бўлган.

Ўша даврларда Қуръонни тўлиқ ҳолда ёд олган саҳоба-хофизлардан 30 киши санаб ўтилган.

Расулulloҳнинг 24 нафар ваҳий ёзувчи котиблари бўлган. Улар навбатма-навбат котиблик қилганлар. Расулulloҳ мирзаларидан энг машҳури Зайд Ибн Собит разийаллоху анҳудир.

Пайғамбаримиз Қуръон оятларини фаришта Жаброил алайҳиссаломдан эшитиб, ёд олганлар ва саҳобаларига айтиб, ўқитиб, ўқитиб турганлар, улар эса ёд олганлар.

Қуръони Карим тарихан уч маротаба жам қилинган. Биринчи маротаба пайғамбаримиз замонида, иккинчи маротаба ҳалифа Абу Бакр Сиддиқ даврида ва учинчи маротаба ҳалифа Усмон Зуннурайн вақтида Бани Қурайш қироатида (лахжасида) жамланиб китоб ҳолига келтирилган.

Қуръони Карим ҳалифа Усмон фармонида мувофиқ арабча Қуфий хатда 6 нусха ёзилган, уларнинг 5-таси қурайш қироати билан

ўқишни ўргатадиган қори-хофизлар билан бирга Макка, Шом, Басра, Куфа ва Мадинага юборилган. Охиргисини ҳазрати Усмон ўзлари учун олиб қолганлар. Ана шу олтинчи китоб устида ҳазрати Усмон шаҳид бўлдилар ва муборак қонлари Қуръон саҳифаларига тўкилди.

Ҳалифа Усмон Қуръонни Амир Темур Басрадан Самарқандга келтирилган. 1869 йилда Туркистон генерал-губернатори Константин фон Кауфман буйруғи билан подполковник Серов уни Петербургга олиб кетди. Мазкур Қуръон иккала тарафига ёзилган 353 varaқ – 706 бетдан иборат ҳисобланади.

ҚУРЪОН ШИФОДИР. Касал бўлиб бошинг ёстиққа текканда «Фотиҳа» ва «Ихлос» ни ўқисанг, ўлимдан бошқа ҳамма нарсадан омон қоласан.

Ва яна: «Нос», «Фалак», «Ихлос», «Фотиҳа» сураларини астойидил ва ишонч билан бир неча бор такрорлаб, куф-суфлаб, юзига ва танасига кафтларини сурса, бутун жисмига қувват бағишланиб, руҳан тетиклашиб, ўзини яхши ҳис қилар экан. (Хадислардан)

Шунингдек: «Бақара» сурасининг 285, 286-оятлари ҳамда «Тоҳо», «Ёсин» ва бошқа сураларнинг шифобахш эканлиги ҳам адабиётларда кўрсатилган.

Бирор жойи огриган киши ўша жойга қўлини қўйиб, уч марта «Бисмиллоҳ» ҳамда «Азузбиллоҳ» ларни бир неча бор такрорласа огриқ камаяр ва йўқолар экан.

Ҳақиқатан ҳам валеологик тушунча бўйича «Рухият орқали даволашдир».

* * *

Мўмин киши-содадил, сахий бўлади.

* * *

Фосих одам-хийлакор, маккор ва бахил бўлади.

* * *

Макру хийла ва хиёнатнинг жойи дўзахдир.

* * *

Расулуллоҳ меҳмон учун ортиқча тақаллуф (зиёфат учун хаддан ортиқча уриниш)ни ман этганлар.

* * *

Расулуллоҳ ҳар қандай маст қилувчи ва бўшаштирувчи нарсаларни истеъмол қилишни ман этганлар (642,162).

Расулуллоҳ қабр устига ўтириш, қабр устини бутунлай текислаб ташлашни ёки унинг устига турли баланд куббалар қуришни маън этганлар (644,162).

* * *

Аёлларни урманглар (665,166).

* * *

Бадбахт одамдагина раҳму шафқат бўлмайди.

* * *

Қуръони каримда қуйидаги оятда, ичкилик ҳақида, охириги ҳукм сифатида қатъий тарзда ҳаром қилинган: «Эй мўъминлар, ароқ (маст қиладиган ичкилик ичиш), қимор (ўйнаш), бутлар (яъни уларга сиғиниш) ва чўплар (чўплар билан фолбинлик қилиш) шайтон амалидан бўлган ҳаром ишдир. Бас, нажот топишингиз учун уларнинг ҳар биридан узоқ бўлингиз! Ичкилик, қимор сабабли шайтон ўрталарингизга бузғу, адоват солишини ҳамда сизларни Аллоҳни зикр қилишдан ва намоз ўқишдан тўсишини истайди, халос! Энди тўхтасизлар!» («Моида» сураси 90,91-оятлар).

Бухорий, Муслим, Абу Довуд, Насоий ва Термизийлар Абу Хурайрадан нақл қилишган ҳадисда: «Зинокор мўъмин ҳолида зино қилмас, ўғри мўъмин ҳолида ўғрилиқ қилмас, хамр (ароқ) ичувчи мўъмин ҳолида хамр ичмас», иймонли инсон бундай қилмайди, Аллоҳдан кўрқади, унга доимо итоатда бўлади.

Пайғамбаримиз айтган эканлар: Ҳузуримга Жаброил келиб: «Эй Муҳаммад, Аллоҳ таоло шаробни, уни сиққани ва сиқтирганни, ичганни, ташиганни ва унга ёрдам берганни, сотганни, сотиб олганни, ичувчига берганни, ичкилик сотиладиган ва тарқатиладиган ерларни (майхона ва шу кабиларни) лаънат этди» («Моида» сураси 91-оят).

Габароний ривоят қилишларича: «Аллоҳга ва охират кунига иймон келтирган одам шароб ичмасин ва шароб ичиладиган дастурхонга ўтирмасин» дейилади.

Имом Аъзам мазҳабидаги аллома, шайх Муҳаммад Зоҳид Қўтқу (1897-1980) ҳазратлари бир қатор ҳадислар ёзиб, ичкиликнинг зарари ҳақида «Ичкилик иймон заволи» эканлигини айтган эканлар. Таржимон олим Сайфиддин Сайфуллоҳ «Шароб ичишдан сақланинг, чунки у барча ёмонликларнинг калити, манбаидир» деган ҳадиси шариф ҳақида ҳамда «Тарғиб ват-Тарҳиб» номли ҳадис китобида ичкилик ҳақида айтадилар ва улардан айримлари қисқартирилган ҳолда келтирилади:

1-ҳадисда: Зинокор зино қилмас, ўғри ўғрилиқ қилмас, ичувчи шароб ичмас-улар мўъминлик ҳолида бўлса.

11-ҳадисда: «Ҳар ким зино ёки шароб ичса Аллоҳ ундан иймонини олади».

13-ҳадисда: «Кайф берувчи ҳар қандай нарса шаробдир ва кайф берувчи ҳар қандай нарса харомдир».

16-ҳадисда: «Шароб ичган, фоиз еган, етим молини еган, ота-онага осий бўлганлар жаннатга кирмайдилар».

22-ҳадисда: «Ичкиликка одатланган, ота-онага осий бўлган ва даюслар, яъни оиласининг ифғатсизлигини иқрор қилиб, у билан яшаган бадбахтлар» дейилган.

23-ҳадисда: «...Жаннатнинг хидидан маҳрум бўладилар».

24-ҳадисда: «...ўзларини эркакка ўхшатган аёллар ва ичкиликка ўрганганлар».

26-ҳадисда: «Шароб гуноҳларнинг қадахидир, аёллар шайтон тузоғидир-у одамни залолатга туширади. Дунё севгиси эса бутун хатоларнинг бошидир».

27-ҳадисда: «...Шароб барча ёмонликларнинг калити (очқичи)дир» ва бошқа ҳадислар.

* * *

Тарихи Муҳаммадийдан:

Пайғамбаримизнинг насаблари ва туғилишлари.

Муҳаммад Мустафо саллоллу алайҳи васаллам (с.а.в.) Арабистонда Маккада туғилганлар. Араб, Қурайш қабиласи Бани Ҳошим уруғидандирлар.

11-нчи оталари - Аднон.
10-нчи оталари - Курайш.
4-нчи оталари - Абдул Манноф.
3-нчи оталари – Ҳошим.
2-нчи оталари – Абдумуталиб.
1-нчи оталари Абдуллоҳ.

Пайғамбаримизнинг юқориги оталари Иброҳим Ҳалилуллоҳдир.
Оналарининг отлари – Оминадур.

Оталари Абдуллоҳ 30 ёшга етмай туриб, Мадинага Шом сафарига кетаётиб, Мадинада вафот этдилар. Пайғамбаримиз шу вақтда она қорнида 2 ойлик қолганлар.

Пайғамбаримиз Ҳазрати Исодан 572 йил кейин туғилдилар. У замонда Эронда машҳур Нўширавон Одил подшоҳлик қиларди. Ўша замонда Раббиулаввал ойининг 12-нчи душанба кечаси, сахар пайтида дунёга келганлар. Пайғамбаримиз 6-ойлик она қорнида эканларида Омина аяга тушларида аён бўлдим, ушбу охир замон пайғамбарининг отлари Муҳаммад бўлсин деб туғилиш вақти соати етган кунда Аллоҳнинг қудрати билан Ҳазрати Марям, Фиръавннинг хотини Ҳазрат Осиё ва бошқа бир неча ҳур қизлар билан дояликка ҳозир бўлдилар. Туғилиш пайтида тўлғоқ тортиш, қорин оғриғи, қон кетиш қабилар бўлмаган, ҳамда суннат қилингандек, киндик кесилгандек, бадан ёғлангандек, хушбўй нарсалар сурилгандек туғилганлар.

ЯРАТГАННИНГ НОМЛАРИ.

«Парвардигори олам»-барча жонли-жонсиз мавжудотларни яратгувчиси (бу умумий номи)

форсларда-«Худо»

Туркийларда-«Тангри»

Арабларда-«Аллоҳ»

Яҳудийларда-«Яхва»

Славянларда-«Бог», «Господ»

Ҳиндларда-«Даюто»

Инглизларда-«Говд»-тарзда зикр этилади.

Аллоҳ 18 минг (жуда кўп маъносида) оламни яратган.

Яна: «Раб», «Мавло», «Ҳақ», «Ҳақ таоло», «Ҳақ субҳонаху ва таоло», «Худои таоло», «Худованд», «Худовандо», «Тангри таоло», «Раббил олаимин», «Тангри субҳонаху ва таоло», «Аллоҳ таоло», «Тангри азза ва жалла», «Зулжалол». Аортада, кафтларда «Аллоҳ» сўзи ёзилган экан.

ДОЗАЛАРНИ АНИҚЛАШНИНГ ВАЛЕОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Бемор ёки бирор бир шахсга дори-дармон воситаларидан буюриш лозим бўлса, уларнинг дозасини (миқдорини) билишликнинг аҳамияти катта. Доза деганда қуйидагилар тафовут этилади. Терапевтик (даволовчи) доза, бир марталик доза, бир кечакундузлик доза, бир курслик доза, максимал (энг юқори терапевтик) доза, токсик (заҳарли) доза ва летал (ўлим содир қилувчи) доза. Даволаш амалиётида фақат даволовчи доза қўлланилади. Болалар учун бунинг аҳамияти ниҳоятда муҳим. Шунинг учун дозани қуйидагича аниқланади. Бунда катталар (70кг оғирликдаги)нинг дозасига нисбатан аниқланади: Масалан, 1та таблеткада ярим грамм (0,5) аналгин бўлса, болалар учун қуйидагича аниқланади:

1 ёшгача бўлган бола учун катталар дозасини $-1/12/-1/24$ қисмини.

1 ёшда- $1/10$ қисмини

2 ёшда- $1/8$ қисмини

4 ёшда- $1/6$ қисмини

6 ёшда- $1/4$ қисмини

7 ёшда- $1/3$ қисмини

14 ёшда- $1/2$ қисмини

18 ёшда- $3/4$ қисмини тайинланади. Чунки, агарда дозаси ошиб кетса, дори воситаси салбий, нохуш, зарарли, заҳарли таъсир қилиши ва унданда ошса, ўлим содир бўлиши мумкин. Шунингдек дозани қуйидаги формулаларга асосан аниқлаш мумкин:

$$1) A = \frac{\text{катталар дозаси} \times \text{бола ёши}}{24}$$

$$2) A = \frac{\text{Бола ёши}}{\text{Бола ёши} + 12} \text{ яъни } A = B \frac{a}{a+12} \text{ ёки } A = 0,5 \frac{10}{10+12} = 0,227$$

Бунда Б = катталар дозаси; А-боланинг ёши.

Агарда беморнинг ёши 70 дан ошган бўлса ёки унинг жигари ёки буйраги носоғлом бўлса, катталар дозасини 1/3 ёки 1/2 қисми тайинланади.

Демак, дори-дармонларни қабул қилишда бирор хатога йўл қўйилсса, яъни терапевтик-даволовчи дозаси (микдори) камайса таъсир натижаси сусаяди, ошса – заҳарли таъсир кўрсатади ва кўпайиб кетса ўлим содир бўлади. Эҳтиёт бўлмоқ даркор!

ЁРКИН АБДУЛЛАЕВНИНГ «ТИРИКЛИК ФАЛСАФАСИ»ДАН

Ёркин Абдуллаев Ўзбекистонда хизмат кўрсатган фан арбоби, Олий таълим аълочиси, иқтисод фанлари доктори, профессор. У ўзининг илмий-амалий ҳаёт фаолиятини баркамол авлод тарбиясига, жамиятнинг маънавий-ахлоқий ва руҳий такомиллига, ёшларнинг ҳам маънан, ҳам ахлоқан ривожланишига бағишлаб бирқатор асарлар-китоблар ёзди. Улардан бири «Қизиқарли статистика» китоби ҳисобланади. Унда олимнинг ҳаёт фалсафасига муносабати ва инсон учун энг муҳим – теран илмий қарашлари баён этилган. Китобнинг «Тириклик фалсафаси» номли бобидан айрим лавҳалар келтирамыз:



Ҳавлиқмай, сабр-тоқат билан яшаган ва нафсини тия олган одамнинг умри ҳаловатда кечади.



Тириклик мавсуми жуда қисқадир. Шу боис дунёга мафтун бўлма ва очкўзлик қилма. Қаноат қилсанг ҳамма нарсадан озод бўласан, узок умр кўрасан. (Имом Ғаззолий).

Ёркин Абдуллаев ўз фалсафий қарашлари ва айрим олимларнинг фикрларини «Узтоз ва шогирдларининг савол жавоби» номли қисмида қуйидагиларни баён этади:

ИНСОНДАН НИМА ҚОЛАДИ?

Шогирд савол беради – Устоз жавоб қайтаради. Жумладан:

1. Ҳар бир мавжудот муҳтож бўлган нарса недур? - Мехр.
2. Инсон ким эрур – Умри давомида инсонни тушунишга ҳаракат қилиб ўтадиган онгли мавжуд.

3. Ҳаёт нима? — Кишиларнинг бутун амаллари битилган, хоҳласа хоҳламаса, ҳар кун и бир вароғи йиртиб олинадиган умр дафтари.

4. Эзгу амал нима? — Қалб, тафаккур ва вужуд муштараклигида амалга оширилган ҳаракат.

5. Инсондан нима қолади? — Ўчмас из, агар у инсондек яшаган бўлса.

6. Ор нима, номус нима? — Инсондаги эт ила тирноқ каби ажралмас олий фазилатдир.

7. Меҳр-оқибат нима? — Инсонни инсон даражасида ушлаб турувчи улуг фазилат.

8. Инсонга ҳамиша камлик қиладиган ҳислатлар нима? — Улар учта: билим, одоб, фаҳму фаросат.

9. Сабр нима, қаноат нима? — Сабр — бу киши бошига ғам-ташвиш тушгандаги чидам; Қаноат — бориға ҳам, йўғиға ҳам ҳамиша шукур қилувчи инсондаги ботиний фазилат.

10. Инсон бошқа яратилганлардан нимаси билан фарқланади? — Икки нарсада: ақл тафаккури ҳамда очкўзлиги билан.

11. Хотин ким? — Хонадоннинг маликаси: яхши бўлса ҳаётинг жаннат, ёмон бўлса ҳаётинг дўзах.

12. Ақлли ким? — Борлиқнинг гўзаллигини кўра билган ва уни қадрлай олган инсон.

13. Ким юксак? — Ўзини ер каби хокизор тутган киши.

14. Ким донишманд? — Ўз айбини кўра билган ва уни тан олган киши.

15. Буюклар ҳаётидан нима олинади? — Ибрат олинади, унга амал қилинади.

16. Нодонлар ҳаётидан-чи? — Сабок олинади, ундан хулоса чиқарилади.

17. Аксарият инсонлар йўл қўядиган хато нима? — Вақтдан унумли ва мақсадли фойдалана билмаслик.

18. Дунёда нима топиш мушкул, нимани йўқотиш осон? — Яхши ном қозониш жуда мушкул, уни йўқотиш осон. Зотан обрў мисқоллаб топилади, бил акс инсоннинг бир арзимаган ёки ёмон ҳаракати сабабли, ушбу ном бир онда чилпарчин бўлиши мумкин.

19. Нимани кечириб бўлмайди? — Хиёнатни, хиёнатни ва яна хиёнатни.

20. Булар нималар? — Ватанга хиёнатни, элига хиёнатни, оиласига (ўзига) хиёнатни.

ОТА НЕГА ФАРЗАНДИГА ТАНБЕҲ БЕРАДИ?

1. Ота-она ким? – Яратганнинг инояти ила фарзанд дунёга келишига сабабчи бўлган, зурриётларини асраб-авайлаб вояга етказувчи ва улар учун жонидан кечувчи зотдир.

2. Ота нега фарзандига танбех беради? – Бошқалар танбех бермаслиги учун.

3. Ота-она яқинми, Устоз яқинми? – Иккиси ҳам, агар улар фарзандига устоздек тарбия бера олса, Устоз худди ота-онадек шоғирдига ҳисбатан меҳрибон бўлса.

4. Ҳар бир ота-онанинг орзуси нима? – Баркамол авлодни вояга йетказиш.

5. Бунга қандай еришилади? – Асосан 4 нарсада: ҳалол ва меҳрибон ота-она, қаттиқ қўл ва талабчан устоз, самимий ва содик дўст ва илм орқали эришилади.

6. Отани нима адо қилади? – Уч нарса: боласининг бевакт ўлими, ноқобил фарзанд ва кексайган чоғида аҳли аёли ҳамда зурриётларидан меҳр-эътибор кўрмаслик.

7. Нимадан юмшоқ ва нимадан қаттиқроқ нарса йўқ, бу дунёда? – Она меҳридан, Ота қаҳридан.

АҚЛЛИ ФАРЗАНД КИМ?

1. Ақлли фарзанд ким? – Ота-онаси ҳаётлигида барча имкониятлардан оқилона фойдаланиб, кейинчалик оиласига, елига, юртига манфаати тегадиган фарзанд.

2. Умр мазмуни нимада? – Уни беҳудага исроф етмасдан яшашда!.

3. Исроф етмаслик деганда нени англамоқ даркор? – Умрни 4 нарсага йўналтириш: дунёвий илмларни ўрганиш ҳамда диний илмдан бохабар бўлиш; ҳалол касб эгаси бўлиш; ота-она ва эл хизматида бўлиш.

4. Ҳар бир фарзанд учун энг зарур бўлган 4 юмиш нимадан иборат? – Ёшликда мукаммал илм ўрганиш; эгаллаган ҳунари ила бошқаларга фойдаси тегиб, яхши ном қозониш; ота-она, эл хизматида бўлиш ва ҳамиша пок ният, гузал хулқ билан яшашлик.

5. Қай тоифа кишиларнинг ёши эътиборга олинмайди.? – Тўрт тоифа; устоз, ота-она, фозил киши ва раҳбарнинг.

6. Фарзанд учун бу дунёда энг огир гуноҳлар нималар? – Ота-

онага оқ бўлиш, халқ нафратига учраш, Ватанга хиёнат.

ҚАЙТАР ДУНЁ, ҚИЛМИШ ҚИДИРМИШ

Китобнинг ушбу ном билан аталган қисмида – сатрларда, мисолларда (мазмунан) олим ҳар бир инсонга етти йил фассларини ортда қолдирган одамга ўз ақл-заковотини ишга солиб, ана шу ўтган даврдаги барча кўрган-кечирганлари ва эришган ютуқлари ҳақида сарҳисоб қилиб, хулоса чиқаришлиги муҳим сабоқ олишлигини эслатиб ёмонликка ёмонлик, яхшиликка яхшилик қайтажагини, эндиги ҳаётни тўғри – саодатли йўлга буришга ундайди ва “қайтар дунё, қилимш қидирмиш” эканлигини бадий фалсафий сатрларда ифодалайди.

НИМА УЧУН? НЕГА?

Ушбу саволга жавоб тариқасида ёзилган бадий сатрларда олим ҳар бир инсон учун ибратли бўлган фикр мулоҳазалар ҳақида ёзиб, унинг ўзлигини анлаб яшашликка, ўзига турли хил саволлар бериб ҳаёт кечиришликка, яъни “нахий мункар” – барча ёмонликлардан қайтиш ва “амру маъруф” – яхшиликка ундашлик мазмунини тушуниб, ўтган умрнинг ҳеч қачон қайтиб келмаслигини, эслаб яшашлик лозимлигига ундаб, ҳақиқий одам ва барча учун ибратли бўлишликка чақиради.

Хулосамиз: мана Сизга фалсафа-ю оламни – одамни валеологик тушунишга ундаш!

Шунингдек, Ё.Абдуллаев ўзининг теран фикр мулоҳазаларини маънавий-маърифий, ахлоқий, дунёвий, тарбиявий ҳамда ўзлигини англашликка ундовчи сатрларни алломалар тилидан баён этади.

Жумладан:

Ҳисобли дунё бу – ҳисобли дунё,

Ҳар бир қадамингни чўтга солиди.

Сенга кўп нарсани беради, Аммо

Бир кун ҳаммасини қайтиб олади.

(Зайниддин Мансур).

Бу дунёга кимлар келиб, кимлар кетмайди,

Бир кам дунёнинг ками асло битмайди.

Тириклик, молу дунё деб югурдик, елдик,

Барча ишлар чала қолди, умр етмади.

(Мажид Хасаний)

ЭЙ ДУСТ

Бир думалаб ҳоким бўлди бир тулки,
Ким салом бермайди унинг изига.
Тулки пойидадур ўрмоннинг мулки,
Ахир у уйланган шернинг кизига.

(Азим Суюн)



Ман-ман дея бир-бировни йиқадиросиз,
Йиқадиросиз ва қабрга тикадиросиз,
Мансаб дейсиз, дунё дейсиз, даврон дейсиз,
На худодан, на бандадан кўрқадиросиз...

Пастрок тушинг, охиратнинг гамини енг,
Бу денё кенг, биродарлар, бу дунё кенг!

(Охунжон Ҳаким)



Бир бор берилади инсонга умр
Бўлмасин тириклар хору зор, ночор.
Кўзи очикликда берайлик Меҳр,
Кўзлар юмилганда барчаси бекор!

Ўтганлар пок руҳин ҳар вақт этиб ёд,
қолайлик азизлар, буткул савобга.
Тириклар кўнглини дилдан айлаб шод,
Яшайлик беминнат ўхшаб Офтобга

(Нормурод Нарзуллаев)



Хулоса: Мана Сизга фалсафа-ю, ўзлигин англаш,
Инсонни кадрлаб, Меҳр ила, тушуниб яшаш.

(Муаллиф)

Бир одамга бир одам сабабчи бўлади.
Бир кун минг кун эмас.
Бир кун туғилмоқ, бир кун ўлмоқ бор.
Бир ёмоннинг бир яхшиси бор.
Бир кун жанжал бўлган уйдан қирқ кун барака кетади.

Бир майизни қирқ киши бўлиб ебди.
Бир кўрган билиш, икки кўрган таниш.
Бир одам ариқ қазийди, минг одам сув ичади.
Бир онадан алвон хил бола туғилади.
Бир қозонда икки кўчқорнинг боши қайнамас.



Дунё ҳаётини икки карама-қаршилик, бир-бирига зид жуфтлик бир-бири билан курашиб, дунёни ва дунё ишларини ҳаракатга келтиради. Булар:

Раҳмон-шайтон.
Эзгулик-ёвузлик.
Нафс-қаноат.
Оқиллик-нодонлик.
Бойлик-фақрлик.
Эркак-аёл.
Хурсандчилик-ғамгинлик.
Ўт-сув.
Иссиқлик-совуқлик.
Мусбат-манфий.
Ҳаёт-момот.
Бу дунё-удунё(охират).
Оптимист-пессимист.
Хушхулқлик-бадхулқлик.

Узоқ умр кўриш ҳар кимнинг орзуси. Аммо у йиллар билан эмас, балки қобил фарзандлар, шарафли ишлар, зиё тарқатувчи асарлар билан боқийдир. Булар билан яхши ном ҳам абадиётга дахлдордир.

(Ёрқин Абдуллаев «Ибратли умр» 2006 й)

Хулоса: «Ховлиқмай, сабр-тоқат билан яшаган ва нафсини тия олган одамнинг умри ҳаловатда кечади»

(проф. Ё.Абдуллаев)

ИҚТИДОРЛИ БЎЛИШЛИКНИНГ ВАЛЕОЛОГИК МОДЕЛИ

Ҳаётда болаларимизни - фарзандларимизни яхши кўрмайдиган ота-она йўқ десак хато қилмаймиз. Ва шунингдек фарзандли бўлишликни орзу қилмаган аёл ёки эркак, ўзидан яхши зурриёт қолдиришни ният қилмаган одам-инсон ҳам йўқ десак, ҳақлимиз. Хатто табиатдаги барча ҳайвонотлар, микроорганизмлар (бактерия, вируслар ва бошқалар), мавжудотлар ва барча-барча тирик организмлар (дарахтлар, гуллар, экинлар ва бошқалар) ҳам «инстинктив - ҳаёт қонуни» асосида ўзидан авлод қолдириш хусусиятига эга бўлиб, «Авлод занжири»каби давом етиб келмоқда. Буларнинг ҳаммаси Яратганнинг мўжизалари ҳисобланади. Хуллас, одамзот эса ушбу жараёнларга бўйсунган ҳолда, фаол равишда ва онгли ҳолда муносабатда бўлади ҳамда яхши ниятлар ила яшаш учун курашади.

Шундай экан ҳар бир инсон соғлом, иймонли, иқтидорли, ҳар жиҳатдан мукамал интеллектуал етук фарзандга эга бўлиш ва уни яхши одам қилиб тарбиялаш учун қуйидагиларга катта эътибор беришлиги керак.

Жумладан:

1. Энг аввало яхши ният қилиб яратганга илтижо қилгин.
2. Аёл, эркак ҳам аввало ўзлигини англаши, жисмонан бақувват ҳамда руҳан тайёрланган ва ҳар жиҳатдан покланган, тухум ҳамда уруғларнинг соғлом ва бақувват бўлишлиги лозим.
3. Қиз ҳам, ўғил бола ҳам ёши жинси ҳам етуклиги ва бошқа хусусиятлари жиҳатидан янги авлодга ега бўлишликка тайёр бўлиши.
4. Тарбияни ҳомиладорликнинг биринчи кунларидан бошлаб, айниқса эмбрионнинг пайдо бўлиш давридан ҳомиланинг туғилиш давригача давом еттириши.
5. Бунинг учун ҳомиладор аёл доимо оқилона (рационал), сифатли, турли хил моддаларни (оқсиллар, витаминлар, ёғлар ва бошқалар) ўз ичига олган овқат модддаларидан доимо меъёрида, тез-тез истемол қилишлиги.
6. Бола эмизиклик, чақалоқлик даврида ҳам ушбу ҳолатларнинг давом этиши.
7. Бола 1-2 ёшигача она сутига тўйиб овқатланиши.
8. Чақалоқ, болани қўшимча суний (сифатли) овқатлантиришликда барча қонун қоидаларга (инструкция), педиатр кўрсатмалари - маслаҳатларига қатъиян риоя қилишлик.
9. Болани жисмонан ва ташқи муҳитга чиниқтиришликка доимо

эртибор қилишлик

10. Хомиладор аёл жисмонан бакват, соғлом, кайфияти, руҳий ҳолати яхши, нерв-асаби бузилмаслиги ва ҳар қандай қийинчилик ташқи зарбаларга дуч келмаслиги.

11. Хомиладорликда ва бола чақалоқлик даврларида она иложи борица ҳеч қандай дори-дармон қабул қилмаслиги, айниқса спиртли ичимликлар, наркотик моддалар қабул қилинмаслиги, чекмаслиги лозим. Чунки улар бола ташлаб қўйишлик ҳамда ногирон фарзандларнинг туғилишига сабаб бўлади.

12. Чақалоқ ва бола доимо педиатр кўриги ва маслахатида бўлишлиги.

13. Хомиладорлик даврида яшаётган муҳити яхши бўлишлиги, айниқса эри ва қайнонаси билан яхши муносабатда бўлиши, шунингдек боланинг отаси моддий ва маънавий жиҳатдан меҳрибон бўлишлиги ҳам муҳим рол ўйнайди.

14. Ва ниҳоят бола тарбиясида ахлоқ, одоб, илм беришлик, ҳунар ургатишлик ва бошқаларда доимий назоратда бўлиб, «Вақтинг кетди, бахтинг кетди» зайлида тарбиялашда хатоликларга йўл қўймаслик энг муҳим омиллардан ҳисобланади.

15. Тарбиянинг энг муҳим даври шуки, агарда боланинг ақлий салоҳиятини (имконияти, потенцали) 4-5ёшдагисини 100% деб олсак, 5- 6 ёшда 6-8 мартага, 7-8 ёшда 9-10 мартага яъни 800-1000%га ортади, аммо 10 ёшдан сўнг у 200%ни ташкил қилса, 20-30 ёшга бориб 10% қолади, халос. Демак, валеологик нуқтаи назардан бу даврларни тарбиянинг энг самарали эканлигини унутмаслик керак.

Хулоса шуки, юқорида қайд этилганларга риоя қилишлик ният қилинган иқтидорли фарзандга эга бўлишликнинг валеологик модели ҳисобланади.

Яна айтиш жоизки, Мустақиллик туфайли халқимиз ушбу масалалар бўйича жуда катта ютуқларга эришди. Ҳаётнинг барча жабҳаларига турли хил янгилик ва қулайликлар яратилиб келинмоқда. Ёшларни тарбиялаш, иқтидорли ёшларга барча қулайликларнинг яратилиши «Фонд форум», «Ёшлар овози», «Зулфия мукофоти», «Президент стипендияси», «Камолот», кўплаб лицей ва коллежларнинг барпо этилиши ва айниқса Президентимиз томонидан 2008 йилни «Ёшлар йили» деб аталиши кабилар ҳамда ёшларга эътиборни кучайтиришлик улугъ неъматлардан ҳисобланиб, ҳозирги кунда ўзини «зарварли» валеологик самарасини бериб келмоқда.

ЁШЛАРГА НАСИХАТ

Инсон айникса ёшлар ўз кундалик ҳаётида соғлом бўлай, яхши ва узоқ умр кўрай деса қуйидагиларга доимо эътибор бериб юриши керак. Масалан, ёшлардаги-бир-бири билан ўчакишиш, жанжаллашиш, қасд олиш, охири тан жароҳатлашишгача боришда, қаттиқ жahl чиқса «жahl чиқса ақл кетади» деган ҳолатга туширади. Яъни киши ўша ҳолатда ҳамма нарсани унутади, оқибатини ўйламайди «стресс» (ўзини йўқотиб қўйиш ҳолати) ҳолатига тушади ва бир-бирини қаттиқ шикастлаб, ёмон оқибат билан тугаши мумкин. Чунки у нима қилаётганини ўзи ҳам билмайди, ҳамма нарсани-жавобгарликларни унутади. Ўзига келганда сўрасангиз «билмадим, нима қилганимни ўзим ҳам билмай қолдим» деб жавоб беради.

Бундай фожиали ҳолатларни олдини олиш учун киши ўзини тутабилиши, ахлоқини тарбиялашда Яратганни таниши, унга шукроналар айтиши, инсон азиз эканлигини унутмаслиги, меҳр-оқибатли, сабр-тоқатли билан яхши яшашга интилиши керак.

Бу ўринда шуни айтиб ўтиш жоизки: Ҳазрати Исо ўз умматларига «ўнг юзингга урса, чап юзингни тут» деган бўлсалар, Яссавий тариқатининг асосчиси Аҳмад Яссавий «Аллоҳ дегил, илкин очиб, дуо айлаб, бўйин сунгил» деган эканлар. Шунинг учун юқорида қайд этганимиздек, ҳаммавақт ҳар бир ҳаракатларда, мураккаб, мунтазам равишда тананинг барча аъзоларини, қисмларини ҳаракатга солувчи, жисмонан чиниқтирувчи, юракка қувват бағишловчи, фикрни-ақлни соғломлаштирувчи энг аҳамиятли омиллардан эканини қайд этиб ўтмоқчимиз. Шунинг учун ҳам табобатнинг бобокалони ибн Сино: «Жисмоний машқлар билан муътадил шуғулланиб борган киши ҳеч қандай давога муҳтож бўлмайди» деган эканлар.

Ёшларни, болаларни соғлом бўлишлиги, жисмонан ва руҳан тетик бўлишлиги уларни ҳаётий тажрибалар, дастурхонга, ошхонага тегишли қонун-қоидаларни, қандай хатти-ҳаракатлар, тартибли, интизомли бўлишлик, катталарнинг маслаҳатларига кўрсатмаларига ғап қайтармай риоя қилишлик, айтганини бажаришлик ва катталарга доимо ҳурматда бўлишликларни ўргата боришлик албатта ўз самарасини беради ва булар ёшларнинг соғлом бўлишлиги, жисмонан ва руҳан тетик, бақувват бўлишлигига асос бўлади. Бундай ҳаётий хатти-ҳаракатлар келгусида одат тусига киради, бола тарбия топади,

катта бўлганда қийналмайди, аксинча айрим ота-оналарнинг “ҳали ёш, катта бўлганда ўрганиб олади” деган иборалар билан эркалитиб тарбиялашлиги, аввало тарбияни кичиктиради ва ҳеч қачон яхши самарали оқибатга олиб келмайди. Ёшларни тарбиялашликнинг валеологик асослари ҳам шундан иборатдир.

ОВҚАТЛАНИШ ТАРБИЯЛАРИГА ОИД

Мулоқот журналининг 46-47 бетларида (1-2 сон. 2006 й.) “Мухаммад Пайғамбар ва тиббиёт” номли мақолада қуйидагилар қайд этилган: Аллоҳ берган умрни роҳатда яшаш ва розилигига эришиш учун Пайғамбаримиз қуйидагиларга мутлоқ амал қилишимизни буюрадилар:

1. Доимо тоза овқатларни енг.
2. Жуда иссиқ ва жуда совуқ таомларни истеъмол қилманг, уларда барака бўлмайди.
3. Таомларни узоқ чайнаб, секин енг.
4. Овқатдан олдин ва кейин қўлларингизни ювинг.
5. Овқатга иштахали бўлиб туринг, кўп еманг.
6. Овқатланиш давомида кўп сув ичманг.
7. Қишда кўпроқ ёғли, ёзда эса енгилроқ овқатлар ва кўкатлардан тановул қилинг.
8. Дастурхонингиздан хурмо аримасин.
9. Узум, хурмо ва зайтун Аллоҳга шукур этмоқ учун Сизга сиҳат ва қувват беради.
10. Чарчаган вақтингизда ширинликлардан енг.
11. Синиқ косада овқат еманг, бундай идишда сув ҳам ичманг.
12. Овқатланаётганда яхши кайфиятда бўлинг, ёлғиз овқатланманг.
13. Агар сув ичсангиз, сўриб ичинг, бирдан ичиб юборманг.
14. Агар сут ичсангиз, сув билан оғзингизни чайинг, чунки унда ёғ бор.
15. Нонни эъзозланг, чунки у ер ва осмон баракотидандир. Кимки дастурхонга тўкилганидан еса, Аллоҳ унинг гуноҳини кечиради.
16. Беҳи ейиш юрак дардини кетқазади.
17. Укроп ейиш йўғон ичак касали – куланждан сақлайди, елни кетқазади.

18. Сигирнинг сути шифо, ёғи даво.
19. Аллоҳ Таоло ҳар бир дарднинг давосини ҳам яратиб қўйган.
20. Сигир сутини кўпроқ истеъмол қилинглар, чунки у турли доривор гиёҳларни териб ёйди.
21. Асал еб туринг, у минг дардга даводир.
22. Ҳар ойда бир кун рўза тутингки, токи вужудингиз дам олсин.
23. Овқатдан сўнг дуо ўкиб, Аллоҳга шукур қилинг.

Болалардаги ўсишликнинг икки ёшгача бўлган даврдаги қолоқлиги, энг нохуш оқибатлардан ҳисобланади. Шунинг учун улар олти ойгача бўлган даврда сунъий овқатланишига ўтмаслиги ва фақат она сути билан таъминлаши керак.

МУҲИМ ҲАЁТИЙ ТАВСИЯЛАР

Электромагнит тўқинлар ҳақида.

Турмушда қўлланадиган барча электроасбоблар ўзида “электромагнит майдонларни” ҳосил қилиб, инсон соғлиғига салбий таъсир қилади. Улар умумий беҳослик, чарчаш, бош айланиши кабиларни пайдо қилади. Кучлироқ ва узоқроқ таъсир этганда нерв асаб, иммун, юрак-томирлар тизимларида айниқса ҳомичладорликда жиддий ўзгаришлар ҳавфли ўсма (рак) касаллиги, баъзан оқ қон касалликларини келтириб чиқаради.

Таъсир кучи бўйича қуйидаги ўринларни эгаллайди: микроволновка, электропечь, компьютер, электроплита, ультратовуш асбоби (УЗД), холодильник, люминисцент лампа, телевизор, чангтозалагич кабилар. Шунинг учун уларни узоқ муддат электротокига улаб қўймаслик лозим.

Телевизорлардан камида 1,5-2,5 метр узоқда, компьютердан 50-70 см узоқликда бўлиш керак. 2-4 ёшдаги болалар телевизор кўрмаганлари маъқул. Мактабгача бўлган болаларга 30 дақиқагача. Мактаб ёшидагилар учун 60 дақиқадан ошмаслиги керак. Болалар асосан мультфильмларни кўриши керак. Телевизорларнинг яна бир томони болаларни кўзгалувчан, ҳавотирланувчи, уйқунинг бузилиши, диққатнинг сусайиши ва энг муҳими қимматли вақтни бекорга сарфлашидир (айниқса сериалларда).

ТОВУШ ТЎЛҚИНЛАРИ ҲАҚИДА

Оврўпалик олимларнинг маълумотларига кўра, шаҳарларда шовқин туфайли аҳолининг яшаш давомийлиги 9-10 йилга қисқарар экан. Энг паст шовқин 1 децибелл (дБ) бўлиб, энг кучлиси 200 децибеллни ташкил этади (Б.Б.Прохоров, 1999) ва у 4 гуруҳга бўлинади.

1. Шовқин кучи 0-50 дБ - меъёрий ҳолат ҳисобланади. Бунга майин мусиқа товуши, кишиларнинг оҳиста сўзлашиши, кушларнинг товушлари киради.

2. 21-99 дБ - кулоқлар учун ёқимсиз (хона учун совутгичлар, чанг ютгич, кир ювиш машинаси, қуриштиш мосламалари, радио-телевизор ва бошқаларнинг юқори овозлари ва б).

3. 100-200 дБ – инсон саломатлигига ёмон таъсир кўрсатади (мотоцикллар, автомобил, станоклар, турли хил қишлоқ машиналари ва б).

4. 121-200 дБ – саломатликка анчагина хавфли (аэродомлардаги ва шунга ўхшашлар)

Республикамизнинг йирик шаҳарларида 70-80 дБ га етмоқда, айрим ҳудудларда эса бунданда юқори эканлиги маълум.

МУСИҚА АШУЛА ВА ШЕЪРЛАР ЎҚИШЛИК ҲАҚИДА

Маълумки мазмундор шеърларни маълум ўзига хос оҳангда, маромига етказиб, таъсирчан шаклда инсонларга ўқиб ёки ёддан айтиб беришлик уни ёқтирган кишиларда ҳам маънавий, ҳам завқ-шавқ дам олишлик каби ҳолатларни келтириб чиқаради.

Ашулаларни яккаҳон, жуфтлик, мақом шаклларида, айниқса мазмунли ғазаллардан турли хил оҳангларда ижро этишлик, уларни эшитган шахслар учун тинчлантирувчи, маънавий озуқа берувчи, завқланувчи, хушвақтликлик, кайфиятини оширувчи, оромбахш ҳолатларни вужудга келтиради.

Мусикаларни якка хон, кўпчилик ва ва мақомлар шаклида, турли хил мусиқа асбобларида, айниқса най, скрипка, чилдирма, карнай-сурнайларда ижро этишлик ёки кўпчилик бўлиб 1-50 дБ товуш даражасида ижро этилганлари инсонга ёқимли хушвақтликлик, кайфиятини яхшиланиши каби ижобий ҳолатларни келтириб чиқаради. Сувларнинг шарқираб оқиш оҳанглари,

хўрозлар, қушлар, булбулларнинг овози, ёқимли товушда азон ва Куръон ўқишлик ва бошқаларда одамлар завқланиб дам оладилар, тинч ухлайдилар. Саломатликка ижобий таъсир этади. Умр узаяди.

Аммо, ҳозирги даврда айрим ёшлар томонидан мазмуни саёз, энгил-елпи, кўплаб қайтаришлик, дискотекалар, баланд товушда ижро этишлик ва айниқса четдан кириб келган абстракт, тайин-таксирсиз турли ҳаракатлар билан ижро этишликлар инсонлар кайфиятини бузади, эшитиш қобилиятини пасайтиради, нерв тизими фаолиятини кўзғатиб юборади, юрак-томирлар ва нерв-асаб касалликлари ва бошқаларни келтириб чиқаради. Организмга турли хил салбий таъсирини кўрсатади.

СИҲАТ-САЛОМАТЛИККА РАҲНА КЕЛТИРУВЧИ ВА УМРНИ ҚИСАРТИРУВЧИ ВОСИТАЛАР

Ўзини ўзгалардан юқори тутиш кибру-ҳаво, манманлик, фақат ўз фикрини тўғри деб исботлашга уринишлик мақтанчоклик, ҳаётдан норози бўлишлик, ўзини-ўзи сабабсиз айбдор ҳисоблаш, жиззакилик, сабабсиз безовталаниш, беҳаловватлилик, қаҳр-ғазаб кўркув, бировлардан нафратланиш, ғам-гусса, бировларни қоралаш ва кўролмаслик, ҳасад, нафратланиш, арзимаган нарса учун бировлардан ўч олишга интилиш, бўлар-бўлмасга ачиниш, ранжиш, доимо ўтган салбий нарсаларни эслаш — такрорлаш, ёлғончилик, иккиюзламачилик, тилёғламалик, таъмагирлик, бировлар ҳисобига яшашлик, тарозидан уришлик, очкўз ва зикналик ва шу қабилар, айниқса булар сурункали тарзда давом этса киши руҳига доимо салбий таъсирлар (импульслар)нинг пайдо бўлишига сабаб бўлиб, кайфиятини ёмонлаштириб, ёмон оқибатларга, бадандаги мавжуд касалликларни (туберкуёз, рак, қандли диабет, СПИД ва бошқалар) юзага чиқишига ва ривожланишига, натижада саломатликка путр етказиб, умрнинг қисқаришига сабаб бўлади.

САЛОМАТЛИК МОДЕЛИ РУҲИЙ ҲОЛАТНИНГ ВАЛЕОЛОГИК ТАҲЛИЛИ

Руҳий ҳолатни яхши сақлаш асосида ўзлигини англаш.



Саломатликка раҳна келтирувчи қуйидаги барча салбий омиллардан ҳоли бўлишлик.



Умрни қисқартирувчи воситалардан сақланишлик.



Ўзини ўзгалардан юқори тутиш, кибру-ҳаво, манманлик, махтанчоқлик, фақат ўз фикрини тўғри деб исботлашга уринишлик.



Ўзини айбдор ҳисоблаш, ҳаётдан норози бўлишлик, жиззакилилик, ўзгалардан нафратланиш, кўнгил қолишлик, бировларни қоралаш.



Ғам-ғусса, қаҳр-ғазаб, беҳаловатлик, сабабсиз безовталанишлик.



Ёлғончилик, иккиюзламачилик, тилёғламалик, бировларни кўраолмаслик, ҳасад, ғижиниш, нафратланиш, бўлар-бўлмасга ачиниш.



Таъмагирлик, порахўрлик, ўғрилик, нопоклик, зинокорлик, очкўзлик ва зикналик, қизганчиқлик, тарозидан уришлик, бировлар ҳисобига яшашга интилишлик.



Бўлар-бўлмасга ачиниш, ранжиш, доимо ўтган салбий нарсаларни эслаш ҳисобига ўз кайфиятини бузишлик (аксинча улардан ижобий хулоса чиқаришлик лозим).



Арзимаган нарса учун бировлардан ўч олишга интилиш.



Юқоридаги салбий ҳолатлар ва омиллар доимо сурункали давом этаверса инсоннинг руҳиятига таъсир этиб, кайфиятини бузиб, бадандаги ва бошқа мавжуд касалликларнинг (туберкулёз, рак, спид, инфаркт, инсульт, ва б.) юзага чиқишига, ривожланиши ва пайдо бўлишига сабабчи бўлади.



Натижа организмдаги ВАЛЕОЛОГИК ҲОЛАТ бузилади, УМР қисқаради.



Хулоса: **Аксинча** ҳолатда ҳар бир инсон ўзлигини англаб, авайлаб, тўғри йўлдан юрса, юқоридаги барча салбий омиллардан ҳоли бўлишга интилса, яхши мақсадлар билан яхшиликка интилса, доимо шукур қилиб, сабру-тоқат ҳамда савобли ишлар билан яшаса

ва буларнинг уддасидан чиқаолса, билингки албатта соғлом-бақувват бўлади, касал бўлмайди, касал бўлса тез тузалади ва шу тариқа ўз умрининг баракали бўлишига пойдевор қўяди-пешонада ёзилган умр, албатта узаяди.

Ш Е Ё Р Л А Р

Ушбу қисмда маънавий-маърифий, фалсафий, ҳаётий ва бошқа кенг қамровли, қўп қиррали – **теран мазмунга** ҳамда **валеологик аҳамиятга** эга бўлган шеърлар келтирилган . Шунинг учун ҳам муаллиф Сизлардан уларни синчиклаб ўқиб, ўзингизга тегишли хулосалар чиқаришингизни сўрайди.

МАХТУМҚУЛИ ҲАЗАЛЛАРИДАН

Ўзал бордир ўзаллардан зиёда,
Унинг хизматида тургинг келади.
Одобли, икромли, хушхулқ, озода,
То улгунча бирга юргинг келади.

* * *

Ҳар йигитнинг аслин билгай десангиз,
Маърақада ўтириб-туришин кўринг.
Биров билан ошно бўлгай десангиз,
Аввал ўз сўзида туришин кўринг.
Ҳаридор бўлсангиз кизга, келинга,
Адабин, икромин, ўтиришин кўринг.
Мард йигитнинг от-яроғи шай бўлса,
Етишар ҳар ерда ҳайда-ҳай бўлса.
Ўзи хотам бўлиб, яна бой бўлса,
Чор атрофдан меҳмон келишин кўринг.
Номард юрар мудом улимдан қочиб,
Ўйига келганда захарин сочиб.
Мард йигит меҳмонга қўксини очиб,
Номарднинг меҳмондан қочишин кўринг.
Мард йигитнинг иши суҳбат-соз бўлар,
Қўнгли қиш бўлмайин, доим ёз бўлар,
Ёмоннинг кунда бир уришин кўринг.

(Махтумқули)

* * *

Умрингдан нафас ўтса, эй инсон,
Қўлдан чиқармагил бўлмайин шодон,
Қандок ўтказурсан, шундок ўтар умр,
Ҳушёр бўл, шундақа аслида жаҳон.

* * *

Дўстлар, ваъдалашиб базм обод килинг,
Тез-тез дийдор қўриб, дилни шод килинг.
Соқий тоза майни қўлга олганда,
Мен фақирни дуо бирла ёд килинг.

БЎЛМАС

Қайси жойда имон султ
Бўлса агар, эл-улус
Яшолмайди шод, дуруст-
Юртда адолат бўлмас.

Нафсига кимки қулдир,
Ёхуд нопок кўнгулдир,
Ул кимса киздир, улдир-
Унда камолат бўлмас.

Маърифат деб ёнса эл,
Илмга ҳуб қонса эл,
Лоқайдликдан тонса эл,
Юртда жаҳолат бўлмас.

Табиби ночор юртнинг,
Ер-суви абгор юртнинг,
Ҳавоси захар юртнинг
Эли саломат бўлмас.

Тилинг озод бўлмаса,
Дилинг озод бўлмаса,
Элинг озод бўлмаса
Бахтдан далолат бўлмас.

БУ УМР ТАҚРОР БЎЛМАС

Ўзлигини таниган йўлда қолмас, хор бўлмас,
Бировга қарам бўлмас, озодликка зор бўлмас.
Унутар экан кимки тарихи, ўтмишини,
Қўлида кишан бўлғай, инон-ихтиёр бўлмас.

Тилимизни авайлаб етказсак авлодларга,
Боқийдир ўзбек номи, ёлгондай бекор бўлмас.
Бахтлиман деб кўкракка урмоқ ўзи не ҳожат,
Елка қисиб яшаган қулдай бахтиёр бўлмас.

Гар тобесан, Ватанинг бой бўлса ҳам нақадар,
Ҳамёнинг доим қуруқ, фэйз-барака бор бўлмас,
Худди эркин қуш янглиғ, Туроб, кечиргил ҳаёт,
Бир бора яшагайсан. бу умр тақрор бўлмас.

ЎТИНЧ

Аёлнинг макридан,
Аёлнинг қахридан,
Аёлнинг захридан
Сақлагил худо.

Аёлнинг меҳридан,
Аёлнинг бағридан,
Аёлнинг қалбидан
Айирма худо.

БИРКАМ ДУНЁ

Гоҳ шодлик, гоҳ ғам дунё,
Гоҳ қуёш, гоҳ шам дунё,
Бари сенда жам дунё,
Бир кам дунё, сен дунё.

ул етса, етмас ақл,
Кимдир бой, лекин бахил,
Ким ночор, аммо оқил,
Бир кам дунё, сен дунё.

Ўзи тўқ, кузи очдир,
Гузал, лек бағритошдир,
Кексадир, кўнгли ёшдир,
Бир кам дунё, сен дунё.

Кимлардир тирноқка зор,
Кимдир боладан безор,

Ў КЕНЖА БОТИР ҲАСРАТИ

Кўзимни кўр қилдилар,
Ўзимни ғўр билдилар,
Пешонам шўр қилдилар
Ишонган оғаларим.

Бойлигимни олдилар,
Соғлигимни олдилар,
Минг бир кўйга солдилар
Ишонган оғаларим.

Кўнглимни доғладилар,
Қўлимни боғладилар,
Ўлимга чоғладилар
Ишонган оғаларим.

Оға эмас, ёв экан,
Билгани алдов экан,
Бегона, биров экан
Ишонган оғаларим.

ЎҒЛИМГА

Қўркоқлик бу — билсанг, дунёда
Ғожиалар сабабқоридир.
Жон ширин кўринса, жангларда
Сотажақсан дуст, диёрингни.

Қўрқиб меҳнат қилишдан, агар
Қириб кетсанг эгри йўлларга.
Хор бўлишинг аниқ, муқаррар,
Тушажақсан минг бир қўйларга.

Севги бор, йўқ ихтиёр,
Бир кам дунё, сен дунё.

Кўнглимиз ҳеч тўлмайди,
Тўлдир деб нафс қўймайди,
Тукис одам бўлмайди,
Бир кам дунё, сен дунё.

ЖОНИМ ЭЛИМ

Ҳар, гиёҳ ҳар тошингни,
Сир, Жайхун — қуз, қошингни,
Серёгду қуёшингни
Севаман, жоним Элим.

Меҳнаткаш мардлингни,
Шабнамдек пок дилингни,
Жонбахш, ширин тилингни
Севаман, жоним Элим.

Куримас илдизларинг,
Порлаган юлдузларинг,
Асл ўғил-қизларинг
Севаман, жоним Элим.

Сел этар нолаларинг,
Ўйлатар аллаларинг,
Ўйнатар яллаларинг
Севаман, жоним Элим.

Эзгу мақсад, ўйларинг,
Эрк тиклаган бўйларинг,
Ойдин, порлок йулларинг
Севаман, жоним Элим.

ВАТАННИ СЕВИШ

Кўкракка урмоқлик шарт эмас,
Ватанни севаман жондан деб.
Томокни йиртганлар мард эмас,
Ўзларига беришади зеб.

Ватанни севмоқ — бу чин
фидоийлик,
Оромлардан тамом воз кечиш.
Қурашиш, изтироб, жудолик,
Лозим бўлса жонингни бериш.

Ватанни севиш — бу озод
яшамок,
Ҳар қандай кишанни уриб
синдириш.
Ҳур фикр боболарга ўхшамок,
Ўз ҳақини билиб, ундириш.

Ҳақиқатни ёклашдан қўриқиб,
Бўйин эгсанг ҳақсизликларга.
Ўтавондан қолмайди фарқинг,
Иул очасан бахтсизликларга.

Қўркоқликни юрагингдан қув,
Ҳақиқатга яша тик боқиб.
Ҳамроҳ бўлсин аммо шу қўрқув:
Қўркоқликдан яшагин қўриқиб.

ВАТАННИ СЕВИШ

Кўкракка урмоқлик шарт эмас,
Ватанни севаман жондан деб.
Томокни йиртганлар мард эмас,
Ўзларига беришади зеб.

Ватанни севмоқ — бу чин фидоийлик,
Оромлардан тамом воз кечиш.
Қурашиш, изтироб, жудолик,
Лозим бўлса жонингни бериш.

Ватанни севиш — бу озод яшамок,
Ҳар қандай кишанни уриб синдириш.
Ҳур фикр боболарга ўхшамок,
Ўз ҳақини билиб, ундириш.

Ватанни севиш — ўзлигин таниш,
Ўзлигингни, халқингни англаш.
Тутамасдан ловулаб ёниш,
Шу тупроқни бог — бустон айлаш.

Ўз даврида озодлик қуйчиси бўлиб утган АНБАР ОТИН

ҲАЗАЛЛАРИДАН

Жаҳон-оғуға келган Анбар отинман
Ғаму қайғуға келган Анбар отинман
Ямон соатда келдим ман жаҳонга
Ини жодуға келган Анбар отинман.
Адаб аҳли оёқ остида хордур,
Чунин ёғдуға келган Анбар отинман.
Эй дуст, жаҳолат аҳлига ошно бўла кўрма,
То келгунча бахту саодат шайдо бўла кўрма.
Ҳар кимки узин уйлади, элдин хабари йўқ,
Ул аблаҳи бедин ила савдо қила кўрма.
Илмеки адаб, ишқу муҳаббатга йироқдур,

Ватанни севиш — ўзлигин
таниш,
Ўзлигингни, халқингни англаш.
Тутамасдан ловулаб ёниш,
Шу тупрокни боғ — бустон
айлаш.

Сулаймон Раҳмон

Гоҳи дам хайратдаман,
Аҳли замонга кўз солиб,
Билмадим, доноси кўпми
Ё унинг нодони кўп?

Тушса эл бошига иш,
Ҳатто одамлар ичра ҳам
Топилур арслонлари,
Аммо не, тонг, кўёни кўп.

Давримиз нурли, бироқ
Бу нур фалакдан тушмаган,
Ингранар тарих ҳамон:
Мажруҳи кўп, қурбони кўп!

Туймас қанот ҳеч қачон!
Туймагай инсон кузи,
Қанчалар орзуга етса,
Шунчалар армони кўп.

ЧАҚИРТИКАН

О, бадбахт эканман, бадбахт эканман,
Сен гулсан, мен нега чақиртиканман?
Бунчалар, бунчалар бадбахт эканман,
Сен гулсан, мен нега чақиртиканман?

Ҳа, ...Аллоҳ чақиртиканликдан асрасин!

Билгилки сан ул илмни асло била қурма
Ҳар ким амали эл фойдасига жори эмасдур,
Онинг юзини умрингда сан бир йула қурма.
Ҳар муғбача даф чолса, аё Анбари хушруй,
То ошиқ эмас, ишқида бағринг тила қурма.

ЎЗБЕК

Ўзбекка ўхшаш топмоқ муаммо,
Ўхшаса ўзига ўхшайди ўзбек.
Қиёси йўқ унинг, меҳри бир дарё,
Дунёда болам деб яшайди ўзбек.

Бир кўлда беланчак, бир кўлда Қуръон,
Бир елкада кетмон, бирида иймон.
Барчага баробар бир офтобсимон,
Яшнасин олам деб яшайди ўзбек.

Юзлари лолам деб яшайди ўзбек.
Тушак етмай тўнин ташайди ўзбек.
Бешигида жажжиси Ислом лари бор,
Тош ўтмас қўғонга ўхшайди ўзбек.

Алпомиш ўғлонга ўхшайди ўзбек.
Ёмон шеър ёзсанг ҳам бетингдан ўпиб,
Кам бўлма, болам, деб яшайди ўзбек.

ТОШКЕНТ

Тинч ҳаётга бостириб
кириш бўлмасин, дейди,
Бегуноҳ одамларни
кириш бўлмасин, дейди,
Дунёда яшаш бўлсин,
чириш бўлмасин, дейди,
Хоҳ ядровий, хоҳ оддий
уруш бўлмасин, дейди...

Тирикликнинг хикмати шу: мабодо инсон
Холи этмок бўлса ғамдан ўз уйларини,
Аввало у ўз кўксида уйготсин виждон,
Сўнг қутказсин кабоҳатдан туйғуларини!

Хуллас, инсон ўз руҳини покламоғи шарт,
Шартдир йўлин ёритмоғи виждон қуёши.
Шунда уни тубанларга тортмайди минбаъд
Пул тузоғи, нафс балоси, молу мулк лоши... .

* * *

Ватан ҳам бир дарахт,
Бокий бир дарахт,
Ватан-тил, ватан-қуз.
Ватан! Бахтдир у!
Ватан-эътикоддир, курашдир,
Ватан-келажакдир!
Ватан! Тақдирдир у!
Ватан-одам учун энг ноёб бойлик,
Ватан-одамзоднинг энг шахсий мулки!
Ватанга тўлдир сен кўкракларингни,
Қолмасин бағрингда ватансиз жойлар!

* * *

Яна тингланг:

Қўллар бор-ноинсоф, қўллар бор-одил...
Бири бош қашийди, бошқаси тунда хилватда ишлайди...
Қўллар бор-котил; тунлари ғийбат битади.
Қўллар бор-ёр сочин силайди майин.
Қўллар бор-торлардан излар бахт куйин.
Қўллар бор-қалтираб, титраб пул санар,
Қўллар бор-хайратда тутати ёқа.
Қўллар бор-узалиб, ўтган кетгандан
Бир бурда нон тилар ё сарик чақа.
Қўллар бор-ўзгалар чўнтагин кавлар,
Қўллар бор-титар ўз чўнтагин бекор.
Совук туппончани ўкталиб беҳос
Гудакни отувчи ёвуз қўллар бор!
Қўллар бор-кимсага бамисоли бигиз,
Қўллар бор-узуклар такади зарҳал.
Қўллар бор-ҳамиша мададга тайёр.

* * *

Жаҳоннинг эй одил, улуг зотлари,
Бирлашинг дуст бўлинг, кулга-кул беринг,
То дунё бу мудхиш хавфдан қутилсин,
То инсон қилсин ўз бахтига парвоз!

Баданнинг қуввати овқат, руҳнинг қуввати илмдир.

(Саъдий Шерозий)

* * *

Аввало оқил бўлишга ҳаракат қил, сўнг вақтинг қолса, олим
бўлишга.

* * *

Отанг эр-ди сен ҳам эрдек қилиқ қил,
Ёмонлиғ қилганга сен яхшилик қил.

(Мухаммад Юсуф “Улугимсан Ватаним” Тошкент, 2004)

ҚАЛЪДАГИ ШАМЛАР

Шоир Шукр Қурбон тўртликларидан:

Ҳақиқат осмонда, деган гап бекор,
У ерда, оёқлар остида хор-зор,
Дарахтдан қаддини тикласин учун,
Биздан фидоийлик, жасорат даркор.

Булбули булгандан кўра қулликнинг,
Мен ити буламан мустақилликнинг
Балки ит керакмас мустақилликка
Итнинг садоқати керакдир лекин

Тақдирда бор булса, манглай шур билар,
Куриб турган куз ҳам басир, қур билар
Хонадон бошлиғи ҳаром келтирса,
Еган ахли байт ҳам ҳаромхур булар.

Таъмагир, на унга, на тушда қуйдинг,
На ёзда, на кузда, на қишда қуйдинг
Қилган яхшилигинг юзимга солиб,
Тилим тугунладинг, кузимни уйдинг
Пулвоз оға, сен менинг сузимни эшитмайсан,
Пулнинг таъмидан булак мазани ҳис этмайсан
Интиласан узингча жуш уриб хар қаёққа,
Чунтагинг атрофидан нарироққа кетмайсан.

Умр, бу – дунёда бир зумлик сайр,
Ҳамд-сано Оллоҳ-ла сирлашганларга,
Жаҳат куйида қолганлар ҳайр,
Салом-тўғри ёулга эришганларга

ЎЗИНГДАН ҚЎЙМАСИН, ХАЛҚИМ

Қушдай учиб кучоғингдан дунё кездим,
Кезиб-кезиб топганларим соғинч бўлди.
Қанча олис кетсам шунча қадринг сездим,
Қайда юрсам ёди-меҳринг овунч бўлди.
Айланайин қора қошу қўзингдан-а,
Ўзингдан қўймасин халқим, ўзингдан-а.

(Мухаммад Юсуф)

ЛАГАНБАРДОРЛАР

Сталин қаззоб деб, зорланманг ҳа деб,
У ҳам фарзандидир битта инсоннинг.
Билмоқчи бўлсангиз, қабри қайда деб,
Лаганбардорлардан сўранг Чўлпонни.....

(Мухаммад Юсуф)

БЕМОР ЎҒИЛ БОШИДА ОНА АЙТГАН ҚЎШИҚ

Майли, уйга тўлсин тамаки иси,
Майли буза ичсанг, ё май ичсанг ҳам.
Майли, мен кампирга раҳминг келмасин
Фақат тезроқ соғай, соғайгин болам.

Майли, олис юртга чиқиб кет уйдан,
Менга у томондан хатлар ёзмагин,
Майли, қайси кизни танласанг уйлан,
Майли, улар билан қўнглингни ёзгил.

Ардоқлаб ўстирдим сени ғунчадек,
Қуксим хароратин бердим бир олам.
Майли ич, лаънати тамакини чек,
Фақат тезроқ соғай, соғайгин, болам!

(Расул Ғамзат)

ЛАБЛАРИНГ

Икки қизил гул япроғидан
Яралганми нафис лабларинг?
Гапларингга муштокман, гапир,
Дилга ором берар гапларинг.

Сен гапирсанг ишқ мадҳи бўлиб
Лабларингдан сочилар гаплар.

О, бу лаблар қарғаш учунмас,
Бўса учун яралган лаблар....

(Уйғун)

ЎЗИНГДАН АХТАР

Юз ўгирса сендан одамлар агар,
Сабабини аввал узингдан ахтар.
Феълү атворингдан, заҳар тилингдан,
Беъмани, қўланса сўзингдан ахтар

(Уйғун)

Кимки бўлса, ҳуш чирою ҳуш қилиқ,
Доимо кўргай жаҳонда яхшилиқ.
Яхшилиқ тухми саодатлар берур,
Гар тикан эксанг, оёғингга кирур

(шоир Алмаий)

ҲИСОБЛИ ДУНЁ

Ҳисобли дунё бу-
Ҳисобли дунё,
Ҳар бир қадамингни чўтга солади.
Сенга кўп нарсани беради аммо
Бир кун ҳаммасини қайтиб олади.
Ҳисобли дунё бу-
Ҳисобли дунё,
Нима эксанг шуни оларсан ўриб.

(Зайниддин Мансур)

* * *

Насиҳат ёкмайди энди қулоққа,
Ақлу фаросатни унутма болам.
Бу дунё аслида алдамчи бозор,
Унда лўттибозу нокаслар бисёр.
Сен мардлар қошида мард бўлгин зинҳор.
Хайру саҳоватни унутма болам.
Ёвуз кимсалардан айлагин ҳазар.
Уларнинг қалби пуч, тиллари заҳар.
Ахтара-ахтара дўст топсанг агар,
Меҳру садоқатни унутма болам.
Макру адоватни унутма болам.
Фазлу диёнатни унутма болам.
Касру касофатни унутма болам.
Зикру зиёратни унутма болам.
Адлу адолатни унутма болам.

(А.Орипов)

ТҮРТЛИКЛАР

Она меҳри тенгсиз жаҳонда,
Она-куёш таратар зиё.
Бир кўлида ухлайди гўдак,
Бир кўлида тебранар дуне.

Яхшилик қолажак яхши одамдан,
Боғу роғ, яшнаган чаман, яхши гап.
Ва лекин қолмагай тарикча нишон,
Ёмон кимсалардан ҳеч вақо, ажаб.

Андиша кидирма кўрокдан сира,
Яхшилик тилама баттолдан, бекор.
Гар ишонч истасанг кўзига кара,
Номуссиз кимсадан кидирмагин ор.

ДУНЁ

Дунёни асрасанг, дунёга элтар,
Дунёни хорласанг, рўёга элтар.

Эл бўлган эллашиб элат бўлади,
Тил билган тиллашиб, фозил бўлади.

Бу шундай ғалати бир дунё экан,
Дардлари давосиз – бедаво экан.

Дунё мухаббатдан тулиб тошади,
Дунё разолатдан куйиб сўлади.

ВАТАН СЎЗИ СИҒМАЙДИ ШЕЪРГА

Ватан ҳақида шеър ёзмок кўп мушкул,
Чунки, Ватан сўзи сигмайди шеърга.
Қасидалар битмок унданда қийин,
Чунки, Ватан жуда, ўхшайди нурга.

Ватан ўзи нима? Ватан сен ва мен,
Ватан – она тупрок, ер, бутун замин.
Ватан – балки қаср, ё оддий кулба,

Ватан – кодир юрак, кўнгилга таскин.
Ватан – этиқоддир, Ватан – Садоқат
Ватан келажакдир, Ватан – садоқат.
Ватан – ҳайрат ичра мислсиз ҳайрат,
Ватан – тоза иймон, Ватан – хур ҳикмат.

Ватан – ота-онам ва айтар сўзим,
Инъон, ихтиёрим, шаъним шуурим.
Ватан – танда қувват, Ватан кўз нури,
Ватанни севмоқлик – буюк сурурим.

МЕНИ СЕВСАНГ

Севсанг мени ёшлигимда ҳам
Оппоқ сочли чоғимда ҳам сев.
Севсанг мени кийим ярашган,
Ярашмаган чоғимда ҳам сев.

Севсанг мени бойлигимда ҳам
Қашшоқ юрган чоғимда ҳам сев.
Гар бахтли умидвор бўлсанг
Бахтсиз юрган чоғимда ҳам сев.

Агар суҳбат аро дўстинг
Қўлин силтаб кетар бўлса,
Бири бефарқ, бири ёлғон
Бири тузсиз сўзингдан кўр.

Ҳамиша дўстларинг Ўтқир каби
Йўқлаб келар бўлса,
Бири меҳринг, бири сеҳринг
Тулиб бокқан кузингдан кўр.

Бу не гумбаздур эшиги, туйнигидан йўқ нишон,
Неча гулгун пок қизлар манзил айлабдур, макон.
Туйнугин очиб аларнинг холидан олсам хабар,
Юзларда парда тортуғлик турарлар, багри қон.

(Анор. Увайсий)



Коинот гултожи, инсондир азал,
Ундандир энг олий тафаккур, амал.
Хаттоки тубанлик ичра ҳам танҳо,
Ё фалак, ижодинг мунча мукаммал.

(Абдулла Орипов)

❖

Агар кўнглимни шод этса,
Ушал Шероз жонони,
Қаро холига бахш этгум
Самарқанду-Бухорони

ОДАМИЙ БҮЛ

Эй аёл, ногаҳ эрингни алдасанг,
Дузах утига тушарсан кундаланг.
Берса гар эрга фириб ёлғон сўзинг,
Шубҳасиз, иблис ўзинг, шайтон ўзинг.

Ичкилик айлар сени безътибор,
Эл аро тез кунда булгунг хору зор.
Лаънат олгайсан ота-онангга ҳам,
Бурди йуқ, расво бўлурсан, муттахам.

Ўзингга сур доим ибрат сурмасин,
Йулдан озма, соғ юр, жин урмасин.
Одамий бўл, одамий бўл, одамий,
Сенда бўлсин одамийларни ғами.

ЎЗИНГ САБР БЕРГИЛ МЕНГА, МУҲАББАТ

Эй, махлико, юзингда битта ажиб хол кўрдим,
Ўзаллигинг қошида ўзаллиқни лол кўрдим.

Не бахт, дейман, сен бўлсанг-излаб-излаб топганим,
Муҳаббат дунёсида ўз бахтимдан фол кўрдим.

Менинг ошиқ бу кўнглим меҳрингга зор, ишққа зор
Ўлфанд нозли сўзингда қатра-қатра бол кўрдим.

Йуқ бокмадинг, қайрилиб, қайрилма қошли санам,
Ўртамизда қўл етмас-Хитойи девол кўрдим.

Ошиғига бир қиё бокмайди деб, оҳ, нечун-
Юрагимга санчилган минг битта савол кўрдим.

Бир холингга бир шоир жуфт шаҳарни бермишдир
Самарқанду Бухоро ... аёнки, малол кўрдим.

Наҳот, холинг умримга сўнги нукта, ситамгар,
Абдулланинг ишқини пойингда увол кўрдим.

НИЛУФАР

Мисоли гул кулиб бокгум,
Куёшдин нурли тож такгум,
Дилим машғал килиб ёкгум,
Вафодан навнихолим бор.
Атаблар гулга мос айлаб,
Отим унга қиёс айлаб,
Нилуфар унга хос айлаб,
Шунингдек орзи ҳолим бор.
Атаблар гул деб отимни,
Нилуфар не хаёлим бор,
Мисоли қатра шабнам баргида,
Дурдона холим бор.

МИЖГОНЛАРИНГ

Ўйнаб-ўйнаб кунглим олган мижгонларинг,
Ширин-ширин сўзлаганда кулганларинг,
Шўхликларинг, ғамзаларинг, жовлонларинг,
Гул чехралар шайдоларинг, хайронларинг.

Коматингни гуллар қуриб комат букар,
Аёгингга юзни суртиб ерлар упар,
Талпинганда йўлларингга баргин тукар,
Ғунчалари кулгай кўрса хандонларинг.

(Ҳабибий)



Ошиқ бўлибман э ёри жоним
Васлингни айлаб йўқдур мадорим
Бир йўкламайсан куйган қулингни
Кўзлари жаллод нозик ниҳолим.
Раҳм айла менга э бағри қаттиқ
Дийдам тўла қон э шўҳи золим.
Лаб ташналарга айлаб наззора
Қаддики шамшод қоши ҳилолим.
Ҳар дам куярман ёдимга тушсанг,
Бир кўрмагунча йўқдур мадорим.
Неча замондир кўрдим на ҳолдир,
Ошиқ Муқимий бе хаста холу.



РАЙҲОН (қушиқ)

Кимгадир ёқар лола,
Ким атиргул шайдоси.
Мен учун райҳон аъло,
Райҳоннинг йўқ баҳоси.

Райҳон арик буйида
Ўсади ҳумор-ҳумор.
Ёргинамни шу жойда
Кутаман бедор-бедор.

Келса, ёрим қўлига
Даста райҳон тутаман.
Райҳон хиди кўнглига
Олиб кирсин бир чаман.

Кўзларим ҳамон йўлда,
Кўринмас ёрим ҳамон.
Умид билан шамолда
Тебранар бир туп райҳон,
Кўринмас ёрим ҳамон.

(Юсуф Шомансир)



АЙРИЛИБ БЎЛМАС

Малаксан ё башар ё хури ғилмонсан билиб бўлмас
Бу лутфи, бу назокат бирла сендан айрилиб бўлмас.
Ажаб бераҳм дилбарсан ажаб шўҳи ситамгарсан
Чароғи хусни рўйингдан кўнгилни ҳам узиб бўлмас.
Юзингни офтобини кўриб хайрон бўлиб қолдим
фалакка қўл узатиб, шамси, анбарни олиб бўлмас.
Юзинг мисли қизил гулдур, анинг чун булбули шайдо.
Бу гулни ишқида булбул чамандин айрилиб бўлмас.
Тикансиз гул, садафсиз дур, машаққатсиз хунар бўлмас
Риёзат чекмагунча ёр васлига етиб бўлмас.
Кел эй Машраб агар ошиқ бўлибсан, бўлмағил ғофил
Бу ғафлат уйқусидан, эй ёронлар, уйғотиб бўлмас.
Малаксан ё башар ё хури ғилмонсан билиб бўлмас.



БАТАННИ СЕВ

Ватанни сев, тупроғини ўп,
Ҳар қаричи муқаддас бизга.
Ўлидаги хатто қуруқ ҷўп
Жондан яқин юрагимизга.



Ватан – бизнинг кўзимиз нури,
Бахтимиз шу, қувончимиз шу.
Севги, меҳнат дилимиз дури,
Қимматларнинг қимматиدير у.

(Ойбек)

НОСИР АЛИ ИЖОДИДАН

Ватанимга кўнглимдаги муҳаббатнинг зуридан,
Қалбим этдим гиёҳдану сиёҳин кўз нуридан,
Эл мадҳини куйламак-чун шериятни танладим,
Кўрдим, шоир бўлолмасам, пешонамнинг шўридан.



Истасанг Ватанга қалқон бўлмоқни,
Садокат илмидан сабоқ олмоқни,
Токчада оддий бир гултувакка бок,
Бошига кутармиш бир қафт тупроқни.



Ва дорға осилган Машраб тилидан, озодлик фалсафасини илғари
суради,

Нега сиз кетдингиз кўқариб,
Энди кеч йўлларга толдингиз.
Сиз мени юксакка кўтариб,
Оёғим остида қолдингиз.



ЯНА ШОИР ИЖОДИДАН

Юртим бўлбул бўлиб боғингда.
Мангу мадҳинг куйласам дейман.
Булоқ бўлиб мармар тоғингда,
Фақат сендан суйласам дейман.
Гох пишкириб дарёларга хос,
Қучоғингда жўшгим келади.
Ўулларингда очилиб қийғос,
Хуснинга қўрк қўшгим келади.
Агар юлдуз бўлганимда ҳам,

Сендан нигоҳ узмасман асло.
Йуқ, юлдуздек кукда тургандан,
Бағрингда тош бўлганим аъло!

«МЕНДА НЕ ГУНОХ»

Сузларингда лутору мурувват,
Кунглинг ичра мужассам ҳаёт.
Қаро сочинг мисли шаршара,
Шўхликларинг бекиёс ирмоқ.
Кузга уйқу бермайди сира,
Овозларинг гуё кунгирок.
Шахлоларинг кўрганда юлдуз,
Хижолатдан излайди паноҳ.
Сени шундай фазилатларинг
Мафтун этса менда не гуноҳ!

«ВАТАНГАДО»

Бу воқеа содир бўлмиш
Биздан олис-хорижда.
Ё Канада, Амрихо,
Ёким кўхна Парижда.
Шундок дарё ёқасида
Ўтираркан бир гадоё.
Ҳеч ким уни тушунмасдан,
Сузлар экан пойма-пой.

Кимки унга танга-чақа
Ё бурда нон тутаркан.
Гадоё йиғиб, сунг барини
Дарё узра отаркан.
Унинг бундок юмушидан
Барча хайрон, лол бўлибди.
Бир кун дарё ёқасида
Шундай қизиқ хол бўлибди.

Эътиборга олсак агар,
Оломоннинг сўзини.
Асов дарё сари гадоё
Отган эмиш ўзини.
Не ходиса рўй бермаган
Азал кўхна маъвода.
Бир энлик хат ёзиб кетмиш
Гадоё ушбу маънода:
«Менга танга, нон бердингиз,
Аммо корним тўқ эди.
Хамма нарсам бут эди-ю,

Менга Ватан бўлолмайди
Ушбу гўзал, гул маскан.
Ва англадим, Она-Юртни
Сўраб олиб бўлмаскан.
Бу ерларга келиб кадрим,
Гадоё кадар паст қилдим,
Ўз жонимга қасд қилдим.»
Бу хақиқат ё ривоят,
Булган ёхуд бўлмаган.
Аммо ҳеч бир Ватангадо
Ўз юртида улмаган.

Факат Ватан йўқ эди.
Мен Ватанни тушларимда
Такрор-такрор кўргандим.
Сизлардан-да нон, тангаммас,
Ватан сўраб тургандим.

Носир Алининг шўх, ва рашк хакидаги мазмундор, гузал ғазалларига жавоб ҳазил тарикасида, унинг сузларидан қайтарган ҳолда, мен ҳам куйидаги мисраларимни битдим:

Ишқ шундайин дарё эрур,
Билган кимса-ганч деб билур.
Ишқ шундайин лаззат эрур,
Носир уни-офтоб билур.
Ишқ шундайин туйғу эрур,
Қалблар ичра-ёнган бир дур.
Ҳоҳ ишонинг, ҳоҳ ишонманг,
Носир Али-шайдо эрур.

Шу сабабли боғ ичинда
Кўргач парини-ногох
Шоир Носир, ёнди, куйди
Рашк ўтида-шул замон.



Аллоҳ неъматидир бахт ҳам, омад ҳам,
Ҳаракат бор жойда барокат бисёр!
Меҳр-оқибатга таянар олам,
Эзгуликка бошлар Ҳақ, Парвардигор!
Адоват чекинар, адолат енгар,
Кулф ётдир яхшилик дарвозасига!
Яхшилик ҳаётда учажак зафар,
Ой, қуёш меҳмондир остонасига.

(Нормурод Нарзуллаев)

ЧУСТИЙ ҒАЗАЛЛАРИДАН

ЯШАНГ

Эй азизлар, энг саҳий, давлатли мезбондек яшанг,
Бир-бирингизга ширин суҳбатли меҳмондек яшанг.

Ҳар нафас бир янги меҳру оқибат пайдо қилиб,
Эру хотин янги ошиқ, янги жонондек яшанг.

Қўлга-қўл бўлсин ҳамиша, мадҳингиз тулган китоб,
Эл ичинда маънили, энг яхши дostonдек яшанг.

Мавж уринг Сайхун билан Жайхунга ухшаш доимо,
Маърифат мулкида уммону, Зарафшондек яшанг.

Ер каби саҳрсиму, деҳқон каби мардоновор
Боғ каби яшнангу, қудратли Тянь-Шандек яшанг.

Юртимизда доимо туй устига туй булсину,
Туйга чорланг ер юзини, шоҳу-султондек яшанг.

Бир-бирин кадрига етмаслик жаҳонда ваҳшийлик,
Курсатинг одамлигу, энг яхши инсондек яшанг.

Айласин доим лабингизда табассум жилвалар,
Сизни қурган яйрасин, сўлмас гулистондек яшанг.

Эй қуёш насли, қуёшдек умрингиз булсин узун,
Ҳамжихатлик бобида юлдузли осмондек яшанг.

Сиз билан Чустий жаҳонда мингга кирса, не ажаб,
Истагим, шеърим танида бир азиз жондек яшанг.

КИМ ЕТДИ-Ю, КИМ ЕТМАДИ.

Бу зафар дунёсига ким етдию, ким етмади,
Мақсадин маъносига ким етдию, ким етмади.

Қонлари гул булди хурлик қасрининг деворига,
Бу бино орасига ким етдию, ким етмади.

Ҳар бир инсон борки, унда турли-турли орзу,
Орзусин ашёсига ким етдию, ким етмади.

Ҳамсафарларимиз бу йўлда барчамиз олдин-кейин,
Гулшанин зебосига ким етдию, ким етмади.

Баъзи-баъзи дилрабо етди ўзин шайдосига,
Ёри бепарвосига ким етдию, ким етмади.

Баъзилар тоғлар кезиб, чулларни бустон этса ҳам,
Ширину Лайлосига ким етдию, ким етмади.

Илму дониш мактабин фаҳм айлаганлар беҳисоб,
Илмининг авлосига ким етдию, ким етмади. *(авло - энг аввал)*

Бир улуг давронга етдикким, бунинг тимсоли йук,
Даврининг аълосига ким етдию, ким етмади.

Карзимиздир етмаганлар руҳини шод айламак,
Бу фикр ижросига ким етдию, ким етмади.

Чустиё, шукр айла, кондирди сени Бахрун-нажот*,
Бу шараф дарёсига ким етдию, ким етмади.

**Бахрун-нажот — нажот денгизи*

ДИЛ ТАРАННУМИ

Хар йигит-кизда агар шарму ҳаеси бўлмагай,
Элда унга жонкуяр бир ошноси бўлмагай.

Булмаса ўғлинг-кизингнинг хулқу одоби гузал,
Сен учун таъна, маломат интиҳоси бўлмагай.

Хаддан ортиқ эркалатсанг, душмандурсан ўзинг,
Талтайиб тантиқ ўсар, сенга вафоси бўлмагай.

Бўлса одамдан бино-ю, бўлмаса одам каби,
Вахшдан не фарқи бор, десам, хатоси бўлмагай.

Гар ёмон ўсса, фалон жоҳил, фалонни ўғли дер,
Яхши ота-онани бунга ризоси бўлмагай.

Ўз ичингдан, дейдилар, чиққан балога йўқ даво,
Яхши ўстирсанг болангни, бир балоси бўлмагай.

Халқдан лаънат эмас, раҳмат эшитмоқ истасанг,
Тарбият қилгил ўғил-кизни, жафоси бўлмагай.

Каттага раҳмат, кичикка бўлса шафқат қалбида,
Бу каби доно йигит-кизнинг баҳоси бўлмагай.

Қанча топсанг, шунча кўп сочгин насиҳат гавҳарин,
Қиймати йўқ сўзни, эй Чустий, баҳоси бўлмагай.

ПАНД

Бевафо остонасига борма, хор айлар сени,
Беркитиб дарвозасин, гирёну зор айлар сени.

Унга мағрурланма бўлса тил учида ошно,
Дўстларинг олдида бир кун шармисор айлар сени.

Эй кўнгил, кушлар каби ҳар боғни килма орзу,
Ногаҳон бир золими йўлда шикор айлар сени.

Ишқ деб ҳар кимга кўнгил берма, қўл боғлатмагил,
Бир куни тухмат таноби банди дор айлар сени.

Они севгилки мудом ўлгунча сендан ажралмас,
Жонфидо қилсанг, кучоғида мазор айлар сени.

Рози бўлгил кокилдек қилса жисминг тор-тор,
Ҳар нафас бўйнига чулғаб ёр-ёр айлар сени.

Севганингни йўлида, Чустий, ўлимдан қайтмагил,
Ўчмагай дунёда номинг, барқарор айлар сени.

ДАМ ҒАНИМАТ

Тонгда гул барғи учун шабнам ғанимат дўстлар,
Хуррият дехконига кўклам ғанимат, дўстлар,
Кўрсангиз минг йил умр, ҳар дам қанмат, дўстлар,
Сизга биз ҳам, биз учун сиз ҳам ғанимат дўстлар,
Дам ғанимат, дўстлар, одам ғанимат, дўстлар.

Ҳеч кишини бу жаҳон мулкига боғлаб қўймаган,
Ҳар киши ҳам ушбу йўлдан ўтгувчи қарвон экан,
Майли, хушчакчақ яшанг, суҳбат қилинг дўстлар билан,
Яхши ҳамроҳ, ҳамнафас, ҳамдам ғанимат, дўстлар,
Дам ғанимат, дўстлар, одам ғанимат, дўстлар.

Солмангиз игво қўлила суҳбат ошига заҳар,
Бу қилиқдан айлағайлар марди майдонлар ҳазар,
Бирин-бирин билгай ғанимат яхшилар, ҳурмат этар,
Ишланг-у, роҳат қилинг, ҳар дам ғанимат дўстлар,
Дам ғанимат, дўстлар, одам ғанимат, дўстлар.

Баъзиларни баъзи-баъзи қилмиши ҳайрон қилур,
Ойни у нодон этак бирлан ёпишга интитур,

Минг қават бўлганда ҳам, бир кун никоби йиртилур,
Элда бу иллатга бор мархам, ғанимат, дўстлар,
Дам ғанимат, дўстлар, одам ғанимат дўстлар.

Бир жаҳон тиллони сарф этсанг, топилмас бир нафас,
Бир нафаслик яхши суҳбатга бир олам тенг эмас,
Яхшилик богида Чустий қўймагай ҳеч хору хас,
Бизга сиз ҳам, сиз учун биз ҳам ғанимат, дўстлар,
Дам ғанимат, дўстлар, одам ғанимат, дўстлар.

ХОНАДОНДАН БОШЛАНУР

Яхши фарзанд ўстиринг, ҳеч ким маломат қилмагай,
Сиздан урганмай туриб, гудак ҳақорат қилмагай,
Оқил ота-она наслин бефаросат қилмагай,
Ўз-ўзича ўсса у, озга каноат қилмагай,
Тарбият қурган эса, сизни хижолат қилмагай.

Хонадондан бошланур ёшликданоқ нафъу зарар,
Эркалагмок яхши, аммо хаддидан ошса агар,
У бола бўлгай муаллимларга ҳам бир дардисар,
Бўлмагай яхши билимлик, балки бўлгай дарбадар,
Ўлгайиб қолганда у сизга итоат қилмагай.

Онда-сонда учрагай халқ ичра бундай беҳунар,
Бир масал бордур, демишлар бирники мингга урар,
Келди, лекин мардлардан дунёга мардоналар,
Шукр этарман сўзларимдан кимки бўлса баҳравар,
Элга нафъи бўлмаса, Чустий китобат қилмагай.

УМАР ҲАЙЁМ РУБОЙЛАРИДАН

Дунёнинг тилаги, самаридирмиз,
Ақл кўзин қораси-жавҳаридирмиз,
Тугарак жаҳонни узук деб билсак,
Шаксиз унинг кўзи-гавҳаридирмиз.
Тирикликдан нима ғаминг бор, эй ёр,
Беҳуда фикрдан дил-жонда озор.
Қувноқ яшагилда, умринг шод ўтказ,
Тақдир қўлингда-мас, нима чоранг бор?



Умидлар донаси хирмонда қолур,
Боғу роғ на сенда на менда қолур,
Симу зар тўплама, дўстлар-ла еб ин,
Бўлмаса, ҳаммаси душманда қолур.

❖
Намоз, рӯза дегин, булди имконинг,
Кимсадан аяма бир бурда нонинг.
Кишини ранжитма, гийбатин қилма,
Шунда сенга боқар икки жаҳонинг.

❖
Бунчалик ғам ема, уткинчи жаҳон,
Бир дамлик умрингда бул шоду хандон,
Бошқалар кетидан келмасди навбат,
Вафо нималигин билганда даврон.

❖
Ўзини доно билган у уч-тўрт нодон,
Эшак табиатин қилур намоён.
Бўлар суҳбатида сен ҳам эшак бўл,
Бўлмаса «кофир» деб қилишар эълон.

❖
Агар мулкинг Миср ё Рум, ё Чин,
Ё ҳукмингда бутун ер юзин тутгин,
Охир бу бойликдан олар хиссанг, бил:
Ун газ кафан, икки газ замин.

❖
Кимнингки бор булса бир бурда нони,
Ўзига ярашар уй-ошиёни,
На биров унга қул, на у бировга,
Айт, шод яшайверсин, ҳушдир замони.

❖
Бир ғариб кўнглини этаолсанг шод-
Яхшидир ер юзини қилгандан обод.

❖
Биз келиб кетувчи тўғарак жаҳон,
На боши маълум на сўнги аён.
Ҳеч кимса ростини айтиб беролмас,
Биз қайдан келдиг-у, кетармиз қайн.

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

(Умар Хайём)

ИККИ ТОИФА ОДАМ КҮРДИМ

Бири бошин эгиб юрар пиёда
Бири отда юрар, булиб зиёда.
Бири одамларни шод қилай дейди,
Бири шод одамни мот қилай дейди.
Бири майиз топса, қирқ булак қилар,
Бири бой бўлса ҳам, яна зар тилар.
Бири ночор қолган кишига таскин,
Бири бахт ўғриси, юраги чиркин.
Бири табиатдан олар нур-зиё,
Бири нур-зиёни қилар сим-сиёҳ,
Бири фарзанд учун жон фидо қилар,
Бири ўз ўғлини қарғар, зор қилар.
Бири улим тилар ўсал касалга.
Бири ижрин сузни қушар асалга.

(Суннат Эргашев)

Дон тортган тортган чумолига берма озор,
Жон шириндир, ўшанда ҳам ширин жон бор

(Фирдавсий)

Ҳар неники севмак ондин ортик ўлмас,
Ондин сени кўп севармен, эй умри азиз.

(Навоий)

Ҳикматли сузлар, афоризмлар, мақоллар, шеърлар биз учун асрларнинг садоси ўзоқ ўтмиш билан ҳамнафаслик ҳиссини уйғотувчи мангу чакирик, замонлараро кўприқдир. Улар ҳеч бир подшо эълон қилмаган, фармон, ҳеч бир президент муҳрламаган қонун, ҳеч бир давлат томонидан битилмаган конституциядир.

(Ёрқин Абдуллаев)

«Иложи бўлса, ҳар куни истаган бир ҳикматли сўзни ўзлаштириб олмоқ даркор»

(И.Гёте)

АЙЛАМА

То танимда жон омонат муҳтожи ёрон айлама,
Соч-соқол оқарганда ёри жонон айлама.
Ҳарна келса бошига тақдирда битгансан ўзинг,
Эл аро хор айлабон дунёни зиндон айлама.

Эрта-кеч сўргим ўзингдан элу юрт тинчлигини,
Тинч Ватан-ойдин Ватан, ҳаргиз зимистон айлама.
Кимса инсоф бўлмаса, ҳаргиз адолат қилмагай,
Бу каби инсонларни элга султон айлама.
Ким элим, юртим дебон қалбдан ёнар,
Мақсадин порлоқ этиб ҳаргиз шабистон айлама.

Кимки мархумларни эслаб руҳини шод айлагай,
Омаду бахтин бериб, ҳаргиз паришон айлама.
Қодиро, инсонларнинг қалблари Сенга аён,
Сан бузук қалбларга асло ҳожат имкон айлама.
Кимда бўлса пок ният, еткур ани мақсадига,
Яхши ният яхши инсонларни сарсон айлама.
Фозило, ҳукми Худодин ўзгаси бўлмас аник,
Дилни соф қилгум ҳамиша, дилни вайрон айлама.

(Фозил қори Ёсин қори ўгли)

ИБН СИНО ЎГИТЛАРИДАН

Бугун айла қўлдан келганин ижро,
Эрта булур балки бандалик бажо.



Одам марди-мушкуллардан чўчимайди.



Оқибатли дўстнинг кўнглида гумони бўлмайди.



Камолат ҳосил қилишга интилмаган киши-қўрқокдир.



Бир овқатинг хазм бўлмай, яна овқат демагил,
Эҳтиёт бул, касал бўлиб сўнг пушаймон емагил,



Чайнашга тиш ўтмас экан, уни ютма аввало,
У таоммас, соғлик учун, умринг учун бир бало.



Ич бўшатиш лозим экан ҳатто ҳаёт ҳавфи ҳам
Бошда бўлсин, бу ишни ҳеч кечиктирма бирор дам.



Ҳар икки кун бир мартаба ҳаммом керак одамга,
Бу тозалик танга дармон, даво тиргак одамга.



Эҳтиёжсиз ичма дору, беҳудага ҳеч даво,
Улардан сен фойдалангил, зарур бўлса мутлақо.

❖
Зур эҳтиёж тушганида доруга этгил ружу,
Чунки уткир таянч эрур танинг учун ул дору.

❖
Бу гулшан ичра йукдир бако гулига сабот,
Ажаб саодат эрур яхшилик ила қолса от.

(А. Навоий)

❖
Бошни фидо қилгил ато бошига,
Жисмни қил садка ано қошига.
Тун-қунига айлагил нур фош,
Бирисини ой англа, бирисин қуёш.

(А. Навоий)

❖
Тутгил қариларнинг титроқ қулин,
Қаригач билурсан қарилик йулин.

(Носир Хисрав)

❖
Кекса пандин қайтарма, эй навқирон,
Кекса раъйи бахтилан дарахшон.

(Ҳофиз Шерозий)

❖
Яхши фарзанд-жон озиғи,
Ёмон фарзанд-бош қозиги.

(Халқ мақоли)

❖
Икки дўст тураркан елкама-елка,
Тоғларни ҳам осон айлади тилка.

(Абулқосим Фирдавсий)

❖
Қололмас жаҳон ичра мангу киши,
Фақат қолғусидир яхши ному иши.

(Шайх Саъдий Шерозий)

ЎЗ ИЖОДИМДАН

Ўз ҳаётий фаолиятимда нима иш қилган бўлсам ёки фикр айтган бўлсам ота-онамлар ҳаммавақт ва ҳарқачон маъқул топишган ва ҳурсанд бўлишган, шунингдек, менга қаттиқроқ муомалада бўлишмаган, қаттиқроқ суз ҳам айтишмаган.

Олти йил (1951-1957) ТошМИда ўқиб, ниҳоятда яқин, қадрдон дўст бўлган Бекободлик Абдуҳад менинг май байрами муносабати билан табриклаб ёзган хатчамга жавоб ёзиб (орасида шъер ҳам ёзиб), мурожаат қилганлар:

Студентлик олтин даврим даври-даврон экан-у
Олтин давр қадрин билмай нодонликда ўтган-у.
Энди бугун эслаб, уйлаб қайта кўрсак бўлмас-му
Йўқ! ҳаққинг бут деб, хайрлашган қайтмас у.

(Бекобод, 4.05.1973 йил)

Бунга жавобан қўлдан келганча мен мухаммас битдим:

Ҳа, студентлик олтин давр, энди қайтмас ўша дам,
Энди билсак, ҳам эсласак нодонликда ўтмаган.
Чунки бизда пайдо булди дўстлик рамзи мустаҳкам,
Чорак аср ўтса ҳамки биргадирмиз жаъмул-жам.
Бирга юрдик, бирга турдик, бирга кулдик яшнадик,
Исботи шу, эслагаймиз ширин дамни ҳали-ҳам.
Ўтган дамни эслаш учун йиғилишиб бизлар ҳам,
Дўстлик ичра янгратайлик қўшиғу «совти ажам».
Эй биродар! дам ғанимат! Ўтказайлик шод-ила,
Меҳр ўти ҳеч ўчмасин, учрашайлик дам-ба-дам.
Ваъдалар сузда эмас, асли амалда қўлланиб,
Мақсадим шу, битсин ваъда, кеч эмасдир ҳали-ҳам.

(Тошкент, 10.05.1973 йил)

Дўстларим бор, дўстларим бор, дўстларим, жон дўстларим.
Бир уй улфат пок виждонли, ҳам кадрдон, дўстларим (ун саккизта).
Тилга олсам, яйраб-яшнаб, роҳат қилиб, қувонаман ўзда йўқ.
Ҳазинам бор, ҳазинам бор, ҳазинам бор-дўст демак.

(19.02.1983 йил)

Туғилдинг онадан-мурғак бегубор,
Поклик, озодлик-чирой унда бор.
Сен ҳам шундай эдинг-булма гуноҳкор,
Иймонли, бегуноҳ, пок-булмоқ даркор.

(Муаллиф)

Суннатиллаҳон, ўзлари чакқон
Ошпазлик гулини такқон
Ошпазлик гулини такиб
Фақат бизларгагина эмас
Дўстларига, чойхоначига, оилага
Барчага ёккан.

(Муаллиф)

НАФСИ БУЗУҚ

Ол дейиш шарт эмас нафси бузукқа,
Ол демасдан бурун олиб қўяди.
Бир амаллаб унинг қорни тўяди,
Аммо, қўзи ўлгур қачон тўяди?



Паланчи акам ўзлари
Дастурхонда кўзлари.
Қачон норин келаркан деб,
Термулади кўзлари.



Ҳиндилар аввал илон, тоғликлар - лочин пайдо бўлган дер,
Ғамзат эса аввал одамлар пайдо бўлган ва
Сўнгра баъзилари лочин-у баъзиси илонга айланган дер
Мен дерман: Ҳа аввал одам пайдо бўлган-у
Маймунга айланган, баъзи бирлари.



Шундай экан, эй Аллоҳим, инсонларга инсоф бер.



Бевафо оламда ҳеч ким ҳурраммас,
Одамзод наслига шодлик ҳамдаммас.
Кимки бу замонда бўлса ғуссасиз-
Ё бу оламданмас, ёки одаммас.
Дейдилар одамни ғам йиғлатади,
Етимлик, ёлғизлик, алам йиғлатади.
Ғаму аламларни гуноҳкор этманг,
Аслида одамни одам йиғлатади.

(Бахриддин Ҳилолий)



Арокка салом бердингми, ақл билан хайрлашабер

(Грузин мақоли)



Бекорчилик одамни барвақт қаритади
Меҳнат эса ёшлиқни чўзади.

(Цельсий)



Жисмоний машқлар билан доимо муътадил шуғулланиб борган киши ҳеч
қандай давога мухтож бўлмайди.

(ибн Сино)



Бир табиб ёнига келиб, бир инсон,
Демиш: Қорним қур-қур қилади чунон,
Хазм бўлмайди ҳеч еган овқатим.
Табиб деди: хазм қилиб, сўнг е-да, нодон.

(Абдулқодир Бедил)



Қорнинг очиб ҳар нарсани ея қурма,
Жаҳлинг чиқиб ҳар нарсани дея қурма.

(Рус мақоли)

Димоғин кутарма,
бўлмайин десанг оёқ ости,
Қамиш кеккайгани учун
бўйра бўлди, ҳамма босди.

(Абдурахмон Жомий)

Харна қилсанг ота-онангга яхшилик,
Қайтар болангдан яхшиликка яхшилик

(Саъдий Шерозий)



Бешак билинг, бу дунё барча элдин утаро,
Ишонмагил молингга, бир кун қўлдин кетаро.
Ота-она қариндош, қаён кетди, фикр қил,
Тўрт оёғлик чубин от бир кун санга етаро.
Дунё учун ғам ема, Ҳақдин ўзгани дема,
Киши молини ема, сирот узра тутаро.
Қўл Хожа Аҳмад тоат қил, умринг билмам неча йил,
Аслинг билсанг, оби гил, яна гилга кетаро.

(Аҳмад Яссавий)



«Дил ба ёру, даст ба қор»
Дилингизда Аллоҳ, қўлингизда иш бўлсин,

(Баҳовуддин Нақшбанд)



Ҳаё-инсоннинг абадий гузаллиги ва латофатидир.
Ҳаёсиз юз жонсиз жасадга ўхшайди.

(Абу Али ибн Сино)



Мурод-мақсадга эришишликнинг калити:
Оқил, олим ва фозиллар билан суҳбатлашиш,
Ота-она ва самимий дўстларнинг маслаҳатлари бўйича иш олиб бориш,
Адабсиз, тарбиясиз, беъмани одамлардан узоқлашишдир.



Умрини мол-дунё йиғишга, қўпайтиришга сарф этиб бойлиги билан
ғурурланган одамни ҳеч ким севмайди, халқ у одамга нафрат қўзи билан
қарайди.



Байт: Севинма гар сени дунё севибдир,
Севибман деб қўзингга қўм сепибдир.

(Ш. Зуннун таржимаси, 25.04.81)



Саъдий Шерозий:

Кимга ёшлигидан берилмас одоб,
Улғайгач бўлади, бахтсз дили ғаш.
Хўл навда эгилар қай ҳолда эгсанг,
Қўруғни тўғрилар фақат ўт-оташ.



Занг босган темирни қанча ишқама,
Занг кетиб қўзғудек сайқал топмас бил.
Қора дилга ўғит этмоқ бефойда,
Тошга мих қирмайди қанча кокмагил.



Қаноатни одат қилса нафс-бало,
Унинг наздида тенг булур шох-гадо.

ОҲ! МЕНИНГ ОНАГИНАМ

Кетмон чопайтган дамларимда ҳам
Тепамга келарди муштифар Онам.
Дер эди, жилмайиб ёнимга келиб
Хормагин, чарчама жонгинам болам.
Мен эса нигоҳла юзига қараб
Дер эдим: раҳмат-раҳмат меҳрибон Онам.
Қуй энди, дам олгин юргин жонгинам
Чойинг совиб қолди, ичиб ол болам.
Мен шу чоқ илдам қадамлар ила
Қунгил-чун ичардим, ҳўплаб ва ҳўплаб
Ва дердим: Оҳ! Менинг Онажонгинам.
Чарчама қўяқол, бўлди қил болам
Қолгани эртага битар, жонгинам.
Ва дерди: Мана бу анжирни олда
Еб олгин, жон болам, еяқол болам.
Мен эса шу онда ажирни олиб
Мазасин тотардим ва дердим:
Оҳ! менинг Азизам, меҳрибон Онам.

Қунлардан бир қуни боғда юргандик
Умаржон, Шоқиржон, Эргашлар билан
Қўл ишорасила имлаб қақирди
Бир зумда келдим тез, ёнига онам
Дедилар: шу ерда ўйнанглар, шу ерда
Ва деди: ҳозир! ҳозир! туратур болам
Деди-ю, уздилар тандирдан бўрсилдоқ нонни
Ва ташлади бирма-бир ариққа қараб
Нон эса чиқарди порни, хушбўй уфори
Дедилар: Ол болам, олинглар бутам.
Бизлар-чи, олардик уларни шу дам.
Дедилар: чопинглар, боринглар, ўйнанглар энди,

Опам дердим мен-аслида жонажон Онам.
Қувончла сўзларди – бу менинг болам.
Минг тўққиз юз еттида таваллуд топиб,
Саксондан ошибон, қўз юмган Онам.
Ҳамон ёдимдадир ўшандай онлар
Тутзор-у, узумзор, олма, нашвати-ноқлар
Чин инсон-одамлар, боғлар, булбуллар

Ёшликлар, яланг оёқ қўйган кадамлар.
Энди-чи? Қайдасиз, меҳрибон, оҳ! Менинг Онам.

(Муаллиф)

АЙРИЛМА

Маст бўлиб юрганча бегона юртда,
Униб - усган ўз юртингдан айрилма.
Мағрур каклик қаби нафс деган дардда
Домга тушиб, қанотингдан айрилма.

Таваккал эт - халққа сириг бериб бор,
Сабрли бўл, бесабрлик ҳам бекор,
Ҳар қаерга борсанг, насибангдир ёр,
Бой булай деб, иззатингдан айрилма!

Номардлар ҳам ярамаслар, ночорлар
Тузинг ичиб, ишинг бўлсн қочарлар,
Сиригни фош этиб, айбинг очарлар,
Қадринг билган улфатингдан айрилма!

Гадоларнинг кунгли шохликни тилар,
Нодон кунгли ёлғон сўзни рост билар,
Бекадрлар душманингга дўст бўлар,
Таълим берган устозингдан айрилма!

Биров қашшок бўлиб, биров бой бўлар,
Ҳар кишининг бахти - иқболи кулар,
Бошга нима келса, тилингдан келар,
Махтумқули, халқ ёдидан айрилма!

Яхшилар ёнида юргил сен ўзинг,
Дур бўлсин доимо сўзлаган сўзинг,
Олимга ёндашсанг, очилар қўзинг,
Жоҳилга ёндашсанг, кўрдек бўларсан.

ТУРФА ОЛАМ

ТЕРАН МАЗМУНЛИ ВА ИБРАТЛИ ИБОРАЛАР

Киши учун ногаҳоний ўлим икки нарсадан келади:

1. Ортиқча бойлик учун интилишдан.
2. Беъмани сўзларни қўп гапиришдан.

Икки тоифа одам беҳуда ҳаракат қилади:

1. Мол-мулк йиғиб, фойдаланмаган.
2. Илм олиб, унга амал қилмаган.

Икки нарса борки, кўпчилик уларни қадрига етмайди:

1. Бири-соғлиқ.
2. Иккинчиси-буш вақт. (Ат - Термизий)



Икки ёрти-бир бутун.

Икки яхши зерикмас, ики ёмон бирикмас.

Икки кўчқорнинг боши бир қозонда қайнамас.



Беш нарсани беш нарсадан аввал ғанимат бил:

1. Улишингдан аввал-ҳаётлигингни.
2. Қасал бўлишингдан аввал-соғлигингни.
3. Қулинг банд бўлиб қолишдан аввал-бушлигингни.
4. Кексалик етмасдан аввал-ёшлигингни.
5. Қамбағал бўлмасингдан аввал-бойлигингни.

Олимларнинг кўп йиллик тадқиқотлари шуни кўрсатадики, эркин маърифатли ва демократик давлатнинг фуқаролари қуйидаги 10 ижтимоий сифатларга эга бўлиши керак экан:

1. Ақлли – мустақил фикр юрита оладиган, эзгуликка интиладиган.
2. Одобли – туғри сўз, ҳушмуомалали, жамоат тартибига риоя қилувчи.
3. Меҳнатсевар – меҳнат унинг эҳтиёжига айланиши,...
4. Билимли – диний, дунёвий, ғазовий ва бошқаларни эгалловчи,...
5. Соғлом – жисмоний, руҳий, ижтимоий соғлом фикрлаш...
6. Ватанпарвар – Ватан учун, халқ учун жонини ҳам аямайдиган.
7. Миллий ғурурга эга – аждодларимизнинг моддий ва маънавий меросини эгалловчи, ...
8. Байналминал – интернационал, бошқа миллатларни ҳам ҳурматловчи,...
9. Инсонпарвар – инсон зотиға фақат яхшилик қилувчи,...
10. Жасур - ҳар бир ишға қўрқмасдан киришиб охириға етказувчи.



Қимқи агар бўлса маънавий пок,
Ҳаёт кечирур билмайин ғамнок.

(Абдулла Шоносир)



«Ёшлиқ тез утиб кетадиган қамчилик»

(И.Гёте)

«Бир умр урганиб билганим-ҳеч нарсани билмаслигим бўлди.»

(Сукрот)



«Иложи бўлса, ҳар куни истаган бир хикматли сўзни ўзлаштириб олмоқ даркор»



Ойнинг бизга кўринмаган дастлабки икки кунидан қолганлари (28 кун) ҳам тўртта еттиликни босиб ўтади: Биринчи чорак, тўлин ой, сўнги чорак ва янги ой.

Шимолий ярим шарда кўринувчи чўмич шаклидаги «Етти оғайни» юлдузлар тўплами.

1. Инсонда ҳам ўзига хос бир қанча еттиликлар мавжуд: Етти сезгилардан-тафаккур, қуриш, эшитиш, ҳид билиш, таъм билиш, тана ва жинсий сезгилар.

2. Чин қовурғаларнинг етти жуфтлиги.

3. Бўйин умуртка суяклари ҳам еттига.

4. Оёқ қафтолди суяқларининг еттиталиги.

ва бошқа шу каби жуфтликлар мавжуд.

Хулоса шуки, табиатдаги еттиликларнинг учраши ва сирлари тасодифий эмас, фақат Яратганнинг ўзига аёндыр.



Бошинг осмонга етса ҳам, оёғинг ерда бўлур,
Қадаминг билиб боссанг, ҳаётинг фойзга тўлур.
Хорундек бой бўлсанг-да, такаббурлик қилмагин,
Қўкка етса ҳам терак, барибир бир кун қулар.

(Абдуғани хожи Сулаймон)

БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ

1. **Одам алайҳиссалом** (Тавротда - Адам деб ёзилган). Ер юзидаги бутун инсониятнинг отаси, яъни Абулбашар; биринчи одам ва биринчи пайгамбар; ун саҳифадан иборат илоҳий оятлар нозил қилинган; ўз фарзандларига пайгамбарлик қилган; Тавротда ёзилишича, 930 йил яшаган.

Момо Ҳаво (Тавротда - Ева). Одам Атонинг хотини бутун инсониятнинг онаси; Одам Атодан кейин яна етти йил яшаган.

2. **Шис алайҳиссалом** (Тавротда - Сиф). Ҳазрати Одам Атонинг Қобил ва Ҳобилдан кейинги учинчи ўғли; Ҳақ таоло унга 50 саҳифалик илоҳий оятлар нозил қилган; Одам алайҳиссаломдан кейинги иккинчи пайгамбар; Таврот ва Инжилда ёзилишича, 912 йил яшаган; у ҳақда Қуръонда оят келмаган.

3. **Идрис алайҳиссалом** (Тавротда - Енох). Ер юзига юборилган пайгамбарларнинг учинчиси; Шис алайҳиссалом авлодларидан; Ҳақ таоло унга 30 саҳифадан иборат бўлган илоҳий ҳукмлар нозил қилган; тахминан 365 ёшида тириклайин осмонга кутарилган; ҳозиргача абадият жаннатида яшайди.
4. **Нух алайҳиссалом** (Тавротда - Ной). Идрис а.с. чеварасининг ўғли, яъни чеварасидан кейинги навараси (панневара); милоддан авваги 4000 йилликдан олдин бўлиб ўтган “Буюк туфон”дан кейин барча инсон кирилиб кетиб, унинг уч ўғлидан - Сом, Ҳом ва Ефасдан бутун Ер юзи аҳолиси пайдо бўлган; шунинг учун ҳам уни иккинчи Одам Ато деб айтадилар; 950 йил яшаган.
5. ----
6. ----
7. **Иброҳим алайҳиссалом** (Тавротда - Авраам). Милоддан аввалги 2180 йили туғилиб, 2005 йили 175 ёшида вафот этган; узидан кейинги барча пайгамбарларнинг отаси ва бобокалони; уччала дин аҳли-Яҳудийлар Абром, Насронийлар Авраам, мусулмонлар Иброҳим Ҳалиуллоҳ деб ҳурмат билан тилга олади; тўнғич ўғли Исмоил а.с. авлодларидан икки араб пайгамбари – Шуайб ва Муҳаммад а.с.лар туғилган; иккинчи ўғли Исҳоқ а.с.дан кейинги барча пайгамбарлар, жумладан, Ийсо а.с. туғилган; Ҳақ таоло унга 10 саҳифалик илоҳий оятлар нозил қилган.
8. ----
9. ----
10. ----
11. ----
12. ----
13. ----
14. ----
15. ----
16. ----
17. **Мусо алайҳиссалом** (Тавротда - Моисей) Яҳудий динининг асосчиси; Унга биринчи илоҳий китоб **Таврот** нозил қилинган; Иброҳим, Исҳоқ, Яъқуб а.с.ларнинг авлодидан; Ҳорун а.с. нинг укаси; милоддан аввалги 1666 йилда туғилиб, 1546 йилда вафот этган; 120 йил яшаган.
18. --
19. --
20. **Довуд алайҳиссалом** (Тавротда - Давуд). Мусо а.с. вафотидан 463 йил кейин, яъни милоддан аввалги 1083 йилда туғилиб, 1013 йили 70 ёшида вафот этган; ҳам пайгамбар, ҳам подшоҳ; 1053 йилда 30 ёшида пайгамбарлик келган; унга **Забур** илоҳий китоби нозил қилинган; 40 йил подшоҳлик қилган; Хевронда 7 йил Яҳудия подшоҳи, Иерусалимда 33 йил Исроил ва Яҳудия подшоҳи бўлган;
21. **Сулаймон алайҳиссалом** (Тавротда - Саломон) Довуд а.с.нинг ўн икки ўғлидан кенжаси; милоддан аввалги 1033 йилда туғилиб, 973 йилда вафот этган; отаси каби ҳам пайгамбар, ҳам подшоҳ бўлган; 20 ёшида тахтга

утирган; унга девлар, парилар, инс-жинслар, хайвонот дунёси, куш, қумурскалар, даррандалар ва шамол устидан ҳукмронлик ҳам берилган; 40 йил подшоҳлик қилиб, 60 ёшида оламдан ўтган.

22.—

23.—

24.—

25.—

26.—

27. **Закариё ва Яҳё алайҳиссаломлар.** Улар ота-боладирлар; Закариё милоддан аввалги 330 йилларда туғилган бўлиб, милодий йил бошларида, 300 ёшида Яҳё исмли фарзанд кўради; ота-бола ўз қавмларини Мусо а.с.нинг шариатлари узра имонга чақириб юрганлар; Ийсо а.с.га янги шариат келганидан кейин, Яҳё а.с.лар ўз қавмлари-яхудийлар томонидан шафқатсизларча шахид қилинганлар.

28. **Исо алайҳиссалом** (Тавротда - Иисус Христос) Милоднинг биринчи йилида туғилган; 30 ёшида пайғамбарлик келган ва унга учинчи илохий китоб - **Инжил** нозил бўлган; Исо а.с. 33 ёшида осмонга кутарилганидан сўнг, хаворийлари ҳар тарафга тарқалишиб, Инжил китобини ёзиб тарқатганлар ва христиан динини барпо қилганлар (Ҳозирги амалда бўлган милодий йил ҳисоби, янги эра, унинг туғилган кунидан бошлаб ҳисобланади).

29. **Муҳаммад саллоллоҳу алайҳи васаллам.** Араблардан чиккан бешинчи ва бутун башариятга юборилган охирги пайғамбар. Милодий 571 йил 21 апрелда туғилиб, 632 йил 8 июнда 61 ёшида вафот этганлар. 610 йил рамазон ойида 40 ёшида биринчи ваҳий келиб, пайғамбарлик неъматини берилган ва у зотга тўртинчи ва охирги илохий китоб - **Қуръони карим** нозил қилинган; Муҳаммад алайҳиссалом охирги умумбашарий дин-ислом динининг асосчисидир.



Адабиётлардан маълумки А. Абдурахмонов таъкидлаганларидек олимлардан Декард “Дунё бамисоли аъло даражада мойлаб қўйилган механизмки уни кимдир ҳаракатга келтириб туриши аниқ” деган бўлса. Гегель “Илохий тақдир жаҳон воқеаларини бошқариб туради” деган фикрлар ҳам ҳарқандай кишини ўйлашга мажбур қилади ва шу ўринда чуқур-теран ўйлаб қоласан киши-оламнинг пайдо бўлиши, табиатнинг пайдо бўлиши. Жаъмики жонзодларнинг ва айниқса одамнинг пайдо бўлиши ҳақида фикр-мулоҳазалар юритиш ниҳоятда мураккаб, ҳамон ечилмаган ёки ечилаётган жумбоқлардан иборат бўлиб келмоқда. Ва айтиш жоизки, XIV аср аввал Қуръони Каримда қайд этилганларнинг бирин-кетин ҳозирги замон фан-техникасининг энг юқори, назарий ва амалий услублари асосида ҳамда ёрдамида ўрганилмоқда. Лекин шундай бўлишига қарамай биз билган ва билмаган барча жумбоқлар яккаю ягона Тангрига аёнлиги аниқ. Маълумки, одам Аллоҳнинг энг улуғ неъматини ҳисобланади. Бунга одамнинг ниҳоятда мураккаб тузилганлигини англаб етган кишигина тушунади. Бас шундай экан, ҳарқандай хатто “тариқча”

акли бор киши Илохий кучни тан олиши ўзининг кимлигини ва қандай пайдо бўлганини англаши, Тангрига қуллик қилиши, асраб-авайлаб ўстираётган Ватанини муқаддас деб билиши ва унинг равнакига, тинчлигига ўз ҳиссасини қушиши, умуман Ватанга ҳамда яратганга шуқуроналар айтиб, чуқур, эътиқод билан яшаши керак. Ҳалқимиз барча жонли ва жонсиз табиатни ва яратувчисини ҳар бир виждонли шахс самимий эҳтиром ила «Парвардигори олам» деб тилга олади ва шундай булиши ҳам керак. Чунки Аллоҳ томонидан яратилган нарса ва ҳодисаларнинг барчаси мураккаб ва ўта мураккаб «мўжиза»лардан иборат. Яна қизиғи шундаки, айрим нарса ва ҳодисалар негадир мужизавий еттиликларга асосланган. Буларнинг айримлари ҳақида каминанинг биринчи ҳамда олим Абдулҳамид Абдурахмоновнинг китобларида қайд этилган. Қуйида ана шулар тўғрисида қисқача мисоллар келтирамиз. Масалан:

Етти кунлик ҳафтамининг келиб чиқиш тарихи ҳақида суз бораркан-Милоддан аввалги 1-мингйиллик бошларида яшаган халдейлар, ҳар бир сайёранинг ўз куни бўлади деб фараз қилганлар ва янгича кун ҳисоби ҳафтани яратишган эканлар ва у кейинчалик оссуриликларга, бобилликларга, юнонларга, римликларга ва кейинчалик Оврупага тарқалган экан. Шунга кўра Бобилда яшаган холдейлар юнон худолари - Меркурий, Венера, Марс, Юпитер, Сатурннинг номларига Қуёш ва Ойни ҳам қушиб, сайёралар сонини еттига етказиб «7» рақамини «муқаддас» деб эълон қилишгани маълум қилинади.

Бундан ташқари қуйидаги маълумотлар ҳам келтирилади, жумладан: Дунёнинг етти мужизаси: Миср эҳромлари, Бобилнинг осма боғлари, Артемида ибодатхонаси, Галикернадаги даҳма, Зевс ҳайкали, Радосдаги улкан ҳайкал ва Искандария минораси ва шунинг қабилар маълум.

Моддаларнинг ҳам плазма, нейтрон модда, эпплазма ва физик вакуум ҳолатларининг борлиги.

Етти ҳазина ҳақида:

1. Сигир – рузғорнинг қассоби ва баққоли эканлиги.
2. Асалари – оиланинг табиби.
3. Ипак қурти - қизларнинг сепи.
4. Обжувоз - қозоннинг ёғи.
5. Тегирмон - қориннинг белбоғи.
6. Ўрмон – иморат «суяғи», ўчоқнинг олови.
7. Товуқ - ҳам оби ёвгон, ҳам дори-дармон.

Етти муқаддас сайёралар: Улар ҳаётдаги бўлиб ўтган, келажакда юз берадиган воқеа, ҳодисалар, уларни фазода жойлашишига, ўзаро алоқаларига, ҳаракатларига қараб, бир-бири билан боғлиқ ҳолда уларнинг ҳаётдаги воқеаларга, инсон ҳаётига, тақдирига таъсирлари борлигини билиб, тажриба амалиётлар орқали аниқлашга ҳаракат қилишган ҳамда ҳар бир кунга сайёралардан бирининг хомийлик қилишини келтириб уларнинг рамзий маъносини ҳам тушунтириб беришган. Жумладан:

1. Куёш (Шамс, Офтоб, Мехр) – куч ғайрат рамзи.
2. Ой (Мохи, Қамар, Анбар) – дилбарлик рамзи.
3. Марс жангу-жадал (юнонларда уруш Худоси).
4. Меркурий (Хулкар) – ақл заковат, донолик рамзи.
5. Юпитер – бахт рамзи.
6. Венера (Зухро, Чулпон) – севги, мухаббат ва садоқат рамзи.
7. Сатурн (Заҳал) – деҳқончилик ва ҳосилдорлик рамзи.

Бундай мўжизавий мисолларни яна кўплаб келтириш мумкин. Масалан, менингча:



А. Абдурахмоновнинг маълумотларига кўра:

Буюк француз астрологи Нострадамуснинг башорат килишича, XX аср охирларидаги оғир кийинчиликлар, бахтсизликлар Ер юзи аҳолисининг «Янги дунё» қуришларига олиб келади. Янги далв (Қовға) даврида инсоният окни-ок, қорани-қора дейдиган, хур, фаол, ўткир ва теран фикрлайдиган бўлади.

Коинотдаги ақлли мавжудотлар билан яқин алоқа ўрнатадилар.

2020 йилларда Ерда сунъий Куёш яратилади.

2030 йилларда эса барча касалликларга даво топилиб, ҳар бир инсон 200 йилдан ортиқ яшайдиган бўлади.

2035 йилдан инсониятнинг адолат, ҳидоят, эзгулик уфуриб турган «олтин» даври бошланади.

Қани энди шундай бўлса. Ким билади?! Яхши ният яхши!

ЭМБРИОНДА ОПЕРАЦИЯ

«Санди Таймс» газетасининг (Лондон) хабар беришича Сан-Францискода ноёб операция бажарилган. Уни Калифорния дорилфунуни профессори М. Харрисон бошлиқ бир гуруҳ медиклар ижро этишган. У янги туғилган чакалоқларда жуда кам учрайдиган (1200 дан ортиқ боланинг биттасида аксарият ўлим билан тугаган) «диафрагма чурраси» йўқ қилинган. Операция 6 ойлик эмбрионда бажарилган. Бунинг учун уни чап томонини она қорнидан чиқариб қуйиб бажарилган. Она ва бола наркоз ҳолатида бўлган. Болани 3 ойдан сунг туғилиш даврида «кесерово кесиш» усулида туғдирган. Боланинг нормал ҳолдалиги ва у 6 ойлик эканлиги ҳақида ёзади. Операциянинг саккизинчиси ва энг биринчи муваффақиятлиси ҳақида ҳам хабар берилади.

ЯНА НОЁБ ОПЕРАЦИЯ

Лондон касалхоналарининг бирида, ер юзида биринчи бор бажарилган операция 41 ёшли хомиладорга тегишли бўлиб, унинг 7 ойлик хомиласида олиб борилган. Бунда хомиладаги асоратнинг маълум қисмидаги «сиқилиш» (стеноз)

ни ута усталик билан йук қилинган, деб хабар беради «Медицинская газета» да (1990 й.).



Одам организмида 40 миллиардга яқин капиллярлар бўлиб, улар орқали модда алмашадиган самарали юза 1000 метр квадратга (m^2) тенгдир.



1 миллиметр куб (mm^3) туқимада 600 га яқин капиллярлар бор.



100 грамм туқимага туғри келадиган капиллярларнинг юзаси 1,5 метр квадратга (m^2) га яқин экан.



Одам организмида бир кеча-кундузда 300 га яқин вазифа (функция) бажарилиб туради.



Тинч ҳолатда юрак «тож томир»ларидан бир дақиқа 250 мл қон оқиб ўтади.



Жисмоний иш вақтида бу миқдор 1250 мл-ни ташкил қилиши мумкин.



Тинч ҳолатда одам бир дақиқада 16-20 марта нафас олганда, нафас ҳажми 500 мл бўлганида, одам 1 дақиқада ўпқада 8-10 литр ҳаво ўтади.



Артериал қоннинг 100 мл.дан 10 мл кислород ажратиб олиш мумкин.



Одамнинг товуш бурмалари бир сония (секунд) да 80 дан 10000 мартагача тебраниши мумкин.



Одамда ҳид билиш рецепторларининг сони 10 млн атрофида. Ҳидни пайкаш учун 40-га яқин рецептор хужайра қўзғолиши керак.



Таъм билиш куртакларининг сони 10000 га яқин. Одам 4-та таъмини-ширин, нордон, аччиқ ва шўрни ажратади.



Биргина ахлат солинадиган яшиқ ёки контейнерда 80000 га яқин пашшалар ривожланиш даврларини ўтади ва бир кунда эса 6000 га яқин пашшалар етилиши мумкин. Айниқса, ҳарорат қанчалик юқори бўлса, улар шунча тез ривожланиб қўпаяди.

Яна эътибор беринг, биргина пашша ичида 28 млн, қорни, оёқлари ва қанотларида 6 млн.га яқин ҳар хил касаллик қўзғотувчи микробларни, гижжаларнинг туҳумларини ташийди. Бу микроорганизмлар бир неча кунлаб яшаш қобилиятини сақлаб қолади.

Шунингдек, пашшалар юқумли касалликларни 1,5 км масофагача тарқатиш хусусиятига эга.

Буниси қизик: Японияда дунё бўйича энг кичик китобча пайдо бўлди. У инглиз тилида ёзилган бўлиб «Ранглар тили билан» деб аталади. Китобчани

факатгина катталаштириб курсатувчи ойна орқали ўқиш мумкин. Қизиги шундаки, китобча игна тешигидан бемалол ўтади. Унинг умумий ҳажми 0,0076 грамм келади. Китобча 100 бетдан иборат. (энг кичик китобча).

ЭНГ, ЭНГ, ЭНГ.....

69 боланинг онаси. Дунёда энг кўп бола туққан аёл Москвадан 241 км Шарқда 1707-1782 йилларда яшаган шу ерлик деҳқон Фёдор Василевичнинг икки хотинидан биридир. Унинг 69 нафар боласи бўлган. Болажон аёлнинг 27 маротаба кўзи ёриши мобайнида эрига 16 марта иккитадан, 7 марта учтадан ва 4 марта тўрттадан жажжилари тўхфа қилган.

Бу ҳақда Никольский монастыри 1782 йил 27 февралда Москвага хабар берган. Маълумотларга қараганда Россиянинг ўша вақтдаги ҳукмдори Екатерина II бу оиладан ўз ёрдамини аямаган.

Болалар 1725-1765 йиллар, яъни 40 йил давомида туғилган бўлиб, уларнинг ҳаммаси соғлом вояга етган.

Энг кичик давлат - Ватикан, Люксембург

Энг кичик китоб-гугурт қутисидек

Энг катта қитъа – Евразия

Энг узун дарё – Нил дарёси ҳисобланади.

ТАУТИРОВКА ЧЕМПИОНЛАРИ

Англиянинг Ноттингемшир шаҳри фуқароси Уилфред Харди ўз танасида нечта таутировка борлигини билмайди. Уларнинг куплигидан баданининг тўрт фоиз соғ жойи қолган. У танасининг ҳеч бир қутилмаган жойларига - тилига, танглайига, жагининг остига, турли расмлар чизган.

Харди билан бемалол баҳслаша оладиган яна бир ранг-баранг одам Нью-Жерсилик Уолтер Стигдир. Унинг баданида олти мутахассис ижод қилган 5465 та таутировка бор.

Энг «безалган» аёл Кристин саналади. У 1952 йил 5 декабрда Канаданинг Альберта провинциясида туғилган. Аёл баданининг 95 фоизини таутировка ишғол қилган. Бу иш 10 йил давомида амалга оширилган. Ҳозир Кристиннинг бу «коллекцияси» 15 минг долларга баҳоланмоқда.

АҚШда 1980-1981 йилларда ўтказилган «энг гузал таутировкали хоним» конкурсидан Буюк Британиялик Сьюзан Жеймс икки марта ғолиб бўлган. Сьюзан 1959 йилда туғилган бўлиб, унинг бадани ҳам ўзига хос безалган эди.

ЭНГ ҚИММАТБАҲО СУРАТ

Бу Парижда сақланаётган 1454-1509 йилларда яшаган Леонардо да Винчи мўйқаламига мансуб «Мона-Лиза» картинасидир. Асар 60 йиллар бошларида АҚШ га кўргазмага жўнатилишидан олдин суғурта қилиниб, 100 миллион долларга баҳоланди. Бироқ, бу маблағ ҳам кам деб ҳисобланган.

Сурат тахминан 1503-1507 йилларда чизилган бўлиб, унинг ҳажми 77х53 см.дир. Унда баъзи бир қарашларга кўра Флоренциялик Франческо де Жоконданинг рафикаси Лиза Гердини тасвирланган деб ҳисобланади.

Франция қироли Франциско 1 суратни 1517 йили 4 минг олтин флоринга (15,3 кг олтин) сотиб олиб, чўмиладиган хонасига илиб қўйган.

БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ

Ўйлаб қўринг: инглиз олимларининг «Матэн-магазин» журналида хабар беришларича филтрли, сигаретлар чекувчиларда юрак-томирлар касалликлари пайдо бўлиш хавфини камайтирмаслигини аниқлашган.

Демак, филтрли сигареталар фойдали деган «оптимистик назария»ларни асоссиз эканлиги қайд этилади.

БИЛАСИЗМИ?

Одамда хид билиш рецепторларининг сони 10 млн атрофида. У юқори бурун йулида жойлашган.



Хидни билиш учун 40 га яқин рецептор хужайралар қўзғолиши керак.



Таъм билиш рецепторлари тил сўргичларида, халқум орқа деворида. юмшоқ танглайда, ҳиқилдок усти тоғайида жойлашган.



Тилнинг учида, четларида ва орқа қисмида рецепторлар кўпроқ, ўртасида ва тагида йўқ.



Таъм куртаклари сони одамда 10000 га яқин.



Таъм рецепторларининг умри жуда қисқа-10 кун ичида деярли бутунлай янгиланади.



Аччиқ моддалар тилнинг илдиз қисмида сезилса, шўр, ширин, нордон нарсалар тилнинг 2/3 қисмида сезилади.



Одам 4 та таъмни-ширин, нордон, аччиқ ва шўрни ажратади.

Одам қариши билан таъм сезиш камая боради. Баъзи дорилар масалан, кофеин ва тамаки сезувчанликни янада камайтиради.



Бирор жойи оғриган киши ўша жойга қулини қўйиб, уч марта «Бисмиллох» ҳамда «Азузбиллох» ларни бир неча бор такрорласа оғрик камаяр ва йуқолар экан.



Пайғамбаримиз айтган эканлар:



«Илм-пайғамбарларнинг мероси, мол-подшоҳларнинг мероси».

❖
Илм ишлатиш ва сарфлаш билан камаймайди, мол эса аксинча камаяди.

❖
Мол эгаси киёматда молини қаердан қандай топгани ва қаерга, қандай сарфлагани ҳақида сурокка тутилади.

❖
Илм эгасининг эса ҳар бир сузига жаннатда юксак даражотлар бордир.

❖
Юқори даражада ажру-мукофотлар бордир.

❖
Олимлар дунё қанча турса, шунча туради, уларнинг жисмлари йўқолган бўлса-да, таълимлари қалбларда мавжудлигича қолади деган эканлар.

❖
Пайгамбаримиз ҳадисларидан:

«Сизларнинг яхшиларингиз, дунёни деб охиратини ва охиратини деб дунёсини тарк этмаган, одамларга оғирлиги тушмайдиган кишидир».

❖
Ислом ақлнинг ҳаддан ошишлиги ҳам, орқада қолишини ҳам истамайди.

❖
Олимлар билан утирсанг фойда топасан, Чунки гул ёнида утирган одамга гул хиди уриб қолади.

ХАДИСЛАРДАН НАМУНАЛАР

Агар сизни бирон киши айбласа, уни унда бор айблар билан айбламанг, уни қўяверинг, шунда гуноҳи унга савоби сизга бўлур. (16,16-сони, бети).

❖
«... фарзандларингизга бир хил меҳрда бўлинглар». (17,16).

❖
Икки жағингиз ва икки оёғингиз орасидаги аъзоларингизни тийинг! (31,20).

❖
Умнатларим учун энг қаттиқ қўрққан жиҳатларим: қорин солиб семириш, серуйкулик, дангасалик ва сушт эътиқодда бўлишдир. (35,20).

❖
Аҳмоқдан узоқлашинг (77,30).

❖
Очларга овқат беринг, беморларни бориб қуринг ва хожатманднинг хожатини чиқаринг (80,32).

❖
Хотинларнинг баракалироғи-сарф-харажатни камроқ талаб қиладиганидир.

❖
Пора берувчи ҳам, уни олувчи ҳам дузахга махкумдир.

Агар ота-она бирданига чакириб қолишса, аввал онангга жавоб қил.
(386,108).



Хайрли ва савобли ишлар инсонни турли халокатлардан сақлайди.



Дилозорларнинг хаммаси дузахга маҳкумдир.



Кимки ота-онасининг розилигини олган бўлса, Тангри унинг умрини узайтиради.



Кимки кўзи ожиз одамни қирк қадам етаклаган бўлса, унинг жаннатга кириши аниқдир. (584,152 бет).



Кимки мусулмон мамлакатида яшовчи бошқа динга мансуб кишини ҳақорат қилса, қиёмат куни ўтдан ясалган камчи билан урилади. (586,152).



Бу дунёда иккиюзламачи бўлган одамнинг қиёматда ўтдан ясалган икки тили бўлади.



Кимки эри бир ёкка кетган аёл билан зино қилса, қиёматда унга бир илон орқали азоб берилади. (587, 152).



Бировни яхши йўлга бошлаб қўйган одамга ҳам ўша йўлга тушиб кетган одам олаётганчалик савоб ёзилиб борур.



Кимки шуҳрат топиш нияти билан ясаниб кийим кийса, у то уни ечмагунча Тангрининг раҳмат назаридан узоқда бўлур.



Кимки учта қиз фарзандни ўстириб, тарбиялаб, вояга етказиб, муносиб жойларга узатса, унинг мукофоти жаннатдир. (602, 156).



Икки қиз фарзандни бокиб, тарбиялаб вояга етказган одам билан Мен жаннатда бирга бўлурман (580,152).

Кимки бир мўминни шу дунёдаги бирор ташвишдан халос этса, Тангри унинг охиратдаги ташвишларидан халос этади. Кимки бечорахол кишига ёрдам берса, Тангри унга икки дунёда ҳам ёрдам беради. Кимки бир мўминнинг айбини ёпса, Тангри унинг икки дунёдаги айбларини ёпади. Банда бировнинг ёрдами учун ҳаракат қилар экан, Тангри ҳам унинг ёрдамида бўлаверади (604,156).



Кимки бошқаларга раҳму шафқат қилмаса, унга ҳам ҳеч ким раҳму шафқат қилмайди.

Раҳм қилмаганга раҳм қилинмайди, кечирмаганни кечирилмайди ва бировнинг узрини қабул қилмаганнинг тавбаси ҳам қабул қилинмайди (607,106).



Кимки одамлардан ҳаё қилмаса, у Тангридан ҳам уялмайди.



Кимки бировга ёмонлик қилса, шу дунёнинг ўзидаёқ жазосини кўради (610,157).



Бешак билинг бу дунё барча элдин ўтаро,
Инонмағил молингга, бир кун қўлдан кетаро.
Ота-она қариндош, қаён кетди фикр қил,
Тўрт оёғлиг чубин от бир кун сенга етаро.
Дунё учун ғам ема, ҳақдин ўзгани дема,
Қиши молин ема, сирот ўзра тутаро.
Аҳли аёл қариндош, ҳеч ким бўлмайдур йўлдош,
Мардона бўл ғариб бош, умринг елдек ўтаро.
Қул Хожа Аҳмад, тоат қил, умринг билмам неча йил,
Аслинг билсанг, обу гил, яна гилга кетаро.



«Дил ба ёру, даст ба қор»
Дилингизда Аллоҳ, қўлингизда иш бўлсин,
(Баҳовуддин Накшбанд)



Ҳаё-инсоннинг абадий гузаллиги ва латофатидир.
Ҳаёсиз юз жонсиз жасадга ўхшайди.
(Абу Али ибн Сино)



Мурод-мақсадга эришишликнинг калити:
Оқил, олим ва фозиллар билан суҳбатлашиш,
Ота-она ва самимий дўстларнинг маслаҳатлари бўйича иш олиб бориш,
Адабсиз, тарбиясиз, беъмани одамлардан узоқлашишдир.
Умрини мол-дунё йиғишга, қупайтиришга сарф этиб бойлиги билан
гурурланган одамни ҳеч ким севмайди, ҳалқ у одамга нафрат кузи билан
қарайди.



Байт: Севинма гар сени дунё севибдир,
Севибман деб қўзингга қум сепибдир.

(Ш. Зуннун таржимаси)



Хазрат Хожи Али Ал Рометонийдан:

Ул Аллоҳким тану-жонни яратди,
Ҳар аъзони бир ҳизматга қаратди.

Тилда иллат кўрди-ю анда қматди,
Оқиз зиндон, тилни анда қаматди.

(Хазрат Хожи Али Ал Рометоний)

Ҳа Азизлар Хазрат Азизонинг шеърларида чуқур маъно бор. «Барча баъло тилдандир» дейилади хадиси муборакда. Шунинг учун ҳам Аллоҳ тилни «оғиз зиндони»га қамаб қўйган булса ажаб эрмас. Шунингдек, буни қарангки, уттиз икки соқчи-уттиз икки тиш «тилнинг» посбони ҳамдир.

ДОНОЛАР БИСОТИДАН

1. Яхшиликка интил, ёшларга меҳрибон бўл, билмаганини ўргат, адолатли бўл.

2. Билимингни хикмат камари билан мустаҳкамла, донолар изидан юришга интил.

3. Тушунарли ва қоидали ёз, сўзларни танлаб ишлат, отларни ва унвонларни тўғри ёз, ёзганларни ўқиб чиқмасдан бировга берма.

4. Кўпчилик бирор киши ҳақида ҳукм чиқармагунча уни яхши ёки ёмон дейишдан тилингни тий.

5. Заиф томонларингни, камчиликларингни эътироф эт ва уларни бартараф этишга ҳаракат қил.

6. Сени тинглаётган сўзингни яхши тинглаши учун керакли сўзларни айт.

7. Ҳазил қилмоқчи бўлсанг, охирини яхши ўйлаб ол.

8. Ўлчаб кўрмасдан. беадаб бичимда гапирма.

9. Кераксиз танқидлардан қоч.

10. Ўзлуksиз ҳикоят қилгувчилардан бўлма, ўз қарашларингни зўр билан қабул қилдиришдан қоч.

11. Бошқалар билан пичирлашма, бошқаларни ёмонлаб юрма, сўзини бўлма.

12. Одамлар ҳақида ҳар-хил ёмон гумон қилишликдан сакланингизлар. Инсон ўзининг баъзи гумонлари билан гуноҳкор бўлур.

13. Айниқса, олим, фозил кишилардан гумонсираб, улар ҳақида салбий сифатлар билан таътил қилишдан жуда эҳтиёт бўлинглар. Бу айни харом иш.

14. Бир нарсани унутмаслик зарур. Яъни шубҳа ва бадгумонлик аввало кўнгилдан кечади. Бу аломат дилдан тилга чиқиши билан ғийбатга айланади.

15. Шундай бир гуноҳ иш борки, унинг зарари захри қотилдан ёмонроқ бўлса-да инсон ўзи сезмай унга қўл уриб қўяди. Бу бировнинг ғийбатини қилишдир.

16. Қаттиқ ботадиган сўзни айтмагин, яхши сўзни сўзлагин, токи сен ҳам яхши сўз эшитгайсан.

МИКРООРГАНИЗМЛАР

Микроорганизмлар табиатда кенг тарқалган бўлиб, 1 грамм тупроқда ёки сув ҳавзаси гурунгида 2-3 миллиардгача бўлиши мумкин. Ҳозирги замон микробиологиясида уларнинг факатгина 10% дан кўпроги ўрганилган ва ўрганилмоқда.

Баъзи микроорганизмлар азот молекуласини ўзгартириш, оксилли карбонсувларнинг турли манбаларидан синтез қилиш, кўпгина биологик фаол моддалар (антибиотиклар, ферментлар, витаминлар, ўсишни кучайтирувчилари, ҳар хил заҳарли моддалар ва б.) ни ҳосил қилиш хусусиятига эгадирлар. Масалан, беда экиш, гўнглари чиритиш, ҳамиртуруш ҳосил қилиш, сутни қатикқа айлантириш ва бошқа жараёнларда қатнашади. Шунинг учун ҳам уларнинг бу хусусиятидан саноатда ва кишлққ хўжалигида фойдаланилади.

Аммо табиатда ниҳоятда кўп учрайдиган микроорганизмлар: бактериялар, вируслар борки, улар турли хил касалликларни келтириб чиқаради. Организмда овқат ҳазм қилиш тизимида касал келтириб чиқарувчи (патоген) бактерияларга қарши курашувчи фойдалли (сапрофит)лари ва учинчи шартли-патоген (нейтрал) гуруҳлар ҳам бор. Агарда уларга шароит туғилиб қолса, тезда кўпайиб, касаллик келиб чиқишига сабаб бўлади.

Хулоса шуки, биз доимо, айниқса юқумли касалликларни келтириб чиқарувчи микроорганизмларни организмга киритмаслик чора-тадбирлари билан яшашимиз лозим.



Димоғин кутарма,
бўлмайн десанг оёқ ости,
Қамиш кеккайгани учун
бўйра бўлди, ҳамма босди.

(Абдурахмон Жомий)



Ҳарна қилсанг ота-онангга яхшилик,
Қайтар болангдан яхшиликка яхшилик

(Саъдий Шерозий)



Юрак ишемик касаллиги чекмайдиганларга қараганда 13 баробар кўпроқ учрайди.



Олимлар (Е.Хеммонд ва Д.Хорин) 187766 кишида 20 йил давомида текширув ўтказиб, 50-64 ёшдаги кашандалар орасидаги ўлим чекмайдиганларга қараганда, 95%, ашаддий чекувчилар орасида эса 113% ортиқ эҳалигини тасдиқлашган.

(Соғлом авлод учун, 7/2006)



СТАТИСТИКАЛАР:

Швецария кардиологларнинг маълумотига кўра: кўнига 1 дақиқа гимнастика машғулоти билан шуғулланиш юрак қисқаришини 10 мартага “тежаб” қолинади ва 1 йилда 500000 марта юрак уришини қисқартиради ва натижада одам ўз юрагини соғломлаштиради.

Республикада 5 млн.дан ортиқ оила бор.



Республикада 26 мингдан ортиқ юрак-томир касалига дучор бўлганлар бор.



Чекишдаги тутундан 4000 атрофида жуда майда заррачалар бўлиб, уларнинг 69таси рак келтириб чиқаради.



“Темир танкислиги анемияси” билан оғриган беморларнинг сони, ҳозирги кунда дунё бўйича (ер шари бўйича) 1 млрд. 800 млн.ни ташкил этади.



Жаҳон бўйича 150 млн.дан ортиқ одам ақли заифликда яшамокда (улардан кўпи наркоманлар, ичкиликбозлар)



Турт нарса улик дилни тирилтиради:
устоз, яхши дўст, мувофиқ ёр ва давлату-иқбол сабабчиси бўладиган доно ақл.

(Муиниддин Жувайний)

(Ҳақиқатан ҳам устоз илм бериши билан кишининг номини улуглаб, авлодлар оғзида қолдиради ва иккинчи ҳаёт бағишлайди).



Статистик маълумотларга кўра, ҳозирги кунда дунё бўйича 300 млн.дан ортиқ киши қандли диабет билан касалланган.

Олимларнинг статистик маълумотига кўра Ерликлар фойдаланадиган энергия Куёш энергиясининг 2 млрд 200 млндан бир қисми ҳисобланади.

ЕТТИЛИКНИНГ СИРЛИ МАЪНОЛАРИ

1. Етти улчаб бир кес
2. Етти қават туни бор
3. Қуёш камалагининг 7 хил рангларининг мужизакорлиги (улар орқали чексиз ранглар чиқариш мумкинлиги).
4. Етти улчаб бир кес.
5. Етти уйлаб бир гапир.
6. Хафтанинг 7 кунлиги.
7. Ҳулкар юлдузи туркумининг 7 муъжизакорлиги.
8. Одам бош мияси пўстлоқ қисмининг 7 қаватдан иборатлиги.
9. Одам гавдасидаги тизимлари кўпчилигининг 7 тадан иборатлиги (буйин, панжа суяклари.....).
10. Етти қават туни бор (топишмоқ).
11. Нақшибандия тариқатига тегишли еттилик тушунчалари (7 танга аташлик.....).
12. Қуръондаги «Фотиҳа» сураси ва бошқаларнинг 7 оятдан иборатлиги.
13. Муфассал иймонда ҳам 7 фарзнинг мавжудлиги.
14. Ер шари қуруқликларидаги 7 ликларнинг борлиги.

15. Ахмад Яссавий масжидидаги икки тонналик «Қирқ қулоқ» қозон-нинг 7 та маъданлар қоришмасидан иборатлиги.
16. Бухорои Шарифда 7 мўжизавий алломаларнинг етишиб чиққан-лиги (Бухорий, Нақшбандий, Абу Али ибн Сино...).
17. Аллоҳ 7 мучалингизни саломат қилсин.
18. Етти аъзоси билан сажда қилишлик.
19. Инсон организмнинг тузилиши ҳам рамзий маънода еттиликлар-га буйсунишлиги (рух, қалб, ақл, кўз, қулоқ, оғиз, туйғу).
20. Ва бошқалар

110 ёшли кўёв

Саудия Арабистонида антика тўй бўлиб ўтди. 90 ёшли кампири бор 110 ёшли араб ўзини йигитдай хис этиб, уйланишни истаб қолди. Келин ўзидан 3 баробар кичик бўлиб, тўй тантанасида кўёвтуранинг 90 нафар ўғил-қизлари ва набиралари ҳам ҳозир у нозир бўлишди.

Бир йўла 8 та

Жазоирлик 27 ёшли бир аёл бир йўла 8 та гудакни дунёга келтирди. Туғиш жараёни оғир кечгани туфайли эгизаклардан 2 таси нобуд бўлган. Қолган 6 кизалоқнинг жони сақлаб қолинди. Митти чақалоқларнинг вазни 700 граммдан 1630 граммгача бор.



Тинч ҳолатда одам бир дақиқада 16-20 марта нафас олганда, нафас ҳажми 500 мл бўлганида, 1 дақиқада ўпкадан 8-10 литр ҳаво ўтади.



Артериал қоннинг 100 мл.дан 10 мл кислород ажратиб олиш мумкин.



Одамнинг товуш бурмалари бир сония (секунд) да 80 дан 10000 мартагача тебраниши мумкин.



Одамда ҳид билиш рецепторларининг сони 10 млн атрофида. Ҳидни пайкаш учун 40-га яқин рецептор хужайра қўзғолиши керак.

Одамдан юкори тураркан олам, билим оширмоққа мухтождир одам.

(Рудакий)



Шарму ҳаёдан яхшироқ зебу зийнат йўк
Инсоннинг доимий гузаллиги ва латофати ҳаёдир.
Ҳаёсиз юз жонсиз жасадга ухшайди.



Ҳамма билан яхши муносабатда бўл, лекин барчага кўнгил қўяберма.
Золимни олқишлаган ҳам золимлар қаторидадир.



Ҳар бир гулнинг тикани бўлганидай, ҳар бир дўстнинг ҳам нуқсони бўлиши мумкин.

Сиз бахтлисиз, Сиздан армонлар йирок,
Омад-нор туянгиз, етаклар Сизни.
Мен-чи, сахролардан сув излар гумрох,
Кулфат остонамда кутар беизн.



Дунё! Дунёлардан кўнгилим колганда,
Армон! Армонлардан тилим толганда,
Ҳаёт! Ҳаётманеми, сўйла Азизим,
Омад! Кўнгил ярим сенга келганда!

Бир бурда меҳрга зорман, гадоман,
Кулфатдан «нон топар» бойман, кадоман.
Йиғлаганга кулиб, кулса йиғлатиб,
Кимга азизману, кимга азобман.

(Ҳақберди Умиров)

Демак, ушбулардан шундай хулоса чиқариш керакки, бу дунё бевафо, нафақат мураккаб, балки жуда мураккаб, кимларга кулиб боқар-кимларга озоб. Шундай экан бирни кўриб шукр қилиб, бирни кўриб фикр қилиш, ҳаёт сукмоқларидан кўркмай, меҳнатлар ила шукр ва сабр қилиб яшаш. Яхшиликлар ила Аллоҳга шукроналар айтиб, икки дунё соадатига пойдевор қуриб яшашлик ҳар бир инсонга саломатлик бағишлаб, умрини узайтирувчи омилларга эгаллик қилишга олиб келади, деган фикрдамиз.



Худонинг неъматини бўлиб олғонларга ўт тушсин,
Шариат ҳукмини йўлдан чиқарғонларга ўт тушсин.
Тирнокча илми йўқ «қози калонман, муфтиман» дейдур,
Абу Сино, Улуғбекдан кўз юмғонларга ўт тушсин.
Бўйи хуш Анбар кабилар ҳайф ҳаромхўрлар учун,
Судхўр-у фоҳишабоз, сўзи ёлғонларга ўт тушсин.

(Анбар Отин)



фарзандларни икки нарса айлайди ҳароб:
бири зийнату сен, бири эса-шароб.

(Донолар бисотидан)



Ичкилик билан суғорилган миядан ирода ва лафз, вафо ва меҳр
учиб кетади.



Эшитган ҳар гапга кўр-кўрона ишонаверма.

(Ҳадисдан)



Ҳақиқат-энг олий неъмат

(Авесто)

Адлдан жаҳон обод бўлур,

Зулмдан эса вайрон бўлур.

(Абдурахмон Жомий)



Адл ила олам юзин обод кил,
Ҳақ ила олам элин шод кил.

(А.Навоий)



Адолатли халқ парвар бўлғил,
Ки то халқи жaxonга сарвар бўлғил.

(Собир Саиҳалий)



Уч нарса қалбни ўлдиради: қўп гапириш, қўп ўхшаш ва қўп ейишлик.

(Фузаил ибн Йёз)



«Миллат, Ватан, маданиятли ва шунга ўхшаш сўзларни билмак билан
зиёли бўлмайду».

(Мунавварқори Абдурашитхонов)



Киши дунёга нима учун келди ва нима учун кетаётганлигини (ҳаётни таҳлил
қилиб хулоса чиқармаганлиги) англамаслиги энг (оғир, кучли) бахтсизликдир.



Мен Абдулла Авлониининг «Тарбия биз учун ё ҳаёт-ё мамот, ё нажот – ё
ҳалокат, ё саодат – ё фалокат масаласидир» деган фикрини қўп мушоҳада
қиламан.

Буюк Маърифатпарварнинг бу сўзлари асримиз бошида миллатимиз учун
қанчалар муҳим ва долзарбдир.

Чунки таълим – тарбия – онг маҳсули, лекин айни вақтда онг даражаси ва
унинг ривожини ҳам белгилайдиган омилдир.

Бинобарин, таълим-тарбия тизимини ўзгартирмасдан туриб онгни
ўзгартириб бўлмайди. Онгни, тафаккурни ўзгартимасдан туриб эса биз кўзлаган
олий мақсад – озод ва обод жамиятни барпо этиб бўлмайди.

(И.Каримов, «Баркамол авлод орзуси», 1999)



«Маънавий баркамол инсон ўзининг савобли ишлари билан кечирган
ҳаётидан рози кетади.

Хуллас, маънавиятда инсоннинг имони, эътиқоди, ахлоқи ҳаётнинг
маъносини қандай тушуниши, ички дунёси намоён бўлади. Ватан, халқ
олдидиган бурчини англаш ҳам юксак маънавият белгисидир»

(И.Каримов)



«Маънавий етуқлик бор жойда инсоф, диёнат, ҳиммат, олийжаноблик,
мурувват билан бирга ташаббускорлик, ижодкорлик, омилкорлик ҳам албатта,
намоён бўлади.

У шундай бир хазинаки, инсоний кадр қимматни ҳамма нарсадан устун қуя олади, уз манфаатини ўзгалар манфаати билан қўша олади, ҳаёт-мамонт масалалари ҳал бўлаётган дамларда эса ақл-идрок доирасидан чиқмайди.

Маънавий етуклик чинакам инсонийлик рамзидир»

(А.Эшонкулов)



Боскинчи Аллоҳ сузини эшитиб орқага қайтибди.



Имонсиз қалб-бир қоронғу ғўристондир.



Отахон: «10 сўм деб 1000 сўмлик имондан айриляпсан» - деди аёлларга.

Қаерда порахўрлик, ўғрилик, қаллоблик бор экан, бу ердан 40 кунлик барака учади.

Олимлар ва фозилларга, софдил кишилар ва саййидларга даргоҳим доим очик эди.



Бир кунлик адолат – юз кунлик тоат-ибодатдан афзал

(А.Темур)



Одамни йиллар эмас, балки, ёмон одатлар қаритади.

(Гёте)



Умрни узоқ қилишликни сири уни турли хил салбий ишлар билан қиска қилиб қўймасликдир.



Бефойда ҳаёт – бевақт ўлим билан баробардир.



Ҳақиқий иймонлик бўлиш учун: туғилгандан бошлаб Аллоҳдан мадад тилаб, пок қалб ва онгни диний ҳамда дунёвий илмлар билан умрнинг охиригача бойита бориш ҳар бир инсонга хос хусусият бўлмоғи даркор.



Ватан, халқ олдидаги бурчни англаш ҳам юксак маънавият белгисидир.



Одил подшоҳ олам ҳуррамлигининг сарчашмасидир.

(Кайковус)



Бизни она янглиг оқ ювиб оқ тараган Ватанни севмок бу –муқаддас бурчдир.

(М.Шолохов)



Ўз Ватанингнинг фарзанди бўл, кадрдон тупроқ билан чамбарчас боғлиқлигининг теран ҳис қил, унга фарзандона муносабатда бўл, ундан нима олсанг, юз ҳисса ортиғи билан қайтар.

(Ушинский)

Эътикод ҳаёт шамчироғи.



«Илм кўпга етказар, хунар эса кўкка»

(Ўзбек халқ мақоли)



«Илм намоёндаларига бахллик қилма, зеро илм хазинадирки, ундан қанча фойдалансанг ҳам, бойликдан фарқли ўлароқ, баърибир қўпайиб бораверади»

(Мажид Ҳавофий)



«Ҳар қандай мушкул иш ақл эгалари туфайли ислох қилинур»

(Аз-Замахшарий)



«Инсоннинг қиммати эмас симу зар,
Инсоннинг қиммати илм ҳам хунар»

(Бедил)



«Кимки ўрганишни уят, демас,
Сувдан дур топади, тошдан лаъл, олмос»

(Низомий Ганжавий)



«Ким хунарни деса, у доно бўлур,
Нодонлар қудрат деб бойликни билур»

(Абдурахмон Жомий)



«Ҳар қандай одамга унинг қилган ишларига қараб баҳо бериш керак»

(Сервантес)

Ҳозирги кунда одамлар ўзларининг соғлиғига асосан ўзлари жавоб бериши керак...

Одамларнинг шифокорларга кечикиб мурожаат қилишлари туфайли минглаб-миллионлаб инсонлар турли хил касалликларга дучор бўлиб, умрлари қисқариб кетмоқда.

Тери сил касаллигини қуёш нури билан даволагани учун Даниялик физиотерапевт Н.Финзен «Нобел мукофоти»га сазовор бўлган, лекин унинг меъёрига ката аҳамият беришлик лозим.



Вафоси йўқ кишининг
беҳуда ёри бўлманг,
Учиб ширин сўзига
ошиқи зори бўлманг.
Кўнгил бериб олишдан
асло хумори бўлманг,
Чин юракдан севмаса
бир дам дилдори бўлманг.
Севмаганга суйкалиб
қўлда дутори бўлманг.

❖

1991 йилда астрономлар Ерга яқин масофада – 32 миллион километр узоқда жойлашган янги астероидни топишди. У космик хазиналиги боис узига диққатни жалб килди. Астрономлар астероид тахминан 100 тонна платина ва 10 тонна тилладан иборат эканлигини аниқлашди! Фақат бу бойликни қай йўсинда Ерга олиб келиш мумкин? Ҳозирча бу савол муаммо.

❖

Димоғ чоғлик, тан сихатлик бўлса бас,
Шу иккиси бахт-у, икбол ҳам хавос

(А.Фирдавсий)

❖

Орзу тилак йўли меҳнаттагида,
Хазинанинг мули меҳнат тагида

(Балхий)

❖

Икки дунё сифатига танлаш учун!!

- 1) Фоний дунё – боқий дунёга ҳозирлик.
- 2) Айши ишратни кўзлаш – охиратни уйлаш.
- 3) Гуноҳ ишлар – ибодатда бўлишлик.
- 4) Очқузлик – меъдаси тук, пархезлик.
- 5) Бахл бўлиш (бахллик) – саховатпешалик.
- 6) Охиратга гумонлик – ишонч эътиқодлилиқ.
- 7) Ғафлатда қолишлик - хушёрлик.
- 8) Кибрлилиқ – тақводорлик.
- 9) Дунёга хирс қуйишлиқ – бориға шукрона айтишлиқ.
- 10) Бесабрлилиқ (сабрсизлик) – сабру-тоқатлилиқ.
- 11) Дузахийлик -- жаннатмакон қуриш.
- 12) Ботинлик – зоҳирлик.
- 13) Хасислик – зикналиқ.
- 14) Тасодиф – зарурият.
- 15) Ёвузлик – эзгулик.
- 16) Ўтган кун – келажак кун.
- 17) Нафас олиш – нафас чиқариш.
- 18) Енгилтаклик – вазминлик.
- 19) Ёлгон – рост.
- 20) Қоронғулик – ёруғлик.
- 21) Қуллик – ҳужайинлиқ.
- 22) Тараққиёт – орқага қайтишлиқ.
- 23) Камбағаллик – бойлик.

Қизик, чумчук тонг отишидан бошлаб, то кун ботгунга қадар озуқа топиш учун 1200 дан ортиқ жойдан жойга учиб утиб ҳаракатланиб, асосан халқ хўжалиги учун зарарли бўлган, қурт-қумурска ва бошқа хашоратларга қирон келтириб экологик ҳолатга ва одамларга фойда келтирар экан.



Ҳаммамизга маълум турналар баҳор ва куз фаслларида яшаш учун курашда озуқа излаб бир жойдан иккинчи жойга (бир мамлакатдан иккинчи мамлакатга) бир неча юзлаб километр йўл босишди. Бунда уларни осмонда чиқараётган чиройли-ёқимли товушларидан пайкаб қоламиз ва тамошо қиламиз. Қизиги шуки, улар бир меёрда, биргаликда бир хил тўғри чизикқа териблиб ҳаракат қилиб, бурчак ташкил қилиб, бошловчи - «сардор» кетидан, маржондек тизилиб учиб ҳамда вақти-вақти билан осмонда барчаси ҳар томонга ҳаракат қилиб – «бозор қилиб» яна аввалги ҳолатдагидек учишни давом эттиришади.



Шунингдек, пушти рангли читтақлар Туркиядан, Ҳиндистон томон ҳаракатланганларида гуруҳ бўлиб, маълум бир тартибда учадилар. Бунда аввал эркаклари, кейин урғочилари ва болалари кетма-кетликда парвоз қиладилар.

Юқоридагилардан хулоса шуки, албатта бундай тартиб ва қондани (яшаш учун курашда) жорий қилган ягона яратувчи – Тангри таолодир.



БМТ маълумотига қура 19 июл 1999 йилда ер шаридаги одамларнинг сони 6 млрд.-дан ортди. Планетамизда ҳар дақиқада тахминан 250 киши туғилади ва 103 та ўлади. Демак, ҳар дақиқада 147 тага ошади. 2054 йилда эса одамлар сони 9 млрд.дан ортиши башорат қилинмоқда.



Россиядаги Москва Давлат Университетининг баландлиги 239 метрдан иборат бўлиб, у 26 қавтли ҳисобланади. Малайзиядаги энг баланд иморатнинг баландлиги 452 метр бўлиб, 88 қаватдан иборат. Нью-Йоркдаги қупариб ташланган иморатнинг баландлиги эса 417 метрни ташкил этган ва у 110 қаватдан иборат бўлган.



1908 йили Италияда катта ер силқиниши бўлиб, у Мессину шаҳри ва 25 та қишлоқни вайронага учратди. Шу даврда қаттиқ бурон бўлиб, 15 метрли цунами сув тулқини 1000 км/соат билан ҳаракатда бўлган ва қаттиқ жала қуйган. Натижада 160000-250000 киши қурбон бўлган (даракчи, 23.12.04 йил)



Парвардигорнинг қуринмас нур сифатли эканлигини билдирувчи сура «Нур» ҳисобланади. У 64 оятдан иборат. Ажабо, Томас Эдиссоннинг электр токини кашф этишга ундаган оятлар шу сурада экан.



Тана ҳароратини пасайтирувчи, оғрикни қолдирувчи, яллиғланишга қарши таъсир этувчи, қоннинг қуйилишини қамайтирувчи аспирин дорисини

немис кимёгари Феликс Хофман ишлаб чиққан бўлиб, у 100 ёшдан ошди. Ҳозир инсоният йилига 100 миллиард дондан кўп таблетка ёки бошқа усулда истеъмол қилади.



Биласизми? Эракнинг аёлдан фарқи улар жаҳлдор бўлганликлари учун 15-24 ёшида аёлларга нисбатан 6 марта кўп оғир аҳволга тушиб қолишади.



АҚШ дорилфунуни мутахассислари 4500 одам ўртасида ўтказган тадқиқотларига кўра хотинсиз яшаган эраклар кўпроқ касалликларга дучор бўлар, ўттиз йил аёли билан бирга яшаган эракларнинг умри 5 йилга узаяр ва ёлғиз яшаса умри 10-15 фоизга қисқарар экан.



Бундан 10 йил олдинги маълумотга кўра япон эракларининг ўртача ёши 75-85, аёлларининг ёши 81-91 ни ташкил этган.



Амриқолик олим Карл Андерсоннинг таъкидлашича эрак кишининг “гуллаган даври”-26 ёш экано. А. Македонский (Искандар Зулқарнайн) худди шу ёшида жаҳонни забт этган. В.Шекспир узининг биринчи йирик асарини ёзган. Леонардо да Винчи эса мўйқалам устаси деб тан олинган. У. Черчилл эса парламент аъзоси бўлган.

Бундан 10 йил аввал қилинган ҳисоб-китобларга кўра сайёрамизда 40 фоиздан кўп кашанда бор экан. Улар бир сонияда 300 минг дон, 1 йилда эса 12 млн сигарета чекишар экан.

Кашандалар дастидан бир йилда салкам 700 тонна синил кислотаси, 400 минг тонна аммиак, 600 минг тонна қора мой ва 100 минг тонна чекилган сигаретадан атмосферага никотин тарқатар экан. Мана сизга экология.



Сигарет қутиларига чекишнинг зарари ҳақидаги изоҳнома 1963 йилда, яъни бундан 42 йил аввал ёзилган.



Тамаки чекиш туфайли бундан 10 йил муқаддам ҳар йили 3 млн киши ўлган бўлса, ҳозирги кунда у 3 баробардан кўпга ошган, яъни 10 млндан ортиқ.



Айтиш мумкинки, дунёдаги янгиликларнинг ярми японларга тўғри келади. “Симидзу компанияси яна бир катта ишга қўл урган эмиш: бадавлат кишилар 2020 йиллар атрофида фазовий меҳмонхонада дам олиб овқатланиши кўзда тутилган. Меҳмонхона ердан 450 километр баландликда “осилиб” туради. Унда концерт, спорт зали, ресторан бўлади. Бир ҳафталик сафар ҳар бир сайёҳ учун қарийб 900000 долларга тушади.



Хитой мамлакати буюклар мамлакати сирасига киради. Аммо Хитойнинг буюклиги ўзгача: Буюк Хитой девори, Буюк Хигой канали, дунёда ягона Буюк Танъян майдони... улар авлодлар мероси ҳисобланади. Эндигиси эса қурилажак Буюк Телеминора. Унинг бўйи 700-750 метргача бўлиб, пўлатдан қурилади.

Ҳозирги кунда лойиха тайёрланмоқда. Миноранинг сарф-харажати ярим миллиард юанни ташкил этади.

(«Ғаройиб олам». А.Султонов)



Иймонда ҳам етгита талаб ва исломда беш рукни (иймон, намоз, руза, закот, ҳаж) борлиги.



Юртбошимиз миллий ғоя ва миллий мафкура тўғрисида гапириб, мамлакатимиз келажаги ва истиқболини белгилашда етти тамойилга асослаш кераклигини таъкидлашидир. Яъни (мазмун):

1. Ўз миллий ғоясига суяниши ва таяниши.

2. Эркин ва озод тизимга ўтишда халқимизнинг катта ғов-тўсиқларга дучор бўлишига ва унга қарши курашшишликни англаш.

3. Ёшларимизни гарбиялашда, сиёсатда, сохта йўлга адашиб кетмаслиги учун уларга янгича миллий ғоя ва мафкурани сингдириб боришлик.

4. Ёшларимизни тарбиялашда ўз миллий ғоя ва мафкураси тўғри англамоғи.

5. Яратилган миллий ғоя ёшларимизда ўзлигини англаш, миллий кадрият урф-одатларимизни таъминлаш.

6. Миллий ғоя юрт тинчлиги, Ватан равнаки, халқ манфаати ва фаровонлиги йўлида хизмат қилмоғи.

7. Миллий мафкура Давлат мафкураси мақомига кўтарилмаслиги ва масалаларни ҳал қилишда ҳар хил ва ҳар томонлама халқнинг ўз фикрини эркин ифода этаолинишига тазйиқ қўрсатмаслигидир.



Бизнинг галактика «Млечнуй пут» (Сомон йўли) дейилиб, у 150 миллиард юлдузлардан ҳамда ядро ва бирқанча спиралсимон шохчалардан иборат. Унинг ўлчами 100000 ёруғлик йилига тенг ҳисобланади.



Галактикамизнинг катта қисми юлдузлардан иборат бўлиб, «баҳайбат гардиш – диск» шаклида ва унинг қалинлиги эса 1500 ёруғлик йилига тенг ҳисобланади.



Қуёш галактика атрофида ҳаракат қилади ва унинг тезлиги 250 км/с ҳисобланади.



Қуёш тизимининг галактик марказдан бир марта айланиб чиқиши 180 млн йил ҳисобланади.



Қуёш тизимининг ёши, қадимий метеорит бўйича 5 миллиард йил атрофида эмиш.



Қуёш тизими 2 та планетадан иборат: Венера, Ер, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон.

Ер билан қуёш оралиғи 149млн км.



Ернинг радиуси 6,300 км. Массаси -6^{-21} тонна: зичлиғи $5,5 \text{ 2/см}^3$. Қуёш атрофида айланиш тезлиғи-30 км/с.



Немис олими, геофизик А.Вагнернинг тахминига кўра «барча Ер» аввал Лавразия ва Гондванча бўлинган. Сунгра 135 млн йил аввал Шимолий Америка Оврупадан ажралган. 40 млн йил аввал Ҳинд материги Осиё билан тўқнашган ва Тибет ва Ҳимолай пайдо бўлган .

(А.А.Борелов)



Бор гаплар

Украинада 36-ёшли аёл қўлга олинган. У 2 йил мобайнида Россия, Украина, Молдавияда 300 дан ортиқ шахсларни СПИД вируси билан зарарлантирган.



Бирлашган миллатлар ташкилоти (БМТ ва Дунё Соғлиқни сақлаш ташкилоти (ДССТ) маълумотларига кўра СНГ мамлакатлари ҳудудларида 20% дан кўпроқ, туғиш ёшидаги аёллар «Коммерческий секс» (танасини сотиш) иши билан шуғулланишлари яъни ҳар бешинчи аёл бир марта бўлса ҳам ушбу иш билан шуғулланишга чиқар экан.

Ушбу қадимий касб билан айрим мамлакатларда 8%-гача шуғулланар (масалан, Таиланд ва б.) экан. Дахшат!

Ҳақатгина Москва шаҳрининг узида ҳозирги кунда 140000 касбий фоҳишалар, Петербургда эса 80000 атрофида борлиғи қайд этилган.

БМТ ҳисоботида кўра 60%-дан ортиқ шахслар турли ҳил, жинсий йўллар билан тарқалувчи, сурункали вирус касалликларига дучор бўлар экан.



Демак, улар наркомания, СПИД, сифилис, гоноррея ва бошқа касалликларни тарқатувчи манбалар ҳисобланади. Янада дахшат!



Оилада фарзанд кўрган эр-хотин уз хурсандчиликларини бир-бирига баён этиб, яхши ниятлар билан фарзандининг вояга етиб, яхши инсонлардан бўлишини Яратгандан астойдил сўраб, эндиги ниятлари унинг қомил инсон бўлишини уйлаб тарбияга қатта аҳамият беришликни мақсад қилиб, чақалокни Лукмони Ҳаким олдиликларига олиб бориб, маслаҳат беришларини сўрашипти. Шунда аллома сўрабдилар:

- Фарзандингизни ёши қанча?

Улар жавоб беришибди:

- Тўрт ойлик бўлди.

Шунда Лукмони Ҳаким, - тарбияда тўрт ойга кечикибсизлар, - деб жавоб берибди.

– Хали унинг ақли-хуши йўқ-ку, – деб хайрон бўлишибди улар.

Аллома тушунтирибдилар ва тарбияни бола туғилиши биланок бошлаш керак, дебдилар.



ДДТ (дихлор-дифенил-трихлорэтан)нинг синтези учун Швейцариялик олим, кимёгар Паул Мюллер Нобель мукофотини олган.



Инглиз фармакологи ва физиологи Генри Дейл нерв охири ёки синапсларда, иккита нейронларни бирлаштирувчи жойда, электрик импульс ҳосил бўлиши натижасида адреналин ёки ацетилхолин ҳосил бўлишини аниқлади. Ушбу медиаторлар нерв ҳужайрасини қўзғотади ва қўзғолишни бир нейрондан иккинчисига утказди.



Одамда рибонуклеин кислота (РНК) ҳужайра ядроси ичида бўлиб, у 2 хил вазифани бажаради, яъни ҳужайранинг яшаб ривожланиши ҳамда ўзидан авлод қолдиришни таъминлайди, назорат қилади. Дезоксирибонуклеин кислота (ДНК) эса бир хил вазифа яъни ирсий хусусиятлар-белгиларни таъминлайди – назорат қилади.



ДНК ўзида 23 жуфт хромосома тутади ва 1 млрд. жуфт асос аминокислоталар тутади. Унинг узунлиги 1 метр. Агар бир кишидагини занжир қилинса, у бутун Қуёш гизимини ураши мумкин.



Информация ташувчилар – нуклеин кислоталар ўзида азот тутади ва 3 хил вазифани бажаради: 1) ўз-ўзини қайта тиклаш, 2) информацияни сақлаш, 3) янги ҳужайранинг пайдо бўлиш жараёнида ушбу информациядан фойдаланиш.



Аминокислоталарда 3тадан нуклеин кислота (триплет) бўлиб, улардан ферментлар ҳосил бўлади ва улар тирик ҳужайранинг тузилишини таъминлайди.



Организм ДНК молекуласи ҳисобига, ундаги генлар ҳисобига пайдо бўлади. Генлар эса хромосомада жойлашган бўлади.



Ҳозирги вақтда наркомания жараёни нафакат ёшармоқда (25-35 ёш ўрнига 18-22 ёшдаёқ), балки у қўплаб балоғат ёшига етмаганларда ҳам қўпайиб бормоқда ва энг ёмони бундайларда наркотик моддаларни келгусида осонгина қабул қиладиган бўлиб қоладилар.



Олимларнинг маълумоти буйича АҚШда агарда бола 11-17 ёшида чекадиган бўлса, унда героин қабул қилишликка мойиллик 12 марта, кокаин – 51 марта, крэк – 57 марта (умуман чекмаганга қараганда) ошиб кетар экан. Шунинг учун ҳам айрим шифокорлар чекиш – бу келгусида психоактив моддаларни қабул қилиш учун «эшикни» очишга «калит» деб ҳисоблайдилар.

Россиянинг Тюмен вилояти, Хант-Мант, Ямал-ненец автоном округларида кейинги 10 йил мобайнида болалар орасида наркотик моддаларни қабул қилишлик 50 мартага ортган ва уларнинг ичида 13 ёшгача бўлганларнинг 11%и, 13-15 ёшдагиларнинг 22%и наркотик моддалар қабул қилганлар. Даҳшат!



Билингки, Кибру ҳаво, риё, шухратпарастлик ва шуларга ўхшаш ғайрининсоний, феъл ва туйғулар ҳарқандай жамиятнинг таназуллига сабаб бўладиган қусурлар ҳисобланади ва натижада жамият инкирозга юз тутади. Бундай иллатлар «Инсон руҳи», «Инсон қалби»га оид ҳасталик бўлгани учун буюк олим Ғаззолий ўзининг «Кўринмайдиган нарсаларни очиш» («Мукошафат-ул қулуб») номли асарида инсонни руҳиятдаги, ўзи англамаган ҳолдаги, қусурларни очиш ва яратганни тан олиш йўли билан жуда тўғри ташхис қўйиб, ҳуқуқий даволаш усуллари қалитини очган.

(Абу Ҳомид Ғаззолий. Мукошафат-ул қулуб)

Ҳақиқатан ҳам олимнинг ҳамда бизларнинг фикрларимиз бўйича, агарда жамият шафқатсизлик ўрнини-марҳамат, кибру ҳаво ўрнини-одоб-тавозе, риё ўрнини ихлос, ҳақсизлик ўрнини адолат эгалласа, бундай жамиятда, албатта билингки бахт саодат, кут-барақа, рўшнолик, тараққиёт қарор топди.

ҚУРЪОН, ИЙМОН, ДИН, НАФС, САБР ҲАҚИДА

Қуръон энг юксак, энг фойдали ва энг самимий сўзлар мажмуасидир.
(Камберс)

Қуръони Каримда 114 та сура, 6236 та оят, 77439 та сўз, 340740 донa ҳарф мужассамланган.

Уломаларнинг таърифи бўйича Қуръони Каримнинг :

- 1.Боши-басмала
- 2.Жони-тахорат
- 3.Онаси – «Фотиҳа»
- 4.Қалби «Ёсин» сураси
- 5.Келини —«Ар-Раҳмон» сураси.
- 6.Қулфи-«Ихлос» сураси
- 7.Қўрғони-«Оят-ал-Қурсий»
- 8.Тожи-«Мулк» (Таборақ)» сурасидир ва ҳақозо. (Саодатга элтувчи илмдан)

Қуръонни бир марта ўқиб чиққан одам 340740 та савобга эга бўлар экан.

Ҳадисларда айтилишича, Қуръонни ёд билган кишига бир ҳарфига 10 та савоб ёзилар экан. Шундай экан бир ҳарфни унтага қўпайтирсак 3407400 (уч миллион тўрт юз етти минг тўрт юз) яхшилик қозонар экан. Чунки

Пайғамбаримиз (с.а.в.) бир яхшиликка эса ўн яхшилик (Аллоҳдан) олади деган эканлар.



Қуръон Ҳазрати Мухаммаднинг доимий бир муъжизасидир. Унга саёз қараган одам илк дафъада ҳақиқатлар англаб ололмайди. Бор диққат-эътиборини берганда эса, унинг гузалликлари, ҳикматлари ва дақиқ жиҳатларидан хайратга тушади.

(И.В.Гёте, немис олими)



Модомики, Қуръон мусулмонлар қўлида экан, Оврупо Шарққа ҳокимлик қилишга ҳеч қачон қодир бўлолмайди ва ўзи ҳам тинч яшаолмайди.

(Жалод Стун Умум, Абдуғафур)



Лев Толстойнинг Ислом дини ҳақидаги Е.Е.Вакиловага мактубидан:

Вакилова Тифлис шаҳридан Толстойга икки ўғли-бири Петербург технология институтининг толиби, иккинчиси, Москвадаги Александр ҳарбий билим юртининг юнкери. Улар православ динидан ислом динига ўтиш учун онасидан рухсат сўрашган. Шунда Вакилова Толстойга хат ёзиб ёрдам сўраган.

Толстой унга бошқа динлардаги камчиликларини гапириб жавоб йўллаган:

«Айтсам ғалати бўлар, лекин ҳамма нарсадан масиҳий ғояларни ва чин маъносида масиҳийлик таълимотини юқори қўядиган мендай одам ҳам Мухаммад дини ўзининг ташқи кўриниши билан черков масиҳийлигидан қиёслаб бўлмайдиган даражада баланд туради, деб биламан. Шундай экан, бордию одам олдида черков динини ё Мухаммад динини танлаш масаласи кўндаланг бўлса, ҳар қандай онгли одам иккиланиб ўтирмайди ва ҳаммаси Мухаммад динини танлайди. Бошқача бўлиши мумкин эмас». Чунки, Исломда эса бу нарсалар йўқ, у яқка Худонинг битта йўлини ва у юборган пайғамбарининггина тан олади... Ислом масиҳийликдан 600 йил кейин пайдо бўлгани учун ҳам шундай...

Зеро, Ислом масиҳийликни ҳақиқат деб тан олсада, (барча бошқа динлардаги камчиликлардан холи бўлган ҳолда) Мухаммаднинг асосий диний-ахлоқий таълимотини инсонларга етказувчи энг охириги қатта диндир»... (Нуруллоҳ Мухаммад Рауфхон таржимаси)

Дин билан бугун ўртасида келишмовчилик чиқарсак, унинг ярмини махв
этган бўламиз. (У.Черчилъ)



Одамларга раҳм этмайдиган одамга
Оллоҳ таоло раҳм қилмайди.

(Бухорий ва бошқалар)



Бадбахтлик тўрттадир: кўзнинг қуруқлиги, қалбнинг қаттиқлиги, орзу хавас-
нинг узунлиги, дунёга хирс қўйишлиги.

(Анас ибн Молик, р.а)



Фариштадай одам бўлиш учун нималарга аҳамият бериш керак ?

Ёмон одамлардан узоқлашиш, яхшилар суҳбатидан баҳраманд бўлиш,
қалбини покиза сақлаш, кам ухлашлик, кам гаприш, нафсни тийиш, кўп овқат
емаслик (чунки кўп ёмоқлик инсон қалбини ва рух ойнасини хиралаштиради),
одобда ахлоқда ўрнак бўлишлик ва бошқа яхши табиатлиликдир.



Инсоният фақат иймонлик кишилар қўлидагина юксалади.

Кундузнинг ҳар икки тарафида ва кечанинг бир бўлагида номозни тўқис
адо этинг! Албатта, яхши амаллар ёмонлик гуноҳларини кетказур. Бу қулоқ
тутгувчилар учун эслатмадир.

(Худ, 114)



Номозни тўқис адо қилинг. Албатта, намоз бузуқлик ва ёмонликдан тўсур.

(Анкабут, 45)



«Қиёмат кунда банданинг энг биринчи ҳисоб китоб қилинадиган амали
намоздир. Агар у, яъни намоз яхши солиҳ бўлса, банда нажот топади. Агар
ёмон фасад бўлса, ҳасратда қолади»...

(Термизий ривояти)



Муборак айёмлар

Янги 1420 ҳижрий йилнинг бошланиши 1999 милодий йилнинг
17 апрель, шанба кунига тўғри келади.

9 рабиъул аввал кунига Расулulloҳ Маккаи Мукаррамада таваллуд
топдилар (571 милодий).

Дорулфанодан Дорулбакога рихлатлари 11 ҳижрий йил рабиъул аввал
ойи душанба кунига содир бўлади (632 милодий).

Муборак рамазон ойининг 26-кунидан 27-кунига ўтар кечаси «Лайлатул
кадр» кечасидир.



Одамда. Бир кеча-кундузда тери эпителийсн хужайраларининг тахминан 1/20 қисми, ҳазм йули шиллик пардасини қоплаб турадиган барча эпителий хужайраларининг 1/2 қисми ҳалок бўлади ва янгисига алмашинади ҳамда 25 граммга яқин қон янгиланади.

Меъда шиллик пардасининг ҳар 1мм юзасида тахминан 100тача без бўлади.

Ингичка ичакнинг шиллик пардасида овқатни ҳазм қилувчи ичак ширасини ишлаб чиқарадиган бир талай безлар бор, яъни 1мм да 1000 тагача безлар бор.

Ичак шиллик пардасида ворсинкалар (сўргичга ухшаш) бўлиб, уларнинг узунлиги 1мм гача бўлиб, 1мм юзада 20-40та бўлганлигидан ичак юзаси дуҳобага ухшайди. Шунинг учун ингичка ичакнинг юзаси 5м² атрофида бўлади, ҳолбуки танамизнинг юзаси эса 1,5-2 м² ҳисобланади.

Бир кеча-кундузда улар 10 литрга яқин суюқликни ишлаб чиқаради. Қўриқак 6-7см дир.

1 дақиқада 1,5 миллилитр қон жигардан ўтади, 1 кеча-кундузда жаъми қоннинг 1/3 қисми ўтади.



Ернинг ҳар бир квадрат километрга тахминан 2.000.000 тонна қислород (О₂) тўғри келади.

Одам овқатсиз 1 ойдан ортиқроқ, сувсиз 10 кун яшай оладиган бўлса, қислородсиз қолганда 4-5 дақиқада ҳаёти сўнади.

Олвеоларни ёзилса, у 50-140 м² ни ташкил қилади.

Одам 1 кеча-кундузда 400-500 л қислород сарф қилади. (тинч ҳолатда)

100 мл қон 20,1 мл қислород тутати ва 1 дақиқада тўқималарга 60 мл қислород етказиб беради.

1мл қонда 4-5 млн. эритроцит бор. 5 литр қонда эса 20.000.000.000.000, яъни 20 триллион эритроцит бор. Шунга қўра эритроцитларнинг умумий юзаси 3200м² бўлиб, у одам танасининг юзасига қараганда 1500 баравар каттадир. Эритроцитлар 30-120 кун яшайди, яъни эритроцитлар 150-200 кунда ҳаммаси янгиланади.



Беш нарса бахт аломатидир: 1.Қалбдаги қатъий ишонч; 2.Дилдаги такво; 3.Дунёнинг ичида туриб ундан фойдаланиш; 4.Икки қўздаги ҳаё; 5.Бадандаги қўриқинч.

Беш нарса бадбахтликдир: 1.Қалбнинг қаттиқлиги; 2.Қўзнинг қуруқлиги; 3.Ҳаёнинг озлиги; 4.Дунёга берилиш; 5.Узун орзу.



БМТ маълумотига қўра 19 июль 1999 йилда ер шаридаги одамларнинг сони 6 млрд.дан ортди. Планетамизда ҳар дақиқада тахминан 250 бола туғилади ва 103 киши ўлади. Демак, ҳар дақиқада 147тага ошади. 2054 йилда эса одамлар сони 9млрд дан ортиши башорат қилинмоқда.



Россиядаги Москва Давлат Университетининг баландлиги 239 метрдан иборат бўлиб, у 26 қаватли ҳисобланади. Малайзиядаги энг баланд иморатнинг

баландлиги 452 метр бўлиб, 88 каватдан иборат. Нью-Йоркдаги кўпориб ташланган иморатнинг баландлиги эса 417 метрни ташкил этган ва у 110 каватдан иборат бўлган.



1908 йили Италияда катта ер силкиниши бўлиб, у Мессину шаҳри ва 25 та кишлокни вайронага учратди. Шу даврда қаттиқ бурон бўлиб, 15 метрли цунами сув тўлкини 400 км/соат билан ҳаракатда бўлган ва қаттиқ жала куйган. Натижада 160000-250000 киши қурбон бўлган. (Даракчи, 23.12.04йил).



Тана ҳароратини пасайтирувчи, оғриқни қолдирувчи, яллиғланишга қарши таъсир этувчи, қоннинг қуйилишини қамайтирувчи аспирин дорисини немис кимёгари Феликс Хофман ишлаб чиққан бўлиб, у 100 ёшдан ошди. Ҳозир инсоният йилига 100 миллиард донадан кўп таблетка ёки бошқа усулда истеъмол қилинади.



Биласизми? Эракнинг аёлдан фарқи, улар жаҳлдор бўлганликлари учун 15-24 ёшида аёлларга нисбатан 6 марта кўп оғир аҳволга тушиб қолишади.



АҚШ дорилфунуни мутахассислари 4500 одам ўртасида ўтказган тадқиқотларига кўра хотинсиз яшаган эраклар кўпроқ касалликларга дучор бўлар, ўттиз йил аёли билан бирга яшаган эракларнинг умри 10-15 фоизга қисқарар экан.



Бундан 10 йил олдинги маълумотга кўра, япон эракларининг ўртача ёши 75-85, аёлларнинг ёши 81-91ни ташкил этган. Ҳозирги кунда эса ўртача яшаш давомийлиги 82,5 дан ошиб кетди.



Амриколик олим Карл Андерсоннинг таъкидлашича, эрак кишининг “гуллаган даври” -26 ёш экан. А.Македонский (Искандар Зулқарнайн) худди шу ёшида жаҳонни забт этган. В. Шекспир ўзининг биринчи йирик асарини ёзган. Леонардо да Винчи эса мўйқалам устаси деб тан олинган. У.Черчилл парламент аъзоси бўлган.



Бундан 10 йил аввал қилинган ҳисоб-китобларга кўра сайёрамизда 40 фоиздан кўп қашанда бор экан. Улар бир сонияда 300 минг донга, 1 йилда эса 12 млн сигарета чекишар экан.



Қашандалар дастидан бир йилда салкам 700тонна синил кислотаси, 400 минг тонна аммиак, 600 минг тонна кора мой ва анчагина микдорда никотин чекилган сигаретадан атмосферага таркатар экан. Мана сизга экология.

Сигарет қутиларига чекишнинг зарари ҳақидаги изоҳнома 1963 йилда, яъни бундан 42 йил аввал ёзилган.

Тамаки чекиш туфайли бундан 10 йил муқаддам ҳар йили 3 млн киши ўлган бўлса, ҳозирги кунда у 3 баробардан кўпга ошган, яъни 10 млн дан ортиқ.

Айтиш мумкинки, дунёдаги янгиликларнинг ярми японларга тўғри келади. “Симидзу” компанияси яна бир катта ишга қўл урган эмиш: бадавлат кишилар 2020 йиллар атрофида фазовий меҳмонхонада дам олиб овқатланиши кўзда тутилган. Меҳмонхона ердан 450 м баландликда “осилиб” туради. Унда концерт, спорт зали, ресторан бўлади. Бир ҳафталик сафар ҳар бир сайёҳ учун қарийб 900 000 долларга тушади.



Хитой мамлакати буюклар мамлакати сирасига киради. Аммо Хитойнинг буюклиги узгача: Буюк Хитой девори, Буюк Хитой канали, дунёда ягона Буюк Танъян майдони... улар авлодлар мероси ҳисобланади. Эндигиси эса қурилажак Буюк Телеминора. Унинг бўйи 700-750 метргача бўлиб, пўлатдан қурилади. Ҳозирги кунда лойиҳа тайёрланмоқда. Миноранинг сарф-харажати ярим миллиард юанни ташкил этади.



Абу Али Ибн Сино 4 ёшида Куръонни тўла ёд олган.
Алишер Навоий 4,5 ёшида «Мантик-ут-тайр» (Қушлар тили) китобини ёддан билган.

Чингиз Айтматов 5 ёшида таржимонлик қилиб, ҳақ олган.



Гёте 9 ёшида немис, латин ва грек тилларида шеърлар ёзган.



Бобур 12 ёшида давлатни бошқарган.



АҚШнинг Ганадаги элчиси Шерли Темил 4 ёшида фильмга суратга тушган, 6 ёшида эса «Оскар» мукофотини олган.



Оптика фанининг асосчиси Ибн Хайсам ҳисобланади.



Луи Пастердан 400 йил муқаддам микробларнинг мавжудлигини Оқшамсиддин Ҳазратлари кашф этган.



Унлик қаср системани илк бор Ғиёсиддин Жамшид қўлаган.

Илк бор «рак амалиёти»ни (операцияни) X асрда, яъни бундан 1000 йил олдин, жарроҳ Али ибн Аббос ўтказган.



Мохов хасталигининг сабаблари ва даволаш усуллари 900 йил олдин Ибн Жаббор баён қилган.



Умurtка сили ва артрит (бўғинлар шамоллаши) касаллигини аллома Абул Қосим биринчи бўлиб аниқлаган. Патт эса ундан 700 йил кейин кашф этган.



Атомларнинг парчаланиши туфайли ўртага чиққан «Термоядровий куч» физикини фанда илк бор Жобир ибн Хаййон эълон қилган.

IX асрда «Ал-Жабр вал-муқолаба» номли алгебрага оид китобнинг муаллифи ал-Хоразмийдир.



IX асрда яшаган ал-Киндий оптика мутахассиси бўлган ва Эйнштейндан 1000 йил олдин «Изофий физика ва изофийат назарияси»ни илк бор билдирган.



X асрда тригонометриянинг илк кашф этилиши ал-Баттонийга оиддир.



Ҳозирги пайтда 1 миллиарддан кўп одам семизликдан азоб чекмоқда. Бундай ҳолат камҳаракатлилиқ, айрим касалликларнинг келиб чиқиши ва умрнинг қисқаришига сабаб бўлади.



Кўзда ёруғликни сезадиган 130000000 хужайра бор экан.

Ҳар 6 сонияда кўзни очиб юмамиз, ҳаёт давомида эса 250000000 марта бўлиши мумкин экан.



Чилилик аёл Леонтина Эспиноза 73 та фарзандга эга бўлган экан.



Зимбабвеллик Тума Нзу Маказанинг 24 та рафикаси бўлиб, 136 та фарзанднинг отаси экани ва улар бир оилада яшаб, уларга ҳафтасига 6 тонна макка уни, 48 литр ёғ, 80 кг шакар кетар экан.



Олимларнинг исботлашича 24 соатдан 48 соатгача оч юриш одам аъзолари учун мутлақо безарар экан.



Турмушга чиққан аёллар ёлғиз аёлларга нисбатан инфаркт хасталигига 3 баробар кам чалинишлари аниқланган.



Маълумотларга кўра доктор Понайотис Завос ўзининг лабораториясида одам клонини етиштирмоқда.

У клонни 8-10 хужайра даврида (стадиясида) яхлатиб қўйиши керак экан. Ҳозирча бу ишни кечиктирибди.

У сигирлардан 700 та экспериментдан 40% эффект олган. Ҳозир у яширин тажрибалар ўтказмоқда. Чунки АҚШ, Англия, Франция ва Германияда қонун бўйича бундай ишларга рухсат йўқ. У болаларни клонлаштирмоқчи.

Клонлаштириш масалалари бўйича телевидение орқали хабар беришича Президент Путинга «Сиз ушбу масалага қандай қарайсиз?» - дейишганда «Мен бундай ишларга аралашмайман», деб жавоб берган. Президент Буш эса «Бундай илохий ишларга қўшилмайман» деб жавоб қилган экан.



Бирлашган Миллатлар Ташкилоти (БМТ) демографларининг ҳулосасига кўра 2050 йилда Ер юзидаги аҳолининг сони 9,3 миллиард эмас, балки 8,9 миллиардга қупаяди. Бундай камайишининг сабаби туғилишнинг камайиши ва СПИД (ОИТС) эпидемиясининг таъсири ҳисобига бўлиши ҳисобланади.

Ҳар бир ўлканинг келажаги ўша ўлканинг тарбия йўлини қандай
тутишига боғлиқ. (А. Эйнштейн)



Бир жойда ахлоқсизлик ёйилса, Аллоҳ (яхши ёмонни айирмай) барчага
бирдай бало юборади. (Абу Бакр Сиддиқ)



Илмий маълумотларга кўра хафакон (гипертония) ва юрак ишемик
(мушакларнинг консизланиши) касалликлари билан оғриган беморларнинг
«Миокард инфаркти» хасталик даражасига боришида, аксарият (алкоголли)
ичимликлар истеъмол қилишлик сабабчи бўлган.



Сурункали алкоголли ичимлик ичиш натижасида жигар циррозига (яъни
жигар хужайраларининг ишдан чиқиши ҳисобига унинг кичрайиб бўжмайиб
қолиши) мубтало бўлиб, қизилўнгачидан қон оқиши оқибатида ўлганларнинг
сони 60%ни ташкил этади

Ичкиликбозларнинг 90%ида гастрит, меъда ва 12 бармоқ ичак яраси,
меъда ости беzi касаллиги ва бошқа аъзоларнинг касаллиги учрайди.

Сурункали алкоголь истеъмол қилган ва алкоголикнинг яшаш даври
ичмаганларга нисбатан 10-20 йил қисқа эканлиги ва аксарият ёшларнинг
«жувонмарг» (ёш оламдан ўтиши) ҳам аниқ.

Француз олими Топдоснонинг аниқлашича кўпчилик бахтсиз ходисалар
алкоголикларда ичмайдиганларга нисбатан 35 марта кўп учрар экан.

ВОЗ (Жаҳон соғлиқни сақлаш) маълумотларига кўра, ичкилик ичиш
натижасида, планетамизда ҳар йили 1 500 000 киши ҳаётдан кўз юмар экан.

Алкогол туфайли ишлаб чиқаришда, қишлоқ хўжалигида кўплаб майиб-
мажрух бўлишликлар – травматизм 4,6% учрайди ва уларнинг 46,4% ўлим
билан тугайди.

Менга бефарқ эмас

ВИЧ -ОИТС дунё бағрини,
Кундан-кунга ларзага солса,
Қурқмай инсоният қаҳридан
Ваҳимали туш булиб қолса,
Менга бефарқ эмас, Сенгачи?

Фаҳшу риё нафси этиб қул
Авлодларнинг бузса қонини,
Худбинликни дарди булиб пул,
Тортиб олса ширин жонини
Менга бефарқ эмас, Сенгачи?

Томирларда оқса-ю оғу,
Қора иблис рақс тушса танда,

Борми бундан ортиқроқ қайғу?
Фарзандларинг бўлса гар банди,
Менга бефарқ эмас, Сенгачи?

Элга баҳор келмаса қайтиб,
Яралари битмаса шу он,
Тирикликнинг қушиғин айтиб,
Оқмас экан токи тоза қон,
Менга бефарқ эмас, Сенгачи?

ҚУРЪОНИ КАРИМДА АРОҚ ИЧИШДАН ҚАЙТАРИШ

«Маст қилувчи ҳамма нарса хамрдир, яъни маст қилувчи ҳамма нарса харомдир» (181. Пайғамбаримиз с.а.в. Ҳадисларидан).

«Кўпи маст қилувчи нарсанинг ўзи ҳам харомдир» (Яна ўша, 182).

Усмон ибн Афон айтдилар: «Эй одамлар, ароқдан сақланинглар. Чунки у ёмонликларнинг ва ифросликларнинг онасидир. Сизлардан олдин бир зоҳид киши бор эди. Тўхтовсиз масжидга катнардди. Унга бир ёмон хотин учради. У хотин чўрисига уни уйига киргазишни буюрди ва уйига киргазиб, эшикни маҳкамлади. Хотиннинг олдида бир кўза ароқ, бир бола бор эди. Хотин унга «мендан қочиб кутила олмайсан, бу ароқни ичмасанг, ёки менга яқинлик қилмасанг ёки бу болани ўлдирмасанг менинг уйимга кириб олди, деб бақираман. Сенга у пайтда ким ишонади?» деди: Бу пайт йигит оғир ҳолатда қолди ва ўзига айтдики фахш ишига ҳеч ҳам бормайман. Бу болани ўлдирмайман! Кел ароқни ичганим яхшироқдир деб, ароқни ичибди. Бир пиёласидан сўнг яна қуйишни сўрабди. Оллоҳга қасамки, кўп ўтмай хотин билан яқинлик ҳам қилди, болани ҳам ўлдирди».

Ибн маъсуд айтдилар: «Ароқда 10 киши ланатланади: 1) Уни сиқиб олувчи, 2) сиқдирувчи, 3) Ичувчи, 4) Қуювчи, 5) Рюмкани кўтарувчи, 6) Унинг учун кўтарувчи, 7) Савдогар, 8) Савдолашган, 9) Сотувчи, 10) Олувчи ва уни эккан киши»лар ҳисобланади.



Асримиздан аввал кўкноридан олинган қорадоридан Гиппократ дори сифатида фойдаланган.

Абу Али ибн Сино эса оғриқ қолдирувчи ва тинчлантирувчи дори сифатида қўллаб, «ози дори, кўпи – тарёқ – захар» деб тасдиқлаган.

XVII-XIX асрларда қорадоридан бизнес қилиш авж ола бошлади.

XIX асрда Ҳиндистондан Хитойга қорадори келтириб сотишди ва 75 миллионлик Хитой халқи қора дори истеъмол қилди. Ҳозирги кунда дунё бўйича наркотик моддаларни сотиш эвазига 500 миллиарддан кўп соф фойда кўрмоқда. Қорадори, наркотикларни тайёрлашда Осиё ва Жанубий Американинг олдига тушадигани йўқ. Колумбиядаги хиндулар «кока» ўсимлигига «илохий» тўс берганлар. 1984 йилда Колумбияда 14 тонна кокаин йўқ қилинди. Перуда, Колумбияда асосан кокаин етиштирилади. Колумбияда

300 тонна кокаин етиштирилса ундан 10% гина ҳуқуқ тартибот органлари томонидан фош этилади. Ҳар 5 дақиқада наркотик моддалардан қабул қилишади. Америкада ҳар куни 5000 дан ортиқ киши наркотик мода қабул қилади. Гиёҳвандликка қарши курашиш учун 1,5-2 миллиард доллар ажратилди.

Агарда 3-4 гр кокаинни 5-6 марта қабул қилинса, етиштирилган кокаин 50 миллион кишига етар экан. 2002 йилда 3400 тонна опий ишлаб чиқарилди Афғонистонда бошқа давлатларга нисбатан 100 баробар кўп опий ишлаб чиқарилади. Бизда деярли етиштирилмайди, биздан олиб утилади.

2001 йилда 1069 кг наркотик модда божхона томонидан ушлаб қолинган бўлса, 2002 йилда 809 кг ушлаб қолинди. Жиноят ишлари эса 510 тага камайди. 2003 йилда экспертларнинг кўрсатмасига кўра 18916 та гиёҳванд бор эмиш – бу ҳисоб албатта кам. Баъзи маълумотларга кўра 27000 дан ортиқ эмиш. Дунё бўйича 3400 тонна наркотик моддалар чиқарилган.

Афғонистонда 25000 гектар ерга кўкнори экилган. (ТВ,26.06.03 й)

Донолар бисотидан

Дўстлар яхшиларни авайлаб сақланг,
«Салом» деган сўзни салмоғин оқланг.
Улганда юз соат йиғлаб тургандан,
Унинг тиригида бир с оат йўқланг.

(М. Шайхзода.)

Иймон инсонни инсон қилур, балки уни Султон қилур.



Сабр қилсанг, ғурадан халво битар, басабрлар ўз оёғидан йитар.



Яхшилар ёнимда юргин сен ўзинг, дур бўлсин доимо сузлаган сўзинг,



Олимларни ўқисанг очилар кўзинг, жохилни тингласанг, кўрдек бўлурсан.

(Махтумқули)



«Қалбинг Оллоҳда қўлинг меҳнатда, илмда бўлсин»

(Баховиддин Нақшбандий)



Одамдан юқори тураркан олам, билим оширмакда мухтождир одам.

(Рудакий)



Инсоннинг қиммати эмас симу зар, инсоннинг қиммати-илм ҳам ҳунар.

(Рудакий)



Орзу тилак йўли меҳнат тагида, хазинанинг мули меҳнат тагидан.

(Балхий)



Ўзгаллик бор жойда - ҳамма нарса ўзгал,

Тозалик бор жойда ҳамма нарса тоза.

(Шекспир)



Агар хавода чанг ва туман бўлмаса, эди киши минг йил яшаган бўлар эди.

(ибн Сино)



Қўл ювиб юрсанг, нима ейишни биларсан, тил тийиб юрсанг нима дейишни биласан.

(А.Навоий)



Поклик-соғлиқни, сабр – ақлни саклайди.

(Молдован маколи)



Табассум билан бўлса ҳам, биродаринг кунглини кутаришни унутма.

Сўрсангиз: «Уйингиз қайда»?

Зохид айтур: «Ҳамма борадиган жойда».

Дўстлар, шундай экан, ҳа ... вақти-вақти билан бўлса ҳам, эслаб туриш жойиз!



Назар сол, ибрат ол, инсонларни кўр,
Телба бор, оқил бор, бордир кўзи кўр.
Ҳар бири тақдирнинг бир ойнаси,
Соғмисан шукур қил, бемор холин сўр.

(Исмоил Абдуллоҳ)

Темирни ерга ишқалаганда у зангдан қанча тозаланса, Аллоҳ деган номни зикр қилишлик ҳаммавақт қалбларимизни барча ёмонликлардан тозалайди.

Ҳақиқатан ҳам ҳаётда айрим инсонлар (улар қайси миллатдан бўлишидан қатъий назар) айрим сериалларда (кино, ойнаи жаҳонларда) ҳам Яратганнинг номини доимо такрор ва такрор тилга оладилар, аминмизки, албатта уларнинг умрларини яратганнинг ўзи баракотли қилади.

Баҳовиддин Накшбанд ҳазратлари ҳам доимо «дилинг Аллоҳда, қўлинг меҳнатда бўлсин» (“Дил ба ёр-у, даст-бақор”) деб таъкидлаганлар.



Буюк Британиядаги “Оксфорд” университети 1167 йилда Англия қироли Генрих II инглиз талабаларининг Парижга бориб таълим олишларини чеклади. Шундан сўнг Оксфорднинг номи қўшни давлатларда тилга олина бошлади.

Университетни 8 нафар хорижлик қирол, 47 нафар Нобель мукофоти совриндори, 25 нафар бош вазир, 28 нафар чет эл Президентлари ва Бош вазирлари, 1 нафар Рим Папаси, 7 нафар Авлиё, 86 нафар Архиепископ ва 18 нафар Кардинални тарбиялаган илм даргоҳи ҳисобланади.

(Маърифат газетаси: “Ҳорижда таълим”)

Эътибор беринг! Расулulloх (с.а.в.): Одам боласи вафот этса, унинг савоб амаллари тўхтайдди, лекин уч нарасада тўхтамайди: Садака жория(1), фарзанди унинг ҳаққига дуо қилса(2), ёки манфаатли илм қолдирган бўлса(3),-деган эканлар.

УЙҒОНМАЙСИЗМИ?

“Эй фарзанд, билгилки, донишмандлар уйқуни кичик ўлим дебдурлар. Ул жиҳатдан уйғок киши ухлагон билан баробардур ва бу икковининг ҳам ҳеч бири оламдин огоҳ эмаслар.

Кўп ухламоқ ёмон одатдурки, баданни сушт ва табиатни вайрон қилур, юзнинг суратин бошқа ҳолга айлантирур...

Уйқу беҳикмат яратилмади, балки барча ҳайвонотнинг роҳат ва фароғат ҳамда осойишлари учун яратилди. Аммо уйқу учун кўп вақт сарф қилиб, кундузни кечага айлантирмоқ ҳикматдин эрмасдур...”

(Кайковус “Қобуснома”)

Хулоса шуки, нафс-бу шайтон васвасасига бўй сунтидир. Чунки нафс балосига учраб, фақатгина кўплаб овқат ейиш учун интилиш эмас, балки порахўрлик, нопоклик, бировларнинг ризкини «туя қилиш» лик, таъмагарлик, амалпарастликдан фойдаланиш, бировларнинг иззат нафсига тегишлик ва бошқа – бошқалар инсон виждонини жигилдонга айлантириши қўпчиликка аёндир, аммо ҳозирги кунда унга амал қилинаяптими?

Шу ўринда айтиш жоизки, иймонли, инсофли, Ислом таълимоти, Қуръон таълимотига эга бўлганлар, ҳатто бошқа диндагилар ҳам Аллоҳдан қўрққан (ҳақиқий эътиқодли инсонлар, биламизки ўзларини «нафс балосидан» тиядилар.

Ёшлигимда бундан 40-50 йиллар муқаддам, боболаримиз, оналаримиз «палончининг нафси ҳаққалак отиб кетибти», «нафси бузуқ ҳайитда ўлади», «менинг нафсим балодур, ёнган ўтга солодур», деб айтиб юрганликларининг асл мазмунига сабабига, натижасига, мана энди аниқ тушуниб етдик.



Қуръони Каримда ичкилик ҳақида 4 та оят келган экан.

«Хурмо ва узумларнинг меваларидан эса ароқ ва гўзал (хило) ризк олурсизлар. Албатта бунда ҳам англайдиган кавм учун аломатлар бор». («Наҳл» сураси,67-оят)

Изоҳ: Бу оят нозил қилинган пайтда ароқ хануз шаръан ман этилмаган.

«Сиздан май (маст қилувчи ичимлик) ва кимор ҳақида сўрайдилар. Айтинг: «У иккисида катта гуноҳ ва одамлар учун (баъзи) фойдалар бор. Иккинчисининг гуноҳи фойдасидан каттароқдир:» («Бақаро» сураси,219-оят)

Изоҳ: Ислом дастлаб ўша пайтларда одат тусига кириб қолган бу ҳаром нарсаларни мусулмонларнинг қўлларидан тортиб олишдан олдин уларни қўнгилларидан тортиб олди.

«Эй, иймон келтирганлар! Токи гапираётган гапларингазни (ўзларингиз) биладиган бўлгунларингизгача, маст ҳолларингизда намозга яқинлашманглар!» («Нисо» сураси. 43 оят).

Изоҳ: Бу оят намоз ўқиш пайтида маст ҳолда бўлмасликка ишора қилиб, унга нисбатан муминларда нафрат уйғотмоқда.

МУЪЖИЗАЛАРГА ОИД ИЛМИЙ ТАСДИҚЛАР

Ер ҳажми ва массаси жихатидан катта сайёралар ичида 5-ўринда туради, ҳамда бошқа сайёраларга нисбатан қуёш системасида ҳаёт борлиги билан фарқ қилади. Шунинг учун ҳам Ерни коинотнинг ҳаёт мавжуд бўлган ягона космик жисми деб ҳисоблашади.



Ернинг массаси $5\cdot 976\cdot 10^{21}$ килограмм, яъни Қуёш массасининг $1/330\cdot 000$ қисмига тенг. У Қуёш атрофида эллиптик орбита бўйлаб ҳаракат қилади. Шунинг учун йил давомида Ер ва Қуёш орасидаги масофа перигей бўйича 147 117 км. дан, афелий бўйича 152 083 км. гача ўзгариб туради. Ернинг орбита бўйлаб қиладиган ҳаракат тезлиги ўрта ҳисобда 29,765 км/секунд. перигейда эса, 30,27 км/секунд, афелийда 29,27 км/секунддир.



Ернинг Қуёш билан биргаликда Галактика Маркази атрофида айланиши 200 миллион йилга яқин. Ҳаракатнинг ўртача тезлиги 250 км/секунддир.



Тропик йил календарга асос қилиб олинган ва у ўртача 365,242 Қуёш бир кеча-кундузига (суткасига) тенг.

Ер сатҳининг 70,8%ини ($361,1$ млн км²) океанлар, 29,2%ини қуруқлик ($149,1$ млн км²) эгаллайди ва унда 6 та материк бор.



Шимолий яримшарда 39% қуруқлик, жанубийсида 19% қуруқлик мавжуд.



Ернинг энг баланд ва энг паст нуқтасининг оралиги 20 км. га тенг.



Ернинг энг юқори чуққиси Ҳимолай тоғларида 8848 метрга, энг чуқури, Тинч океанида 11022 метрга тенгдир.



Ер Қуёшдан $1,7\cdot 10^{17}$ жоул/секунд энергия олади, аммо унинг 50%игина Ер сатҳига етиб келади.



Ой тортиши натижасида Ер пўстлогига кутарилиш-пасайиш амплитудаси 43 см. га, очик океанда эса қури билан 2 м. га етади.



Ер юзасига ёғадиган 1 йилдаги сувнинг миқдори, қуруқлик ва океанлардан бугланган сувнинг миқдорига тенг. Мана Сизга Аллоҳнинг мувозанат муъжизаси.

Қуръони Каримнинг "Ҳижр" сурасида илм ва инсон зотининг улуғлиги ҳақида қуйидаги оятлар ваҳий бўлган:

23-ОЯТ: "(Эй Муаммад айтинг) Албатта биз ўзимиз барча жонзотга ҳаёт берурмиз ва ўлим берурмиз".

25-ОЯТ: "(Эй Муҳаммад), албатта парвардигорингизни ўзи (қиймат қуни) уларни (яъни аввалу охир ўтган инсонларни) тўплар. Албатта, у ҳикмат ва билим соҳибидир".



Одам боласининг Аллоҳ таоло ҳузурида ақли бўлишидадур. Дил ва ақлнинг тарбияси илм билан ривожланиб, камол топади. Илм ақлнинг тарбиясидир.



Илмсизлик бидъат, хурофот ва жаҳолатнинг онасидир.



Бидъат ва хурофатдан қутулмоқлик ва ақл-фаросат билан иш тутмоқликнинг калити — илмдир.



Илм туфайли кишилар ҳақ ва ноҳақни, ҳалол ва ҳаромни фарқлайдилар ва адолат қиладилар.



Пайғамбаримиз: "Гарчи Хитойда бўлса ҳам илм талаб қилинглар. Чунки, толиби илм бўлиш ҳар бир кимса ва мўъмин учун фарздир" деб, фақат динийгина эмас, балки дунёвий илмларни ҳам иложи борича кўпроқ ўрганишга даъват этадилар.

Уламоларимиз олимларни "Пайғамбаримизнинг ворислари" деб атайдилар.



"Ҳақ йўлида ким санга,
Бир ҳарф ўргатмиш ранж ила.
Айламак бўлмас онинг,
Ҳаққин адо юз ганж ила."

(А. Навоий)



Инсонларнинг умри чекли, аммо илм олишнинг чеки йўқ, айниқса фалакиёт илми бунга яққол мисол бўла олади. Математикадан маълумки ҳар қандай катта ёки кичик чекли сонларнинг чексизликка бўлган нисбати нолга интилади. Чексиз олам сирларини билиш эса, чексиз умрни талаб қилади.

Бизнинг галактикамиз марказини фалакиёт илмида "қора тўйнуқ" деб атайдилар. Бунинг маъноси шуки, галактикамиз марказига жойлашган юлдуз нейтрон ҳолатида бўлганлиги туфайли, (агар Ер ҳам шундай нейтрон ҳолатида бўлганида эди, кичикроқ бир гумбаздек бўлиб қолур эди) атрофдаги Қуёш ва юлдузлардан келаётган нурларни ўзига ютади-ю, қайтармайди. Унинг атрофида эса 200 миллиондан 200 миллиардгача бўлган катта ва кичик юлдузлар муайян қонуният билан ўз орбиталари бўйлаб доимий ҳаракатдадурлар.

Ёруғлик ёки электромагнит тўлқинлари секундига 300'000 км тезликда Галактика марказига етиб бориши учун ўртача тахминан 50'000 йил вақт (Ер вақти билан) талаб қилинади. Қуёш тўпламидан чиққан ёруғлик ёки электромагнит тўлқинларининг эса Галактикамиз марказига етиб бориши учун тахминан 30'000 йил керак бўлади.

Галактикамиз мансуб бўлган марказнинг бизга тескари томонининг ташиқ орбитасидаги бирор юлдузни ўрганмоқ учун Ердан юборилган электромагнит тўлқинларининг у юлдузга етиб бориши учун тахминан 80'000 йил, жавоб қайтиб келиши учун яна тахминан 80'000 йил керак бўлади. Демак, 160'000 йил керак булар экан. Ҳозирги замон фани ана шундай галактикалардан бир неча мингини расмга тушурганлиги ҳамда бундай Галактикалар ҳам чексиз эканлигини кўз олдимизга келтирсак, инсон билимининг чекли эканлигига иймон келтирамыз.

Яна бошқа қатор бундан ҳам чуқур илмий изланишларнинг натижаларини келтириш мумкин. Буларнинг ҳаммаси яна бир бор муъжиза мазмунини бойитувчи далиллардан бўлиб қолади.

Аллоҳ таоло томонидан берилган энг олий неъматни, яъни тафаккурни, қирғиз халқининг оламга машҳур шоири ва ёзувчиси Чингиз Айтматов айтганидек; "Инсонга тафаккур ато қилинган. У унинг (тафаккурнинг) умрини узайтиради ва аксинча, қисқартиради ҳам". Шундай экан, бизлар Аллоҳдан сўраб, уни ўзимиз узайтиришга ёрдам берайлик-ку, аммо асло уни қисқартиришга сабабчи бўлмайлик, азиз дўстлар!

Демак, Яратганга муҳаббат ва бу инсонларнинг ўзаро бир-бирларига муҳаббатидан ва асосан эрнинг хотинга, хотиннинг эрга муҳаббатидан келиб чиқишини, шундагина яхши зурриётлар, оилага муҳаббат, жамоага муҳаббат ва ўзининг киндик қони тўкилган тупроғига ва Она Ватанига муҳаббат туйғуси орта боради.



Тоҳир Малик қаламига мансуб фалсафий фикрлар:

"Дунёнинг ишига бермоқ керак тан,

Ўсган соч қирқилди, ошғач ҳаддидан!"

..."Дуч келган ерларда яшаб кетаверадиган одамлар Ватаннинг кадрига етармиди? Қорин дардидаги одам Ватан дардига тушуна олмайди".

..."Пул қутуртирган одамни-чи? Уни фақат ўлдириш керак. Нимадан қўрқишадиган?".

..."Юрак Ватандир, Ватан юракдир! Ким ўз юрагидан воз кечади? Ҳеч ким! Эй Роббим, ўзга юртда жонимни олиб, жаннатдан жой берганингдан кўра, жонимни олиб ўз Ватанимда олу, шунинг эвазига жойни дўзахингдан беравер (Ватанидан айрилганнинг нолиши)".

..."Ватани йўқнинг иймони йўқдир"...

Ровийлар дерларки "...Бу алдовчи дунё киши билмасдан еб-ичиб қўядиган заҳарга ўхшар. Киши заҳар борлигидан беҳабар ҳолда уни иштаҳа билан ер ва билмаски, унда ўз ўлими яшириндур".

..."Айрим одамлар, еяётгани аста-секин таъсир этувчи заҳар эканини аниқ билмасаларда, бахтиёрлик ичра яшай туриб, бахтсизликка учрамоқдан қўрқмоқ

лозимлигини сезиб туради. Омаднинг фоҳиша хотин каби эканлиги, бугун сенга кулиб турса, эртага бошқага илжайиб қаражаги ҳам унга аён эди"...

Энди ҳурматли ўқувчи, ўзингиз тегишли хулоса чиқаринг.

Албатта у иймонли, инсофли кишилардан йироқдир.

Ота-онани ризо қилиш, уларнинг дуосини олишни ниҳоятда чуқур маъноси борким, уни англаш ҳақида бир ўйлаб кўрадиган бўлсак, оламдан ўтиб кетган ота-оналаримизни эслаб, қолганларини, ҳаётдагиларини эса асраб-авайлаб, ҳурматловчи, кадрловчиларнинг сони янада кўпаяди, деган умиддамиз.



То падар рози эмас,
Тавбанг қабул бўлмас сени.



Умид қиламизки, ушбу китобда баён этилган фикрларни мўъмин-мусулмон биродарларимиз ўз турмуш-ҳаётларида татбиқ этиб борсалар, "Тома-тома кўл бўлур" деганларидек, албатта ҳар томонлама, биргаликда хайрли ҳаракатлар қилсак, айрим залолатга кетган (адашган) ва таназзулга юз тутган ёки тутаётган, биродарлар, шояд яратганнынг кўмаги ила дуруст ҳолатга келсалар.

Ушбу китобни ёзишдан муаллифнинг мақсади, бошқа фикрлар қатори, асл моҳияти билан одамларни инсонпарастликка ва яна ватанпарастликка, яъни киндик қони тўкилган она ватанга меҳр-муҳаббатини кучайтиришга ундаш йўли билан ҳозирги айрим шахсларни, айниқса, ёш авлодларнинг маънавий қашшоқланишларига мустаҳкам, адолат сари ундовчи, ғов тутмоқликдан, залолатдан хидоятга йўллашдан бошқа нарсаси эмас. Шояд ушбу хайрли ниятимизга Сиз ва Биз қабиларни пок ниятларимизга етказса. Омин!



Бошингда недур? Қуръон тиловат.
Тилингда недур? Калимаи шаҳодат.
Дилингда недур? Иймони қудрат.
Қулоғингда недур? Азон-икомат.
Қўзингда недур? Нури саҳоват.
Оёғингда недур? Тутмоқлик қомат.
Қўлингда недур? Хайру баракат.

Ушбу мисраларни раҳматли Хожиниса онам бизларга ёдлатиб, таърифу маъносини яхшилаб тушунтирар эдилар, яъни одам боласи "фоний дунёдан кўз юмиб", боқий дунёга боргач, гўрига етганида фаришталардан Мункар ва Накирлар келиб, бир қанча савол-жавоблар қилар экан ва бунда дастлабки савол-жавоблар мусулмонлик ва бошқа масалалар ҳақида бўлиб, сўнгра, "Қани энди бу дунёда сен нима ишлар қилдинг?" деб сўраб, агарда у мусулмонликка хос яхши амаллар бажариб, улар ҳақида саволларга яхши жавоблар қайтарса, унга чандон ва чандон ажру мукофотлар, савоблар ёзилар экан. Агарда у ҳаётлик даврида алдам-қалдам ишлар бажариб, одамларга зиён етказган, алдаган, савоб ишлардан йироқ юрган, юрт билан, ўзга кишилар билан иши

бўлмасдан, факат ўзи учун интилиб, нафс балосига учраб, бошқалар ҳисобига кун кўриб, одамларга ёрдам бермай, баъзида нопоклик ва дўзахий ишлар билан банд бўлган бўлса, ва ушбу савол-жавоблар вақтида алдаса ва ёлгон гапирса, у ҳолда юқорида қайд этилган ўзининг етти тана аъзолари унинг ёлгон ишлатиб, алдаб жавоб қилаётганига чидаб тура олмай, айтар экан: нима учун сен алдамоқдасан, ёлгон гапирмоқдасан, деб уни шармандаи шармисор қилар экан, яъни тил, мендан фойдаланиб гаплашдингку, нега ёлгон гапираётгирсан, ундай эмас бундай, деб тўғрисини сузлаб берар экан. Шунингдек, кулоқ эшитганини, кўз кўрганини, оёқ унинг ёрдамида борганини, қўл ундан фойланганини, дил эса ранжиганини айтар, шунда бош мия, ўйлаб, билатуриб, хатоликка йўл қўйганини айтиб берар экан ва шундай қилиб, барча ушбу ўзининг тана аъзолари гувоҳлигида шарманда бўлар экан. Натижада қилган гуноҳларининг салмоғи янада ошиб, дўзах томон қўядиган қадами тезлашиб кетар экан, деб онамиз, мана болаларим, кимда ким ўз ҳаётида тўғри бўлмас экан, нопокликка йўл қўяр экан, ҳаммасини ҳисобини бериб, у дунёда ушбу гувоҳлар олдида жавобини бериб, унинг танаси дўзах азобида жуда қийналар экан, дея бизларни ишонтириб, тушунтирар эдилар.

Ҳақиқатан ҳам, ота-боболармиз, оналаримиз болалар тарбиясига ниҳоятда катта эътибор бериб, ҳалоллик, поклик, виждонлилик, одамийликларни боланинг қон-қонига сингдириб юборар эдилар. Ҳақиқий иймонли бўлишга ўргатар эдилар.

Шунинг учун ҳам бизлар энди дахрийлар даврида бузилган, таълимотлардан бутунлай воз кечиб, ҳақиқий мусулмонликка онд таълим ва тарбия ишларини қайтадан тиклашимиз ва бундай тарбия ишларини боланинг ёшлик давридан бошлаб, унинг дилига жо қилишимиз керак. Ҳозирги даврда эришган **мустақиллик меваларидан**, Ҳақ таолога шукроналар айтиб, улардан тўлиқ фойдаланишимиз лозим. Донолар айтадиларки:

Организмнинг уйғун ривожланиши ва соғлиқ ҳақида тўлиқ тушунчага эга бўлмай туриб, инсоннинг нафосатли ва ҳушсурат бўлишини тасаввур қилиб бўлмайди.

Инсон учун ҳаётда энг қимматли ва энг муҳим нарса бойликми ёки шон-шуҳратми? деб донодан сўрадилар. Доно жавоб берди:

На бойлик ва на шуҳрат инсонни бахтли қила олади. Касалманд шохдан соғлом гадо бахтлидир.

"Инсон учун биринчи бахт унинг соғлиғи, иккинчиси гўзалликдир."

(Афлотун)

Тадбиркор киши илма-тешик ва пачокланган қайикдай бўлиб қолган организмни ямаш ва тузатишга уринишдан кўра, турмушни организмнинг бузилиш ҳолатлари иложи борица кам бўладиган, бинобарин, уни тузатишга ҳам камроқ эҳтиёж қоладирган қилиб қурмоғи керак.

Пулини йукотган киши ҳеч нарса йукотмайди,
Соғлигини йукотган киши ҳамма нарасини йукотади.

(Француз мақоли)



Тан соғлик- туман бойлик.

(Халқ мақоли)



Сабабини бартараф қилсанг, касаллик ҳам йуқолади.

(Рус халқ мақоли)



Кишининг боши уч сабаб билан оғрийди: кўп ёки кам ухласа, кўп шароб ичса.

(Татар халқ мақоли)



Куч-қувватдан қолиш йилларнинг вайрон қилиш хусусиятидан эмас, балки ёшликдаги ноҳўя сарфларнинг оқибатидандир. Ўз-ўзини тежай билмаслик кексалик устига кексалик қўшади.



Бор экан, ёшлигу соғлик мусаффо,
Ҳар мақсад жиловни қўлда муҳайё.

(Носир Хисрав)



Бекорчилик одамни бевақт қаритади, меҳнат эса ёшликни чўзади.



Фаол ҳаёт, жисмоний машқлар кексайиб қолган баданнинг ҳаётий ҳислатларини, ишлаш қобилиятини тобора оширади.



Олти нарса киши юзини ўзгартиради:

кутилмган шодлик, бирдан келган ғам, ғазаб, уйқу, мастлик, қарилик.



Узоқ умр кўриш ва ҳузур-ҳаловат манбаи ҳақида олимлар айтадилар:

Саломатликни сақлашнинг асосий қоидалари мана булардир:

1. Ҳар қандай ҳаддан ташқарилик ёки меъёрсизликдан қоч.

2. Соф ҳаводан фойдалан.

3. Баданингни кўпроқ ҳаракат қилдир: меҳнат қил ва машқ қил, яна кўпроқ пиёда юр, ейиш-ичишинг меъёрида бўлсин, оддийгина овқатлан ва бир хил сувдан ич.

Бадан тарбия ва спорт билан зўр бериб ва мунтазам равишда шуғулланиш узоқ давом этадиган ёшлиқдир, ҳаётбахш оптимизм билан тўлиб тошган касалликсиз қариликдир, тўхтовсиз меҳнат кўтаринкилиги ва илҳом билан тўлган узоқ умрдир ва ниҳоят, бу соғлик, ҳузур-ҳаловатнинг буюк манбаидир.

Тани соғлом бўлган киши иссиқ ва совуққа ҳам бардош бера олади. Рухий соғлом киши қаҳр-ғазабни ҳам, ғам-қулфатни ҳам, шодликни ҳам, бошқа ҳистуйғуларни ҳам бошдан кечириш қобилиятига эгадир.

Швейцария кардиология фондида тегишли чоп этилган брошюрада "Кунига 10 минут гимнастика қилсангиз..." - деб мурожаат қилади.

Агарда инсон кунига бор-йўғи ўн минут гимнастика машғулотлари билан шуғулланса, у минутага юрагининг 10 марта уришини "тежаб" колар экан. Шу йўсинда бир йил мобайнида юракнинг 500'000 марта уришини қисқартириш мумкин бўлар экан. Ана шу оддий усул билан кўплаб юрак-кон томир касалликларидан ҳоли бўлиш, юракни соғлом қилиш, инфарктдан "қочиш" мумкин. Ўз имкониятингизга қараб юринг ва сакранг бу юракнинг энг яхши дори-дармонидир.



"Ҳамма ишларингизда тўғри бўлинг, одамларга муомалада хулқингиз чиройли бўлсин".

"Одамларга кенг қалбли бўлинглар, шунда одамлар ҳам сизларга шундай бўлурлар".



"Озни е, югурма кўпни кетидан,
Боринг ғанимат бил, ўтма бетидан".



Пайғамбаримиз демишларки: "Ё, Али беш нарса дилни хароб қилади: Кўп емоқ, кўп ухламоқ, кўп кулмоқ, дунё орттириш гамида юрмоқ ва ҳаром емоқ".

"Аввало олим бўл! Ёки таълим олувчи ё тингловчи бўл. Лоақал илму уламоларни севувчи бўлгин. Аммо бешинчи одам бўлмагинки, ҳалок бўласан!"

"Мутолаа инсоннинг кўзига нур, кўнглига шодлик келтирур".

"Садақанинг афзали мусулмон кишининг илм ўрганиб, сўнг бошқа мусулмон биродарларига ҳам ўргатишидир".

"Олимлар билан ўтирсанг фойда оласан, чунки гул ёнида ўтирган одамга гул хиди уриб қолади".

Азиз ўқувчи! Юкоридагилардан хулоса чиқаришликни ўзингизга ҳавола қиламиз. Шояд улкан ВАЛЕОЛОГИК САМАРАЛАРга эга бўлсангиз

Энди яна долзарб масалалардан бўлмиш бир қанча хасталикларнинг олдини олишлик ҳақида тўхталиб ўтамиз.

ОДАМНИ КАМОЛОТГА ЕТКАЗИШ

Ҳақ таоло одамларни камолатга етказиш учун ва уларни тўғри йўлга солиш мақсадида уларга Ислоҳ таълимотини сингдириш, тафаккурини ўстириш, илмли қилиш, ўз сўзларини пайғамбарларга ва улар орқали бандаларга етказиш учун 100 саҳифа, 4 та китоб юборганлиги адабиётларда қайд этилган.

САВОЛ: 100 саҳифани қайси пайғамбарларга юборди?

ЖАВОБ: Ундан 10 саҳифасини Одам алайҳиссаломга,

50 саҳифасини Нух алайҳиссаломга,

30 саҳифасини Идрис алайҳиссаломга,

10 саҳифасини Иброҳим алайҳиссаломга юборди.

САВОЛ: 4 та китобни қайси пайғамбарларга юборди?

ЖАВОБ: "Таврот" номли китобни Мусо алайҳиссаломга,

"Забур"ни Довуд алайҳиссаломга,

"Инжил"ни Исо алайҳиссаломга,

"Қуръон"ни пайгамбаримиз Ҳазрати Муҳаммад алайҳиссаломга вақти-вақти билан, оят-оят қилиб, Ҳазрати Жаброил орқали, 23 йил давомида юборди.

Шунинг учун ҳам Сизу Бизларга энг афзал ва энг мукамал, улуг китоб ҚУРЪОН бўлди ва шундай бўлиб қолади. Қуръон барча Ислолдагилар ва бошқа Иломга кирувчилар учун қонун сифатидаги муқаддас дастурул амалдир.

ТАФАККУР ЭТИШ ВА ШУКРОНА АЙТИШНИНГ ЗАРУРЛИГИ ҲАҚИДА

Татар зиёлиларидан Аҳмад Ходий Мақсудий қаламига мансуб, 1917 йилда Аҳмад Хўжа томонидан араб ёзувида ўзбек тилига ўғирилган (1917, 1914 йилларда Қозонда бир неча марта чоп этилган) ва 1991 йилда араб-ўзбек алифбосидан Масудали Ҳакимжон ва Мирсолиҳ Қосимлар томонидан ҳозирги ёзувимизга ағдариб нашрга тайёрланган асар "Тафаккур" ва шукрона баёни бўлиб, унда "Тафаккур қилмоқ лозимдурми?, деган саволга, жавоб тарикасида "Албатта лозим ва вожибдур", деб қайд этилган.

Шунинг учун биз ҳам умр бўйи қўрган-кечирганларимизни ва барча ўз қўрган-билганларимизни, тафаккуримиздаги илмимизни, ҳаётда қилган ишларимизнинг натижаси деб билиб, қалам тебратишга жазм қилдик ҳамда сўз ва илм султони Алишер Навоий бобомизнинг айтганларини эслашни лозим топдик:

Илмни асрабон неткумдир ахир,

Олиб тупроққа му кетгумдир охир.

Олим-улаомларимизнинг тафсирилари бўйича дунё халқлари турли тиллардан миллион-миллионлаб жумлалар тузадилар. Баён қилиш неъматининг ўз ҳис-туйғуларини, хотираларини, таасуротларини гап орқали ифода қилиш қобилиятидир. Овознинг ҳосил бўлиши, хилма-хиллиги, баён қилиш, гапиришнинг турли-туманлиги ҳаммаси ниҳоятда мураккаб жараёнлардан бўлиб, улкан мўъжиза ҳисобланишини, тушунтиришади.

Қуёш Ердан тўксон икки ярим миллион мил узокдадир. Агар ушбу масофадан озгина яқин бўлса, Ер ёниб ёки эриб кетиши керак эди. Аксинча, сал узок бўлса, Ер музларди ва иккала ҳолда ҳам ундан асар қолмас эди. Қуёшнинг бизга етиб келаётган ҳарорати икки миллиондан бири, ҳолос. Бизнинг ҳаётимиз учун шугина етарли экан. Ортиқ ҳам эмас, кам ҳам эмас экан.

Шунингдек, ойнинг ҳажми ва Ердан масофаси сал ўзгарса, Ер юзи остин-устин бўлиб кетиши мумкин эмиш. Агар ойнинг ҳажми ҳозиргисидан жиндек каттароқ бўлса, унинг тортиш кучи қўпайиб, барча тарафда сув тошқини бўлиб, Ер юзини тўфон босар экан.

Агарда осмон jismlari ҳақида, юлдузлар, галактика ҳақида ўйлайдиган бўлсак, ҳозирги замон ривожланган фалакиёт, математика, космонавтика илмлари ҳам коинот ҳақида кенг савол-жавоб қилинса, гўёки ҳеч нарсани тўлиқ билмагандай бўлиб қоламиз.

Олма, анор, ёнгок, нок ва бошқаларни пайдо бўлиши ривожланиши ва яшашини уйлайдиган бўлсак, масалан Кади нокни уруғи гуёки узумнинг уруғидек кичинагина бўлиб, уни ундириб ўстирадиган бўлсак, бир неча йилда ҳосилга кириб, ҳар йили бир неча юзлаб килограмм ҳосил беради ва юз-юз эллиқ йиллаб яшайверади. Буларни яхшилаб фикрлаб, уйлаб кўрадиган бўлсак, инсон ақли бовар қилмайдиган мўъжизалар ҳисобланади. Шунинг учун ҳам Сиз-Бизларнинг кўлимиздан келадиган нарса фақат битта. У ҳам бўлса Яратганининг ўзига чексиз шукроналар қилиш, ҳолос! Уларни ўрганиб, илмий асосда англаб, шукр ва сабр қилиб яшашликдан иборатдир.

ҲАҚИҚИЙ МУСУЛМОНЛИК, ИСЛОМ ТАЪЛИМОТИ ВА ИСЛОМ ДИНИ НИМА?

Маълумингизким, Олам аро одамлар ҳаёт кечирадиган эканлар, улар ўзларининг яшаш тарзида маълум бир эътиқод билан ва маълум ўзи танлаган диний қараш билан яшайдилар. Дин сузи арабчада "ЭЪТИҚОД", "ИШОНЧ" демакдир. Шундай экан, ҳар қандай танаси соғ инсон бу оламда яшар экан, ўзининг кимлигини, қаердан пайдо бўлганлигини ва нима учун, ким учун яшашлигини, ким кимга ишониб яшашлигини билиши керак ва шунга интилади ҳам. Бусиз ҳаёт бўлиши ҳам мумкин эмас. Шунинг учун ҳам ҳоҳ у яхудий бўлсин, ҳоҳ насроний бўлсин ва қайси ҷамиятга ёки гуруҳга қарамасин, улар ўз динига эга. Аммо дунёда Аллоҳ таоло томонидан иноят этилган энг одил, поклик, ҳаққонийлик, раббонийлик рамзи бўлган ИСЛОМ ДИНИ мавжуддир.

Ислом таълимоти ва Ислом дини одамларни ҳақиқий инсон бўлиб шаклланишида икки нарсаси, воситага асосланади, яъни биринчиси ЭЪТИҚОД ва иккинчиси ИБОДАТдир. Тарбия асносида ҳар иккаласи илмга асосланади, ҳақиқатга суянади, ҳаққонийликка ундайди. Шунинг учун ҳам Ислом таълимоти ва Ислом дини одамларни покликка, яхши хулқиликка, инсофли бўлишга, меҳр-оқибат ила яшашга, соф виждонликка ва ватанпарварликка олиб келади. Илм орқали ўрганишликка ундайди. Кишининг Яратганини таниши, унинг илм ва билим даражасига боғлиқдир. Одам илм орқали табиатни, унинг мўъжизалардан иборат эканини англаб етади ва шу тариқа яратганининг нақадар мўъжизакорлигини билиб олади. Ислом дини эса, тоат-ибодатларни бажаришга ўргатади. Бунда энг муқаддас бўлган Қуръони Карим таълимотига суянади. Мусулмон, иймонли одам, албатта юқорида қайд этилганларга суянади ва унга амал қилади. Шундагина инсон ўзлигини англаб, ота-она ҳамда Ватанини муқаддас деб, мустақиллик мевасидан татиб яшайди.

ҲАЁТ САБОҚЛАРИ

ФИКР ҚИЛИНГ, ШУҚР ҚИЛИНГ ВА ХУЛОСАЛАР ЧИҚАРИНГ

Азиз ўқувчи, куйида Сиз билан ғойибона мулоқотда бўлиб, ҳаётинг масалалар юзасидан фикрлашишга ҳаракат қиламиз.

Кимда ким озиқ-овқат махсулотларини халққа етказишда инсофсизларча унинг нарҳини оширса ёки унда катнашса, бу дунёси фаровон бўлмас экан. Шу муносабат билан куйидаги ахборотни эслатмоқчимиз:

Ҳаётдаги энг катта гуноҳлардан бири киши ҳаққига хиёнат, айниқса, тарозидан уриб қолишлик эканини унутма, чунки ҳеч қачон, ҳеч кимга оқибатда у яхшилик келтирган эмас. Ушбу масала Қуръони Каримнинг "Роҳман" сураси, 9-оятда ёзилган, яъни:

9-ОЯТ. "Адолат ила ўлчанг ва тарозидан уриб қолманг".

Сен ва сен тўғайли биров азият чекмасин.

Онамнинг додалари Зуфар отамнинг ҳамма вақт бир хил айтадиган дуолари кўз ўнгимда ва қўлогимда: "Аллоҳ тансиҳатлик, хотиржамлик ва юртимизга тинчликни берсин, Омин!" дер эдилар.

Ҳадис ўқиганда Пайғамбаримиз билан мулоқотда бўлишлик, намоз ўқиганда, Қуръон ўқиганда Яратган билан тўғридан-тўғри мулоқотда бўлишлик тушунилади, деб ўқдиришади, алломаларимиз.

Пайғамбаримиз Расулulloҳ (С.А.В.) "Киши бир кунда беш маҳал ювинса, унда кир қоладими?" деган эканлар. Шунинг учун ҳам Ислом уламоларининг: "Ислом кишилари бир кунда дилини беш марта ювишади" дейишларида ғоят улкан ҳикматлар бор.

Худовандики бирдир бешаку райб,
Раво йўқдур анга ўрток ила айб.
Анинг фармонидан ҳеч ким қутулмас,
Қудратлидур ҳамиша ўзга бўлмас.
Эрур ул барча оламни худоси.
Удур ҳокимки, ҳукмин ўзга эрмас,
Ани зотиға ҳеч ким ақли етмас.
Фаришталар, набийлар етмадилар,
Буюн сундилару фикр етмадилар.
Вали, фикр эт, худонинг қудратига,
Ажойиб ишларига, санъатига.

Овқат, ичимлик жасад учун озуқа бўлса,
Илм ва ҳикмат ақлнинг озиғидир.

"Дунё икки эшикли битмаган уй. Инсон уларнинг биридан кириб, иккинчисидан чикиб кетади. Лекин биров бу уй ободлиги учун битта бўлсада гишт қуйиб кетади, бошқа биров эса бир гишт умариб кетишни уйлайди. Аммо у уша умарган гиштини ҳам иккинчи эшикка яқинлашганда ташлаб кетишга мажбур бўлади."

(Ўткир Ҳошимов, "Икки эшик ораси").

Алломаларимиз айтадилар:

Ҳаётингизнинг асосий қисмини қуйидаги 5 та нарсага сарфлашни унутманг:

1. Яратганга шукроналар айтиб яшаш.
2. Ота-онанинг дуосини олиш.
3. Болалар тарбиясига катта аҳамият бериш.
4. Илм ва ҳунар эгаллаш.
5. Қолган қисмини ўзи учун сарфлаш.

САВОЛ: Қандай кишини "Ақлли" дейилади?

ЖАВОБ: Бу савол ниҳоятда мураккаб бўлганлигидан, у шундай жавобни талаб қилади. Пул топган, пул топишга уста киши-ақлли ҳисобланавермайди.

САВОЛ: Баъзи одамлар агарда киши ишбилармон, пулдор, бошқаларга қараганда юкори даражада яшаётган кишиларни "Ақлли" дейишади. Шу тўғрими?

ЖАВОБ: Бу саволга жавоб беришдан аввал президентимиз Ислом Каримовнинг "Уруш фахрийлари" билан суҳбатларини эслаб ўтмоқчиман. Одам ишбилармон, пулдор, ҳамма нарсага эришган ва эришаётгани билан, шу билан бир қаторда аввало маънавият бўлмаса, бундай кишилар халқ орасида ҳам, давлатда ҳам обрў-эътиборга эга бўлолмайди. Бундай кишилар жуда оз бўлса ҳам, биз ҳеч қачон қўшилолмаймиз, деб қайта-қайта таъкидлаб ўтдилар. Менинг ҳам қонимдаги, *ота-боболаримдан қолган қимматли меросим ҳам шу.*

Демак, "Ақлли киши" деб одобли, бу дунё ва у дунёни тушунишга ҳаракат қилган, фоний ва бокий дунё мартабаси учун интилган, тоат-ибодатли, маданиятли, оилада ва бошқа, жамоат жойларида ўзини тута билган ва ўз обрў-эътиборига эга бўлган, ҳар қандай мураккаб муаммоларни ҳам тўғри ҳал қила оладиган, ундан тўғри хулосалар чиқара оладиган, ҳаётни тўғри йўлга қўя оладиган, юкори даражада илм ва ҳунар эгаси бўлган, ўз хусусиятларига қўра барча саволлар бўйича ижобий баҳоланган, маънавияти юкори, иймонли ҳамда ҳақиқий инсон, шунингдек соғлом ва соф фикрли одамгина "ақлли киши" дейилади.

Маълумингизким оламшумул аҳамиятга эга бўлган буюк олимлар, шоирлар ва бошқа донишмандларнинг она тупроғимиз заминида майдонга

келиши, жумладан буюк математик, жуғрофия ва фалакиёт илми (астрономия) олими Ал-Хоразмий, Улугбек, ўз замонасининг комусчи (энциклопедист) олимларидан Абу Райхон Беруний, математикада, шеърят ва фалсафада, табобатда жаҳон бўйлаб шуҳрат қозонганлар, комусчи Абу Али ибн Сино, Ар-Розий, Шарқ адабиётининг энг йирик намоёндаларидан Низомий Ганжавий, Носир Хисрав, Муслихиддин Саъдий, Умар Хайём, Алишер Навоий ва бошқалар тиббиёт, фалакиёт, жуғрофия, алжабр, ҳандаса, фалсафа, мусика, адабиёт каби илмлар билан ёш авлодни тарбиялашга ҳамда кишилик маданиятининг тараккий этиши учун ўзларининг илмий, бадий ижодлар билан илм-фан тараккиётига катта ҳисса қўшдилар. Шу билан бирга олимлар одамнинг ақл фаросатини (олий мўъжизасини) биринчи ўринга қўйдилар. Жумладан, машҳур форс-тожик шоири Абу Абдуллох Рудакий бундай дейди:

Ақлдилар айтур, ақл подшодур,
Ҳар икки оламда ақлли обод.
Ақл билан тирик жон, у билмас завод,
Ақл турмуш асли, бунӣ ёдлаб ол.
Ақлдан ғамгинлик, шодлик, ўқтамлик,
Ақлдан борлиғу, йўқлиғу камлик.
Киши иш қиларкан беақлу идрок,
Бўлур қилмишидан юрак бағри чок.

Шунингдек, олиму уламоларимиз булардан ташқари, ақлнинг бошқа жуда кўп қирраларини таърифлаб унга юксак баҳо берадилар.

Ва яна тарихда улкан, ижобий аҳамиятли фикр соҳиблари, олимлари ва мутафаккирлари ақлни биринчи ўринга қўйдилар ва инсон ҳаётидаги барча мусибат, фалокат, шодлик, азият чекиш ва бошқа кўпгина руҳий кечинма ва жараёнларда уларнинг натижалари кўпгина ҳолларда ақлий фаолият билан боғланганлигини ҳамда инсоннинг ақл ёрдамида ҳар қандай билимни эгаллашга қодир эканини ва унинг қобилиятига ишонганликларини баён этганлар. Бундай фикрлар ёш авлодларни ва инсон шахсини тарбиялашда, инсонпарварлик гояларини майдонга ташлашда, олдинга силжитишда оламшумул муҳим аҳамият касб этди. Бу борада мисол тарикасида Рудакий, Носир Хисрав, Фирдавсий, Низомий Ганжавий ўз асарларида халқларга етказишда ўз умрларини бағишладилар. Тарбия, ахлоқ масалалари Кайковуснинг "Қобуснома" (1803 йилда ёзилган) асарида ўрин олди. Шунингдек, кейинги даврларда ўзларининг ўткир қаламлари билан ажойиб асарлари орқали Чўлпон, Абдулла Қодирий ва бошқалар жон куйдириб меҳнат қилдилар.

Инсоният тарихида муҳим аҳамият касб этган "Фикҳ" ("чуқур билим") илми Ислом шариатидаги энг муборак илмлардан ҳисобланиб, бундай фикрлар "Ан-Ниҳоя Мухтасарил Виқоя Мухтасар" номли асарда баён этилган. У Мансурхўжа ўғли Мақсудхўжа қаламига мансуб бўлиб, бундан юз йилча аввал ёзилган йирик асар ҳисобланади.

Демак, халқимизнинг олиму уламолари, олим-фозил фарзандлари ўз жонларини гаровга қўйиб, асрлар бўйи курашиб, талаб қилиб келган орзу-умидлари Президентимиз туфайли, Аллоҳ таоло томонидан инъом қилинган

улуғ неъматларидан мустақилликни мустаҳкамлаш асоси бўлмиш дунёвий ҳамда диний илм-фанларга эътиборни кучайтириш, халқимиз иқтисодий аҳволи ва маънавиятини юқори даражага кўтарувчи олимларга эътиборни қаратиш ва кучайтириш барчанинг бурчи эканлиги *асосий шиор бўлиб қолмоғи даркор*.

Шундай экан, нима учун Сизу бизларнинг орамиздаги айримларимиз (албатта ҳозирги кунда бундайлар борган сари камайиб кетмоқда) уларни ниҳоятда қадрли эканини тушунмасликлари керак?

Умид қиламизки, ушбу китобда баён этилган фикрларни муъмин-мусулмон биродарларимиз ўз турмуш ҳаётларида, татбиқ этиб борсалар, "Тома-тома кўл бўлур" деганларидек, албатта ҳар томонлама, биргаликда хайрли ҳаракатлар қилсак, айрим залолатга кетган (адашган) ва таназзулга юз тутган ёки тутаётган (ҳозирги кунда камайиб бораётган) нуқсонлар, қусурлар, борган сари камая боради, деган умиддамиз.

Ушбу китобни ёзишдан муаллифнинг мақсади, бошқа фикрлар қатори, асл моҳияти билан одамларни инсонпарастликка, ватанпарастликка ундаш йўли билан ҳозирги айрим шахсларни, айниқса ёш ва келажак авлодларнинг маънавий қашшоқланишларига мустаҳкам ғов тутмоқликдан, залолатдан хидоятга йўллашдан иборат.



Амалсиз илм фойда эмас, зарар берар.



Эзгулик, мол-мулк ва фарзандни қупайтириш эмас, илмга эътибор бериш ва солиҳ амал қилмоқликдир.



Уч тоифа кишиларнинг мажлисидан қочинг:

1.Маънавиятсиз олим.

2.Мақтанчоқ қори.

3.Жоҳил сўфий.

Илм ва фойдали нарсаларни ташлаб, жоҳиллар ва хой-ҳавас соҳиблари суҳбатига берилмоқ аҳмоқлик аломатидир.



Олимлар фақир бўлсаларда, маънавий мажлисларда-буюқдирлар.

(Гулсара Соатхонова таржимаси, Таквим, 1999 IV чорак)



Олим сенга фақат йўл кўрсатади. Қандай юришэса, ўз аклинг ва истеъдодингга боғлиқ.



Ақл каби мол, яхши хулқ каби дўст, одоб каби мерос, тавфиқ каби ва илм каби шараф йўқдир.

Яъни: Ақл-мол, дунё, яхши хулқ-яхши дўст.

Одоб-бу мерос, тавфиқ-рахбар, ИЛМ-шараф

Эканлигини фикрингизга сингдириб олинглар !



Илм билан ҳалол ва ҳаром ажратилади,

Илм имондир, амал унга тобеъдир.

❖
Аллоҳ илмни бахтли кишиларга илҳом қилади,
бахтсиз кишилардан махрум этади.

(Қамолиддин Рустамов)

❖
Олимлар, фозиллар, адиблар давлатнинг танасидаги кучдир. Уларга илтифот ва иқромда бўл.... Шундай йул тутгинки, ҳукуматингда ориф арбоблар, фазилатли инсонлар ва олимлар кўпайсин.

(Усмон Ғозийнинг
ўғлига насиҳатидан)

❖
Ислом олами аввалу охирида илм билан тирикдир, зеро, эътиқоднинг асоси илмдир.

❖
Шунинг учун ҳам Ҳазрати Абу Лайс Самарқандий ва бошқа алломалар, олиму-уламолар китоблар ёзиб, илм ва билимларини олис авлодларга мерос қилиб қолдирдилар.

Имон билан нафс

Токи кўзларинг очик, шошил яхши бўлишга,
Имон билан нафас ол, ихлос-ла ур қўл ишга.
Ҳар лахзада бир имтиҳон-жавобингни пухта қил,
Асло ўрин қолмасин армон билан ўлишга.

Дилда раҳнамо этсанг

Ёвлигин пинҳон тутар, дўст кўрсатар ўзини,
Адоват ўкин отиб, очирмас эл кўзини.
Сенга ҳеч бир ёмонлик етказолмас ҳасадгўй
Дилда агар раҳнамо этсанг Аллоҳ сўзини.

(Абдулҳамид Абдуллоҳ Андижон)

❖
Сихат тиласанг кўп ема,
Иzzат тиласанг кўп дема.

❖
Оз демоқ-хикматга сабаб,
Оз емоқ-соғлиққа сабаб.

❖
Оғзига келгани демоқ-нодонинг иши,
Олдига келганин емоқ-ҳайвоннинг иши.

❖
Агар хикматга (табобатга) бўлса илтифотинг,
Ки бўлсин Нух умрига ҳаётинг.



Лекин бўлса миждозингга чуворо (ёқимли)
Анга кўп майил килма ошкоро.



Ғизо бўлса муфиду табъ роғи ғизо-овқат,
Бас эт таъбинг ханус бўлганда толиб,
Бу доғи топпагунча ҳазми комил,
Банни килма ортиқ юкка ҳомил.



Зам – зам ўлсунким кўп ичса еткурур озор сув.
(А.Навоий)



Бисмиллоҳни қаттиқ айт,
Демаганлар ҳам десин.
Таом есанг аста-е,
Емаганлар ҳам есин.

(Каминангиздан)



Хужум этса, жадаллаб нафс,
Вужуд мулкин эгаллаб нафс,
Минса мени эгарлаб нафс,
Бўлибли хор, хайвон деганлар.



Бергайман шу нафс жазосин,
Топпиб савоб-руҳ ризосин,
Қозонсам Аллоҳ ризосин,
Шунда мени инсон, деганлар.
(Фозил Зоҳир)



Ўтар инсон яхши ёмони,
Меҳр қолур, муҳаббат қолур.

(Муҳаммад Юсуф)



Мақтаб мисни тилло қилур,
Мақтаб сизни мулло қилур,-



Фикр агар яхши тарбия топса,
Ханжар, олмосдан бўлур ўткир.

(Абдулла Авлоний)



Эй, ҳур Ватаним, тоза тану жон ила севдим,
Жон ила тану покиза виждон ила севдим,-

(Ҳабибий)



Қийинчилик чекиб, одам хур бўлур,
Садафда камалиб, катра дур бўлур.

(Умар Ҳайём)



Кимнингки жавҳари бўлса илму-фан,
Унинг таги улуг, ўзи мухтарам.

(Хисрав Дехлавий)



Бир ҳакимдан эшитдимки, ўлиқдан-
Сураса: “Ўлмоқ учун не сабаб ҳар чок”
Ундан тўққиз ўлиқ жавоб берарди:
“Ўлим сабабидир кўп овкат емоқ!”

(Мажидиддин Ҳавофий)



Агар кўнглимни шод этса ўшал Шерозни жонони,
Қаро ҳолига бахш этгум Самарқанду Бухорони.

(Ҳофиз)



Бўлса агар суву парча қотган нон,
Ўзга косасига қўз тикма, инсон,
Бўлсанг агар тожу-тахт учун мухтож,
Заминни тахт деб бил ва куёшни тож.

(Муиниддин Жувайний)



Ўзинг еб, ўзгага берсанг, эй инсон,
Номинг улуг бўлар, вужудинг омон!
Жимликдан бўлмади ҳеч ким пушаймон,
Кўп гапдан зарарлар юзланди ёмон!

(Абул Баракат Қодирий)



Емоғу ютмоққа ҳирс қўйган инсон,
Не дейин, инсонмас, балки бир ҳайвон!

Кимки кўп ейишни айласа одат,
Ичи-ю ташини қоплайди иллат!

Баданнинг қуввати овкат, руҳнинг қуввати илмдир.

(Саъдий Шерозий)



Аввало оқил бўлишга ҳаракат қил, сўнг вақтинг қолса, олим бўлишга.



“Илми йўқ одам билан илмлик одамнинг мунозараси тош билан гавҳарни бир-бирига уриштиришдек гап. Тош гавҳарни бир уради, парчалаб юборади.

Бундайлар худди тутиқушдай эшитганини гапираверади. Бошқа ёкка ўтмайди”
(Фозил кори Ёсин ўғли).



Урушма, ичма, чекма,
Обруйинг ерга тўкма. (Халқ мақоли)



Бизнинг умр киска эмас, уни ўзимиз қиска қилиб қўямиз. (Кичкина
Сенека)



Лаззат учун билиб нопок егандан
Билмайтуриб харом тотган яхшироқ.. (С.Ф)



Яшаб ўтмоқ инсонга хосдир,
Абадийлик Аллоҳга хосдир.



Бу дунё шу, хатто қуёши-
Авжига миниб, сўнг ерга ботар.
Ҳеч томмасин кўзларинг ёши,
Бунда қанча қуёшлар ётар. (Шоислом)
(Қабр устига қўйилган тошдан, Кўкча қабристонида)



Шундай экан ҳар бир инсон бу ўткинчи дунёда ушбу мисраларни
такрорлаб, ўтканларни эслаб, зиёрат қилиб, тирикларга яхшилик ва фақат
яхшилик қилиб яхши ном қолдириб яшашлик даркор.

Илм-фанга оид мўъжизалар

Инглиз олимларининг сўнгги илмий-текшириш ишлари
натижасига кўра, филтрли сигареталар, юрак-томирлар касалликлари
хавфини камайтиришига ҳеч қандай асос йўқ экан.

Битта кашанданнинг умр бўйи чеккан тамакиси қоғозига 300 000
бетлик китоб босиш мумкин экан.

Ичиш, чекиш, СПИДлар атом бомбасидан ҳам ёмон экан.

ВУЖУДИМИЗДАГИ МЎЪЖИЗАЛАР

Инсон вужудида 100 триллион дона хужайра бор. Уларнинг ҳар бирига
алоҳида вазифа юклатилган бўлиб, ядроларига РНК (рибонуклеин кислота) ва
ДНК (дезоксирибонуклеин кислота). Яна хайратланарлиси шуки, ана шу
молекулаларнинг ҳар бирида бир миллион саҳифалик ахборот жойлашган.

РНКнинг вазифаси-ушбу хужайранинг яшаши-ривожланиши ҳамда авлод
қолдиришга қайғуришдан иборатдир.

ДНК (кислородсиз РНК)нинг вазифаси-авлод Ирсий хусусиятларини
ташиш-сақлаб қолишдан иборатдир.



Она корнига тушган уруғ тўққиз ой мобайнида 100 миллион марта катталашади ва 6 миллиард мартаба оғирлашади.



Соғлом одамнинг танасида ҳар соғияда 10 миллион атрофида қизил қон таначалари ишдан чиқади, улардан қолган моддалар асосан қораталокда жойлашади ва улар янги эритроцитларнинг пайдо бўлишида қурувчи материал ҳисобланади (қораталокни шу туфайли «эритроцитларнинг мазори» дейилади).



Етук одамнинг юраги ўзининг муштумича қатталиққа эга бўлиб, ўртача ҳар бир қисқаришида чап қоринчасидан танага 70 миллилитр қонни ҳайдайди ва шунча вена қонини ўнг бўлмача-қоринчага қабул қилиб олади. Қон чан бўлмача-қоринчадан аорта қон томири орқали бутун танага тарқалиб, вена-қуктомирлар орқали ўнг бўлмача-қоринчага қайтиб келади. Буни катта қон айланиши дейилади.

Қоннинг ўнг бўлмача-қоринчадан чиқиб, ўпкага бориб, бу вена қони қислородсиз ўзидаги карбонат ангидриди (CO_2) ва бошқа газларни бериб, ўпкадаги хаводан қислорд (O_2) олиб, чап бўлмача-қоринчага қайтиб келишини кичик қон айланиши дейилади. Шу тариқа юрак ҳар бир қисқаришида ўртача 70мл қонни танага ҳайдайди ва қабул қилиб олади.

Демак, юрагимиз ҳар бир қисқаришида 70 мл қонни танча ҳайдаса 1 дақиқа (минутда) ўртача 70 марта қисқарса,

яъни $70 \text{ марта} \times 70 \text{ мл} = 490 \text{ мл}$ (5литр) қонни ҳайдайди (1минутда)

1 соатдачи? - $60 \text{ минут} \times 5 \text{ литр} = 300 \text{ литрни}$ ҳайдайди.

1 кеча-кундуздачи? - $24 \times 300 \text{ литр} = 7200 \text{ литрни}$

10 кеча-кундуздачи? - $10 \times 7200 \text{ литр} = 72000 \text{ литрни}$ (72 тонна)

30 кеча-кундуздачи? - $72 \text{ тонна} \times 3 = 216 \text{ тоннани}$.

1 йилдачи? - 70 йилдачи? Ҳисоблаб қўрингчи...

Азизлар! Шунинг учун жуда катта огоҳлантириб айтаманки, агарда юрак оқсаётганлиги ҳақида бирорта белги пайдо бўлса, дарҳол ҳамма нарсани йиғштириб қўйиб, шифокорга учрашиб, албатта ётиб даволанишни унутманг, акс ҳолда доғда қолиш мумкин, Аллоҳ асрасин!

«Кичик қон айланиши» ходисасини Оврўпалиқдан 3 аср олдин аниқлаган (XIII асрда яшаган) олим Ибн-ун-Нафсдир.



Инсон танасидаги қон томирлари узунлигининг 150000 кмдан ортиқлигини ҳисобга олиб, икки кишилиқ томирларини бирлаштирилса, ойга етар экан.

Капиллярлар радиуси 4,5-3,0 мкм (мкм = 1 млн.нинг мингдан бир улуши) атрофида, ўртача узунлиги - 750мкм.

Одам организмида 40 миллиардга яқин капилляр бўлиб, улар орқали модда алмашадиган самарали юза 1000м^2 .

1мм^3 тўқимада 600га яқин капилляр бор, 100гр тўқимага тўғри келадиган капиллярлар юзаси $1,5\text{м}^2$ га яқин.

Юрак мускулидаги капиллярларнинг сони скелет мускулидагидан 2 баробар кўп.

Қон капиллярлардан ўтгунча плазмадаги суюқлик тўқималараро суюқлик билан 40 маротаба алмашиб ўлгуради.

1 дақиқа (минутда) ҳамма капиллярлар орқали 60л, бир кеча-ю кундузда 85000л суюқлик диффузияланиб ўтади.

Тиня ҳолатда юрак капиллярларидан 250 л қон оқиб ўтади. Жисмоний иш вақтида бу миқдор 5 баробар (1250мл/минут)ни ташкил этади. Маълумотларга қўра ҳар йили дунё бўйича 1000000 киши юрак-томирлар касаллиги туфайли ҳаётдан кўз юмади.

Мана Сизга бечора «митти юрагимиз» ва қон томиримизнинг бизга кўрсатадиган «мўъжизавий» хизматлари. Шундай экан уни асраб-авайлашимиз керакми?!

АҚЛ БОВАР ҚИЛМАЙДИГАН МЎЪЖИЗАЛАР. КОИНОТ СИРЛАРИ

Маълумки, 1959 йилда Совет учувчи аппарати ойга қўндирилди ва ойнинг нариги томонини суратга олди. 1969 йилда эса 20-21 июнга ўтар кечаси Америка астронафтлари Армстронг ва Олдринлар ойга қўнишди ва ой қаъридан парчалар келтиришди. Булар олам ичра жуда катта шов-шув (сенсация) бўлди.

Ойда ҳаёт йўқлигига сабаб, унинг 15 кунлик қуёш томони 150°C га қўтарилиб, қолган 15 кунда, қуёшга тесқари томонида, 125°C совуқликнинг мавжудлигидир. Ойнинг илк харитасини Али Қушчи чизган (ҳозир ҳам Америкадаги ой устидаги тадқиқотлар олийгоҳида чиқарилган хариталарнинг устида Али Қушчига бир нуқта хотира қўйилган).

Планетамизнинг бошқа жойларида ҳаёт бор-йўқлиги ҳақида бош қотираётган олимлардан бири Америкалик астробиолог Магги Тернбулл ўз илмий ишига, ҳаёт бўлса керак деган мақсадда, 30та объектни (олам жисмларини) текшириш режасига киритган. Унинг фикрича агарда ҳаёт бўлса аввало «Эгизак» юлдузлар туркумига қирувчи «Джем-37»да бўлши керак, деган тахмин билан келгуси 10 йилликда текширув ишлари олиб бормоқчи, бу ҳақда «Нью саентист» журналида ёзилган.

(Зеркало XXI, №52 25-31 декабр, 2003йил)



Астроном ва Коинот жисмлари устида тадқиқот ишларини олиб боровчи Фарангистон, Олмония ва Исроил физик олимлари 30 йиллар мобайнида текширув ишлари олиб бориб, ажойиб ходиса борлигини аниқладилар. Яъни Галлактикамиз марказида, ўз ўқи атрофида жуда катта тезлик билан ҳаракат қилувчи «Қора туйнук» борлигини аниқладилар ва унга кўзга илғамас машъал «Стрелец-А» деб ном бердилар.

Шунингдек, олимлар 1974 йилда ундан жуда катта радиотўлқинлар тарқалиши ҳақида янгилик яратдилар. Яна кизиғи шундаки ушбу, «қора туйнук»нинг массаси «қуёш массаси»дан, Галактик марказида 3-4 миллиард катта эканлигини ҳам ҳисоблаб чиқдилар.

Сомон йўли кечаси осмонда чўзилиб кетган гўё булут шаклида кўриш мумкин. У миллиардлаб юлдуз ва тўдасидан иборат бўлиб, коинотда унга ўхшаш минтакалар жуда кўп ҳисобланади.

Бизнинг ер Сомон йўли таркибидаги миллиардлаб юлдузлардан биттаси бўлиши Кўёш атрофида айланувчи кичик бир йўлдир.

Сомон йўлидаги юлдузлар бир-биридан шунчалар узоқдаки, бир сонияда 300 000 км тезликда ҳаракат қилувчи ёруғлик бир юлдуздан энг яқин юлдузга бир йилда етиб боради.

Бизнинг Кўёшга энг яқин юлдуз Кўёшдан 27 000 000 марта катта бўлиб, Кўёш эса еримизда 1 000 000 баробар йирик эканлигини олимлар ҳисоблаган.

Кўёшнинг диаметри 1 400 000 км яъни ер диаметридан 109 марта катта.

Кўёш ердан 150 000 000 км узоқликда бўлиб, унинг массаси ернинг массасидан 1200 000 марта каттадир. Юзасининг ҳарорати 6000 градус атрофида бўлиб ҳар қандай металл ёки тошларни газга айлантириб юборади. Бундай иссиқлик 100 миллионлаб йиллардан бери давом этмоқда.

Олимлар кўёш массасининг 1%и 150 миллиард йилгача иссиқлигича қолиши мумкин экан деган ҳулосага келганлар.

Шунингдек кўёш диаметрига нисбатан ўрта ва ундан катта бўлган диаметрда эга бўлган юлдузлар ҳам мавжуд экан.

Бизнинг кўёш тизимимиз дегандан нимаки тушунмоқ керак?

Жавоб: Кўёш тортиши қуввати туфайли унинг атрофида айланувчи-планеталар, йўлдошлар, астероидлар ва кометалар тушунилади. Улар кўёшдан турлича узоқликда. Масалан, меркурий энг кичик ва энг яқин бўлиб, кўёш атрофини 88 суткадан айланиб чиқади, кейингилари Венера (Зухра юлдузи)-энг ёрқин, кўёшдан 108 миллион километр узоқда бўлиб, 225 суткада, кўёшни айланиб чиқади. Ер эса-учинчиси, сўнгра Марс-тахминан 228 млн. км узоқликда бўлиб, у 687 суткада кўёшни айланиб чиқади.



Кейингилари энг катта Юпитер кўёшни 12 йилда Сатурн-29,5 йилда кўёшни айланиб чиқади. Сўнгра Уран, Нептун ва Плутонлар ҳисобланади.

Ой ердан 49 баробар кичик, Кўёш эса ердан 1300 000 марта катта.

Ой ердан 348 000 км, кўёш эса ердан 150 000 000 км узоқликда жойлашган.

Ер ўз ўқи атрофида айланади, ой ер атрофида айланади ва ой билан ер кўёш атрофида айланади. Шунинг учун ҳам бизлар кун, ой, йил (365кун) ҳисобларига эгамиз.

Кўёшнинг сиртидаги ҳарорат кўзи ниҳоятда катта ҳисобланиб, у марказига борган сари 1 000 000°C гача бериши мумкин экан.

Олимларнинг ҳисоблашларига кўра массасининг оғирлиги 5,976 сексиллион тонна яъни 5976 000 000 000 000 000 000 000дан иборат экан.



Атмосфера ҳавоси 78% азот (N), 21% -кислород(O₂) ва 1%-бошқа ноёб газлардан (аргон, неон, гелий, криптон, ксенон) иборат. Атмосфера умуман 20га яқин газлардан иборатдир.

Атмосферанинг пастки қисми 16кмгача *тропосфера* дейилиб, ўзгарувчан ҳаво оқими шу ерда ҳосил бўлади. 16-48 км дагисини *стратосфера* дейилиб, унинг ўрта қисми (20-25км) азон қатлами мавжуд ва у азон яъни 3та атом кислороднинг бирикувидан иборат ҳисобланиб, бизни-табиатни қуёшдан қалаётган зарарли - ультрабинафша нуларидан ҳимоя қилади.

100 кмдан юқорисини-*Ионосфера* дейилади.

Денгиз сатҳи текислигида атмосферанинг энг пастки қисмида бизнинг танамизга босими 1тонна оғирлик билан босади, аммо биз уни сезмаймиз, чунки организм унга ўрганган.

Атмосфера қатлами 1кв смга 1кг оғирлик билан таъсир этади. Қўл сатҳимиз 77 кв см бўлгани учун, унга 77кг ҳисобида таъсир этади.биз уни сезмаймиз, чунки ичкаридан шунча куч билан таъсир этишлигидир.

Юқорига кўтарилган, тоққа чиққан сари атмосфера босими йўқ даража атрофида бўлади.

Шунинг учун ҳам агарда сув пастда 100⁰Сда қайнаса юқорига кўтарилган сари, масалан, тоққа чиққанда 30-35⁰С да қайнайди. Яна мисол учун, Сиз қолбадаги (чай дамлашда) қайнашдан тўхтаган қолбадаги сувга қуруқ чай солсангиз у ўша заҳоти қайнаб-қўпириб кетади. Сабаби иссиқ сувга теккан қуруқ чайдан чиққан эфир мойлари юқорига кўтарилиши билан сув устидаги атмосфера босимини кескин камайтириб юборади ва сув қайнаб кетади.



«Илмга эътиборсизлик, нодонлик, порахўрлик ва зинокорликнинг оммавий тус олмоғи, қиёмат аломатларидандир».

(Ҳадисдан)



«Олимлар билан ўтирсанг фойда оласан,
чунки гул ёнида ўтирган одамга гул хиди уриб туради».



Илм бўлмагунча такво бўлмас



Илмга талабгор бўлган нафсини ҳар
Нарсадан паст кўрсин.



Амалсиз илм фойда эмас, зарар берар.



Эзгулик, мол-мулк ва фарзандни қўпайтириш эмас, илмга эътибор бериш ва солиҳ амал қилмоқликдир.



Уч тоифа кишиларнинг мажлисидан қочинг:

- 1.Маънавиятсиз олим.
- 2.Мактанчок кори.
- 3.Жоҳил сўфий.

Илм ва фойдали нарсаларни ташлаб, жоҳиллар ва ҳой-ҳавас соҳиблари суҳбатига берилмоқ аҳмоқлик аломатидир.



Олимлар фақир бўлсаларда, маънавий мажлисларда-буюқдирлар.

(Гулсара Соатхонова таржимаси, Таквим, 1999 IV чорак)

Олим сенга фақат йўл курсатади. Қандай юришсە, ўз аклинг ва истеъдодингга боғлиқ.



Ақл каби мол, яхши хулқ каби дўст, одоб каби мерос, тавфик каби ва илм каби шарф йўқдир.

Яъни: Ақл-мол, дунё, яхши хулқ-яхши дўст.

Одоб-бу мерос, тавфик-рахбар, ИЛМ-шараф

Эканлигини фикрингизга сингдириб олинглар !



Илм билан ҳалол ва ҳаром ажратилади,

Илм имондир, амал унга тобеъдир.



Аллоҳ илмни бахтли кишиларга илҳом қилади,

бахтсиз кишилардан маҳрум этади.

(Қамолиддин Рустамов)



Олимлар, фозиллар, адиблар давлатнинг танасидаги кучдир. Уларга илтифот ва иқромда бўл.... Шундай йўл тутгинки, ҳукуматингда ориф арбоблар, фазилатли инсонлар ва олимлар кўпайсин.

(Усмон Ғозийнинг ўғлига насиҳатидан)



Ислом олами аввалу охирида илм билан тирикдир, зеро, эътиқоднинг асоси илмдир.



Шунинг учун ҳам Ҳазрати Абу Лайс Самарқандий ва бошқа алломалар, олиму-уламолар китоблар ёзиб, илм ва билимларини олис авлодларга мерос қилиб қолдирдилар.

Нега ёмғир ёғиши олдиндан биз мамақалдирик ва чакмокни кузатамиз?

Жавоб: Чакмоқ-бу ҳаводаги ҳосил бўлган мусбат (Қ) ва манфий (-) зарядларнинг тенглашишидан тўкнашишидан келиб чиқадиган ҳодиса. Бунда кучли момақалдирик ҳосил бўлади. момақалдирик олдин эшитишимизнинг, сўнгра чакмоқ чакишини кўришимизнинг сабаби-ёруғликнинг тезлиги 299 795м/сек., товушнинг тезлиги эса 335м/сек. Демак, товушнинг тезлиги ёруғлик тезлигидан катта бўлгани учун, биз олдин ёруғлик тезлигидан катта бўлгани учун, биз олдин момақалдирикни эшитиб, сўнгра чакмокни кўраамиз.

Туман, ёмғир, шудринглар ҳақидаги маълумотлар.

Туман – бу ҳаво оқимларининг ўзгариши натижасида ҳосил бўлади. туман 0,001 ммдан кичик бўлган намлик булақчалари ҳисобланиб, кўриш қийинлашган туманда, 1 см³ ҳажмдагисида 1227та кичик нам булақчалар

бўлади. улар иссиқ ва совук хаволарнинг бирикиши ҳисобига ҳосил бўлади. совук ҳаво оқими илиқ сув устидан ўтганда ҳам ҳосил бўлади.

Шудринг-илиқ намлик ҳавонинг совук оким билан тўкнашишидан ҳосил бўлади. Ўсимликларда эса намликнинг ўзларидан чиқиб, томчилар ҳосил бўлади ва ўсимлик учун иссиқ-қуруқликдан сақлаш учун ҳимоя вазифасини бажаради.

Ёмғир-майда нам булакларнинг бирикиши ҳисобига ҳосил бўлиб, оғирлиги ҳисобига пастга йўналади.

Намлик сув кам бўладиган қир-адирларда (масалан, қозғистоннинг сувсиз, ерларида баҳорда бўладиган чакмоқ-момақалдирок туфайли, бугдойлар 10-15 кун илгари пишиб етилади. Қурғоқчилик ҳолатларида эса улар етилмай қуриб қолади.

Демак, Аллохнинг қудрати шундай кучлики ҳоҳласа тегишли шундай шароитлар яратади, ҳоҳласа қурғоқчилик келтириб чиқаради.

Қор ва музликларнинг, ҳаво ҳароратининг 0°Сдан пасайишида ҳосил бўлишида майда заррачаларнинг бирикиши ҳисобига бир-бирига ўхшаш 6-қирралик бўлишликлари ҳам ажойиб мўъжизалардан ҳисобланади.

Океанларда ҳосил бўлган муз тоғча (айсберг)ларнинг айримлари 180 000 000 тоннагача оғирликка эга эканлар.

Билиб қўйган яхши

Хиндистоннинг Ямуно дарёси бўйида барпо этилган Тожмахал макбараси дунёнинг 7 мўъжизасидан бири бўлиб, Усмонли меъмор Муҳаммад Исо афанди бошличилигида 1653 йилда қуриб битказилган.

Шоҳжаҳоннинг аёли Аржуманд Бону шарафига бунёд этилган бу иншоотни тиклашда 22 йил давомида 20 000 киши меҳнат қилган.

Макбара ҳамма томондан оқ мармар билан қопланган. Уни безаш учун 42 та гавҳар, 102та ёқут, 625та олмаос ва ўн минглаб қимматбаҳо тошлар ишлатилган.

Шаҳсан менинг ҳулосам шуки, инсон аллохнинг энг буюк мўъжизаси бўлса, биринчидан унинг ўзи ҳам мўъжизалар ҳисобланиб, иккинчидан эр-хотиннинг (яъни ота-онанинг) орасидаги энг қимматли ислоний муҳаббатнинг рамзи ҳисобланса, учинчи Бобурийлар-Темурийлар сулоласидан қолган тарихий обидадир-бизнинг фаҳримиздир.

МЎЪЖИЗАЛАР ҲАҚИДА ЭНГ ЯНГИСИ

Галактика ҳақида Япон олимлари ердан энг узоқда галактика бор эканлиги ҳақидаги маълумотни эълон қилишди.

Унинг узоқлиги ердан 12,9 миллиард ёруғлик йили экан (бир ёруғлик йили. . .

Тококу шаҳридаги миллий обсерватория ва университет олимлари Гавайида ўрнатилган энг кучли оптик телескоп «Субару» (ойнасининг диаметри 8 метр) ёрдамида бирйўла 7та янги галактика топишган.

Яна уларнинг айтишича ушбу илмий ишлар орқали коинот (космос) нинг бундан 10 миллиард аввал қандай бўлганлиги ҳақида тушунчага эга бўлиш мумкин экан.

Энг баланд жой – “Эверест” тоғининг чўккиси

Энг катта материк - Евразия

ЭКОЛОГИЯ ҲАҚИДА ИККИ ОҒИЗ СЎЗ

Экология-бу грекча иккита сўздан олинган бўлиб «Атроф мухитни ўрганиш» маъносини англатади.

Табиатдаги ҳар қандай жисм ўзининг тегишли турмуш тарзига эга, табиатнинг барча турлари ҳам, ҳайвонот, одамзод ҳам, ҳатто сув ҳам тирик жонзод ҳисобланади.

Уларнинг ҳаммаси ҳам ўз фаолиятига кўра қисман атроф мухит билан ҳамма вақт боғлиқ ҳолда яшайди.

Организм эса, ҳужайра, тўқима, аъзолар ва тизим (система)лар мажмуасидан иборат бўлиб, атроф мухитнинг кичик бир бўлағи ҳисобланади.

Шунингдек организм ва атроф мухит бир-бири билан боғлиқ бўлиб, улар ўз навбатида бир-бирига маълум даражада ўзаро таъсир кўрсатади.

Шундай қилиб, табиат ўзининг табиий қонунлари бўйича, организм ҳам ўз фаолияти билан маълум мухитларни юзага келтиради.

Демак, шундай экан, инсон ўз организмни эҳтиёт қилиши- сақлаши учун ўзи яшаб турган мухит, муъжизакор табиат билан ҳисоблашиши, атроф-мухитни асраб-авайлаши керак. Акс ҳолда табиат ҳам унга ўз хиссасини қўшади. Саломат ва узок умр кўришга асос бўлади.

Азиз ўқувчи, маълумингизни олам, табиат ва одам ниҳоятда мураккаб муъжизанинг муъжизаси сифатида яратилганки, тангри таоло яратган бундай оддийдан тортиб, то ниҳоятда мураккабгача айримлари ақл бовар қилолмайдиган даражада муъжиза эканига тан бермасдан иложимиз йўқ. Ва улардан ниҳоятда мураккаб, энг олий неъмат-одамдир. Шунинг учун ҳам Аллоҳнинг энг олий муъжизаси бўлмиш одамзодга турли-туман борлиқни яратади ва унга топширади. Ризқ ато этди. Узок умр тилади. Борлиқни топширди ва яна ўзининг энг улуг неъматини бўлмиш Қуръони каримни яратиб, расулига топширди ва шу тариқа «Икки дунё саодати»га йўл очиб берди ҳамда инсонга ихтиёр измини берди.

Шундай экан бундай мурувватларга биз ожиз бандалар тўғри тушуниб, шукроналар айтиб, доимо яхшиликларга интилиб, ўзаро меҳр-мурувватлар билан, доимо тўғри йўлдан бормоқдамизми? Деб бундай саволни-саволларни ҳар бир одам боласи доимо ўз-ўзига бериб, ундан тегишли хулосалар чиқариб яшашни ўзининг турмуш тарзи-тарозисига қўйиб бориши шарт! Деб билишимиз керак. Азизлар. Шундагина инсон боласи оқ билан қорани, яхши билан ёмонни, гуноҳ билан савобни, жаннат билан дўзах нима эканини ажрата олади. Ота-она қадрини, она-тупроқ, тўғилиб ўсган мамлақати-Ватанининг

мукаддас эканини англаб, Ватан туйғуси билан яшайди. Шундагина у ўзига тўғри йўлни танлаб, илмли-билимли, комил-интеллектуал, иймонли, Аллохнинг жаннати бандалари каторига қўшилиб яшайди. Ана шундагина у жисмонан-бақувват, саломат, хонадонида тинчлик-хотиржамлик бўлиб, рухан шод-тетик яшайди ва буларнинг ҳаммаси мужассамликда, фоний ва бокий дунёда-жаннатда яшашликка ҳамда узок умр кўришга асос (фундамент) бўлади.

ОНА МЕҲРИ НАҚАДАР, УЛУҒ

Бир оиланинг олтинчи фарзанди, афсуски, ногирон туғилади. Ота фарзанини махсус болалар уйига жойлаштирмоқчи бўлганида, она бунга асло рози бўлмайди ва боласини эрининг қўлидан тортиб олиб, бағрига босади, кучади, упади. Мана буни кўрингки демак «фарзанд учун она оғушидан» яхшироқ ва севимлироқ жой йўқ. Ўша она ногирон фарзандининг парвариши билан хануз шуғилланиб келади.

Шоҳ Сулаймоннинг қошига икки аёл бир ёш болани бошлаб келишади. Иккала аёл ҳам «бу менинг болам» деб даъво қилишади. Шоҳ: «Икковингиз қўлидан ушлаб олиб, икки томонга тортинглар ким зўр чиқса, фарзанд ушаники!»-дейди.

Шунда аёллардан бири боланинг қўлидан ушлаб тортишга шайланса, иккинчи аёл, аксинча нари кетади. «Йўқ, йўқ, боламнинг қўли оғрийди»-дейди.

Шоҳ: «Фарзанд сеники!»-дейди шу аёлга бокиб. Демак, она боласига оғрикни ҳам раво кўрмайди.

ОТА-ОНАЛАР ҲАҚИДА

Донолар: «Ота-она кадрина, иззат-хурматини улар ҳаёт вақтида бажо келтир, сунг пушаймон бўлмайсан»,-дейдилар.

Ота-онасидан маҳрум бўлган ҳар бир киши агарда унинг танасида ота-онаси, жигарбандларига нисбатан одамийлик бўлса, фаҳрм-фарсатли бўлса «Оҳ отам», «Оҳ онам», «Жигарим» деган сўзларни ҳеч қачон ёдидан чиқармайди ва яна энг муҳими ўз фарзандларини қалбига ҳам жойлайди. Чунки, бу дунё қайтишли. Буни ҳеч қачон унутмаслик керак.



Алломалардан Шайх Саъдий мархум отасини ёд этиб:

Ул дамки, бошимда отам бор эди,

Бошим узра тожим-жиғам бор эди,-деб қўзидан ёш тўккан экан.



Йўқ бизга онадек меҳрибон,

Сийнага қалқон, бош узра соябон.

Бизга ҳам лозим ани шод айласак,

Бизга қилган хизматин ёд айласак.



Онангдан бош товлама, ошмасин дарди,

Шараф тожи эрур оёгин гарди.

(Ҳамза)

(Жомий)

Аветик Исаакяннинг «Она юраги» шеърида бир ошиқ йигит севган қизининг «амрига биноан» ўз онасининг қўқрагини ёриб, юракни олади ва уни қизга ошиқиб элтаётганида тойиб йиқилади. Шунда кафтидан тап этиб юрак ерга тушади.



Тил битибди шу маҳал
Ерга тушган юракка:
«Ёмон йиқилмадингми,
Соғми бошинг, тан-этинг?
Зарб едими, қарагин,
Жоним болам, эт-бетинг?» - дейди. Шунда ҳам мушгифар она ўз фарзандига. Қаранг қандай теран маъно бор бунда?



Тутгил қариларнинг титроқ қўли,
Қаригач бўлурсан қарилик йўли.

(Носир Хисрав)



Онам тонгда иссиқ нон ёпди,
Ҳар нонлари бўлик, пўрсилдоқ.
Устларига сал-пал сув сепди,
Нон исига тўлди уй, димоғ.
Оҳ, Онажон! Ҳудди шу топда-
Нон егим бор! Иштаҳам қарнай.
Тухта, аввал иссиқ нон ёпган,
Қўлларидан бир тўйиб ўпай.

(Ҳайриддин Салоҳ)



Сен отангга қўл кўтардинг, окпадар,
Сен Ватанга қўл кўтардинг, беватан.
Сен ҳалқингга қўл кўтардинг, харомхўр,
Бегуноҳлар қонин тўқдинг, одамхўр.

Кексалар ўғитин дилга қилиб жо,
Ёшлар ўргансалар ҳаёт сабоғин.
Орзу-истаклар ҳам бўлади бажо,
Чаманга айланар Юртимнинг боғи.

Сизлар ҳам бир куни ёруғ дунёда,
Нафақахўр ёшга етиб қоларсиз.
Ҳурмат-эҳтиромни қилиб зиёда,
Кексалар сафидан ўрин оларсиз.

(Абдулла Мавлоний)



Эшит ота-онанг насиҳатин, жеркиб қайтарма,
Нарсаларнинг қўпайиб яна қўтириб қерилма.

(Маҳмуд Қошқарий)

Темирчининг боласи тарбият тонса, бўлур олим,
Бузилса хулки, Лукмон ўғли бўлса, бўлур золим.

(Абдулла Авлоний)



Ота-оналарнинг кексалик вақтида ҳар иккаласини рози қилиб, жаннатий бўлиб олмаган фарзанд хор бўлсин, хор бўлсин ва яна хор бўлсин.

(Хадисдан)



Миллион сўмлик ақчалик бойдан битта одоблик боласи бор киши давламандлироқдир.



Ёшликда не қилиш керагин одам,
Билиб олар экан қаригани дам.



Ўлим ҳам имтиҳон, биродар, билсанг,
Яхшидир бир умр ҳозирлик қилсанг.

Яъни ҳаётида доимо ўлимни эслаб юрган одам ҳеч қачон ёмонликка қадам босмайди.



Эсингдами, айтчи, сен туғилган он,
Барча хандон эди, сен эса гирён.
Шундай яшагилки, кетар чоғингда,
Барча гирён қолсин, сен боргил хандон.



Умр-ку шунчалар қисқадир,
Шуни ҳам қилмаймиз биз кадр.

(Эркин Воҳидов)

ҚАБРДАН ОТА НИДОСИ

Жоним болам, жигаргўшам, зурриётим,
Сенинг ғаминг билан ўтди ҳаётим.
Авлодимнинг давомчиси, қанотим,
Нечун хануз Ҳақ йўлини топмассан?

Ўлди дема, отанг руҳи ёнингда,
Аждодимнинг руҳи оқар конингда.
Мендан кейин ёлғизланиб қолдинг-да,
Нечун хануз Ҳақ йўлини топмассан?

Тирикликда тин олмайин куйиндим. . .
Эшиги йўқ қабр деган уйимда.
Сендан дуо борсагина суюндим,
Нечун хануз Ҳақ йўлини топмассан?

Яхши юрсанг, кабрда тинч ётардим,
Тирикликда тортганларим етарди.
Қаро ерга бағрим кечроқ ботарди,
Нечун хануз Ҳақ йўлини топмассан?

Сенсан авлодларим утар кўприги,
Фаҳрим бўлғай менинг учун кўплиги.
Маъкул бўлур кўплигидан хўблиги,
Нечун хануз Ҳақ йўлини топмассан?

Яхшиликнинг йўқдир эрта-кечаси,
Йўлин топди юрганларнинг нечаси.
Уйғотдими сўзларимнинг пичаси,
Нечун хануз Ҳақ йўлини топмассан?

(Моҳидил)



Эй жигарбандларим! Тирикликда қилмадинг, шод
Ўлгандан сўнг, ҳоҳ қилгин-у, ҳоҳ қилмагин ёд.



САЛОМЛАШИШ ҲАҚИДА

«Пайғамбаримиз салом бериш тартибини қуйидагича жорий этганлар:
кичик-катта, келаётган ўтирганча, озчилик-кўпчиликка, суворий пиёдага салом
бериши лозим»

«Умнатимдан қай бирига дуч келсанг, салом бер, хасанотларинг ошади,
уйингга кирсанг, аҳлингга, уйингга салом бер, уйингнинг хайри кўпаяди».

Ҳадисларда салом кишилар орасини ислоҳ этувчи энг бирламчи восита
экани, қўл бериб қўришган мўминларнинг гуноҳлари тўкилиши кўп таъкид-
ланган.



Шунингдек, Аллоҳ таоло «Нур» сурасида: «Қачон уйларга кирсангизлар,
ўзларингизга Аллоҳдан покиза ва муборак салом айтинглар» (Нур, 61), деб амр
этган.



Ўзбеклар унғ қўлни чап кўкракка юрак устига қўйиб бироз таъзим билан
қўл беришиб самимий қўришишади ёки бироз таъзим билан қўл беришишади.

Ҳиндулар иккала қўлни бир-бирига бирлаштириб, бироз таъзим билан
сўрашишади. (буни яхшилиги микроб, вирус ва бошқаларни бир-бирига
юктирмайди).

Японлар эса самимият билан бироз жилмайиб, букилиб, иложи бўлса тиз
чўккан ҳолда саломлашишади, ҳамда қўпол-қаттиқ гапиришмайди.

Бундай саломлашишлар, албатта ҳар қандай кишини кўнглини кутаради, маданиятини кўз-кўз қилади. Руҳини ҳушнуд қилади, кайфиятини яхшилайти, қандай яхши олийжаноблик!

ЯНА ДОНОЛАР БИСОТИДАН

Дўстлар яхшиларни авайлаб сақланг,
«Салом» деган сўзни салмоғин оқланг.
Улганда юз соат йиғлаб тургандан,
Унинг тиригида бир соат йўқланг.

(М. Шайхзода.)



Иймон инсонни инсон қилур, балки уни Султон қилур.
Сабр қилсанг, гўрадан халво битар, бесабрлар ўз оёғидан йитар.
Яхшилар ёнимда юргин сен ўзинг, дур бўлсин доимо сўзлаган сўзинг,
Олимларни ўқисанг очилар кўзинг, жохилни тингласанг, кўрдек бўлурсан.

(Махтумқули.)



«Қалбинг Оллоҳда қўлинг меҳнатда, илмда бўлсин»

(Баховиддин Накшбандий)



Одамдан юқори тураркан олам, билим оширмоқда мухтождир одам.

(Рудакий.)



Инсоннинг қиммати эмас симу зар,
Инсоннинг қиммати-илм ҳам хунар.

(Рудакий.)



Орзу тилак йўли меҳнат тагида, хазинанинг мўли меҳнат тагидан.

(Балхий.)

Гузалик бор жойда-ҳамма нарсa гузал,
Тозалик бор жойда ҳамма нарсa тоза.

(Шекспир)



Агар ҳавода чанг ва туман бўлмаса, эди киши минг йил яшаган бўларди.

(Ибн Сино.)



Қўл ювиб юрсанг, нима ейишни биласан, тил тийиб юрсанг нима дейишни
биласан.

(А.Навоий.)



Поклик-соғлиқни, сабр - ақлни сақлайди.

(Молдован мақоли)

Табассум билан булса ҳам, биродаринг кунглини кутаришни унутма.



Сўрсангиз: «Уйингиз қайда»?

Зохид айтур: «Хама борадиган жойда».

Дўстлар шундай экан, ҳа ... вақти-вақти билан булса ҳам, эслаб туриш жойиз!



Ёмонларнинг ишидур гина тутмоқ

Мусулмонлик-ёмонликни унутмоқ.

Отанг эрдур, санам эрдек қилиқ қил,

Ёмонлиғ айлаганга яхшилиқ қил.

(Суфи Оллоёр)



Ул на гумбаздур: эшиги, тўйнугидан йўқ нишон,

Неча гулгунпўш кизлар манзил айлабдур макон.

Синдириб гумбазни, кизлар ҳолидан олсам хабар,

Юзларида парда тортиғлик, турурлар бағри кон. (анор)

(Увайсий)

Лутфий ёзади:

Хижрон кечаси чархи фаллакка етар, эй воҳ,

Охи сахарим, хоҳ ишон, хоҳ ишонма.

Машраб бунга жавобан яна кучайтириб:

Ҳам шоми фироқ-инда кабоб этди фалакни,

Охи сахарим, хоҳи инон, хоҳи инонма.

**Абдурауф Фитратнинг «миррих»
юлдузига айтганларидан:**

Сўйла юлдуз, сенинг доғи қучоқингда бўлурми?

Борми сенда бизим каби инсонлар,

Икки юзли ишбузарлар, шайтонлар,

Ўртоқ конин қонмай ичган зулуклар,

Қардош этин қўймай еган қоплонлар?

Борми сенда ўқсиз йўқсилнинг конин

Гурунглашиб, чоғир каби ичканлар?

Борми сенда бутун дунё тузугин.

Ўз қопчигин тўлдиргани бузганлар?

Борми сенда бир ўлкани ёндириб,

Ўз қозонин қайнатувчи ҳоконлар?

Борми сенда корин, курсоқ йўлида

Элим, юртин, борин-йўгин сотқонлар?

Камоннинг ўқидан ўткир, киличнинг тигидан кескир,
Шу боис эҳтиёт айланг, улуғ қудрат ато тилдан.
Сўзингни ўйлабон сўйла, агар фуркат, ки сўйларсан,
Жойинг дўзахми, жаннатдир, берур Тангри жазо тилдан.

ТАКАББУР

Осмонни кўзлайди димоғинг,
Кўрганни тузлайди ковоғинг.
Даврага қаҳратон киритиб,
Дилларда музлайди сабоғинг,

Пуффака ўхшайсан Такаббур,
Кўкдан туш, бир нарда пастроқ юр.
Пуффақдай ёрилсанг, сен ўзни-
Оёқлар остида, ерда кўр.

(Заҳиджон Обидов)

БҲРОНЛАР СИНАСА

Ҳосилдор дарахтлар бош солар қуйи,
Гердаяр ҳамиша мевасиз терак.
Бўронлар синаса, ҷўрт синган қуйи,
Аввало тераклар бўлар чирпирак.
Ташки душман шунчаки-боскинчи,
Ички душман эса-беватан, манқурт,
Ичдан кемиради у жамиятни,
Ўз ҳалқи танига ёпишган- зулук ва қурт.



Ўзбек элига ҳам бахт қулиб бокди,
Энди Ўзбекистон озод, мустақил,
Истиклол қалбларда зўр чирок ёкди,
Чексиз қувончларга тўлиб кетди дил.

(Абдулла Мавлоний)



Фарзандларни икки нарса айлайди хароб:
Бири зийнату сен, бири эса-шароб.

(Донолар бисотидан)



Ичкилик билан суғорилган миядан ирода ва лафз, вафо ва меҳр
учиб кетади.

Эшитган ҳар гапга кўр-кўрона ишонаверма.

(Хадисдан)



Ҳақиқат — энг олий неъмат.

(Авесто)



Адлдан жаҳон обод булур,
Зулмдан эса вайрон булур.

(Абдурахмон Жомий)



Адл ила олам юзин обод кил,
Ҳақ ила олам элин шод кил.

(А. Навоий)



Адолатли ҳалк парвар булғил,
Ки то ҳалки жаҳонга сарвар булғил.

(Собир Сайхалий)



Уч нарса қалбни ўлдиради: қўп гапириш, қўп ўхшаш ва қўп ейишлик.

(Фузайл ибн Йёз)



«Миллат, Ватан, маданиятли ва шунга ўхшаш сўзларни билмак билан зиёли бўлмайду».

«Ҳазрат Одам Атодан шу вақтгача ҳеч бир давлат ва мамлакатда ҳурриятнинг берилгани, қон ва қурбонсиз берилгани тарихларда кўрилмайду»

(Мунавварқори Абдурашитхонов)



Буни қарангки замон айланиб келиб улкан шижоат эвазига, қон тўкмай улуғ-озодликка эришдик ва шунинг учун ҳам ҳалқимиз иноятли. Тангрига ва қудратли Президентимизга доимо ҳамду-санолар айтмоқдадурлар.

УЗОҚ УМР КЎРИШ ВА ҲУЗУР-ҲАЛОВАТ МАНБАЪИ ҲАҚИДА

Маълумки, ҳарқандай одам-инсон бахтли яшаш ва узоқ умр кўриш мақсадида, олдинга, яхшиликка интилади. Бунинг учун, аввало у ўзи ҳамда оила аъзоларининг саломатлиги ҳақида қайғуриши керак. Шундай экан қуйидагиларга риоя қилиши лозим.

Саломатликни сақлашнинг асосий қоидалари мана булардир:

1. Ҳар қандай ҳаддан ташқарилик ёки меъёрсизликдан қоч.
2. Соф ҳаводан фойдалан.
3. Баданингни қўпроқ ҳаракат қилдир.

4. Меҳнат қил ва машқ қил, яна кўпроқ пиёда юр.
5. Ёйиш-ичишинг меъёрида бўлсин, оддийгина овқатлан ва бир хил сувдан ич.
6. Бадан тарбия ва спорт билан зўр бериб ва мунтазам равишда шуғулланиш узоқ давом этадиган ёшлиқдир, ҳаётбахш оптимизм билан гулиб тошган касалликсиз қарилқидир, тўхтовсиз меҳнат кўтаринқилиги ва илҳом билан тўлган узоқ умрдир ва ниҳоят, бу соғлиқ, ҳузур-ҳаловатнинг. буюк манбаидир.

7. Тани соғлом бўлган киши иссиқ ва совуққа ҳам бардош бера олади. Рухий соғлом киши қаҳр-ғазабни ҳам, ғам-қуфлатни ҳам, шодлиқни ҳам, бошқа хис-туйғуларни ҳам бошдан кечириш қобилиятига эгадир.

8. Швейцария кардиология фондига тегишли чоп этилган брошюрада «Кунига 10 минут гимнастика қилсангиз...», - деб мурожаат қилади:

Агарда инсон кунига бор-йўғи ўн минут гимнастика машғулоти билан шуғулланса, у минутига юрагининг 10 марта уришини «тежаб» қолар экан. Шу йўсинда бир йил мобайнида юракнинг 500000 марта уришини қисқартириш мумкин бўлар экан, Ана шу оддий усул билан кўплаб юрак-қон томир касалликларидан ҳоли бўлиш, юракни соғлом қилиш, инфарктдан «қочиш» мумкин. Ўз имкониятингизга қараб юриш ва сакраш бу юракнинг энг яхши дори-дармонидир.

СЎНГГИ СЎЗ ЎРНИДА МУАЛЛИФНИНГ ҲАЁТИЙ ЎГИТЛАРИ

Эй, табиатнинг энг улугъ неъматини қуйидагиларни ўзингга ҳаётий дастурул амал қилиб ол!

1.ЎЗИНГНИ одам эканлигингга ишонар экансан, табиатнинг энг улугъ неъматини эканлигингни англаган ҳолда инсон сифатида Яратгувчини танишлиқни унутма ва унинг мўъжизаларига тан берган ҳолда, бу йўлдан адашмасликка ҳаракат қил.

2.Шу билан бирга сени бу ёруғ дунёга келишингга сабабчи бўлган, ота-онангнинг ҳурмат-иззатини, унга бўлган меҳру муҳаббатингни жойига қўй. Улар оддий ишчими, олимми, фуқароми, подшоҳми, майиб-мажруҳми, ким бўлишидан қатъий назар, дуосини, розилиқларини олишлиқни ўзингнинг асосий инсонийлик бурчинг деб бил ва унга амал қил.

3. Биринчи навбатда ақл-идроқ топгач, аввало илм-фан ютуқлари, илоҳий таъминотларнинг иложи борица тўлиқ эгаллашни ўзингга мақсад қилиб қўй ҳамда муҳим жиҳатларини ва уни муқаддас бурч деб бил.

4.Ўз имкониятинг бўйича *Боқий* ва *Фоний* дунё илмларини ҳамда албатта яшаш учун бир ёки бир нечта ҳунар эгаллашга интил.

5. Вояга етиб, оила нима эканини тушуниб, оилани эплашлиқ даражасига етгач, фарзанд тарбиясини биринчи ўринга қўйиб, бу йўлда **хато қилма.**

6. Жуфту ҳалолнинг билан биргаликда ҳалол яшашлик, болаларга ҳалол лукма беришлик, ҳамда уларни илмли, хунарли қилиб, оёкка қўйишликда хатоликларга йўл қўйма.

7. Ҳар қандай инсон ўз ҳалол меҳнати ила топган пули ва мол-мулкани, дунёсини ўзи ва одамлар учун нафсиз-фойдасиз ҳар хил нарсаларга, айш-ишрат, кайф-сафоларга, кимор ва бошқа ёмон йўлларга сарф қилиши гуноҳ ишлар саналиб, ундайлардан барака йўқола боради ва охир оқибат хорликка маҳкум бўлади.

8. Инсон ўз қимматли вақтини зое кетказмаслиги яъни бир йил 365 кун бўлса ва бир кеча-кундуз 24 соат бўлса, ундан, ҳозирги замон илми тасдиғи бўйича 4,5-5 соатни ва ортиғи билан 7 соатни уйқуга сарф қилиши, қолганини фойдали ақлий ва жисмоний, баракали меҳнатга сарфлаши керак.

9. Ҳаётингда энг муҳим нарса ўзинг ва ўзгалар учун, яшашинг учун керак бўлган неъматларни, топган ҳалол пул ва мол-мулкнингдан тортиб барчасини, табиатдагиларни ҳам, эҳтиёт қилишга интиб. Бошқаларни ҳам ундан ва энг муҳими уларнинг, нима нарса бўлишидан қатъий назар, *аввало сувни ҳам тежаб-тергаб, иқтисод қилишни асосий бурч деб бил!* Болаларни тарбиялашдаги асос ҳам шу бўлсин, бошқаларга ҳам айт. Халқимизнинг «Тома тома кўл бўлур» деган мақолнинг мазмунини тушун.

10. Яшашдан мақсад нима эканлигини билган ҳолда, бу фоний дунё шодликларини ғам-ташвишларини, Ҳақ етказган ҳар бир кунга, насибага ва бошқаларга шукроналар қилиб, Боқий дунёни доимо эсдан чиқармаган ҳолда, бу дунё айшу ишратлари деб, залолатга кадам ташлама.

11. Шифокор ва ёши улуғ инсон сифатида айтмоқчимизки, одам боласи дунёга келибдики, болалик даври, айниқса ўқувчилик даври, ниҳоятда ажойиб ва нозик бўлиб, унинг асл маъноси ва қадрига етишлик учун Сизларда етарли даражада ҳаёт мактаби тушунчаси ҳамон такомиллашмагани аниқ. Демокчимизки, "Биз ҳам эдик Сизлардек — Сиз ҳам бўлурсиз бизлардек", Азиз болажонлар.

Шунинг учун, оилани, мактабни, устозларни доимо ҳурматлаб-қадрлаб, Ватанни муқаддас деб билинг. Зеро, Сизнинг келажагингиз, тақдирингиз, бахтли ҳаёт кечиришингизнинг пойдевори, даставвал мактаб, сўнгра мустақиллик меваси бўлмиш лицей, коллежлар ҳисобланади. Зеро Президентимизнинг асосий мақсадларидан бири шу эканлиги ҳаммага маълум.

Шунингдек, яна Сизларга айтадиган гапимиз:

12. Азизлар! Билингки, барча маънавий, маърифий, маданий, иқтисодий, ижтимоий ва сиёсий қийинчиликлар ҳамда умрнинг қисқариши — гиёҳвандлик, спиртли (алкоголли) ичимликлар ичиш, тамаки, наша ва бошқа кайф келтириб чиқарувчи воситаларни чекиш — истеъмол қилишликлар, ана шу БАЛОИ ОФАТлар сабабли келиб чиқади.

13. Маълумингизким, 70 йиллик умримнинг кўпчилиги кимини дунёни англашга, илм олишга бағишладим. Исломи таълимоти, Ватан меҳри муқаддас эканлигини чин қалбимдан, онгли равишда ҳаётини сабоқлар ила англашга ҳаракат қилдим. Ота-онамнинг розилигини бутун вужудим билан олишга муяссар бўлдим. Аммо, бундан яхшироқ қилиш кераклигини энди тушундим. Начора—армондан бошқа нарса эмас.

Шундай экан Сиздек ақлли, одобли болажонларимизни ҳам ана шу "Икки дунё саодати" йўлига ундайман. «Соғ танда соғлом ақл» бўлишини ҳечқачон эсдан чиқарманг.

ВАЛЕОЛОГИК ЯКУНИЙ ХУЛОСАЛАР

1. Ҳурматли Азиз ўқувчи! Ушбу китобни шунчаки эмас, яхшилаб-синчиклаб, объектив ҳолда, ўз ақл заковатингиз билан таҳлил қилиб ўқиб чиқишингизни тавсия қиламиз.

2. оВалеологияни интегратив фан сифатида тан олиб, одамшунослик ва физиология ҳамда бошқа фанлар (биология, гисталогия, эмбриология, физика, кимё ва б.)дан жуда бўлмаганда умуман – ҳаётини тушунчага эга бўлган шахсларгина ўзлигини англаши мумкин.

3. Маълумки, одам организми ниҳоятда мураккаб тузилган бўлиб, у бир қатор тизимлар (нерв-асаб, юрак-қон томирлар, эндокрин, иммун, овқат ҳазм қилиш ва б.) дан ташкил топган, яъни аввало: ҳужайра, тўқима, боғламлар, аъзо (орган)лар, сўнгра тизимлардан иборат бўлиб, бир-бирлари билан ҳамбар-час боғланган ҳолда биргаликда фаолият кўрсатадилар. Уларнинг нормал ишлаши валеологик ҳолатни белгилайди.

4. Суяк тизими ("скелет"ни ташкил қилган ҳолда) ва мускуллар тизими бир-бирига ёпишган ҳолда одам танасини-ғавдасини асоси ҳисобланиб, ҳаракат вазифаларини бажаради.Уларнинг бақувват, кучли бўлишлиги юрак-қон томирлар ва бошқа тизимларнинг фаолиятини яхшилашга асос бўлади.

5. Овқат ҳазм қилиш тизими бутун организмни керакли оқсиллар, ёғлар, карбонсувлар, витаминлар, микроэлементлар, сув ва бошқалар билан таъминлаб, организм учун зарур бўлган энергиянинг манбаи ҳисобланиб, ҳаётининг давом этишига асос ҳисобланади. Шунинг учун сифатли, тартибли, маданиятли, ўз вақтида овқатланиш саломатлиқнинг гаровидир.

6. Юрак-қон томирлар тизимининг аҳамияти ўзингизга маълум.

7. Нерв-асаб тизими, эндокрин тизим ва иммун тизимлар бутун танани, организмни биргаликда бошқарувчи тизим Гипофиз беши эса барча эндокрин безлар фаолиятини бошқариб турувчи "дирижер" ҳисобланади ва ўзи "гиполаму"га бўйсунди.

8. Бош миёя яримшарларининг "Пўстлоқ қисми"ниҳоятда мураккаб тузилган бўлиб, ўзида пастдаги "барча марказ"ларнинг "инъикоси" (сояси – қайтарилиши) ҳисобланади. Унда 14 миллиарддан кўп бўлган

хужайралар секунд (сония)нинг жуда ҳам кичик вақти ичида олаҳида-алоҳида ҳолда ўн тўрт миллиард иш бажаради.Хужайралар тузилиш жиҳатдан бир-бири билан боғланган, бундай ҳолатда эса биргаликда “чексиз-хисобсиз” вазифаларни бажариш имкониятига эга. Умуман, Бош мия яримшарлари “пўстлоқ қисми”нинг асосий вазифаси бутун организмни бошқариш ва энг муҳими ақл-заковат, ҳар бир перифериядан келган хабарларни таҳлил қилувчи, руҳият вазифасини бажарувчи “Президент” ҳисобланиб, соғлом бўлишлик ва узоқ умр кўришликни таминловчидир.

9. Одамзотнинг пайдо бўлишидаги даврлардан маълумки, она корнида “эмбрион”ни сўнгра “хомилани пайдо бўлиши ва таракқий этиши, қиз ёки ўғил бола бўлишлигининг асослари” ҳақидаги маълумотларни билишликнинг аҳамияти ҳам жуда катта. Чунки, янги авлоднинг соғлом бўлишлигининг бошланғичи ҳисобланади.

10. Аммо билингни!!! Энг аввало “тухум” ва “уруғ” (сперматозоид)нинг соғ ва бакувват бўлишлиги “Валеология”нинг негизи-асоси - ўқ илдизи ҳисобланади.

11. «Гигиена ва Экология» фанларининг вазифалари ҳамда уларнинг аҳамияти ҳам ўзингизга аён.

12. Жисмоний тарбия (физкультура) ва спортнинг сihat-саломатликнинг гарови бўлгани учун ҳам халқимизда “Соғ танда – соғлом ақл” деб бекорга айтилмаган.

13. Менделеев даврий системасида 120дан ортик турли хил элементлар табиий-кимёвий хусусиятларига кўра маълум тартибда жойлаштирилган. Шуларнинг ичида ноёб, кам ва оз миқдорда учрайдиганлари мавжуд. Уларни микроэлементлар дейилади ва айримлари одам организми учун муҳим ҳисобланиб, жуда кичик миқдорда-дозада (1 гарммнинг мингдан, миллиондан бирида) таъсир этувчи хусусиятлари бор. Агарда улар организмда етишмаса тегишли касалликлар келиб чиқади.

14. Организмда йод танқислиги бўлса “Микседема” ва “Тиреотоксикоз” (Базедов касаллиги) келиб чиқади. Натижада соғлиқ оксийди. Болаларда эса ўсиш-ривожланиш сусаяди ҳамда ақли заифлик келиб чиқиши кузатилади. Ҳозирги кунда ер юзининг 1 500 000 дан ортик аҳолиси йод етишмаслиги хавфи остида яшамокда.

15. Организмда темир етишмаслиги кузатилса, камконлик-“Анемия” касаллиги пайдо бўлади ва инсон соғлигига путур етади. Масалан ҳозирги кунда дунё бўйича 1 800 000 киши темир етишмаслиги ҳасталигига чалингани яққол мисолдир.

16. Ҳозирги кунда «Қандли диабет» касаллиги билан оғриганларнинг сони 300 млндан ошиб, ГЛОБАЛ муаммолардан бирига айланиб, XXI аср эпидемияси бўлиб қолмоқда.

17. Хулоса шуки, инсон соғлигига путур етказувчи омиллар ниҳоятда кўп бўлиб, турли хил касалликларнинг келиб чиқишидаги энг муҳим сабаблар «Ўзлигини англамаслик», экологик ҳолатларнинг ёмонлашиши, заҳарли кимёвий моддаларнинг организмга салбий таъсирлари, инсон руҳияти, нерв-асаб тизими ва моддалар алмашинувининг бузилиши ҳамда организм иммун тизими фаолиятининг сусайиши кабилар ҳисобланади.

Демак, бундай глобал муаммоларнинг туғри англаб келиб чиқадиган салбий оқибатларни олдини олишлик барча Давлатлар ва инсонларнинг бажариши лозим бўлган асосий бурчи бўлиб қолишини шарт деб тушунмоқлик лозим.

Ўта зарарли –валеологик ГЛОБАЛ муаммолар

18. Наркомания-гиёҳвандлик касаллиги дунёнинг деярли барча мамлакатларида тарқалган бўлиб, бу йўлга кирган, ружу қилган шахс охир оқибат ҳам жисмонан, ҳам руҳан бутунлай издан чиқади.

19. Сабаби, унда “Толерантлилиқ” (организм сезгирлигининг ўзгариши) ва “Абсцидент синдром” (хуморилиқ белгиси) пайдо бўлиб, ҳар қандай даволаш ва чора-тадбирлар (баъзан вақтинча фойда берса ҳам) бу дарддан бутунлай ҳоли қила олмайди. Айтиш лозимки, фақат бир йўли, энди бошланган даврдагина катта куч билан қайтариш мумкин.

20. Гиёҳвандлик, бангилик, нашавандлик ва қарахтлилиқ сузлари наркомания сузининг мазмунини тулик очиб бераолмайди. Наркомания сузи “нарко” – наркоз ҳамда “мания” – одам сузларидан ташкил топган бўлиб, “наркоз” (қарахт) ҳолатидаги одам, деган маънони англатади.

21. Классификация (гуруҳларга бўлиш) жиҳатидан наркоманияни 4-гуруҳга бўлиш керак (улар юқорида кўрсатилган) яъни:

I. Морфин ва морфин гуруҳига кирувчи воситаларни қабул қилишлик ҳолати.

II. Токсикомания - зарарли ва заҳарли моддалар истеъмол қилишлик туфайли қайф қилишлик.

III. Ичкиликбозлик - алкоголизм спиртли (этил спирти – алкоголь) ичимликлар истеъмол қилиб, қайф қилишлик.

IV. Чекиш. Бунда таъсир этувчи модда “никотин” (тамакида бўлади) ва “Каннабиоидлар” (наша ва каноп ўсимлигининг айрим турида бўлади) ҳисобланади.

Ушбу гуруҳлардан чекиш энг кўп зарар келтириб чиқарувчи, жуда кўп тарқалган ҳамда олдини олишлик (профилактика) оғир бўлган тури ҳисобланади.

22. ОИТС-орттирилган иммун танқислиги синдроми,
СПИД-синдром приобретенного иммунодефицита,

ВИЧ-вирус – бу касал келтириб чиқарувчи микроорганизм, СПИД-бу касаллик клиник белгиларининг йигиндиси (синдроми). Лекин улар бир-бири билан чамбар-час боғлиқ. Вирус юкмаса касаллик пайдо бўлмайди.

ОИТВ-одам иммунтанқислиги вируси, ВИЧ-вирус иммунодефицит человека деган маъноларни англатади.

23. Ҳозирги кунда СПИД касаллиги ва ВИЧ – инфекциянинг келиб чиқиш сабаблари (этиологияси) тарқалиш йўллари ҳамда кўпайиши, касалликнинг ривожланиши (патогенези), олдини олишлик чора тadbирлари (профилактикаси) фанда яхши ўрганилган.

24. Касалликнинг ва вирус бор-йўқлигини, клиник белгиларини аниқлаш (диагностикаси) ва даволаш тиббий ёрдам кўрсатиш учун барча қулайликлар мавжуд. Бунинг учун Республикамизнинг барча вилоятларида биокимёвий лабораториялар, марказлар ташкил қилинган. Уларда беморга тегишли бепул ёрдам, оила аъзоларига консультация беришликлар яхши йўлга қўйилган, улар яширган (аноним) ҳолда олиб борилади.

25. СПИД касали ва ВИЧ-инфекциянинг тарқалишида наркоманлар, секс, жинсий аъзо касалликлари (сифилис, гоноррея ва б) асосий сабабчи бўлгани учун наркомания ва ВИЧ-инфекция барча минтакаларда параллел ҳолда кўпаймоқда. Шунинг учун дунё бўйича наркомания туфайли 200 млн. дан ортиқ, СПИД касаллиги ва ВИЧ инфекция туфайли 14 млн. дан ортиқ кишиларнинг ёстиги қуриди ва бу жараён ҳамон шиддат билан давом этмоқда. Ҳозирча СПИД касаллигининг давоси топилган йўқ, натижа ўлим билан тугамоқда.

Саломатлик кушандалари

26. Наркомания, СПИД касаллиги, тартибсиз жинсий алоқада бўлишлик (секс), жинсий аъзо касалликлари (сифилис, гоноррея) шунинг қабилар. Қаллоблик, нопоклик, инсонларни ҳафа қилишлик, тарозидан урушлик, нопок олиб сотарлик, нопок йўллар билан кун кўришлик ва бойишлик ва бошқалар. Маънавий қашшоқлик, бировларнинг ютуғини кўра олмаслик, иймондан оксашлик ва иймонсизлик, ёмон иллатларга берилишлик, шорахўрлик, текинхўрлик, зуравонлик (мафиозлик) ва шунинг қабии бир қанча салбий омиллар саломатлик кушандалари ҳисобланади.

Бундай хусусиятларга эга бўлган шахслар ҳар қандай яхши яшамасинлар, бойликка эга бўлишларидан қатъий назар ҳеч қачон тинч ухлай олмайдилар, оилада барқарорлик ва хотиржамлик бўлмайди, болалар тарбияси оксайди, кўпинча соғлом турмуш тарзи бузилади, ҳар хил нохушликлар пайдо бўлиши мумкин. Натижада валеологик ҳолат барқарор бўлмаслиги туфайли, умр қисқара боради.

27. Иқтисодий жиҳатдан доимо ҳар жабҳада ақл-фаросат билан тежамкорликда яшашлик. “Пул топгандан кўра, ақл топгин” деган шиор билан яшаб, барча эришган ютуқларини ҳисоб-китоб орқали, фойдасиз сарфлардан ҳоли бўлган ҳолда, пул ва ва мол-мулкларини кўпайтира бориб, ҳар эҳтимолга ва келгуси ҳаёт учун керак бўлган жамҳармага эга бўлишлик.

28. Маънавий жиҳатдан, аввало “Олим бўлма-одам бўл” деган шиор билан яшашлик. Уйда, оилада, кўчада, транспортда, жамоатчилик жойларида ва барча жойларда ва ҳолатларда доимо маданиятлилик ва ҳушмуомалалик билан яшашлик.

29. Мълумки, кўпчилик-меҳнаткаш халқ умрининг анчагина қисмини иш жойларида ишлаб чиқариш корхоналарида, бозорлар ва жамоатчилик жойларида ўтказадилар. Шундай экан, ким бўлишидан қатъий назар, айниқса раҳбар ходимлар ўзаро ҳурмат, маданиятли – ҳушмуомалалик бўлишлари саломатлик ва баракали умр кўришликка асосий замин ҳисобланади.

30. Физкультура ва спорт бўйича юқорида батафсилроқ тўхталиб ўтдик. Жисмоний тарбия ва спорт доимий, мунтазам, меёрида ҳаракатда бўлишлиги энг муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

31. Умумий экологик ҳолатларнинг яхшилиги ва борган сари яхшилана боришининг аҳамияти ҳам ҳаммамизга маълум. Шунинг учун сув, ҳаво, тупроқ, халқ ҳўжалигининг барча турларларида атроф-муҳитни соғломлаштиришлик барчанинг бурчи бўлиб қолмоғи даркор.

32. Маълумки, ҳаётда инсоннинг руҳияти, руҳий ҳолати ҳамма нарсадан устун туради. Шунинг учун ҳар бир инсон энг аввало ўзлигини яхши англаб олиши, ўз организмни соғлигини мустаҳкамлаш учун, ўзи учун қайғуриши ва уни амалда бажариши керак. Ахир “ҳолва” деган билан оғиз чучиб қолмайди-ку. Тўғрими?!

Шундай экан инсон касал бўлмасликка интилиши, соғлом ҳолатида ўз соғлигини мустаҳкамлаш учун ҳаракат қилиши, барча ички имкониятларини доимо мустаҳкамлаб бориши, сифатли, тартибли, меёрида овқатланиши, нерв-асаб, эндокрин ва иммун тизимларни кўзгатувчи, қувватини оширувчи “адаптоген” хусусиятига эга бўлган воситалардан – женьшень, элеутерококк, микроэлементлар, иммуностимуляторлар, поливитаминлар ва бошқалардан истеъмол қилишлик, ҳамда “Соғлом турмуш тарзи”, “Соғлом авлод орзуси” ва яна энг муҳими “Соғлом авлодни вужудга келтириш учун қайғуришлик” шиорлари билан яшашлиги, ҳамавақт ота-онасининг ҳурматини ўз жойига

қўйиб, доимо она тупроғини муқаддас билиб “Ватан туйғуси” ҳамда сабр-тоқат билан, доимо шукроналар қилиб яшаш керак.

Шундагина, ҳеч шубҳа йўқки, буларнинг ҳаммаси соғлом яшаш ва узоқ умр кўришнинг асоси - қафолати бўлиб қолади. “Валеология” фанининг асосий мақсади ҳам шунда, Ҳурматли Азизлар!

Абу Ҳомид Ғаззолий айтадилар:

Билингки, Кибру ҳаво, риё, шухратпарастлик, ҳасад, золимчилик, адолатсизлик ва шуларга ўхшаш ғайриинсоний, феъл ва туйғулар ҳар қандай жамиятнинг таназзулига сабаб бўладиган қусурлар ҳисобланади ва натижада жамият инкирозга юз тутаети.

Бундай иллатлар “Инсон руҳи”, “Инсон қалби”га оид ҳасталик бўлгани учун буюк олим Ғаззолий ўзининг “Кўринмайдиган нарсаларни очиш” (“Муқошафат-ул қулуб”) номли асарида инсонни руҳиятидаги, ўзи англамаган ҳолдаги, қусурларини очишда, ўзини табиатнинг энг улуг неъматини эканлигини тан олиши кераклигини англагани эслатиб, жуда тўғри ташхис қўйиб, ҳақиқий даволаш усуллари калитини очган.

Ҳақиқатан ҳам олимнинг ҳамда бизларнинг фикримизча, агарда жамиятда шафқатсизлик ўрнини – марҳамат; кибру-ҳаво ўрнини – одоб, тавозе; риё ўрнини – ихлос; ҳақсизлик ўрнини – адолат эгалласа бундай жамиятда, албатта билингки бахт-саодат, кут-барака, рушнолик, тараққиёт қарор топади.

Ушбу ВАЛЕОЛОГИЯ фани Республикамизда 2000 йилдан бошлаб, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг буйруғи (Президент фармойиши асосида) махсус курс сифатида ўқитилиб келмоқда, ҳамда 2004-2006 ўқув йилидан эса фан сифатида синовдан ҳам ўтди. Шунингдек ўқув қўлланмаси ҳам яратилди.

Агарда ушбу китобни ўқиб чиқиб, 100дан-1000гача бир киши (1%-0,1) унга тўлиқ амал қилса эди, бу ВАЛЕОЛОГИЯ фанининг буюк инкилобий (революцион) ғалабаси бўлар эди.

Ишонамизки, нисбатан бўлса ҳам унинг самараси, албатта, 70-80%ни ташкил қилади, деган умиддамиз. Шундай бўлмоқда ҳам.

АЙРИЛМА.

Маст бўлиб юрганча бегона юртда,
Униб – ўсган ўз юртингдан айрилма.
Мағрур қаллик қаби нафс деган дардда
Домга тушиб, қанотингдан айрилма.

Таваққал эт – ҳалққа сиринг бериб бор,

Сабрли бўл,бесабрлик ҳам бекор,
Ҳар каерга борсанг, насибангдир ёр,
Бой бўлай деб, иззатингдан айрилма!

Номардлар ҳам ярамаслар, ночорлар
Тузинг ичиб, ишинг бўлса қочарлар,
Сирингни фош этиб, айбинг очарлар,
Қадринг билган улфатингдан айрилма!

Гадоларнинг кўнгли шохликни тилар,
Нодон кўнгли ёлғон сўзни рост билар,
Бекадрлар душманингга дўст бўлар,
Таълим берган устозингдан айрилма!

Биров қашшок бўлиб,бирова бой бўлар,
Ҳар кишининг бахти — икболи кулар,
Бошга нима келса, тилингдан келар,
Маҳтумкули, ҳалк ёдидан айрилма!

* * *

ФАРЗАНДГИНАМ АДАШМА ЙЎЛДАН

Ота рози бўлар ўғилдан
Туғри юриб, кетмаса сўлдан.
Хушёрликни бой берма қўлдан,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

— Ҳалифалик ҳўш ўзи нима?
Бу — ибодат, ҳар кунда жума,
Ҳаммага бу ҳўш келар дема,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Туғри юрмок — чин инсонга хос,
Боболардан бизгадир мерос.
Йўлдан озиш, бил шайтонга мос,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Унда бўлар битта ҳўкморон,
Эркинликка у солар қирон,
Барча яшар қўрқувда ҳар он,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Ўзни диний оқимга урма,
Ваҳобийлик йўлида юрма.
Ҳизбут-Таҳрир сафига кирма,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Унда тузим бўлар мустабид,
Ҳар кўчада тўрттадан масжид,
Эчки сокол қўяр ҳар йигит,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Ваҳобийлар амалга ўчдир,
Гоялари мағзи йўқ пучдир.
Эргашганлар - оз, бир ҳовучдир,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Халқ улардан юзни ўгирар,
Улар Иблис йўлидан юрар.
Ундайларни Худо ҳам урар,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Ҳизбут-Таҳрир - бир оқим тубан,
Қувилгандир ҳар қайси юртдан.
У ҳеч ерда олинмади тан.
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Қон тўқмоқлик - уларга одат,
Изн бергач, ўлди-ку Садат
Дунё ўқир шу боис лаънат.
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Таркатишди улар миш-мишлар,
Халифалик қурмоқ эмишлар,
Қаршиларни кофир демишлар,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

ЮРТБОШИГА эргашар миллат,
Уни севар бутун юрт, элат,
Чунки унинг йўли — адолат,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Адашганни кечирар бул зот,
Авф сўраса, қилади озод,
Қайт, ёш умринг айлама барбод,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Қайтмаслар бор ушбу фурсатда,
Куни ўтар, тунда зулматда,

Қози бўлар ҳар маҳаллада,
Калладамас, ишлар саллада,
Тўртта хотин бўлар муллада,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Илм-фанга қўйилади чек,
Ҳақ бўлсанг ҳам турасан жим-тек
Факат сўзлар чаласавод бек,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Унда издан чиқар иқтисод,
Палак ёзиб кетар ҳурофот,
Керак эмас бундайин ҳаёт,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Ҳақиқатни айтаман бетга,
Буриб бўлмас тарихни ортга,
Тўғри юргил чикмасдан четга,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Ҳалифалик — бизга номақбул,
Маъқул халққа демократик йўл.
Халқ — Йўлбошчинг сафларида бўл,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Сен авлоди ТЕМУР бобонинг,
Олам танир қўплаб даҳонинг,
Юртдошисан БОБУР Мирзонинг,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Юрт эрки деб шаҳид кетган жон,
Чўлпонларинг рухин эт шодон,
Хур Ватанга меҳр қўй чандон,
Фарзандгинам адашма йўлдан.

Юртга меҳринг бўлса зиёда,
Кам бўлмассан ёруғ дунёда.

Оиласи сарсон, кулфатда,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Қайтмаганлар нодон, бегумон,
Ўзни сезар доно, қахрамон,
Заҳда ранги тез бўлғай сомон,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Режада юр чиқмай қолипдан,
Ғафлат босиб, жой олма тўрдан,
Эл билан бўл, ажралма кўпдан,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Қадрига ет бу тинч замоннинг,
Шукрини эт дориломоннинг,
Чин ўгли бўл Ўзбекистоннинг,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Ўзига бек, ҳозир хон элинг
Давлат тили бўлган ўз тилинг,
Ўзбегона бор миллий йўлинг,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Она – Ватан тупроғини ўп,
Кўзга суртиб байроғини ўп,
Тикма онанг қароғига чўп,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Аждодларинг шаънини сақла,
Юртда ичган тузингни оқла,
КАРВОНБОШИНГ йўлини ёкла,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Қолмасин ҳеч сўзим ҳавода,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Севар Рафиқ юрту элини,
Тутгил сен ҳам унинг йўлини,
Айтганларин кил Мухтор ўғлини,
Фарзандгинам, адашма йўлдан.

Қўшилади – хурсанд, Сайфиддин,
Ҳам тасдиқлар - қалбидан ва чин,
Донолар сўзларин дилга жо қилиб,
Мустаҳкам қардлаб, адолат йўлин.

Бу ҳақиқат - ҳаёт сабоғи,
Тушунмаса - қора ёноғи,
Оқилларнинг - чоғдир димоғи,
Доим баланд - Шоъли Байроғи!

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

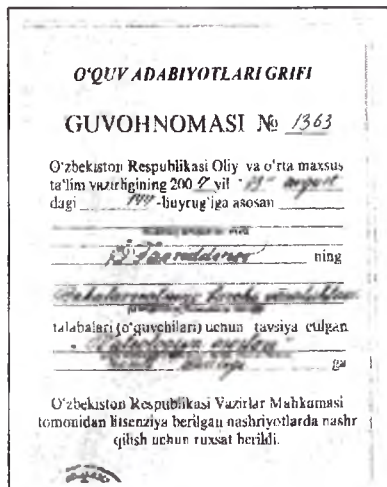
1. И. А. Каримовнинг БМТ Бош Ассамблеяси 48-сессиясида сузлаган нутки. 1993 й. сентябрь.
2. И. А. Каримов. Баркамол авлод — Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. — Т.: Шарқ, 1998.
3. И. А. Каримов. Оллох қалбимизда, юрагимизда. — Т.: Ўзбекистон, 2000.
4. Закон Республики Узбекистан О наркотических средствах и веществах. // На посту, 15.10.99г.
5. Табобат ва ижтимоий кадриятлар. — Т., 1996.
6. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Фармакология / Дарслик. — Т., 1995.
7. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Фармакология ва рецептура. / Дарслик. — Т., 1996.
8. Волкова К. И., Кокосов А. П. Спид и туберкулез. // Клиническая медицина, №2, 1999г.
9. Бр. Грин и др. Что мы знаем о спиде. / Здоровье, 1988 г. 616. 98 С-51
10. Вопросы вирусологии. 1988 - Т.33. №1. Поиск препаратов.
11. Здоровье. СПИД не спит, 1996. №12, 49-50-стр.
12. Нажмидинов О. М. Орттирилган иммун танқислиги синдроми (СПИД). — Т.: Ибн Сино, 1998. 86 бет.
13. «Мулқдор». 2000 й. №7.14-бет.
14. О. Ёқубов, Ш. Ёқубов. Эҳтиёт бўлинг - СПИД. — Т., 1996.
15. В. В. Дунаевский. В. Д. Стяжкин. Наркомания и токсикомания. — М.: «Медицина». 1991.
16. Бахрамов, Нажмидинов. Медицинский журнал Узбекистана. 1987, № 8
17. С. Е. Хайман и др. Наркомания. - М.: Медицина. 1998.
18. Э. А. Бабаян, М. Х. Говопольский. Наркология. -М., 1987.
19. Э. А. Бабаян, М. Х. Говопольский. Учебное пособие по наркологии. — М., 1981.
20. В. А. Глушков и др. - Киев.: Здоровье, 1989.
21. «Соғлом авлод» Давлат дастури. 15 февраль 2000 й., Тошкент.
22. Шодиматов. Соғлом турмуш тарзи. -Т., 1991.
23. О. Оқилов, А. Эргашев. Соғлом турмуш — узоқ умр пойдевори, - Т., 1984.
24. К. Содиков. Оилавий ҳаёт — гигиеник ҳамда жинсий тарбия. — Т., Медицина, 1990.
27. А. Бойназарова. Инсон дунёвий илмларнинг аҳамияти тўғрисида/Илмий-таҳлилий ахборот, 3/204, Тошкент.
31. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Ичкиликнинг зарари. — Т.: Медицина, 1971.
32. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Витамин ва ҳаёт. — Т.: Медицина, 1978.
33. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Жигарингизни асранг. — Т.: Медицина, 1982.
34. М. Хужаева. Рак ва рақ олди касалликлари. — Т.: Медицина, 1982.
28. Л. В. Орловский. Скрытая опасность. — М.: Медицина. 1977.
29. С. Гурский. Внимание наркомания. — М.: Медицина. 1988.
30. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Умр заволи. — Т.: Медицина, 1981.
31. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Икки дунё саодатиға йўл. 1-китоб, — Т.: Янги аср авлоди, 2002.

32. Т.Хасанов, О.Шокиров. Алкоголизм ва травматизм. – Т.: Медицина, 1979.
33. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Фармакология/ Дарслик. – Т.: Медицина, 1995.
34. А.Мартинов. "+20". – Т.: Медицина. 1964.
35. Н.Г.В.Зеневич. Вредная привычка или болезнь. – Л.: Медицина, 1967.
36. П.В.Кузионов, Е.П.Кузионова. Ичкиликбозлик иллат. – Т.: Медицина, 1986.
37. Н.Я.Копыт, Е.С.Скворцова. Алкоголь и подростки. – М.: Медицина, 1985.
38. И.А.Сытинский. Алкоголь и мозг. – М.: Знание, 1978.
39. И.Г.Ураков. Алкоголь: личность и здоровье. – М.: Медицина, 1987.
40. В.Г.Запороженко. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 1985.
41. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Одамлар оғох бўлинглар, балои-офатлардан сақланинглар. – Т.: Хега-Принт, 2002.
42. В.А.Ефремов. Курить - здоровью вредить. – М.: Медицина, 1969.
43. И.И.Беляев. Тамаки – саломатлик душмани. – Т.: Медицина, 1977.
44. Л.В.Орловский. Скрытая опасность. – М., 1977.
45. Ю.Ф.Змановский, Ю.Е.Лукачев. Здоровья – без сигареты. – М., 1979.
46. З.Н.Каримов. Курение - путь к страданиям. – Т.: Медицина, 1983.
47. Л.С.Фридмен, П.Ф.Флеминг и др. Наркология. – М., 1992.
48. В.Булгаков, Л.Н.Толстой в последний год его жизни. ГИЖЛ, 1957.
49. Р.И.Вагнер, Е.А.Валдина. Не кури. – М.: Медицина, 1979.
50. О.Г.Фролова. Половое воспитание девочек. – М.: Медицина, 1982.
51. С.Гурская. Внимание наркомания. – М.: Медицина, 1988.
52. Сайфиддин Фахриддин ўғли. СПИД ва ВИЧ-инфекция. Тошкент. «Хега-Принт» босмахонаси, 2001.
53. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Икки дунё саодатига йўл. Тошкент. «Янги аср авлоди» нашриёти, 2002.
54. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Гиёҳвандликнинг зарарли оқибати (Алкоголизм). Тошкент. «Хега-Принт» босмахонаси, 2005.
55. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Чекиш ва унинг зарарли оқибатлари. Тошкент. «Хега-Принт» босмахонаси, 2006.
56. Мухаммад Зоҳид Кутку. Ичкилик иймон заволи. Тошкент «Янги авлод», 2003.
57. Б.М.Шапиро, Л.Н.Башмакова, Г.У.Курманова. Здоровый образ жизни Алма-Ата, 2003.
58. Клемент Месенас (Сингапур). Мафтункор ва бетакор Ўзбекистон. Халқ сўзи. 27 январ 2007.
59. Абу Али ибн Сино. Саломатликни сақлаш ҳақида. Ўзбекистон энциклопедия. Тошкент, 1971.
60. Ирина Серых. Открой секрет валеологии. Народное слово 2.07.2003.
61. Программа развития ООН. Доклад. Здоровье для всех. Тошкент, 2006.
62. Шерзод Бутаев. Оқилна ҳаёт кечириш. Фалсафа ва ҳуқуқ. 4/2006.
63. Махтимкули "Дунё ўтиб борадур". Шарқ нашриёти, Тошкент, 2007.
64. Ёрқин Абдуллаев. Қизиқарли статистика. Т.: Иқтисод- молия нашриёти, 2005
65. Ўзбекистон Республикасининг қонуни. СПИД касаллигини олдини олиш тўғрисида. Т.: 2007

66. Ўзбекистон Республикасида 2007-2011 йилларда ОИБ-инфекциясини тарқалишига Қарши курашишнинг стратегик дастури. Т.2007.

67. Шукур Курбон, «Қалбдаги шамлар», Тошкент, 2006.

Адабиётлар куп, ҳаммаси келтирилмади. Шунингдек айрим жойларда муаллифлар техник ва бошқа баъзи бир сабабларга кура келтирилмаган бўлиши мумкин, узр.



**ВАЛЕОЛОГИЯ
АСОСЛАРИ**

СОҒЛОМ АВЛОД ёхудо УЗОҚ УМР КУРИШ ОМИЛЛАРИ

Муҳаррир Э.Бозоров
Компьютерда саҳифаловчи М.М.Икромов

Босишга рухсат этилди 28.02.2008. Қоғоз бичими 60х84/16.
Таймс гарнитураси. Офсет босма. Шартли босма табоғи 24,87.
Адади 300 нусха. Буюртма №23. Баҳоси келишилган нархда.

Х.Т. «Алимов» корхонасида чоп этилди.
Тошкент ш., Қатортол кучаси 44 а уй.

Фикр ва мулоҳазалар

**CALIFORNIA COUNCIL ON STATE GOVERNMENTS**[illegible][illegible]