

33-59
48-90
Хотам Мусаев
Маннон Набиев
Дилдора Аҳмедова

100 БИЛАН ЮЗЛАШИБ ЮРИНГ



53.69
4-90

**Ҳотам Мусаев, Маннон Набиев,
Дилдора Аҳмедова**

ЮЗ БИЛАН ЮЗЛАШИБ ЮРИНГ

Илмий-оммабон нашр

(Биринчи китоб)

«SHARQ» НАШРИЁТ-МАТБАА
АКЦИЯДОРЛИК КОМПАНИЯСИ
БОШ ТАХРИРИЯТИ
ТОШКЕНТ – 2015

For DU ARM
№ 396 985

УЎК: 613.9

КБК: 53.59

М – 90

Тақризчи:

Иброҳим Асқаров,

*Ўзбекистон халқ таъбаоти академияси илмий кенгаши раиси,
кимё фанлари доктори, профессор*

М – 90 **Мусаев, Ҳотам.**

Юз билан юзлашиб юринг: илмий-оммабоп
рисола / Ҳ.Мусаев. – Т.: «Sharq», 2015. –
152 бет.

Ушбу рисолада кексалар дардига малҳам бўлувчи бир қатор тиббий маслаҳат ва тавсиялар берилган. Мавзунинг асосий йўналиши узоқ умр кўриш учун нималарга риоя этишга қаратилган. Мизожга қараб тўғри овқатланиш, вақти-вақти билан очиқиб туриш ва турли хил ҳаракат машқлари шулар жумласидандир. Кексалар саломатлигини яхшилаш чоралари сифатида умуртқа поғонасида рўй берадиган айрим хасталиклар баён этилган ва фойдали машқлар келтирилган.

Шунингдек, танани «захарли чиқиндилар»дан тозалашга ёрдам берувчи, узоқ яшаш сирларидан вокиф қилувчи ва умрбоқийликка чорловчи самарали амаллар билан танишасиз.

Оиладаги фарзандлар, набиралар ва меҳрибон келинлар жондан азиз буви ва буваларини асраб-авайлашларида мазкур рисола қатта ёрдам беради, дея умид қиламиз.

УЎК:613.9

КБК: 53.59

ISBN 978-9943-26-304-8

ISBN 978-9943-26-304-8

© «Sharq» нашриёт-маъбаа акциядорлик компанияси
Бош тахририяти, 2015.

МУҚАДДИМА

*«Ҳар бир одам узоқ умр кўришни орзу қилади,
бироқ ҳеч ким қаришни истамайди».*

**Жонатан Свифт,
инглиз адиби**

Аллоҳ инсонни яратди. Унга қадди-баст, икки юз қирк саккизта каттаю кичик суяк, гўшт, мушак, пайлар ато этди. Юрак – қалб берди, у соғлом бўлса, тана ҳам мустаҳкам, деди. Одам боласида кўнгил бирламчи экан, ҳар қандай яралганнинг юрагини авайлаб кўкрак қафаси ичига жойлади. Яъни, юрак тана ҳаётини бошқарувчи, мўътадил ҳолатда асраб турувчидир. Жигар эса – қон сарчашмаси ва ҳарорат омили.

Юрак – рухнинг табиий манбаи. Қадимги донишмандлар айтишича, юрак сувратининг санобар шаклида бўлиши Аторуд (Меркурий)дан, узвларининг бир-бирига тутшиб туриши Зуҳал (Сатурн)дан, қоринчаларда қон сақлаши Миррих (Марс)дан, шаклининг мўътадил ва чиройлилиги Зуҳра (Венера)дан, ранг олиши Ойдан, ҳаёт бағишлаши ва жилоси Қуёшдан, жамики аъзоларга ҳаёт нуруни етказиши Муштарий (Юнитер)дан экан. Агар шу етти мураббий юлдуздан бирортасининг назорати заифлашиб қолса, ундан қувват олиб тургувчи юракка ҳам шикаст етаркан.

Бутун коинотга Аллоҳдан тушган илк ҳаёт нурунинг шуъласи руҳ дейилади.

Абу Ҳомид ибн Муҳаммад ал-Ғаззолийнинг ёзишича, беш сезги барча ҳайвонларда ҳам бор. Кўзи, қулоғи, димоғи, таъм, иссиқ-совуқни билиш сезгила-

ри яхши ишлайдиган одам ҳали ҳайвонот олаמידан юқори кўтарилмаган. Инсоннинг ҳайвонотдан фарқи унинг кўнгил оламидир.

Ақл – инсоф, виждон ёки диёнат (иймон), илм, ҳилм (мулойимлик), зуҳд ва такво (ёмон ишлар учун Худодан кўрқиш), вараъ (покизалик, ҳалоллик), сидқ (адолат ва ҳақиқатга садоқат), вафо, мурувват – шафқат ёки раҳмдиллик, амри маъруф, ота-она, устозлар, дўстларнинг яхши маслаҳатини олиш, яхши амаллар, ишлар билан ота-онани рози қилиш, савоб ва гуноҳни, ҳалол ва ҳаромни, дўсту душманни фарқлаш, тилу қўл билан ҳеч кимнинг дилини оғритмаслик, бечора, мискин, ғарибларга яхшиликни раво кўриш, сабр-қаноат... Мана шу фазилатларнинг жами дил оламига мансуб.

Тасаввуф таълимотига кўра, дил – бу оламга меҳмон, мусофирдир. Бу азиз ва нозик меҳмонни ранжитмай, аксинча, эъзозлаш зарур. Чунки дил инсоннинг дуру жавоҳирдан ҳам ноёброқ, энг қимматбаҳо бойлиги. Шунинг учун ҳам кўнгилни оғритиш катта гуноҳдир. Табиийки, жисм бу оламда моддий кўринишда эканлигидан инсон вужудига зиён етказилганда, унинг руҳи ҳам жароҳатланади. Айниқса, софдил, кўнгли нозик одамлар ёмонликка сезгир, таъсирчан бўлишади.

Кўҳна Шарқнинг улуғ донишманди, шайх Муслиҳиддин Саъдий Шерозий ҳазратлари бу тўғрида «Гулистон» асарида шундай деб ёзгандилар: «Тош чиннини синдириши табиий ҳол, лекин бу билан тошнинг нархи ошиб, чиннининг қиммати пасайиб қолмайди».

Жон – бу ақл-идроқ. Унинг ўтмаслашуви руҳий хасталикка олиб келади.

Жон – ирода, ўзига хос таъсирчанлик.

Жон – бу сезиш, яхшиликни сезиш. Яхши одам – оқ кўнгилли одам, унинг сўзи бутун борлигидан чиқади.

Ислом таълимотига кўра, фаришталарда жон, рух бор-у, лекин тана, яъни жисм йўқ. Шу боис улар кўзга кўринмайдилар. Ҳайвонларда тана, жон бор-у, бироқ рух йўқ. Ҳалимидан кейин, яъни танасидан жон чиқиб кетгач, ҳайвонлар йўқликка маҳкум бўлади. Одамда эса тана ҳам, жон ҳам, рух ҳам мавжуд. Хўш, жон билан рух ўртасида қандай фарқ бор?

Шунингдек, «жон» билан «рух» сўзлари луғавий жиҳатдан бир-бирига яқиндир. «Рух» – арабча, «жон» – туркий сўз бўлса-да, деярли XIV асрдан буён иккови тилимизда кенг қўлланиб келади. Аммо улар айнан бир тушунчани билдирмайди. Буюк аллома Абу Ҳомид Ғаззолийнинг айтишича, одамда жисмоний жон тугайди, жонсиз жасад тупроққа айланиб кетади. Лекин ундаги қалбий жон жасадни тарк этса-да, мангу яшаб қолаверади. Қалбий жон бу, юқорида тилга олганимиздек, рух, халқ ибораси билан айтганда, арвоҳдир.

Инсон маърифат ва риёзат (машаққат чекиш) йўли билан шайтоний истакларни енгиб, илоҳий гўзал истакларни топиб олса, дил оамини, руҳини эгаллаган бўлади.

Қадимги Юнонистонда яшаган Епиманад деган кимса 300 йил яшагани тўғрисида буюк файласуф Арасту ёзиб қолдирган. Сайёрамизда ҳар бир асрда бир нечта одам узоқ умр кўришга муяссар бўлади. Инсон яратилибдики, бу дунёда ёш, бақувват, соғлом бўлишни ва узоқ умр кечиришни истайди.

Халқимизда янги туғилган фарзандларга эзгу ниятлар билан Умрзоқ (умри узоқ бўлсин), Боқи (боқий ҳаёт кечирсин) каби исмлар қўйишдек чиройли одат бор. Ҳеч ким абадий яшаб, осмонга устун бўлолмаслиги ҳаммага маълум, лекин яхши ният яхши-да, барибир.

Инсоният тарихида узоқ умр кўрганлар кўп ўтган ва барча замонларда уларга ҳавас билан қарашган. Айни пайтда бундай кишиларнинг умри узоқлигини бўрттириб кўрсатишга, ёшига қўшиб-чатиб муболаға

қилишга уринишлар ҳам кузатилади. Бинобарин, бу масалада ҳужжатлар ва ишончли гувоҳликлар билан тасдиқланган воқеа-ҳодисаларгагина ишониш керак.

Венгриялик Чартен ва эронлик Китахи 185 йил умр кўрган, англиялик фуқаро Йорат 180 йил, унинг содиқ рафиқаси Марфи 177 йил ҳаёт кечиришган. Озарбайжонлик Шерали бобо Муслимов 170 йил, покстонлик Сайид Абдул Мабуд 159 йил, таиландлик Китано Кингамконо 139 йил, таитилик фуқаро Намкаемо 137 йил умр кўришган. Анголалик фуқаро Хосе Лоуренс Феррейра 120 йил, АҚШлик бир бокира қиз 112 йил яшаган. Таиландлик Пом Кеу Нам 115 ёшида 106 ёшдаги Пай Онноккайга уйланган.

Аллоҳ томонидан берилган умрни қандай ва қай тарзда ўтказиш кўп жиҳатдан инсоннинг ўзига боғлиқ. Агар одам умри давомида қатъий тартибқоидаларга ҳамда соғлом турмуш тарзига амал қилиб яшаса, ҳаётдан узоқ йиллар мобайнида лаззатланиши мумкин.

Овқатланиш масалаларига доир кўплаб рисола, кўлланмалар мавжуд. Абдурахмон Жомий айтганларидек: «Оз емоқ – дил уйин обод қилмоқ, кўп емоқ – бўш лойдан уй тикламоқ»дир. Тартибли ва сифатли овқатланиш туфайли инсон бемалол 150–200 йил яшаши мумкин, деб ҳисоблайди парҳезшунос олим доктор Том Спайснек. Бу ўринда тана аъзоларига барча зарурий моддалар бир маромда келиб туриши назарда тутилган, албатта.

Абу Али ибн Сино узоқ яшаш хусусида фикр юри таркан, инсон яшаш жараёнида қуйидаги талабларга эътибор бериши лозим деб билган:

- гўзал табиат қўйнида яшаш зарур;
- вақтида овқатланиш, мизожга мос таомлар тановул қилиш;
- танани чиқиндилардан тозалаш, ҳар ойда сано ичиш, ҳафтада бир ҳаммомга бориш;
- қадди-қоматни тўғри тутиш ва тўғри юриш;
- доим жисмоний ва руҳий жиҳатдан фаол бўлиш;

- кенг ва озода уйда яшаш;
- тўйиб ухлаш, бадангарбия қилиш;
- одоб-ахлоқли, иродали, сабр-қаноатли бўлиш;
- Яратганга сажда қилиш билан баданни чиниқ-чириб даволаш.

Ҳар қандай жамиятнинг ёши улуғ одамларга бўлган эътибори ва ғамхўрлиги унинг маданий даражасини белгилайди.

Шу маънода мухтарам Юртбошимиз ташаббуси билан 2015 йилга мамлакатимизда «Кексаларни эътиборга олиш йили» деб ном берилишида ҳам катта маъно бор.

Бугунги кунда мамлакатимизда 60 ёшдан ошганлар сони салкам 3 миллион кишини ташкил этади. Мустақиллик йилларида халқимизнинг ўртача ёши 1990 йилдаги 67 ёшдан 73,5 ёшга, аёллар ўртасида эса 75,8 ёшга етди.

Айни пайтда юртимизда 8 минг 700 нафар 100 ёшдан ошган табаррук қариялар яшамоқда.

Бу рақамлар, аввало, истиқлол йилларида халқимизнинг турмуш даражаси ортиб бораётганидан, кексаларимиз яхши тилаклар, эртанги кунимизга катта умид билан яшаётганидан далолат беради.

Хонадонимиз кўрки ва файзи бўлган пири бадавлат кексаларимизни ҳар томонлама қадрлаш, ҳурмати жойига қўйиб халқимизга хос фазилат.

Кексаларини эътиборга олиш, улар дуосини олган юрт эса ҳеч қачон кам бўлмайди.

1-фасл.

САЛОМАТЛИК ВА УЗОҚ ЯШАШ ШАРТЛАРИ

Маълумки, геронтология фани узоқ умр кўриш масалаларини ўрганади, улуғ ёшли (150–160 ва ортик ёшдаги) кекса инсонлар тўғрисида вақтли матбуот саҳифаларида, телевидение кўрсатувларида мунтазам равишда ҳикоя қилиб борилишига қарамасдан, қариялар ўз фикр-мулоҳазаларини ҳар доим ҳам тўлиқ айтишмайди. Бу борада кейинги пайтларда бир қатор геронтологик изланишлар пайдо бўла бошлади.

Россия геронтологлари ўз ҳудудларида яшовчи кўплаб узоқ умр кўрувчилар ҳаётини ўрганиб, шу масалада ўзига хос, қатъий илмий услублар ишлаб чиқишди. Бунда инсонларнинг яшаш тарзи, асосан, табиат кўйнида кечиши ва урф-одатлари, шарт-шароитлари атрофлича тадқиқ этилди. Маълум бўлишича, бу кексаларнинг яшаш тарзи бир-бирига жуда ўхшаш экан.

Узоқ умр кўрган инсонларнинг аксариятини қишлоқ жойларида, шаҳардан, саноат корхоналари, заводлар ва конлардан анча узоқ ерда, кўпинча тоғли ҳудудларда яшовчилар ташкил этар экан. Кавказ, Карпат, Ҳимолай, Помир, Анд тоғлари ва Болқон ярим оролида яшовчи аҳоли эса доимо жисмоний меҳнат билан машғул. Бу ерларда экин майдонлари катта эмас: тошлоқ ва кам ҳосил беришига қарамасдан, катта меҳнат талаб қилади. Шунга қарамай меҳнатга яраша деҳқончилик, боғдорчиликда яхши ҳосил олишади. Кундалик пиёда юриш, овқат камчилиги, кўп ҳолларда таом гўштсиз бўлиши, асосан, сут маҳсулотлари: сут ва пишлоқ (одатда, кўйники), дағал туйилган дондан ёпилган нон, сабзавот ва мевалар истеъмол қилинади.

Узоқ умр кўрган кексаларнинг аксарияти қанд, шакар истеъмол қилишмайди, шунингдек, олий навли ун, гуручни кам истеъмол қилишади. Мой ва гўшти фақат байрамларда, тўйларда ва алоҳида маросимларда тановул этишади. Ундан ташқари, кўпинча оч юришади, рўза тутишади.

Узоқ умр кўрган одамнинг ташқи кўриниши ихчам, қотма бўлиб, ўзи доимо турли юмушлар билан банд бўлади. Бундай инсонлар жуда вазмин, кайфиятлари яхши, енгил ҳазил-мутойиба қилиб туришади. Меҳмондўст, самимий, очиқкўнгил, ёшларга ҳам, қарияларга ҳам бир хил муомалада, шўх-ҳазилкаш, кўнлари мусиқа асбобларида куй ижро этишади, кўниқ ва ўйинларни яхши кўришади.

Кексайганда оғир хасталанган одамлар тўлиқ шифо курсини ўтаб, лозим бўлса парҳезли овқатланишга ўтишади. Умуман, кексалар кўпчилик хурматига сазовор бўлган муборак кишилар, оқсоқоллар сифатида маҳалла ишларини аҳиллик билан бошқарадилар.

10883 нафар (90–120 йил) узоқ умр кўрган инсонларнинг ҳаёти, саломатлиги, турмуш тарзи, маънавий ва рухий дунёқарашлари мукамал ўрганиб чиқилди. Уларнинг 90 фоизи қишлоқ аҳолисини ташкил этиб, жисмоний меҳнат билан банд одамлар. Овқатланишлари, асосан, сут маҳсулотлари ва гўштсиз овқатлардан иборат. Шулардан 74 фоизини аёллар, 26 фоизини эркеклар ташкил этган. Уларнинг 50 фоизи умуман хасталик нималигини билишмайди. 37 фоизи умрида фақат бир марта, 13 фоизи бир неча марта хасталанган. Булардан 50 фоизида соч оқариши фақат 60–70 ёшларда бошланиб, текширувдагиларнинг 47 фоизида умуман соч оқармаган, 72 фоизида тишлари тўлиқ сақланган, 97 фоизида кўриш даражаси яхши. Бу одамлар ёшлигида кўп фарзанд кўришган (6–10 тагача). Аёлларда климакс даври 60 ёшгача давом этади, кўплари 60 ёшда ҳам фарзандли бўлишган.

Узоқ умр кўрган одамларда ирсий ворислик муҳим роль ўйнайди. Олимлар бу масалани ижобий ҳол дейишса-да, лекин асосий омил эмас, деб билишади. Ота-оналари умрузоқ бўлган кишиларнинг узоқ умр кўриш эҳтимоли кўпроқ, албатта. Бироқ кўпчилик ҳолатларда уларнинг ўзлари нотўғри турмуш тарзи кечириш билан бундай имкониятни йўқотишади.

Польшалик геронтолог олима Ирена Гумовска ўзининг «Кексаларнинг овқатланиши» китобини (1987 й.) умрузоқлик муаммоларини ечишда тўғри овқатланиш омилига бағишлаган. Бундан аввалроқ (1969 й.) нашр этилган бошқа бир асарида эса у одамнинг ҳаракат фаолиятига асосий мезон сифатида эътибор қаратган. Бунда тадқиқотчи нафақат бадантарбия машқлари, балки тўғри ва сифатли овқатланиш, тўғри (бурун орқали) нафас олиш, шунингдек, мушакларни мустаҳкамлаш ҳамда ҳар хил зўриқишлар бўлиши муаммоларини ҳал этади ва фойдали тавсиялар беради. Мазкур олима Европа ҳамда Шарқ мамлакатлари халқларининг овқатланиш тартибини узоқ йиллар мобайнида чуқур ва жиддий ўрганиб чиққан.

Маълумотларга қараганда, одам 48 ёшдан ошгандан кейин 30 ёшдалигига нисбатан 120 ккал кам кувват сарфлар экан. 50 ёшда эр кишиларда жинсий фаолият сусайиши, аёлларда бола кўришнинг тўхташи боис юрак хасталиклари хавфи кучайиб боради. Организм иммунитетиде муҳим ўрин эгалладиган қалқонсимон без секрециясининг ҳажми 90–95 фоизга камайиши оқибатида унга турли инфекциялар тушишига имконият ортади.

60 ёшга етган одамда меъда ости бези фаолияти ҳам сусаяди. Қонидаги қанд миқдори эса ортиб боради, натижада қандли диабет хасталигининг келиб чиқиш хавфи пайдо бўлади. Ҳаракат аъзолари фаолиятининг сусайиши, сезги аъзолар қобилятининг пасайиши каби ҳолатлар кузатилади.

70 ёшдаги одамда артериал қон босими 20 ёшдагига нисбатан 25 фоизга ортади. Ҳаракатланиши,

турмуш тарзи ўзгариб, турли таъсирларга нисбатан реакцияси сустрлашади. Тер ишлаб чиқариш безлари фаолияти тўхташи оқибатида эса турли хил юрак хасталикларининг келиб чиқиш хавфи кучаяди.

80 ёшда суяклар мўртлашади. Юрак уриши сони 25 фоизга камаяди, бу эса қоннинг қуюқлашувига олиб келади.

Мутахассисларнинг фикрича, инсон соғлом турмуш тарзи билан яшаса, қаттиқ асабийлашмаса, бемалол 120 йилгача яшаши мумкин экан. Бир умр ёнғиз ҳаёт кечирган кишилар оилали кишиларга нисбатан 10–15 йил камроқ умр кўриши ҳам тажрибада кузатилган. Одамлар ўз ёстикдошига дардини айғиши, у билан маслаҳатлашиб иш тутиши умрни қисқартирувчи омиллар миқдорини камайтиради. Бинобарин, «Одам тафтини одам олади» деган ибора бежиз эмас. Оилавий ҳаёт, ўзаро муносабат масалаларига ғоятда қатта эътибор қаратилган Японияда кишилар узок умр кўришади. Масалан, бир оилада ор-хотин 72 йилдан бери тинч-тотув яшаб келаётгани маълум. Эр 104, хотин 103 ёшда. Узок умр кўриш сир-асрорларини улар соғлом ҳолат тарзига боғлиқ деб билишади.

Яна айрим мутахассислар организмдаги сув ҳажмига алоҳида эътибор қаратишади. Қатта ёшдаги одам танасида ўртача 45–55 литр сув мавжуд бўлар экан. Тана аъзоларидаги сув миқдори эса қуйидаги фоизлардан иборат: қонда 90 фоиз, мушакларда 75, мияда 85, юракда 75 фоиз, суякларда 22, ўпкада 86, буйракда 83, кўзда 95 фоиз. Бундан келиб чиқадики, танамиз массасининг тахминан 67 фоизини сув ташкил қилар экан. Агар танадаги сув миқдори 2 фоизга камайса, одам кучли чанқокни сеза бошлайди. Бордию, бу кўрсаткич 10 фоизни ташкил этса, огир сурункали хасталиклар билан боғлиқ баъзи муаммолар пайдо бўлади. Сувсизланиш бундан ҳам ошиб кетса, инсон ҳаётини хавф остида қолдиради.

2-фасл.

ИНСОН УМРИНИНГ АМАЛДАГИ БОСҚИЧЛАРИ

Одам фарзанди гўдаклик, болалик, ёшлик даврларини бошидан кечириб, балоғат, навқиронлик палласини ҳатлаб ўтиб, сўнг камолотга етади. Камолотга етган, деб кишининг ҳаёт тажрибаси бойиган, ақлидроки тўлишган, ахлоқ-одоби етилган даврга айтилади. Одам бу даражага тахминан 40 ёшларда етади. Шунинг учун ҳам донолар «Инсон 40 ёшда бунёд бўлади», дейишади.

Абу Али ибн Синонинг фикрича, 40 ёш қариликнинг бошланишидир. Ғарб мутафаккирлари Данте ва Бекон 35 ёшдан сўнгги муддат қариликка олиб боради, дейишади. Букрот (Гиппократ) қарилик ва ёшликнинг чегараси қилиб 42 ёшни кўрсатган. Қария деб 60 (Ибн Сино), 63 ёш (Букрот), 65–70 (Гейст) йил умр кўрганларга айтилади.

Энг узоқ умр кўрувчиларни наботот дунёсида ҳам учратиш мумкин. Масалан, олча ва нок дарахти 300 йилгача ўсади, қарағай 1000 йилгача, эман 2000, эвкалипт 2000–3000, баобаб 4000–5000 йил яшайди. Энг узоқ яшовчи дарахт Австралияда ўсади – 10000–12000 йил.

Ҳайвонот оламида ҳам шундай манзарани кўрамиз. Тошбака – 170 йил, хўкиз, сигир – 30 йил яшайди. Энг узоқ умр кўриш каламушларда 30 ой, сичқонларда 3,5 йил, мушукларда 10–91 йил, бўрилар ва итларда 10–15 йил, кўрсичқон ва отларда 40 йил, айрим кушларда (бургут, оккуш, қарға ва тўтикушларда) 1000 йилгача кузатилади. Китлар ва филлар 32 ва 69–75 йилгача яшайди.

Дунёда энг узоқ умр кўрган одам англиз Томас Карн ҳисобланади. Черков китобида қайд этилишича, у Лондон шаҳрида туғилган ва 207 йил яшаган. Демак, умр сарҳади одамда 70–80 йиллар билан чекланмай, балки 100–150 йил ва ҳаттоки икки асрни ўз ичига олиши ҳам мумкин. Масалан, далада ишлаб ҳаёт кечирган оддий фуқаро Маҳмуд Эйвазов 150 йил яшаб ўтган.

Абхазияда 1216 нафар улуғ ёшли қариялар текширувдан ўтказилганда улар ўзларининг саломатликларидан мамнун эканликларини ва ҳаётга чанқокликларини билдиришган. Бу кексаларда хафакон, атеросклероз хасталиклари йўқ, фақат 122 ёшли Сулаймон Аршбада тишлари қимирлаб кетишидан ташвишланаркан, холос.

XX аср бошида Англияда ўртача умр кўриш кўрсаткичи 58 ёшга тенг бўлиб, фақат зодагон оилаларда кузатилган, ҳунармандларда эса у 22 ёшни ташкил этган.

Покистонлик бир қабила бошлиғи 180 йил умр кўриб қазо қилган, унинг отаси эса 200 йил яшагани тўғрисида маълумотлар сақланиб қолган.

Яқинда осетин аёли Тэпсе Абзиве 180 йил умр кўриб, вафот этди. Грознийлик Арсигири Хазитов тахминан 130–150 йил яшаган. Умрузоқлик бўйича кавказликлар кўпчиликни ташкил этади. Кавказ тоғларининг мусаффо ҳавоси, зилол сувлари ва бу юртларда ўсадиган гиёҳлар ва аҳолининг яшаш тарзи узоқ муддат ҳаёт кечиришни таъминлайди.

Умрузоқлик ижодкорлар орасида ҳам кузатилади. Академик Гамалея ва Бернارد Шоу 94–95 ёшларида ҳам баракали ижод қилишган. Ривоятларга қараганда, Саъдий Шеърозий 30 йил ўқиб, 30 йил дунё кезиб, кейин 30 йил ижод қилган экан. Буюк юнон драматурги Софокл «Шоҳ Эдип» асарини 100 ёшида ёзган. Гиппократ 104 йил яшаган. Микеланжело, Виктор Гюго, Иоганн Штраус, Гёте, Лев Толстой, Иван

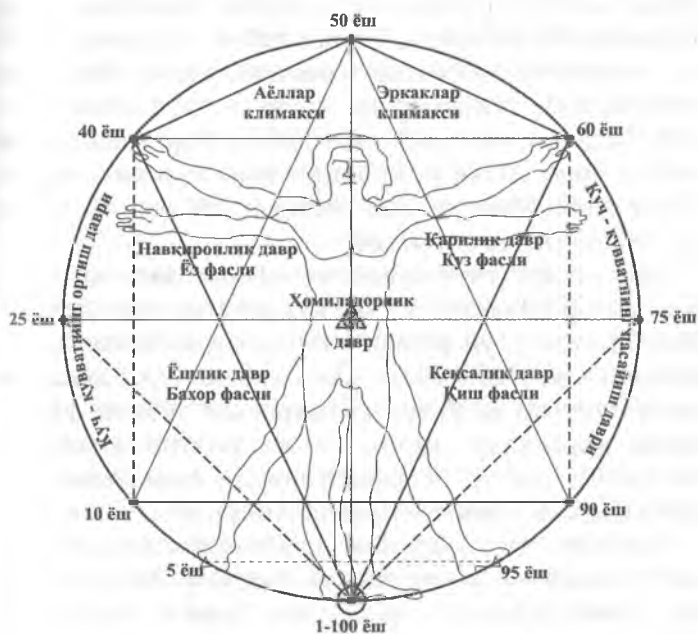
Павлов узоқ умр кўришган ва кўплаб ижодий асарлар яратишган.

Мана шу объектив ҳақиқатни ҳисобга олиб, тадқиқотчи А. Юнусов: «Келажакда одамнинг умри 150–170 йилдан кам бўлмайди», дейди. Циолковский: «Умрнинг муайян бир аниқ муддати йўқ, уни минг йилгача чўзиш мумкин. Илим-фан эртами-кечми умрни ҳозиргача номаълум бир узоқ муддатгача узайтиришга эришади», – деган фикр-мулоҳазаларни айтган эди. Рим папаларидан бирига: «Юзга киринг, мингга киринг!» – дея тилак билдиришганида у зот бениҳоя камтаринлик билан: «Келинглар, Парвардигорнинг марҳаматига чегара қўймайлик!» – деган экан.

Носируддин Бурҳониддин Рабғузийнинг «Рабғузий қиссаси» (1–2-китоблар, Т., «Ёзувчи», 1990 й.) асарида инсоннинг дунёга келиши куёшнинг оқариб чиқишига, умр кечириши куёшнинг эрталабки, пешиндаги ва кун ботишигача бўлган ҳолатига, қартайиб ҳаётдан кўз юмиб кетиши куёшнинг қизариб, рангин ҳолатда ботишига қиёсланади.

Инсон ҳаёти табиат қонуниятларига асосланган бўлса, унинг турли хил вазиятларга тушиши, хилма-хил дардларга дучор бўлиши, атроф-муҳит (ёруғлик, ҳаво, сув, ер), одамнинг ҳаёт кечириш тарзи, аҳволи-руҳияти, кайфияти билан чамбарчас боғлиқдир. Юқоридаги ҳолатларни «Инсон умрининг босқичлари» деб номлаб, диаграмма шаклида тасвирлашга уриндик (*диаграммага қаранг*).

Эътибор берсангиз, ҳомиланинг она қорнида пайдо бўлиши, ривожланиши диаграмма марказида жойлашган бўлиб, одамнинг туғилиши, ҳаёти ва ўлими бир нуқтада акс этган. Ҳар бир инсон ҳаёти давомида Аллоҳ насиб этган ёшига қараб бир неча ўтиш даврини бошидан кечиради: турмуш қуриш, аёлларда ҳомиладорлик, тана тузилиши, чақалоқлик, гўдаклик, болалик, ўсмирлик, балоғат палласи, ёшлик, ҳайз кўриш (хотин-қизлар), навқиронлик, климактерия, кексалик, қарилик даврлари. Инсоннинг ҳаёт йўли




Инсон умрининг босқичлари

△ - ҳомиладорлик даври (аёллар) - 9 ой 9 кун.

◎ - инсон умрининг бошланиши ва сўнги нуқтасига қайтиши (1 ёш - 100 ёш).

⊕ - инсоннинг босиб ўтган ҳаёт йўли.


 - инсон умрининг чўққиси.

билан табиат фасллари ўртасида ўзаро боғлиқлик, ўхшашлик мавжуд. Одам умрининг ўтиш даврларини ҳаётдаги кузатишларга асосланиб, мисол тариқасида 100 ёшга кирган инсон умрини йилнинг тўрт фасли (баҳор, ёз, куз, киш)га қиёслаб, «Инсон умри кўзгуси» мазмунида акс эттирилган (диаграммага қаранг).

Одам бу даврлардан омон-эсон ўта оладими ёки

йўқми, қайси давргача, неча ёшгача ета олади, буни олдиндин билолмайди. Инсон ҳаёти шу қадар бепоеён, тенгсиз ва мураккаб уммонки, унинг бошланиши қайда-ю, тугалланиши қайда – ёлғиз Яратганга аён. «Беш кунлик дунё» деган ибора бор. Аслида беш кунлик эмас, балки уч кунлик – яъни туғилиш, яшаш, вафот этиш. Диаграммада булар 1, 100 ёш, 40, 60 ёш нуқталари ичида акс этган.

Ҳаёт яшаш учун курашдан иборат. Биз эса шуни била туриб саломатлик учун курашга эътибор бермаймиз. Масалан, уй-рўзғор ташвишлари, овқатланиш, кийиниш, меҳнат қилиш, дам олишда учрайдиган зарарли одатлар ва ўтиш даврларидаги табиий физиологик жараёнлар, айрим бошқа нохушликлар соғлиғимизга путур етказаётганини сезмаймиз ёки пайқасак ҳам парво қилмай яшайверамиз.

Кимнинг ҳаётдан бевақт кўз юмгиси келади? Инсон ҳамиша орзу-ниятлар ва умидлар билан яшайди. Лекин туғилиш, яшаш бор экан – ўлим ҳақ! Файласуф-олимларнинг фикрича, одам тўғри яшаб, тоат-ибодат, яхши кайфият, хотиржамлик билан умргузаронлик қилса, ҳаётда кўпроқ яхши ва савоб ишларни амалга оширса, умрининг сўнгги поёнига қадар азоб кўрмай, роҳат-фароғатда бўлади.

Инсон умрининг авжида – 40–60 ёшида табиий физиологик жараён – климактерик даври бошланади. Бу одам ҳаётида ёз фаслининг охири, куз фаслининг бошланишига тўғри келади. Климактерик давр инсон организмнинг қариш босқичи ҳисобланади. Фаслларни, вақтни, умрни ушлаб туриб бўладими? Вақт, умр шамол каби, оқар дарё каби тез ўтиб кетаверади. Ўзининг бетўхтов изланишлари, тинимсиз фаолияти билан муҳаббат хотираларига бой ажойиб ёшлик даври инсон умрининг ёз фаслига (25–50 ёш) тўғри келади (юқоридаги диаграммага қаранг).

Кексалик – инсон умрининг куз фаслидир (50–75 ёш). Киши уйқусизлик, ҳаддан ортиқ чарчаш, хотира заифлигидан азоб чека бошлайди, нафас сиқилади,

хаво айниганда бўғимлар зирқираб оғрийди, кўриш ва эшитиш ёмонлашади, иш қобилияти пасаяди, турли хасталиклар безовта қилаверади ва ҳоказо.

Куз фаслидан кейин қарилик даври – инсон умрининг қиш фасли (75–100 ёш) кириб келади, у ривожланиш даврининг сўнгги босқичидир. Доктор Бёрд ёши 100 дан ошган 400 кишини текшириб кўриб, шундай хулосага келади: «Бу одамларнинг кўпчилиги келажак ҳақида пишиқ-пухта режа тузиб қўйишган. Улар жамоат ишларида фаол қатнашади. Ёшларга хос ғайрат-шижоатга эга, иштаҳалари ҳам яхши, улар енгил ҳазил-мутойибага мойил, ҳаётга бардошли, келажакка ишонч билан қарайди, ҳатто ўлим хавфи ҳам руҳини тушира олмайди».

Аниқланган маълумотларга қараганда, инсон организми 80–90 ёшда қайтадан ёшарар, гўёки иккинчи марта, ҳатто учинчи марта ёшариш рўй берар экан. Бунинг ягона шарты эса умр бўйи фаол ҳаёт кечиришидир. Одам асли ўзи совуққон, лоқайд бўлмаса, уни яшашдан ҳеч нарса совута олмайди. Ушбу фикрни 75, 80, 90, 100 ёшга кирган ва бундан ҳам ортиқ умр кўрган замондошлар ўзларининг ҳаёт тажрибаларида кўп марта лаб тасдиқлашган.

Кексалик яқинлаша бошлагани сари айрим олимларнинг фикр-мулоҳазалари бўйича ички аъзоларда ўзгаришлар рўй бераверади. Масалан, тадқиқотчи Лоран қарилик бошланиш сабаби жинсий аъзолар ва безларнинг ҳаёт қобилияти йўқолиб бориши билан боғлиқ, деб тушунтиради. Айнан шу жараёни Н.А.Шершевский ички секреция безлари (калқонсимон, жинсий, гипофиз ва бошқалар)нинг комплекс фаолияти бузилиши, А.А.Богомолец бириктирувчи тўқималар физиологик тизимининг фаоллиги йўқолиши, Н.Н.Аничков эса холестерин алмашинувининг ёмонлашуви оқибатида қон-томирларнинг атеросклерози билан изоҳлайди.

Машхур россиялик олим И.И.Мечниковнинг кўрсатишича, қариликда ўзига хос тўқималарнинг қайта

туғилиши назарда тутилади. Аъзолардаги ўзига хос хужайраларнинг йўқолиши асаб фаолиятининг бўшашишига, овқатланиш ҳазм бўлиши ва модда ал-машинуви бузилишига ва организм қуриб қолишига олиб келади.

Кейинчалик И.И.Мечников қўшимча ортобиоз назариясини илгари сурди. Юнонча «ортос» сўзи – «тўғри», «био» – «ҳаёт», яъни тўғри ҳаёт тадбирини амалга оширишни, эрта қариш жараёнининг олдини олишни тарғиб этди. И.П.Павлов назариясига биноан, марказий нерв тизими қариш муаммосини ечишда етакчи роль ўйнайди, бунда организмнинг ҳаётбахшлигини оширишда барча физиологик функциялар ташқи муҳитга боғлиқлиги назарда тутилади.

Бундай дунёқарашда асаб тизимининг организмга кўрсатувчи таъсири табиатнинг бир қисми билан биргаликда тушунилади. М.К.Петрова ўтказган тажрибалардан эса қариш жараёнида бошланғич ва етакчи ролни марказий нерв тизими ўйнаши тасдиқланди.

Абхазия, Украина худудларида ўтказилган ҳар томонлама тадқиқотлардан маълум бўлдики, 90–120–142 ёшли одамларда қариш жараёни табиий равишда бир текис ўтиб боради, бунда меҳнат фаолияти ўлмайди, қизиқишлар сўнмайди. Шундай экан, ҳар бир одамнинг соғлиғи ва узоқ умр кўриши унинг тўғри ва соғлом ҳаёт кечириш тарзига қай даражада амал қилишидадир. Чунки Оллоҳнинг олий маҳсули бўлмиш бизнинг танамиз ўз-ўзини янгилаб турувчи улуғвор ва мўъжизавий бир хилқатдир.

3-фасл.

ТИРИКЛИК ҲИКМАТИГА БИР НАЗАР

Қуръони каримда: «Вали куллин даражатун мимма амилув», яъни: «Ҳаммангиз ўз даражангизни изланг, тўхтаб қолманг, интилиб топинг», — деб ўгит берилган. Бу даражани топиш учун эса маълум қолипдаги ахлоқий меъёрдан юксалиб, олий руҳ қуввати тизимини излаш талаб этилади. Инсонлар томонидан ишлаб чиқилган ахлоқий меъёрлар турли даврларда турфа қавм ва халқларда хилма-хил кўринишларда бўлиши, бир-биридан кескин фарқ қилиши мумкин. Лекин Аллоҳнинг бани башарга туширган табиий камолот тамойиллари тизими бир хил, фақат унга етишиш даражаларида фарқ бор.

Масалан, Тибет тиббиёти бўйича одамда 19 та қувват маркази мавжуд. Шарқ табобати ҳақида «3000 йил аввал ва яна 32 йил ёзилган тиб китоби»да («Дорисиз Шарқ табобати». «Ёзувчи», 1995 й.) 12 та жуфт қувват меридианлари бўлиб кўрсатилган. Тоқ меридианлар эса 2 тасидан ташқари фаол нуқталарни бир неча жуфт меридианларда кесиб ўтади. Сўфийлар таълимотига кўра, одам танасида 14 та қувватий тизим маркази мавжуд.

Маълумки, Аллоҳ инсонга ато этган жамики аъзоларнинг ўз вазифаси бор. Бир қарашда оддийдек кўринган айрим аъзолар шунчалик мураккаб ишларни бажарадики, буни тасаввур қилиш ҳам мушкул. Масалан, одам фаолиятини бошқариб турадиган мияни олиб кўрайлик. Ана шу бир парча «ликиллаб турган модда» минглаб энг ақлли техникалар ҳам бажаришга қодир бўлмаган амалларни бир зумда удалай олади. Шу кичкина аъзодаги асаб толалари бутун ер юзидаги телефон симлари узунлигидан ҳам кўпроқ экан. Мия

200 мингта иссиқликни, уч миллион беш юз мингта оғирликни сезадиган тирик ҳужайра ва бошқалардан иборат экан. Бундан ташқари, инсон миясининг ҳар куб сантиметрида 225 миллион ҳужайра мавжуд. Ваҳоланки, ҳозирги ўта ақлли электрон машиналарнинг ҳар куб сантиметр қисмида атиги 2250 элемент бор, холос. Демак, ҳар қандай электрон «мия» инсон миясидан 100 минг марта соддарок экан. Бугунга қадар миядаги 14 миллиард асаб толаларининг бор-йўғи 5 фоизи, шунда ҳам ҳид, таъм билиш, оғриқни сезиш, очқаш каби шартли кўникмаларда иштирок этадиган қисмигина ўрганилган. Инсон ўз ҳаётий фаолияти мобайнида миянинг атиги бир фоизини, хотирасининг беш фоизини ишлатишини инобатга олсак, демак, мия очилмаган бир кўриқ, коинот каби сирли ва мураккаб мўъжиза эканига ишонамиз.

Ҳозирги замондаги тасаввурларга кўра, бош миянинг пўстида 14 миллиарддан зиёдроқ асаб ҳужайралари ва 100 миллиард ҳужайралараро алоқалар мавжудки, булар инсоннинг ақлий ва маънавий моҳиятини белгилайди. Бош мия ниҳоятда кўп нейрон занжирлардан иборат бўлиб, 20 ватт гача бўлган энергияга эга. У ўзининг мана шу қуввати билан 1 соатда 6,2 грамм глюкозани, 3 литр кислородни ёндиради ва ўзида 1 триллиард байт маълумотни сақлаш қобилиятига эгадир. Ҳолбуки, ҳозирги замонавий компьютерлар фақатгина 80–100 млн байт ахборотни сақлашга қодир, холос. Ҳозирги илм-фан хотира, оғриқ, ҳис-ҳаяжон, қувонч каби жараёнлар асосида юз берадиган ўзгаришлар тўғрисида анчагина билимга эга бўлмоқда. Бу билимлар бизга асаб хасталиқларида кузатиладиган биокимёвий жараёнларни чуқурроқ тушунишга ёрдам беради.

Илм-фаннинг ҳозирги тараққиёти ва ютуқларига қарамасдан, бош миянинг олий фаолияти тўғрисида кишилар онгида инкор қилиб бўлмайдиган куйидаги тушунчалар ўрнашиб қолган. Кулоқ эшитади, кўз кўради, оғиз таъмини сезади, бурун ҳид билади... Бу каби тушунчалар бир қарашда рад этиб бўлмайдиган

ҳақиқатга ўхшайди. Ваҳоланки, кўз ўз ҳолича кўрмайди, кулоқ эшитмайди, оғиз таъм билмайди, бурун хидни ажрата олмайди. Бу сезгилар фақатгина бош мия иштирокида уйғонади.

Аллоҳ одамга ато этган нутқ неъматини эса бағоят мураккаб бўлиб, автоматик нутқ, суҳбатдаги нутқ, сенсор нутқ, мантиқий, грамматик нутқларни ўз ичига олади. Одатда, сўзлаш жараёни тил билан бошқарилади, дейилади. «Тили ўткир», «тили равон», «тили аччиқ», «тили ширин» каби иборалар мавжуд. Фикрни сўз билан изҳор қилишда тилнинг иштироки бор, албатта, лекин юқоридаги ибораларнинг тилга ҳеч қандай алоқаси йўқ. Тилнинг «аччиғи» ҳам, «ширини» ҳам миянинг маҳсулидир. Чунки шу хил нутқларнинг ҳаммасини тил эмас, бош мияда жойлашган нутқ марказлари бошқаради. Башарти улар жароҳатланган бўлса, тилимиз лол қолади ёки ҳар қандай сўзни – бу сўз она тилидами, чет тилидами – тушуниш қобилияти йўқолади. Жозибали мусиқа ёки дилрабо кўшиқ юрагимизни тўлқинлантиради, руҳимизга хузур-ҳаловат бағишлайди. Мабодо бош миянинг тепа қисмидаги мусиқани идрок қиладиган митти марказ зарарланган бўлса-чи? У ҳолда жозибали мусиқанинг оддий шовқиндан фарқи қолмайди. Агар бош мия тепа қисмининг бир бўлаги шикастланса, гарчи фалажлик юз бермаса ҳам ҳаёт учун зарурий ҳаракатлар бузилади, натижада киши ўзини эплотмайди ва идрок қилолмайди.

Бизнинг юрагимиз бир кеча-кундуз – йигирма тўрт соат мобайнида юз минг марта қисқариб, тўққиз минг литр қонни худди митти насосдек ўзидан ўтказиб, бутун организмга ҳайдаб бериб туради, аммо чарчаш нималигини билмайди. Танамиз беминнат заҳматқаш эканлигининг сир-асрори ҳам унинг бош мия орқали бошқарилишидадир.

Одам вужуди аъзолари ва тизимлари тадқиқ этилганда бунга яна бир бор қойил қоласиз! Лекин дунёдаги олимларнинг бирортаси ҳам уларнинг сир-синаотини ҳамон тўла оча олмай ҳайратда.

4-фасл.

ОДАМ НЕГА КЕКСАЯДИ? ҚАРИШ БИОЛОГИК ЖАРАЁНМИ?

Ёш йигит-қизларга бундай саволга жавоб топиш қийиндек туюлади, чунки қариллик ва қариш жараёнини тасаввур қилиш ҳамманинг ҳам қўлидан келавермайди. Шу ўринда, қариш тушунчаларининг асл моҳиятини эслатиб ўтиш жоиз. Қариш — кексайиш ҳар бир тирик жоннинг ўзига хос индивидуал тараққиётида етилиш давридан кейин келадиган босқич. Бу паллада организмнинг ҳаёт фаолияти сусайиб, турли аъзоларда бир қанча ўзгаришлар юз беради. Қариш — онтогенезнинг сўнгги босқичи, ҳар бир организмнинг индивидуал ривожланишида энг охирида бошланадиган давр.

Шунинг учун саволни бошқачароқ қўйсак. Дунёда тирик жонзотларнинг қаримайдиган хиллари мавжудми? Яъни, юқорида келтирилган умумий қонуниятга бўйсунмайдиган, ҳеч қачон ўлмайдиган — абадий яшайдиган организм борми? Ҳа, оддий тузилган, эволюцион ривожланишнинг қуйи табақасига мансуб бўлган тирик жонзотлар бор. Бундай организмларнинг яшаш шароитлари тўқималарнинг доимий янгиланиб бориши, ўлган хужайраларнинг янгиси билан алмашиб туриши, тирик хужайраларнинг бўлиниши билан боғлиқ. Масалан, тасмасимон чувалчанг ҳам қариши мумкинми? Ёки, бошқача айтганда, танасининг бир қисми ўлганда тирик қолган кичкина бош қисмидан яна узун тана ўсиб чиқа оладими? Табиатда шундай организм мавжуд.

Эҳтимол, абадий ҳаёт сирини тўқималарнинг доимий янгиланиб туришида, ўлган тананинг ўлган қисми

ўрнига янги тўқималар найдо бўлиб, ёш қисми яратилишидадир? Мисол учун, яккаю ягона хужайрадан иборат жонзотларда мана шу хужайра емирилмай, балки тўхтовсиз бўлиниб туради.

Бироқ айни пайтда ҳеч бир хужайра абадий яшаши мумкин эмас, деган қарашлар ҳам мавжуд. Ҳар бир хужайра маълум вақт яшаб, кейин бўлинади ёки ўлади. Бўлинганди иккита янги хужайра вужудга келади. Маълум эволюцион ривожланишдан сўнг, тўқималарнинг дифференциалланиши натижасида хужайраларнинг бўлиниши ҳам йўқолиб боради. Эволюцион ривожланиш қанчалик юқори бўлса, хужайралар бўлинишдан шунчалик узоқроқ бўлади. Бундай хужайралар маълум бир давр яшаганидан сўнг ўлимга юз тутади. Уларнинг ҳаёти кўшлаб омилларга боғлиқ. Одам тадрижий таракқиётнинг чўққиси бўлиб, унинг организмда юқори даражада дифференциалланган тўқималар мавжуд. Бу тўқималар ниҳоятда махсуслашган вазибаларни бажаришади ва бўлинишга қодир бўлмаган кўшлаб хужайраларга эга.

Масалан, миянинг бутун нерв тизимида инсоннинг биринчи қадамидан бошлаб янги хужайралар ҳосил бўлмайди, шунинг учун мавжуд хужайралар умрнинг охиригача етиши керак. Мия хужайралари ҳаёт мобайнида аста-секин камайиб боради, айримлари ўлади, янгилари вужудга келмайди. Худди шундай ўзгаришлар скелет ва юрак мушакларида ҳам юз беради. Ҳаёт учун муҳим бўлган айрим аъзолар, мисол учун жигарнинг тўқималари янгиланишга (хужайралари бўлинишга) қодир, аммо организм қариши жараёнида бу хусусият камайиб бораверади.

Модомики юрак ва мия йиллар мобайнида емирилиб (қариб) борар экан, инсоннинг абадий яшаш имконияти чеклангани ўз-ўзидан аён бўлади. Лекин айни пайтда, одам ўз умрини қанчалик узоқ муддатга узайтириш имкониятига эга, деган мантиқан тўғри савол қўйиш ҳам мумкин. Агар юрак, мия ва бошқа муҳим аъзоларга энг мақбул яшаш шарт-шароитлари

яратиб берилса, шундай имконият туғилмасмикан? Бунинг учун эса ҳозирги пайтда илм-фанга маълум бўлган тадбир-чораларни қўллаш, шунинг учун берилган шароитлардан тўлиқ фойдаланиш зарур.

Ҳаёт шароити яхши эмаслиги, экологик номуносиб табиат, сув, озиқ-овқат маҳсулотлари, яшаш тарзининг номақбуллиги одам эрта қаришига, турли хил хасталиклар келиб чиқишига ва ҳужайралар тез нобуд бўлишига олиб келади. Бундай ҳолат физиологик қаришга сабаб бўлади. Аксарият кишилар қариликдан ўлишмайди, балки улар ўлимининг сабаби сурункали ёки тўсатдан юз берган хасталик хуружидир.

Табиатшунос олимларнинг кузатишларидан маълум бўлдики, майда туёқли ҳайвонларда ривожланиши тезлиги, кейинги ҳаётига нисбатан тахминан 6–7 марта юқори экан. Агар ана шу қонуният одам организмига нисбатан қўлланса, унда инсон ўртача умри тахминан 130 ёшни ташкил этиши мумкин бўлар эди.

Ҳозирги пайтда ривожланган мамлакатларда одам ҳаётининг ўртача кўрсаткичи 70–75 ёшни ташкил этади. Кўплаб олимларнинг фикр-мулоҳазаларига кўра, инсон умрининг муддати тахминан 150 йил атрофида бўлиши учун захиравий имконият мавжуд экан. Аммо бунга эришиш оқилона ҳаёт тарзи натижасида аъзоларнинг ишлаш қобилиятини тўғри ташкил этиш, экологик муаммолар ва гигиеник талаблар билан боғлиқ. Айнан шу ўринда Абу Али ибн Синонинг: «Агар чанг-ғубор бўлмаганида одам минг йил яшарди», – деган гапини эслаб ўтиш жоиздир.

Яна шуниси ҳам қизиқарлики, инсон вужуди ирсий жиҳатдан 150–180 йил фаол ҳаёт кечиришига дастурлаштирилган. Аҳолиси узоқ умр кўрувчи мамлакатлар орасида Норвегия, Швеция, Швейцария ва Дания (82 ёш) олдинги сафларда туради. Бу кўрсаткич французларда 80 ёш, японларда 79, америкаликларда 77, Ўзбекистонда эса 74 ёшни ташкил этади. Ривожланаётган мамлакатларда эса ўртача умр 40–46 ёшга тенг.

5-фасл.

ЁШАРИБ ЮРИШ СИНОАТИ. ОЧИҚИШ

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

Бадриддин Ҳилолий

«Кўзгу борини юзага чиқаради», деган гап бор. Кўзгуга яқинлашиб, кўринишингизга диққат билан назар ташланг. Қиёфангиздан мамнунмисиз ёки у қари ва эзилган, синиқ-сўлғинми? Юзингиздаги ажинлар катталашганми? Бўйин кўриниши халталими? Кўзларингиз хира тортиб, юзингизнинг ранги оқариб кетганми? Бундай саволларга ўзингиз холис баҳо беришингизга тўғри келади.

Танангизни қандай ҳис қиляпсиз? Кучга тўла-мисиз ёки хастамисиз, қувватингиз йўқми? Бадан аъзоларингиз тўғрисида нималар дея оласиз? Ҳаракатланганда нималарни сезасиз? Эгилиш, букилиш, бўғимларнинг ҳолати қандай? Ўзингиз баҳо беринг. Уйқу қандай, маромидами? Ёки тез-тез ташқарига чиққандан кейин ухлаёлмайсизми? Уйқу қочиб кетадими? Ёки тиниқиб ухлаб, кайфиятингиз кўтаринкими? Кун мобайнида ўзингизни тетик ҳис эта-сизми? Овқатланиш ҳузур бағишлайдими? Ҳар гал овқатланганингизда оғриқ йўқми? Ҳожат чиқаришингизда ҳеч қандай ўзгаришлар йўқми? Оғриқ сезмайсизми? Ўтаётган ҳар бир кунингиз яхшими? Қарилик яқинлашаётганини ҳеч сезасизми? Ҳаёт якунига қандай қарайсиз? Ёш улғайгани сари ўзимни яхши ҳис этаяпман, дея оласизми? Ёки шунинг тескарисими? Ёш ошгани сайин ўзингизни ёмон ҳис этаяпсизми?

Ўз-ўзингизга шундай саволлар бериб, уларга керакли жавоб топишга қийналмаслигингиз учун табиат мўъжизаси бўлмиш очиқиш масаласига батафсилроқ тўхталиб ўтайлик.

Очиқиш эрта қаришнинг олдини олади

Очлик билан даволаш энг қадимги муолажа усулларидан бири. Кўхна тиббий кўлёмаларда очлик билан даволаш биринчи ўринга қўйилган. Авваламбор, очиқишни бирон-бир дарддан даволаш воситаси эмас, балки жамики тана аъзоларини тўла соғломлаштириш, фаолиятини қайта тиклаш воситаси, деб тушуниш керак.

Очиқиш, чунончи очлик билан даволаш танага физиологик жихатдан дам бериб, соғломлаштириш жараёнига ўтишга кўмаклашади.

Қадимги донишмандлар ўзларини рухий соғломлаштириш мақсадида оч қолиб даволаш усулига мурожаат этишган. Улар шу йўл билан ақлий қобилиятни ошириш мумкинлигини билишарди. Очлик меъда, жигар ва бошқа аъзоларнинг фаолиятини яхшилайдди. Айниқса, жигар фаолияти учун у жуда фойдали. Сизги аъзолари очлик туфайли ниҳоятда фаоллашади. Жумладан, таъм билувчи 260 рецепторнинг сезгирлиги жадал ортиб кетади. Танани соғломлаштиришнинг бошқа бирорта усули ҳам аъзоларни бунчалик ижобий ўзгаришларга олиб келмайди. Одам оч қолганда қон айланиши яхшиланади, организмнинг куч-қуввати ошади, овқат яхши ҳазм бўлади. Сабр-тоқат ва чидами ортади, ақл-идроки ҳам тиниқлашиб, бутун танани назоратга олади. Масалан, рамазон ойида бир ой рўза тутиш рўзадорларнинг соғлиқларини яхшилайди, руҳан поклайди. Очлик билан даволаниш усули, моҳият-эътибори билан, руҳан ички тозариш демакдир.

Очиқиш танадан заҳарли моддалар – токсинларни чиқариб ташлайди

Биз оч қолганимизда, яъни ҳеч нарса емаганимизда овқатни ҳазм қилиш учун кетадиган қувватимиз танамизда тўпланиб қолган заҳарли моддаларни чиқаришга сарфланади. Биз заҳарли ўғитлар солиб етиштирилган маҳсулотларни истеъмол қилишга мажбурмиз. Шу боисдан ҳам ҳафтасига 24 ёки 36 соат, йилига эса тўрт мартаба 7–10 кун оч қолишни тавсия этамиз. Очиқиш танамизга озиқ-овқат билан кириб, эримай тўпланиб қолган токсинларни ташқарига чиқариб юбориш борасидаги ягона йўлдир.

Олимларнинг фикр-мулоҳазаларига қараганда, ҳафтасига бир кундан ойда 3–4 марта, йилига 7–10 кундан 4 марта очиқиб юриш фойдали экан. Очиқишдан сўнг кўзингиз равшан тортади, юзингиз яшнаб кетади. Қондаги ва ички аъзолардаги ортиқча моддалар чиқиб кетгач, янги қувват ҳосил бўлади. 24 соатлик очиқишни дистилланган ёки қайнатиб совутилган сув ичиш билан бошлаган маъқул. Шу бир кеча-кундуз мобайнида шундан бошқа ҳеч нарсани тановул қилмаслигингиз керак.

Поль Брегг тавсия этган токсинларни организмдан чиқариб юбориш муолажаси қуйидагича: эрталаб ўрнингиздан тургач, бир стакан мева шарбати ичиб, сўнг битта олма, иккита сабзи ва бир неча дона курук хурмо ёки анжир еб олинг. Эрталаб соат 10 да янги етилган мева (апельсин, грейпфрут, банан, олма, олхўри, узум) еб, бир пиёла кўкатли чой ёки сабзавот шўрвасини истеъмол қилинг.

Соат 12 да тўғралган сабзи, карам, лавлаги, кўк пиёз, селдерей, ширин қалампир, петрушка, исмалоқ, салат, помидор еб олинг. Буларнинг бари зиравор, тўғралган саримсоқпиёз, икки ош қошиқ ёвғон ёғи ва бир ош қошиқ лимон шарбати билан аралаштирилган бўлиши керак. Салатдан ташқари, пиширилган

озроқ сабзавот (шакари кам бўлсин) еб олинг, улар ловия, қовоқ ёки ҳар қандай сабзавот кўкати бўлиши мумкин. Бир пиёла иссиқ дистилланган сув ичинг, унга оқсил концентратлари ёки сабзавот шўрваси қўшилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Соат 15 да янги ёки қуруқ мевалар (хурмо, анжир, олма, узум, банан, қора олхўри ва шу кабилар)ни еб олинг. Соат 18 да салат (худди соат 12 даги каби), бир ликопча пиёз, саримсоқ ва ёвғон ёғи қўшилган қовурилган сабзавот тановул қилинг. Кун давомида бир литр дистилланган сув ичилади.

Шу хил 10 кунлик очликдан кейин, айниқса, тана энгил тортиши, ақл-идрок тиниқлашуви, ҳиссиётлар ўткирлашуви, хотира мустаҳкамланиши ва улкан жисмоний фаоллик пайдо бўлиши кузатилади.

6-фасл.

БИРИНЧИ ШИФО ОМИЛИ – ҚУЁШ НУРИ

Табиат сизга инъом этган тўққизта шифо воситаси намунавий саломатликни таъминлайди. Улар юз фоиз самаралидир. Бу шифобахш неъматлар ҳеч кимга зарар келтирмайди, аммо кўпинча уларни тўғри қабул қилолмай юз ўгириб кетишади. Мазкур ҳаётбахш воситалар барчага – ёш ва қарилар, бой ва камбағаллар учун бирдек очиқ, улар жарроҳлик қилмайди, доридармон бермайди, аммо ҳар қандай дардни даволайди.

Шифокорлар – халқ парвонаси, аҳоли саломатлигини сақлаш уларнинг вазифаси. Биз шифокорларга кўпроқ учрашиб туришингизни истардик. Улар сизга соғлом ҳаёт борасида узоқ умр кўришдаги ингилишингизга ёрдам беришга доимо тайёр.

Уларнинг маслаҳат, йўл-йўриқлари билан, энг аввало, ер юзидаги жамики тирикликка ҳарорат ва ёруғлик берувчи Қуёшга эътибор қаратайлик. Пол Брегг табиат ва саломатлик мавзуида дастлабки шифо омилари деб Қуёш нурларини билади.

Бу «гелиотерапия» – қуёш нурлари билан даволаш деб аталади. Ҳар бир митти кўкат, дов-дарахт, гул, мева ва сабзавот ўз ҳаёти учун қуёш нурларига муҳтож бўлади. Офтобнинг сеҳрли ёғдуси ёритмаганда ер юзида ҳаёт мавжуд бўлмас эди. Қуёш нури бизга фақат ёруғлик таратибгина қолмасдан, балки одамзод учун керакли кувватни ҳам беради. Қуёш нурига ёлчимаган одамлар рангпар бўлишади. Шу ўринда таъбақат бобокалони Абу Али ибн Синонинг бағоят гўзал бир қиёсини келтириб ўтиш жоиз. «Бутун ер юзи бамисоли бир тандир, – деб ёзади улуғ

ҳаким. — Шимолдаги халқлар оловдан узоқ нонлардек рангпар бўлишади. Жанубдаги халқлар оловга яқин нонлардек куйиб, танлари қорайиб, сочлари жизғанак бўлиб кетишади. Мўътадил иқлимда яшовчи бизлар эса сингиб нишган нонларга ўхшаймиз». Буюк бобомизнинг шу ўғитини унутмаган ҳолда бизга мўътадил иқлимни ато этган Оллоҳга беадад шукроналар билдириш баробарида қуёш саховатини қадрлашни ўрганайлик. Баданимиз териси қуёш нуридан баҳра олиб туриши шарт. Кўп хасталиклар қуёш нуридан етарлича фойдаланмаганимиз туфайли юзага келади. Қуёш нури бактерияларни ўлдиради.

Яшил ўсимликлар таркибида хлорофилл моддаси мавжуд, у қуёш нурларига тўйингани сабабли ҳам одам организми учун ниҳоятда фойдали озуқа. Наботот қуёш энергиясини ўзида тўплаш мўъжизасига эга бўлиб, уни одамларга, жониворларга ўтказди. Баданингизни вақти-вақти билан қуёш нурида тоблсангиз, истеъмол қиладиган озиқ-овқатларингизнинг 60 фоизини мева ва сабзавотлар ташкил этса, табиийки, сиз ўз саломатлигингизни яхшилаган бўласиз. Баданни қуёш нурига тоблаш учун дастлаб оз-оздан ўргатиб борилади. Акс ҳолда тери ортиқча миқдордаги қуёш нуридан куйиб қолиши ҳам мумкин. Эрта тонг офтобда тобланиш учун энг яхши вақт, бунда 5 дақиқадан 10 дақиқагача тобланиш мумкин.

Лекин соат 11–15 лар орасида қуёш энг иссиқ нурини юбораётган пайт бўлганидан, бу вақтда тобланмаган маъкул.

Мева-сабзавотларни ҳам меъеридан ортиқ ейиш зарар қилади. Одам ҳўл мева, хом сабзавотларни керагидан зиёд истеъмол қилса, бу ҳол кўнгилсизликка олиб келади. Мева, сабзавот, кўкатларнинг иссиқхонада етилганидан кўра очик хавода — далада қуёш нурини ўзига сингдириб пишгани фойдалироқ бўлади.

7-фасл.

ИККИНЧИ ВА УЧИНЧИ ШИФО ОМИЛЛАРИ – МУСАФФО ҲАВО ВА ЗИЛОЛ СУВ

Тоза ҳаво – танга даво

Дунёга келган ҳар бир гўдак чуқур нафас олади. Айрим ҳолларда чақалоқ дарҳол йиғламаса, доя унинг кетига шапатилаб, атайин йиғлатади. Зотан, йиғи чоғида ҳаво ўпкага чуқур кириб бориб, уни тўлдиради, кенгайтиради, бакувват қилади. Киши ҳаётдан кўз юмар экан, нафас олиш тўхтайтиди. Биз инсонлар умримиз охиригача нафас оламиз, бироқ тўғри нафас олишни биламизми? Агар сиз чуқур ва тўғри нафас олишдек оддий кўрсатмаларга амал қилсангиз, ҳаётбахш кислород олаётганингизга ишонч ҳосил қиласиз.

«Нафас олишни ҳам ўргатиш керак эканми?» – дея энсангиз қотмасин. Шифокор кўрсатмаларини назар-нисанд қилмайдиганлар соф ҳавода кўп юришмайди. Ўзларининг соғлиқларини ўйлашмайди.

Нафас олиш тартиби ҳақида қисқача тушунтириш берамиз. Биринчидан, нафас олиш бу – кўзга кўринмайдиган озиқ. У шундай озиқки, 5–7 дақиқадан ортиқ нафас олмай туrolмайсиз. Биз ҳаводан танамизнинг ҳар бир тўқимаси, ҳужайраси учун зарур маҳсулот – кислородни оламиз. Ўпкага ҳаво билан кирган кислород қон орқали бутун танага тарқалади ва шу ўринда ажойиб мўъжиза рўй беради. Кислород нафас чиқаришда заҳарли моддалардан иборат карбонат ангидрид газига айланади.

Биз кундалик турмушда озиқ-овқат таркибида турли хил заҳарларни ютамиз. Улар тана аъзоларида

йиғилиб боради. Қон карбонат ангидридни ўпкага берман деганда, кислород кириши билан бу заҳарлар йўққа чиқиб кетади.

Одам нафас чиқаргандаги карбонат ангидридга тенг миқдорда кислород олмас экан, демак, у аъзоларнинг заҳарланишига имкон яратган бўлади. Бу эса, ўз навбатида, кўпгина хасталикларга сабаб бўлади. Кислород фақат аъзоларимизни тозалаб қолмай, балки уларга қувват етказиб ҳам беради. Биз ҳаво босими остида ишловчи «машиналар»миз, атмосфера уммони тубида яшаймиз.

Бир куб сантиметр ҳаво босими тахминан 1 килограмм оғирликка тўғри келади. Нафас олиш ва чиқариш оралиғида бўшлиқ – вакуум ҳосил бўлади. Биз доимий ҳаракатдаги жонли насос – ўпка билан ундан фойдаланиб бўлгунча, яъни бир умр яшаймиз.

Пол Брегг ёзади: «Мен узоқ умр кўрувчиларни ўрганиб, шундай хулосага келдим. Уларнинг барчаси секин-аста ва чуқур нафас олувчилар экан. Тез-тез нафас олувчилар эса қисқа умр кўради. Ҳайвонот оламида бу ҳол ўз исботини топган. Қуён ва сичқон каби кемирувчилар бир дақиқада кўп марта нафас олиб чиқарар экан».

Енгил атлетика ва футбол бўйича машҳур бир мураббий 100 йилдан ортиқ яшади. Ундан узоқ умр кўриш сирини сўрашганда: «Мен ҳаётимнинг кўп қисмини югуриб, жисмоний машқлар бажариб, аъзоларимни кўпроқ кислород билан таъминлаб турдим», – деган экан. Кечки овқатдан кейин сайр қилиб, 3 километр масофани босиш аста-секин ва чуқур нафас олиб чиқариш билан машқни ўзлаштириш керак. Агар чуқур нафас олиш усулини оч қолиб даволаш билан бирга ўтказсангиз, умрингизга яна кўп йиллар умр қўшган бўласиз.

Зилол сув

*«Сув... На ҳидинг, на таъминг ва на рангинг бор.
Сени обиҳаёт дейишади. Йўқ, сен ҳаётнинг ўзисан!»*

**Антуан де Сент-Экзюпери,
француз адиби**

Шифобахш тоза сув – бениҳоя ажойиб неъмат. Сув танамизнинг деярли 70 фоизини ташкил этади, аъзоларда шунча миқдорни сақлаб туриш керак. Кўплаб мева-сабзавотларни истеъмол қилсангиз, танангизни соф сув билан таъминлаган бўласиз. Иссиқ ванна қабул қилиш чарчокни ёзиб, тетиклаштиради. Кўпчилик денгиз қирғоқларида, кўл ва дарёларда чўмилиш, ҳавзаларда сузишни қанда қилмайди. Сузиш энг яхши жисмоний машқлардан бири. У юрак ва мушакларни зўриқтирмайди. Сузишни билмасангиз ўргатувчига боринг, ҳеч ҳам афсусланмайсиз, чунки бу машғулот сизни роҳатлантиради, қувонч бағишлайди.

Беморларни сув муолажалари билан даволаш узок тарихга эга. Қадим-қадимдан Турон замини халқлари, шунингдек, мисрликлар, оссурийлар, эронлар, ҳиндлар, хитойлар ва америка ҳиндулари сув билан даволанишнинг бир неча туридан фойдаланиб, дардлардан фориғ бўлиб келишган.

Машҳур шифокор Букрот милоддан аввалги 400 йиллардаёқ сув билан даволаниш жараёнларини амалий муолажада қўллаган. Унинг шифо усули баданга бир совук, бир иссиқ сув қуйиб, сўнг сочиқ билан ишқалаб, қон айланишини тезлаштиришга асосланган эди. Ҳозирги пайтда ҳам бу усулдан фойдаланилади. Дунё халқлари орасида шифобахш сувлардан фойдаланиш кенг тус олган.

Сув овқатдан ҳам муҳим

Инсон танасининг ярмидан кўпи сувдан иборатлигини айтиб ўтдик. Суякларимизнинг учдан бирини

ҳам шу суюқлик ташкил этади. Танадаги сувнинг 10 фоизини йўқотиш жуда хавфли, 20 фоизини йўқотиш эса организм учун ҳалокатли. Сув етишмаслиги организмдаги кимёвий жараёнларни бузади. Танамиздаги сув мутаносиблиги сақлаб турилгандагина ҳаёт фаолияти меъёрида кечади.

Кислород билан сув одам ва ҳайвонлар ҳаёти учун муҳим омил. Одам овқатсиз беш ҳафтагача чидаши мумкин, лекин сувсиз бир неча кунга бардош бера олади, холос.

Жамики мавжудот сув билан тирик, уни обиҳаёт деб эъзозлашлари бежиз эмас. Тирик хужайрадаги протоплазма сувсиз йўқ бўлади. Тўқима куриса, ҳаёт фаолияти тўхтайтиди. Тўқима доим суюқлик оқимида бўлиши керак. Танамизда 5 литрдан ортиқ қон мавжуд, унинг асосий қисми ҳам сувдан иборат.

Овқат чиқиндиси танамиздан ташқарига суюқ ҳолда чиқади. Кислородда намлик бўлмаса, ҳаво ўпкага синга олмайди. Шунингдек, карбонат ангидриднинг танадан чиқиши ҳам қийинлашади. Сув кимёвий жараёнлар туфайли бизга қувват беради.

Инсон организмидаги ҳар бир тўқимани митти электростанцияга ўхшатиш мумкин. Улар бир-бири билан қўшилиб, биоэнергияни таъминлайди. Агар суюқлик етишмаса, бу ҳолат бузилади. Шу борада гидроэлектростанцияларни эслатиб ўтиш мумкин. Агар юқоридан сув тушмаса, генератор парраги айланмайди, бинобарин, электр токи ишлаб чиқарилмайди. Танамиздаги сув ҳам мутгасил ҳаракат қилмаса, аъзоларимизда кимёвий жараёнлар содир бўлмайди.

Сув ва чиқиндилар

Хужайраларга сўриб олинган озуқа чиқиндилари танамиздан сув ёрдамида чиқиб кетади. Буйрак ва қовуқдаги, тери ва ўпкадаги барча захарли модда-

лар сувсиз тозаланмайди. Ўпка пуфакчалари нам бўлган ҳолдагина фаолият кўрсатади. Бурун, томоқ, ҳикилдоқ, бронхлар шилликлари доим нам бўлиб туриши керак. Чунки улар ҳаво билан бирикиб, кунига 0,5 литргача сув сарф қилади. Ҳаво қуруқ бўлса бу рақам янада ортиши мумкин. Кўп одамлар иссиқдан қочиб, уйларига совуткич ўрнатадилар. Хўш, бу қанчалик фойдали?

Маълумки, зарарли чиқиндиларнинг бир қисми одам иссиқдан терлаганида тер орқали чиқиб кетади. Кондиционерли хонада эса, табиийки, одам терламайди, яъни чиқиндилар терлаш орқали чиқиб кетмай, тўпланиб қолаверади. Хуллас, нимаики табиий бўлса, айнан ўша нарса яхши. Кўп миқдордаги сув тери орқали бугланади. Бунда ортиқча чиқиндилар чиқиб кетишидан ташқари, бошқа жараёнлар ҳам амалга ошади. Буйрак кўп сув талаб қилади. Зарур бўлган сув миқдори ичилаётган суюқликка боғлиқ. Буйракдан ўтаётган ҳар бир литр сув танамиздан 90 грамм чиқиндини олиб чиқиб кетадики, бу меъерий жараён. Кундалик пешоб миқдори 0,55 литрдан паст бўлмаслиги керак.

Сувнинг уч манбаи

Танангиз сувни ўзи учун топиши керак. Биринчи йўл, бу сувли маҳсулотлар – мева, шарбат, суюқ овқат, ичимлик ва ҳоказоларни истеъмол қилиш. Овқат танага етарлича тушиб туриши эса иккинчи сув манбаи ҳисобланади. Тухумнинг 70 фоизи, меваларнинг 80 фоизи сувдан иборат. Қуруқ ва қаттиқ маҳсулотларда ҳам 25 фоиз сув бўлади.

Учинчи сув манбаи метаболизм (модда алмашинуви) бўлиб, кимёвий жараён туфайли танада метаболик сув ҳосил бўлади. У овқат танага тушгандан кейин гўқималар ўзлаштираётган пайтда вужудга келади. Мисол учун, туя сув ичмай туриб, керак бўлганда уни ўзида ҳосил қила олади.

Одам бир кунда ўртача 2,5 литргача суюқлик истеъмол қилади, танада эса 5 литр сув айланади. Ўртадаги фарқ метаболик сув ҳисобидандир.

Сув танқислиги

Танамизда сув етишмаса, секреция безлари қисқаради, сўлак миқдори озаяди, томоқ куриб, чанқоқ ҳосил бўлади. Бу эса танага тезроқ сув кераклигидан дарак беради. Агар сув танқислиги орта борса, бошқа аломатлар кучайиши мумкин, яъни мия оғриғи, асабийлашиш, диққатни бир жойга тўплай олмаслик, меъда иши бузилиши ва бошқалар. Сув ана шу аломатларни бартараф этади.

Доктор Фаридун Ботманхолиж ўзининг «Танангиз сув сўрайди» номли китобида тананинг сувсизланиши оқибатида ўзгармас жараёнлар рўй бериши тўғрисида бонг уради. Танамиздаги ташналик пайтида ички ахборот узатиш бузилади ва организм керакли даражадаги фаоллик билан ҳаракатланиш имконидан маҳрум бўлиб қолади. Танадаги сув миқдори етишмаса, ҳаётнинг суюқ онги бизни озиклантириб, қўллаб-қувватлаб туришга ожизлик қилади. Янги ахборотни олиш ва бу масалада шууримиз (ботиний онгимиз) нима дейишини билишга уриниб кўриш учун мияга сув керак. Сув истеъмолини кўпайтириш ўқувтаълим жараёнида ўзлаштиришга жуда яхши ёрдам беради. Бу усул текширилиб кўрилган бўлиб, кўплаб мактабларда ва бошқа таълим муассасаларида катта муваффақият билан қўлланиб келинади.

Одам танасининг сувсизланиши мушаклар учун кинезиологик тест ёрдамида осонгина аниқланади. Тананинг қайси қисмида муаммо борлиги, қайси аъзо шикастлангани, организмни аввалги ҳолатига қайтариш учун нималар қилиш зарурлигини ана шу тест кўрсатади. Бу хилдаги бузилишларнинг сабаби бирон эски жароҳат, рухий изтироблар, ғам-ғусса,

қайғу ва ҳаётдаги бошқа салбий ҳолатлар бўлиши мумкин. Масалан, бир беморда астма хасталиги бошлангани тана сувсизланишининг белги-аломатларидан бири бўлиб чиқди. Даволаш учун хасталикнинг асл сабабини топиш, уни тўлиқ англаш, кейин руҳий мувозанатни, соғлиқ ва ҳаётини кучларни қайта тиклаш учун мос келадиган қувват техникасини излаб топиш керак.

Беморга нисбатан қувват техникаси қўлланган эди, у миջознинг нерв тизимидаги сув мувозанатини тиклади. Ҳатто у аввалгидан кўпроқ сув ичишига зарурат қолмади. Муолажадан сўнг беморда ҳадик-хавотир туйғуси йўқолди, ваҳима хуружлари бутунлай барҳам топди.

8-фасл.

ТЎРТИНЧИ ШИФО ОМИЛИ – ТАБИЙ НЕЪМАТЛАР БИЛАН ОЗИҚЛАНИШ

Сабзавот-мевалар танамизни тозалайди ва муҳофаза қилади

Маълумки, киши организмдан мунтазам равишда кўп қувват ҳамда хужайра тўқималари таркибига кирадиган кимёвий моддалар ажралиб туради. Узлуксиз сарфланадиган ана шу моддалар ўрнини овқат ейиш натижасида пайдо бўладиган озиқ моддалар қоплайди. Одамнинг меҳнат қобилияти, иш унуми, сиҳат-саломатлиги, қанча умр кўриши кўп жиҳатлардан тўғри овқатланишга боғлиқдир. Шу босидан организм учун зарур озиқ моддалар, оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар ва витаминлар овқатда маълум нисбатда бўлиши зарур.

Турли хил сабзавотлар, бошоқли ўсимликлар ва сут маҳсулотлари ҳар қандай ҳолатда бирика олар ва зарурий оқсилларга бўлган барча эҳтиёжни қондирар экан.

Сабзавот, мева, кўкатлардаги минерал моддалар энгил ҳазм бўлишидан ташқари, ниҳоятда фойдали ҳамдир. Масалан, ўрик, баргак юрак ишемик хасталигига чалинган беморларга тавсия этилади. Узум – юрак-томир тизими, жигар ва буйраги хаста кишиларга учун кони фойда. Наъматак турли касалликларнинг олдини олиш, организмнинг ҳимоя қилиш хоссаларини ошириш, жигар, ўт йўли, гастрит ва бошқа касалликларни даволашда катта аҳамиятга эга. Наъматак дамламаси одамнинг меҳнат қобилиятини ошириб, ҳорғинлик ва дармонсизликни ёзади, меъда шираси ажралишини яхшилайди. Сафро ҳайдайдиган восита сифатида оқ бошли карам, буйрак, жигар ва

хафақон хасталикларида, туз тўпланганда, кабзиятда ва кўз хираланганида сабзи яхши наф беради.

Мевалардан анор, беҳи, олма, лимон, сабзавотлардан ошқовоқ, кашнич ва отқулоқдан тенг миқдорда олиб қайнатилади. Ҳосил бўлган қуюқ шарбатдан ҳар куни бир ош қошиқ миқдорида оч қоринга истеъмол қилинса, киши тезда ўзини бардам сезиб, дармонсизлик ҳолати йўқолади.

Сабзи бундан 4 минг йиллар бурун доривор ўсимлик сифатида кашф этилган бўлса, кейинчалик озиқ-овқат маҳсулоти сифатида кенг қўламда етиштирила бошланган. Унинг илдизмеваси, барги ва уруғи ҳар хил мақсадлар учун ишлатилади.

Илдизмеваларида 15 фоиз канд, крахмал, пектин моддалар, фосфатлар, ферментлар, минерал тузлар, 0,7 фоизгача ёғ, эфир мойи, умбеллиферан ва бошқа моддалар мавжуд. Сабзи таркибида турли дармондорилар (B_1 , B_2 , B_6 , PP, C, K ва каротинлар), ферментлар, углеводлар, фитоентифулен, ликопинлар, кумаринлар бор. Минерал тузлардан K, Na, Ca, Mg, Fe, F, Y моддаларни учратиш мумкин.

Сабзи ҳужайралардаги оксидланиш-қайтарилиш жараёнларини уйғунлаштиради, эт олишга ёрдам беради, углевод алмашинувини яхшилайдди, енгил сурги вазифасини бажаради, овқат ҳазм бўлишини осонлаштиради.

Бу сабзавот фойдали ва тўйимли озуқади. Танада тўпланган ортиқча ёғларни эритиш, уни хилтлардан тозалаш хусусиятига эга. Сабзи асосида тайёрланган малҳамлар даволовчи восита сифатида кенг қўлланади.

Халқ табобатида пиёзнинг шифобахш хусусиятлари 4 минг йиллардан буён маълум. Асосан пешоб ҳайдовчи дори сифатида, турли яра, чипқон, лавшазангина, ичак оғриғи, колит, атеросклероз, хафақон, авитаминоз хасталикларида қўлланиб келинади.

Кўкпиёз юрак мушакларининг ишини яхшилайдди, танадаги ортиқча суюқликни чиқариб юборишга катта ҳисса қўшади.

Тарвузнинг хосиятлари. Тарвуз ўта хушхўр ва шифобахш неъматлардан биридир. Таркибида кўп миқдорда сув, 11 фоизга қадар қанд, V_1 , V_2 , C , PP дармондорилари, фолат кислота, пектин, калий, магний, фосфор, калий, темир ва бошқа моддалар мавжуд.

Тарвузнинг юмшоқ эти шарбати ўт ва пешоб ҳайдаш хусусиятига эга. Яллиғланиш билан боғлиқ бўлган хасталикларнинг олдини олиш учун юрак, буйрак, жигар хасталикларида уни истеъмол қилиш тавсия этилади. Тарвуз юрак хасталикларида ва безгак хуружида фойдали.

Унинг қуритилган пўчоғидан тайёрланган дамлама йўғон ичакнинг ўткир ва сурункали яллиғланишида ёрдам беради, паришонхотирликнинг давоси сифатида кенг қўлланади.

Илмий тиббиётда тарвуз шарбати подагра (никрис), артрит, қандли диабетни даволашда ишлатилади. Шунингдек, атеросклероз, камқонлик, ўт ва пешоб йўлларида тош бўлганда тарвузни кўп истеъмол қилиш тавсия этилади.

Қовуннинг хусусиятлари. Табиблар султони Абу Али ибн Сино ўз асарида: «Қовун, хусусан, унинг уруғи қон томирларини кенгайтиради, терини тозалайди», – деб ёзади. Сапча қовун пешоб ҳайдаш хусусиятига эга, буйрак, қовук, жигардаги тошларни йўқотади.

Халқ табобатида дармон қуриганда, камқонликда қовун буюрилади. Гепатит билан оғриган ва қабзиятга учраган одамларга у жуда фойдалидир. Буйрак-тош хасталигида қовуннинг сувга қориштирилган уруғини овқатдан олдин ярим стакандан қунига 2–3 маҳал ичилади.

Қовун дармондори ва глюкозанинг ҳақиқий қони деса бўлади. Бу моддалар жигар, буйрак, юрак, меъда, ўпка ва бошқа аъзолар ишини ривожлантиради.

Эслатма: қовун иссиқ мизожли кишиларнинг бошини оғритиши мумкин.

Дўлананинг хосиятлари. Унинг мевалари турига қараб, кизил, сарик ва қора рангли бўлади. Бир ҳовуч дўлана истеъмол этилса, кишини кун бўйи ташналик ва очлик хуружидан соқит қилиб, яхши кайфият, бардамлик ва кувват ҳада этади. Ўзбекистон шароитида ўсадиган дўлананинг баъзи турларида витамин В₁, В₂, РР, С, Е борлиги аниқланган. Ибн Сино бу меванинг шифобахш хусусиятлари тўғрисида шундай деб ёзган: «Дўлана сафрони сўндиради. Бошқа меваларга қараганда суюқликлар оқшини кучлироқ тўхтатади. Ич кетишини бартараф қилади, пешоб тутилишига йўл қўймайди».

Халқ табобатида дўлана жуда кенг қўлланади: ич кетиши, толиқиш, ақлий ҳорғинлик, уйқусизлик, асабийлик, юрак оғриғи, климакс даврида, юрак ревматизми, атеросклероз, қон босими ошганда, бош айланиши, йўталда истеъмол қилинади.

Анорнинг хосиятлари. Бу мева халқ табобатида қадим замонлардан бери турли хасталикларни даволашда ишлатиб келинади. «Анорнинг ичида қанча донаси бўлса, шунча хасталикка даводир», – деган гап ҳам бежиз айтилмаган.

Абу Али ибн Сино анор пўстлоғи қайнатмасидан қон тупуриш, милк қонаши ва меъда хасталиклари (ич кетиши, қон аралаш ич кетиши), шунингдек, яраларни ювиш, тишни мустаҳкамлаш мақсадида, оғизни чайиш, гижжа ҳайдаш, пешоб ҳайдаш воситаси сифатида фойдаланиш мумкинлигини таъкидлайди. Рим, Юнон табобатида нордон анордан безгак хуружида ёрдам берувчи, меъда яллиғланишини тузатувчи восита сифатида фойдаланилган.

Халқ табобатида анор пўстлоғининг қайнатмаси, гулининг дамламаси ва унинг шираси истиско, ич кетиш, қўтирни даволашда, қон оқшини тўхтатиш, милкдан қон кетганда, пешоб ҳайдашда ва оғриқ қолдиришда қўлланиб келинади. Анорнинг шарбати зангила (лавша) хасталигида ишлатилади.

Беҳининг хосиятлари. Нок беҳи, қува беҳи, ширин беҳи, нордон беҳи каби навлари бор. Улардан мураббо, қиём, жем, мармелад тайёрланади.

Беҳи таркибида 12 фоиз қанд, 5 фоиз органик кислоталар, эфир мойлари, пектин, ошловчи моддалар, С витамини, темир, мис, калций тузлари, уруғининг таркибида 20 фоиз шиллиқ модда, гликозия амигдалин, 8 фоиз мой, бўёқ моддалари бор.

Абу Али ибн Сино беҳи мевасидан тайёрланган дамлама ва қайнатмани ич кетиши, йўғон ичак яллиғланишини даволашда, иштаҳа очиб, пешоб ҳайдовчи омил сифатида, шираси билан астма, қон тупуриш, қайт қилишни тўхтатиш, чанқоқ ва мия оғриғини қолдиришда тавсия этади. Шунингдек, беҳи уруғи асосида дори-дармонлар тайёрлаб, ўпка ва нафас йўллари хасталиklarини даволашда, қовуқ шамоллаганда, пешоб тутиб туролмаслик ҳолатини бартараф қилишда қўллаган. Беҳи мойини жигар, буйрак ва бошқа хасталиклар ва турли яраларга даво сифатида ишлатган.

Табиб Муҳаммад Хусайн «Махзан ал-адвия» («Даволар хазинаси») китобида бу меванинг шифобахшлиги тўғрисида шундай деган: «Беҳини ейиш васвасани қувади, бош оғриғини тузатади, меъда ва жигарга қувват бағишлайди, иштаҳа очади, оғиз ҳидини йўқотади, юрак ва мия қизишини, кўнгил айнаши, қусиш, бўшашишни йўқ қилади. Хафақон ва сариқ хасталигига қарши фойда беради».

Узумнинг хосиятлари. Унинг маданий тури 7–8 минг йил мобайнида пайдо бўлган, ҳозирги кунда 5 мингдан ортиқ тури мавжуд. Узумнинг дориворлик хусусияти ҳам қадимдан маълум. Шарқ табobati амалиётида бу мевадан пишган ва хом ҳолида қўллаганлар. Шунингдек, узум шарбати, сиркаси, барги поясидан ҳам унумли фойдаланишган.

Абу Райҳон Берунийнинг таъкидлашича, узум пояси кесилганда оқиб тушадиган суви кўплаб шифобахш хусусиятларга эгадир. Унинг поясидан эфир мойи ҳам олинган. Ибн Сино эса узумнинг хусу-

сияти ҳақида шундай деб ёзади: «Бирмунча муддат осиб қўйилган узум танани яхши озиклантириб, қувватлантиради. Узумнинг ўзи шарбатидан кўра фойдалироқ. Узум ичак оғриғида яхши наф қилади. Шунингдек, майизи буйрак ва қовуқ учун фойдали. Узум поясининг суви, ёввойи узум мевасининг шарбати қон тупуришни бартараф этади. Ичкетиш ва йўғон ичак хасталикларида ҳам фойдали. Узум поясининг суви тошларни майдалайди, сўғал, қонталаш, темирраткини даволайди. Ёввойи узум поясини сув ёки мой билан ичиш истисқо хасталигида шифо беради ва пешоб ҳайдайди. Ёввойи узум меваси эса ошқозон фаолиятини яхшилаб, қусишни тўхтатади, юракка қувват бериб, жигилдон қайнашини босади».

Узум таркибида қандлар, органик кислоталар, С, В витаминлари, ошловчи ва бўёқ моддалар бор. Баргида эса С, В, К витаминлари, каротин, никотин, фоллий кислотаси, флованоидлар, катехин ва ошловчи моддалар мавжуд.

Халқ табобатида узумнинг нордон навлари иш-таҳа очувчи ва овқат ҳазм қилишни яхшиловчи восита ҳисобланади. Яхши пишган, айникса, қора нави камқонликда ва камқувват беморларга мадад беради. Қора майизи эса инсон қувватини оширади. Узум сиркаси, ёш новдалари ва баргини май ойида териб олиб, юқори қон босими ва қандли диабет хасталикларини даволашда ишлатилади. Беморларни қувватга киргизишда, меъда-ичак хасталиклари, сурункали бронхит, плеврит, астма, ўпка сили, сурункали буйрак хасталиги (нефрит ва пиелонефрик)да, камқонлик, подагра, ҳар хил асаб хасталикларида узум ейиш тавсия этилади.

Ўрикнинг хосиятлари. Археологик қазилмалар асосида унинг ёши 6 минг йилга тенг деб тахмин қилинган. Ёзма манбаларда эса 4,5 минг йил муқаддам буғдой, арпа, зайтун, узум, хурмолар қаторида ўрик ҳам етиштирилгани тилга олинади.

Ўтмишнинг машҳур табиблари Дисқарилус, (Диоскорид) Буқрот, Абу Али ибн Сино, Амирдавлат Ама-

циани ўрик серхосият неъмат эканини баён этиб, қизиқарли маълумотларни ёзиб қолдиришган. Унинг меваси, мағзи ва елими табобат амалиётида кенг кўламда ишлатилади.

Халқ табобатида ўрик меваси ва мағзи юрак, хафақон, камқонлик, дармонсизлик хасталикларига яхши шифо ҳисобланади. Ўрик меваси ҳамда мағзи бошқа доривор ўсимликлар билан биргаликда буйрак ва нафас йўллари яллиғланиши, кўкйўтал хасталиклариди, меваси ва қокиси ични юмшатувчи мулоийм сурги сифатида, ўрик ва унинг елими ошқозон-ичак фаолиятини яхшилашда ишлатиб келингани маълум.

Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» асарида «Ўрик иккинчи даражада совуқ ва ҳўл, мағзининг ёғи эса иккинчи даражада иссиқ ва қуруқдир, чунки у тез бузилмайди ва ачимайди. Туршак суви ташналикни қондиради. Ўрик меъда учун шафтолидан кўра мувофиқроқдир. Ўрик егандан кейин рум бодиёни ва мастақини беҳи шарбати ёки майиз шаробига солиб ейилса, унинг зарарини қайтаради. Совуқ мизожли киши эса ўрикни тоза асал билан қўшиб ейиши керак. Мағзининг ёғи бавосир хасталигида фойда қилади. Ўрик тез бузилиши сабабли иситмани келтириб чиқаради. Лекин ивитилган туршак иситмага фойда қилади», – деб ёзади.

Агар киши 100 грамм ўрикни истеъмол қилса, организмнинг А, В₁, В₁₂, Р, Е дармондориларига нисбатан бўлган бир кеча-кундузлик эҳтиёжини қондиради. Олимларнинг таъкидлашича, ўрик меваси табиатдаги барча хил мевалари ичида ўз таркибида пангам кислота – витамин В₁₅ сақлайдиган ягона манба ҳисобланади. Бу дармондори сарик, жигар циррози, турли заҳарлар билан заҳарланиш, юрак қон-томир хасталиклари, атеросклероз, модда алмашинуви, меъда-ичак хасталиклари ва кекса ёшдаги кишилар тез қаримаслигига ёрдам берувчи омил сифатида ишлатилади.

Қадим замонлардан бери халқ табобати амалиё-

тида узум, ўрик меваларининг хосиятлари, уларнинг майизи ва мағзи юрак, хафақон, камқонлик, дармонсизликда шифо тариқасида қўлланиб келади. Хасталикларда ўрик мағзи бошқа доривор ўсимликлар билан биргаликда буйрак, нафас йўллари яллиғланиши, кўкйўталда, ўрик ва унинг қокиси ични юмшатувчи мулойим сурги сифатида, ўрик ва унинг елими меъда-ичак фаолиятини яхшилашда фойдаланиб келингани маълум.

Буюк Ҳимолай ва Ҳиндикуш тоғлари орасида, Хунза дарёсининг икки соҳилида буршики қабила-лари яшайди. Уларнинг ҳаёти, турмуш тарзини ўрганган шифокор ва сайёҳлар таажжуб билан «хасталик нималигини билмайдиган халқ», дея таърифлашади. Дарҳақиқат, буршикилар хасталик нималигини билишмас, узоқ умр кўришар экан. Бунинг асосий сабабларини ажойиб иқлим шароитида ҳаёт кечириш, тоғлардан оқиб тушувчи зилол сув, ўрик мевасини кўп истеъмол қилиш, баҳор ва ёз фасли мобайнида эса ўрикзорларнинг гуллашидан нафас олиб, сўлим соясида ҳордиқ чиқариш деб изоҳлашади.

XX асрда буршикилар орасида уч йил яшаган шифокор Ралф Биршер Хунза вилоятида 90–100 йил умр кечириш одатий ҳол экани, хасталиклардан тери раки билан оғриш ҳолларигина юз беришини, у ҳам бўлса, юксак тоғ шароитида ультрабинафша нурларнинг миқдори ғоят кўплиги туфайли вужудга келишини кўрсатиб ўтган. Буршикиларнинг нонуштасида доимо бир неча пиёла «ўрик сути» деб номланган шарбат бўлиб, уни тайёрлаш учун ўрик мағизлари янчилиб, чашма сувида дамланар экан.

Олимлар ўтказган тадқиқотларга кўра, ўрик пектин моддаларига бойлиги сабабли киши организми-дан захарли оғир металл тузлари чиқиб кетишига ёрдам беради. Шунингдек, тана аъзоларини радиоактив моддалардан тозалайди. Ўрик мевалари таркибида муштарак ҳолда А, В₁, В₂, В₁₂, В₁₅, С, Р, К, Н, Е, РР дармондорилари мавжуд.

V_{15} дармондориси сарик, жигар циррози, турли хил токсинлар билан заҳарланиш, юрак қон-томир, атеросклероз, модда алмашинуви ва меъда-ичак хасталикларини даволашда ва кекса ёшдаги кишиларнинг барвақт қаримаслигини рағбатлантирувчи омил сифатида фойдаланиб келинади.

Ўрик таркибида яна калий, натрий, магний, темир, фосфор, олтингугурт, калций, мис, рух, марганец моддалари мавжуд. Кобальт, фтор, йод моддалари мавжуд бўлиб, организмнинг тўлақонли ҳаётий фаолиятида жуда муҳим аҳамиятга эга.

Ўрик мағизи мойга бой бўлиб, улар танадаги ортиқча холестеринни чиқариб ташлашга ёрдам беради. Ўрик мағзи мойидан баъзи дори моддалар – камфора, гормонлар олинади, елими ёғли эмулциялар тайёрлашда эмулгатор сифатида араб елими ўрнида, аччиқ данакли ўрик уруғи эса аччиқ бодом суви тайёрлашда ишлатилади. Ўрик данагининг пўчоқларидан активлаштирилган кўмир олинади.

Хитой табобатида ўрик иситма туширувчи, балгам кўчирувчи, ҳазмни яхшиловчи ва енгил сурги сифатида қўлланиб келинади.

Туршак ивитмаси ёки ўриқдан тайёрланган чули (компот ичимлиги) ичиш қон босимини маромига тушириб, юракка қувват бағишлайди, меъда-ичак фаолиятини яхшилайди, ич қотиш (қабзият)дан холи қилади.

Туршакни ивитиб қўйиб ичилса, ични юмшатади, пешоб ажралишини кучайтиради, буйрак-тош, хафакон ва сарик хасталикларида фойдалидир.

Бунинг учун 2 литр сувга 1 кг туршак солиб, 1 соат милтиратиб қайнатилади. Ҳосил бўлган қайнатмани ични юмшатиш учун 1 стакандан кунига 3 маҳал ичилади.

Тутнинг хосияти. Дунёда унинг оқ, қора, қизил, оч қизил, қорамтир, бинафша рангли, ширин ёки нордон мазали, сершира тўп мевали 24 тури мавжуд. Оқ рангли тутдан 40 та нав тут ҳосил қилинган бўлиб, улар тезпишар, серҳосил ва мазалилиги би-

лан ажралиб туради (бедана тут, хашаки тут, балх тут, марварид тут). Тут дарахти 200–300 йил яшайди. Япроқлари ипак куртига едирилади. Ёғочидан чолғу асбоблари, уй-рўзғор жиҳозлари тайёрланади.

Балх тут ва оқ тут мевалари таркибида 25 фоиз қанд, 1,5 фоиз азотли моддалар, макро ва микроэлементлардан калий, натрий, темир, калций, магний бор.

Тутнинг пўстлоғи ва баргидан анча фойдали моддалар: алкалоидлар тригонеллин, ошловчи ва бўёқ моддалар, С витамини, каротин, эфир мойи, углеводлар, шиллик, аминокислоталар, холин, органик кислоталар, флавоноидлар, гликозидлар олинади. Шотут баргида витамин С, бўёқ, ошловчи моддалар, мевасида 12,7 фоиз қанд, 1,4 фоиз органик кислоталар, бўёқ, пектин, оксил моддалар бор.

Ибн Сино тут меваси ҳамда шираси билан оғиз ва томоқ яллиғланиши, оғиз бўшлиғидаги шишлар, ич кетишини даволаган. Балх тутнинг сархил барги ширасини танглай муртакларининг яллиғланишида ва тиш оғриқларида қўлланган. Халқ табобатида тут меваси қонни тозаловчи, кўпайтирувчи, иситма қайтарувчи, дармон бағишловчи, пешоб ҳайдовчи, ичакни мустаҳкамловчи, юрак ишини яхшиловчи восита сифатида ҳам қуруқ, ҳам хўл ҳолида истеъмол қилинади. Балх тут, марварид тутнинг майзидан тайёрланган мураббо ва шинни, сирка ва толқон тўйимлилиги ва шифобахшлиги билан ажралиб туради. Тут меваси баданда соғлом қон пайдо қилади, қуруқ мияга хўллик бағишлайди, бадандаги тикилмаларни очади, жигар ва талоқ ҳолсизликларини бартараф этади, одамни семиртиради, жинсий қувватни оширади, буйрак чарвисини қувватли қилади, пешобни ҳайдаб, ични юмшатади, теридаги сувли тошмалар, қизил чиқиқларга дорималҳам бўлади. Меваси таркибида темир элементи бўлгани учун камқонлик билан касалланган беморларга ниҳоятда фойдали.

9-фасл.

ОВҚАТНИНГ СИФАТИ: КАЛОРИЯ ВА ХОЛЕСТЕРИН МИҚДОРИ МЕЪЁРИДА БЎЛСИН

*«Одам хилма-хил овқатларни тановул қилиб
юриши керак. Озиқ моддаларнинг барчаси шифо
воситалари бўлмоғи даркор».*

Букрот

Инсон тинчгина дам олаётган паллада ҳам фикр-лайди, эшитади, кўради, сезади ҳамда атрофдаги воқеа-ҳодисалардан огоҳ бўлади. Юрак доимо ҳаракатда, қон томирлар бўйлаб оқади, ўпка кенгайиб-торайиб туради, меъда-ичаклар ўз иши билан банд, буйрак пешоб ажратиш вазифасини бажаради. Хуллас, инсон ҳаёт экан, энергия сарф қилади ва бунда озиқ-овқатлар қувват манбаи ҳисобланади. Донишманд халқимизнинг «Бўш қоп тик турмайди» ва айниқса, «Кексани овқат асрайди» каби ибораларида бу ҳол ўзининг яққол ифодасини топган. Киши овқатланганида қуйидаги жараёнлар юз беради:

1. Танада сарф бўлган моддалар қайта тикланади.
2. Ортиқча маҳсулотлар тўқималарда йиғилади.
3. Тўқималар ўсади. Организмда кунига миллионларча хужайралар ҳалок бўлиб, уларнинг ўрнини бошқа янги хужайралар эгаллайди.

Буларнинг бари эса овқатланиш ҳисобидан бўлади. Шунинг учун ҳам озиқ-овқат маҳсулотлари организм учун «қурилиш материали» ҳисобланади.

Инсоннинг яшаш фаолияти учун нафақат оқсил, ёғ, углеводлар ва дармондорилар, балки микроэлементлар ҳам зарур.

Организм сифатли озиқ моддаларни етарли миқдорда олиб турганидагина нормал ўсади ва ривожланади. Овқатланиш характери ўзгартирилса, керакли миқдордаги оксиллар, ёғлар, витаминлар ва углеводлар камайтирилса, озиқ-овқат сифати пасайиб кетса ёки овқатланиш тартиби бузилса, организм худди нозик барометр каби буни сезади ва шунга яраша реакция боради. Бу реакция асаб, томир тизимлари, ҳазм, шунингдек, эндокрин тизимларнинг фаолияти бузилишига олиб келади, одам ҳаддан ташқари озиб ёки семириб кетиши мумкин ва ҳоказо.

Қари ва кекса одамларда овқатларнинг катта қисми турли доривор кўкатлар ва сабзавотлардан иборат бўлишига эътиборни қаратиш лозим. Масалан, суюқ овқатларга доривор любсток барглари; картошкали шўрва, салатларга – майоран; қайла ва яшил салатларга ялпиз; балиқ шўрва, сабзавотли ва гўштли қовурмаларга шалфей, укроп, саримсоқпиез, кашнич, кардамон, зира ва бошқаларни қўшиш ниҳоятда фойдали.

Энди калорияларга келсак, улар қандай бўлиши керак?

Бизнинг ҳозирги ҳаётимизда озуқа қувватини калория эмас, жоул бирлигида ифодалаган яхшироқ. Замонавий илм-фанда озуқа маҳсулотларидаги энергетик қийматлар жоулда белгиланади. Аммо биз ҳануз эски ўрганган тилимизда – калорияда гаплашамиз. Масалага аниқлик киритиш мақсадида қуйидаги маълумотларга диққатни қаратинг:

- 1 килокалория (1 ккал = 4,184 кЖ)
- 1000 ккал – 4184 кЖ ёки 4,184 МД
- 1 кЖ = 0,239 ккал
- 239 ккал = 1 МЖ

Эслатиб ўтиш жоизки, калория ва жоуллар фақат яхши натижани, иштаҳа билан ёки иштаҳасиз ейиладиган овқатнинг энергетик қийматини билдириши керак.

Яна шуни ҳам ёдга соламизки, 1 грамм оқсил 4 ккал, 1 грамм ёғ 9 ккал, 1 грамм углевод эса 4 ккал атрофида қувват беради. Сув, витаминлар ва минерал моддалар эса амалда ҳеч қандай энергия бермайди.

Организмнинг қувватга бўлган эҳтиёжини калория белгилайди. Бу эҳтиёж одамнинг тана вазни, ёши ва бажарадиган иши ҳамда физиологик ҳолатига боғлиқ. Шу ўринда масалага оддийроқ ёндашилса, одам 20 ёшида спорт (қоньки, чанғи) билан шугулланса, кунига тахминан 4000 ккал қувват олиши керак, 75 ёшида эса, табиийки, бунга эҳтиёж икки марта кам бўлади.

Янада, соддароқ қилиб айтганда, қари ва кекса одамларда қанча калорияга эҳтиёж бўлса, шунча қувват сарф бўлиши лозим.

Яъни, агар биз кўп калория олсак, семириб кетамиз ва шундан келиб чиқадиган нохуш оқибатларга дуч келамиз. Мабодо кам калория олсак, унинг натижаси унчалик катта нохушликка сабаб бўлмайди, аммо бу ҳол қисқа муддатда бўлмаса ҳам узоқ муддатда организмнинг озиб кетишига олиб келади.

Геронтологларнинг фикрича, маҳаллий аҳоли бақувват бўлса, узоқ яшаши кузатилган. Ҳисобларнинг кўрсатишича, 75 ёшли қари одамнинг калорияга бўлган эҳтиёжи 25 ёшдагига нисбатан 10–17 фоиз камроқ бўлиши керак. Агар қишлоқда яшаётган қариянинг қувватга эҳтиёжи 3500 ккал бўлса, шаҳарда яшовчи кишиники 2400 ккал атрофидир. Бошқача айтганда, бу ўринда қандай ҳудудда ҳаёт кечириш ҳам муҳим ўрин тутаяди.

Холестерин миқдорига боғлиқлик

Холестерин даражаси юқори бўлса, томирларда тикилма вужудга келиб, охири миокард инфаркти, атеросклероз, хафақон, юрак етишмовчилиги каби хасталикларга дучор қилади. Лекин ҳар қандай ҳолатда ҳам ҳаёт учун холестерин бизга зарур. Ёғлар

билан биргаликда холестерин ҳар бир ҳужайранинг таркибига, айниқса, ҳужайра ичидаги парда таркибига киради, ҳужайра мембранасининг ўтказувчанлиги жараёнларини тартибга солади. Ундан ташқари, холестерин организмда бир қатор муҳим вазифаларни бажаради, айрим гормонлар синтезида иштирок этади. Масалан, буйракнинг устки пўстлоғи гормони, жинсий гормонлар ва бошқалар шу жумладандир. Организм учун холестериннинг зарурлиги тўғрисида кўп ва узоқ гапириш мумкин, аммо бу ўринда масаланинг бошқа бир муҳим жиҳати ҳам бор.

Агар организмда холестерин миқдори ниҳоятда кўпайиб кетса, бу ҳол жуда хавфли. Қон оқимида атеросклерозик бляшкалар – тикилмалар ортиши миокард инфаркти ёки инсультга олиб келади. Атеросклеротик тикилмалар бляшкаларнинг асосий таркиби бўлиб, артериядаги қон оқимини тўсиб қўяди. Унинг ортиқча миқдори қон таркибида, жигарда тош ҳосил бўлишига олиб келиши ва ўт йўлида тўпланиб қолиб, кейинчалик ўт чиқиши йўлини беркитиб қўйиши мумкин. Умумлаштириб айтганда эса, холестерин моддаси қариш жараёнини тезлаштириб юборади.

Катта ёшдаги одам организмида ўртача 140 грамм холестерин (105–175 гр) бор, яъни у тана вазнининг 0,2 фоизини ташкил этади. Бундан 30 фоизи эркин ҳолатда – ўт таркибида ва мияда, қолганлари эса ёғли бирикмаларда учрайди. Тахминан 40 грамм холестерин нерв тўқималарида, тахминан 5 фоизи қон зардобиди бўлади. Шундай қилиб, холестериннинг катта қисми мияда ва буйрак устки безида мавжуд экан. Шунингдек, у жигар тўқимасини синтезлаб туриши ҳам маълум.

Ўрта ёшдаги кишиларнинг қон зардобиди холестериннинг нормал миқдори 130–260 мг дан иборат (кейинги вақтда бу кўрсаткич «миллмол»да ҳисобланади – $1 \text{ л} : 100 \text{ мг}\% = 2,6 \text{ ммол} / \text{литр}$).

Энг юқори холестерин миқдори АҚШ ва Европа-

даги юксак ривожланган мамлакатларда учраб, 40–60 ёшда 150–320 мг фоизни ташкил этади, аммо бу қиймат жуда хавфли ҳисобланади. Бу кўнгилсиз ҳол эса нотўғри овқатланиш оқибатидир.

Овқатланишда, асосан, гўштли ҳар хил таомлар, колбаса маҳсулотлари, ёғлар (шпик), дудланган ёғлар катта ҳажмда ишлатилади.

Африкада масаи қабилалари яшайди, уларнинг ҳаёти мобайнида холестериннинг қондаги миқдори 135 мг% ни ташкил этади, холос. Бу аҳоли кунига 4 литр қатиқ ичар экан. Хитойда ҳам холестерин миқдори юқори эмас, негаки, аҳоли паст калорияли озуқа билан овқатланади, бундан ташқари, уларнинг таомномасида соя, ловия каби стеринларга бой бўлган озуқалар кўп учрайди. Ўсимлик стеринлари, айниқса, бета-мито-стеринлар овқат ҳазм қилиш йўлида холестериннинг сўрилишини камайтиради ва натижада қондаги холестерин миқдори пасайишига олиб келади.

АҚШ ва Россиядаги овқатланиш ва озуқа институтлари томонидан ўтказилган амалий тадқиқотларнинг маълумотларига қараганда, ёғсизлантирилган сут организмдаги холестерин миқдорини пасайтиради. Бунинг учун кунига 3 стакан ёғсиз сут ичиш тавсия этилган. Яна шу ҳам аниқландики, 70–90 ёшли қариялар кунига 1–2 литр сут ичиб турганида уларнинг қонида холестерин миқдори пасаяр экан.

Холестерин манбалари

Овқат таркибидаги холестерин экзогенли деб аталади, бизнинг организмимизда синтезланадиган тури эса эндогенли холестерин дейилади. Танамизда ҳар куни тахминан 1 граммдан 2–3 граммгача эндогенли холестерин ҳосил бўлади. Экзогенли холестеринни биз энг кучли овқатлар билан бирга кунига 500 мг дан олишимиз мумкин экан. Бу унчалик қийин эмас,

маълумки 100 дона тухум сариғида тахминан 250 мг холестерин мавжуд. Яна шуниси аниқки, тухум сариғида лицитин моддаси ҳам бор, бу эса қондаги холестеринни камайтиради.

Холестериннинг биосинтези ҳамма тўқималарда кечиши мумкин, лекин у, асосан, жигарда (82%) ва ингичка ичакда (9,2%) вужудга келади. Организм терисида 5% холестерин пайдо бўлади.

Овқат ҳазм қилиш йўлида, айниқса, ингичка ичакда етарли даражада клетчатка бўлса, у ичак перистальтикасини рағбатлантириб, овқат ўтишини тезлаштиради ва шу билан холестериннинг сўрилишини камайтиради, унинг катта қисми нажас массасида қолади. Қабзият вақтида, айниқса, узоқ муддатли ич қотишида ичакдан қон орқали кўп холестерин сўрилади.

Кекса ёшдаги кишиларда ич келишининг бузилишига яна бир сабаб бор. Холестерин ва ёғлар йўғон ичакда шиш пайдо қилиши ёки сут бези саратони хасталигини чақириши мумкин. Кислота миқдори жуда катта ҳажмда ошиб кетганида ва унинг кимёвий ўзгариши натижасида шундай бўлади. Буларнинг ҳаммаси нотўғри овқатланиш – ўта юқори калорияли таомларга ружу қўйиш оқибатидир. Ҳайвон ёғларининг миқдори ниҳоятда ошиб кетиши, гўшт маҳсулотлари, тўлиқ сарфланган углеводлар: қанд, оқ ун маҳсулотлари, оқ нон ва клетчатканинг кам миқдорда бўлиши асосий сабаблар ҳисобланади. Натижада бир кеча-кундуз мобайнида ўртача 1,5 грамм холестерин ажралиб чиқади.

Шу нарса маълумки, биосинтез ва холестеринли алмашинуви жараёнига С витамини катта таъсир кўрсатади. Унинг етишмовчилигида қон таркибидаги холестерин даражаси кўтарилади.

Яна, шунингдек, кучли ҳис-ҳаяжон ҳолатларида айниқса, талабаларда имтиҳон топшириш вақтида холестерин миқдори ошиб кетади. Айниқса, кучли баҳс-

тортишувда, жавобгарлиги юқори бўлган иш фаолиятида холестерин даражаси сакраб кетиши ҳоллари кўплаб инсонларни миокард инфарктига олиб келади.

Ана шундай нозик ва қалтис ҳолатларда зўр бериб олма энг. Унинг таркиби пектин моддасига бой, пектин эса клетчатканинг турларидан биридир. Кунига 15 г пектин истеъмол қилиб юрган одам ортиқча холестериндан сақланар экан. Шу ўринда қизиқарли бир мисол келтириб ўтиш фойдали. Машхур адиб Садриддин Айний наҳорда ва кечқурун уйку олдидан биттадан олма ейишга одатланган экан. Бунга ўрганиш қийин эмас, аммо фойдаси қанчалик катта.

Қуйида тадқиқотчи С. Земляпскийнинг «Овқатланиш физиологияси» китобидан бир жадвални келтирамыз. Унда айрим овқат маҳсулотларида холестерин даражасининг ортиб бориши келтирилган. Бу маълумотларни диққат билан ўрганиб олиш ҳар бир қари, кекса одам учун, айниқса, муҳимдир.

Маҳсулот	Миқдори	Холестерин, мг
Ўғсизлантирилган сут	1 пиёла	5
Ўғсиз сузма	1,2 пиёла	7
Ўғли сузма (10% ўғ)	1 чой қошиқ	12
Соғилган сут	1,2 пиёла	24
Мол гўшти	100 г таомда	26
Қўй, бузоқ гўшти	100 г таомда	65
Тухум, 1 та тухум сариғи	1 дона тухум	88
Мол жигари	100 г таомда	435
Мол юрағи	100 г таомда	270
Буйраклар	100 г таомда	750
Ўпка	100 г хомида	2000
Мия	100 г хомида	3000

Маҳсулот	Витамин Е мг/г маҳсулот
Маска ёғи	0,6–2,7
Сутли маргарин	5,2–16,6
«Пальма» маргарини	6,6–18,7
«Мая» маргарини	6,3–23,3
«Вита» маргарини	20–26
«Раститель. масло» маргарини	15,1–27,3
Зайтун мойи	11–19
Кунгабоқар мойи	48–52
Соя мойи	5–14
Ўсимлик мойи	25–42
Сурепко мойи	15–22

Пол Бреггнинг маълумотларига кўра, америкаликлар холестерин даражаси юқори бўлган таомларни хуш кўришади. Масалан, катта бифштекс, қалин рост-биф, юпка сон гўшти, чўчка нимтаси, чўчка биқини, қовурилган чўчка гўшти, яхна гўшт, пишлоқлар, музқаймоқлар, қаймоқ, кремлар, сут, ёғ, тухум, сметана, сомса, конфет, қовурилган картошка, гўшт қиймаси, гўштли шўрвалар ва шунга ўхшаш таомлар уларнинг жону дили экан.

Олимлар қондаги холестерин даражаси 200 birlikдан юқори бўлмаслиги керак, деган хулосага келишган, АҚШда бу кўрсаткич 230–260 ни ташкил этади. Пол Брегг эса у 120–180 ўртасида бўлиши керак, деб ҳисоблайди. Қондаги холестерин миқдорини йилига икки марта таҳлилдан ўтказиб туриш лозим, деб маслаҳат беради. Чиндан ҳам кейин аччиқ пущаймон еб қолмаслик учун киши бу кўрсаткични ўз вақтида ўлчатиб туриши керак.

Кекса ёшдагиларнинг овқатланиш меъёри

*«Барча аъзоларим бўлсин десанг тўқ,
Меъдани тўлдирма, шудир йўл-йўриқ.
Сабру тоқат билан чидаб, оч юрмоқ
Ямлаб ютишингдан кўра авлороқ,
Токай бамисоли қутурган бўри,
Дўсту бегонадан шиласан тери.
Оз емоқ, дил уйин обод қилмоқдир,
Кўп емоқ бўш лойдан уй тикламоқдир.
Нечун дил нуруни барбод айламоқ,
Лойдан бўлган уйни обод айламоқ?»*

Абдурахмон Жомий

«Бизнинг овқатимиз – бизнинг дори-дармонимиз».

Букрот

Донишмандлар айтишича, одамлар икки тоифага бўлинади – бири яшаш учун еса, иккинчиси ейиш учун яшайди. Жомий ҳазратлари ана шу иккинчи тоифа одамларни огоҳлантирмоқдалар. Дарҳақиқат, меъёрдаги таом танага қувват бағишлайди, ортиқча овқат эса, аксинча, танани «ейди» – уни турли хил касалликларга гирифтор қилади.

*«Обрў тиласанг – кўп дема,
Сиҳат тиласанг – кўп ема», –*

деб ёзгандилар Алишер Навоий бобомиз ҳам. Ҳадис илмининг султони Имом Бухорий ҳазратларининг бир кунлик егуликлари бир неча дона бодомдан иборат экан, холос. Шогирдларининг шохидлик беришича, у зот гоҳ-гоҳида 5–6 дона бодом емасалар, одатда, 3–4 та бодом билан кифояланар эканлар. Ҳа, қаноатда ҳикмат кўп. «Таомланишни тўйиб кетмай туриб тўхтатинг», – дея маслаҳат беради халқ табобати.

– Одам қанча қувват сарфласа, шунга яраша овқатланиши керак, – дейди халқ табиби Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. – Чунки кучли овқатнинг ташқарига сарфланмаган ортиқча қуввати тананинг ўзига уриб

кетиб, турли хасталикларни келтириб чиқаради. Бу ҳолни электр токининг қуввати ошиб кетганида лампочкани куйдириб юборишига ўхшатиш мумкин.

Шу ўринда ибратли бир ривоят ҳам бор. Ўтмишда гаров ўйнаб, бир тоғора ош ейдиган одамлар бўлган экан. Бундай очофатлар нафс йўлига кириб, ўзларига жабр қилаётганларини баъзан сезишган ва эҳтиёт чораларини ҳам кўриб қўйишган. Шундайлардан бир киши чойхонада улфатлари билан гаров ўйнаб, бир тоғора ош егандан кейин ҳовузга тушиб, бир муддат ўтирар, ўшанда сув юзини ёғ босиб кетар экан.

Уша одамнинг бир душмани бўлиб, у бир тоғора ош еса ҳам нега ўлмай қолишининг сирини билиш учун изидан тушибди. Кузатса, очофат уйдан чойхонага боришда кўчадаги пахса деворларнинг ҳар ер-ҳар еридаги ковакларга биттадан пиёз қўйиб чиқар ва қайтишида уларни бирин-кетин чайнаб-чайнаб ер экан.

Шундан кейин нима бўлибди, дейсизми? Ўша душман бир гал очофатнинг ортидан келиб, ҳалиги пиёзларнинг ҳаммасини йиғиштириб олибди. У бечора эса ҳовуздан чиқа солиб, одатдагидек уйига жўнабди. Аммо бу сафар ҳали у ковакка, ҳали бу ковакка жонҳолатда югурса ҳам, ҳеч қаерда пиёз йўқ эмиш. Нафсининг кули бўлган очофат шу тариқа овқатнинг ортиқча юкини кўтара олмай, кўчада йиқилиб, ўлиб қолган экан.

Қиссадан ҳисса – танангиз бояқишга асло зулм қила кўрманг. Мол деган жонивор тўйганини билмай, бўкиб қолади. Сиз, ахир, инсонсиз!

Яна бир нарсага эътибор қилинг. Кабобни пиёзсиз еб бўлмайди, бу ўринда ниёз кабобнинг ортиқча қувватини қиркиш вазифасини ўтайди. Халқ табобатида ҳам айрим муолажа воситалари ва кучли дорилар буюрилганида уларнинг таъсирини зарарсизлантириш, яъни ортиқча қувватини кесиш мақсадида бошқа бир восита билан кўшиб истеъмол қилиш тавсия этилади.

Овқатланиш масаласида эътиборга сазовор яна бир жиҳат бор. Бу тўғрида шифокор ва айни пайтда биоқувват билан даволовчи табиб Мадиёр Солаев шундай деган эди: «Ҳаддан зиёд кучли таомларга ружу қўйган бойвачча билан очиқ-тўқин юрадиған дехқоннинг ошқозони бир хил касалликка учрайди. Замонавий тиббиёт ҳар иккала одамни бир хилда даволашга уринади. Халқ табобати эса ўртадаги тафовутни, албатта, назарда тутаяди, зотан, бойваччадаги дард овқатдан зўриқиш туфайли, дехқондагиси эса мунтазам тўйиб овқатланмасликдан келиб чиққан. Натижанда, бир хил хасталикни даволаш учун ҳар иккала беморга турли муолажа усуллари белгилайди».

Эрталаб уйқудан кўз очилганда тана аъзолари ҳали жуда нозик ҳолатда туради, шу туфайли ҳам нонуштага ейиладиган таом «оғир юк» бўлмаслиги керак. Табобат одобномаси тавсиялари бўйича тонгдаги енгил нонушта кони фойда. Эрталаб иссиқ овқат истеъмол қилиш саломатликка зарар, у ичаклар фаолиятига салбий таъсир этади, қон босимини оширади ва ҳатто қанд хасталигини келтириб чиқаради.

Ўзбек халқи қадимдан эрталаб узум, нон, чой ёки қаймоқ билан нонушта қилган. Тушлик таом эса иссиқ суюқ овқат бўлгани маъқул. Гўшти узок қайнатиб, майда тўграб ва яхши пишириб ейиш фойдали. Халқ табобатига кўра, сабзавот ва полиз маҳсулотларини хоҳлаганча ейиш мумкин. Фақат уларни истеъмол қилиш маълум тартибда бўлмоғи керак. Масалан, қовун егандан кейин, албатта, устидан учтўрт пиёла иссиқ чой ичиш тавсия этилган. Помидорни эса майда тўграб, хом пиёз билан бирга истеъмол қилиш фойдали. Ана шундагина бу маҳсулотлар таркибидаги кимёвий моддалар киши организмга зарар етказмайди (*Табиб Абдулазиз Саиднуриддин ўглининг маслаҳатларидан*).

Овқат – қувват манбаи

Таом ейиш танадаги барча аъзоларнинг ишлаш қобилиятини сақлаб туради. Одам яшар экан, унинг баданида маълум даражада ҳарорат бўлади. Демак, организмда муттасил ёниб турувчи омил бор, уни биз овқат деб атаймиз. Баъзилар аъзоларда содир бўладиган ёниш жараёнларини гўё ўчоқдаги оловнинг ёнишига қиёслашади. Чунки ҳар иккала ҳолда ҳам углевод ёнувчи материал бўлиб хизмат қилади.

Ёзнинг айна жазирама кунларида одамнинг иш-тахаси бўғилади, қиш фаслида эса, аксинча, кўпроқ овқатланишга эҳтиёж пайдо бўлади, чунки тана со-вукда кўпроқ ёнилғини тақозо этади. Киши оч қолган тақдирда ҳам организм бир хил ҳароратда туриб, унда ёниш жараёни давом этаверади. Ҳар бир киши тана-сида озми-кўпми ёғ захираси мавжуд. Ташқаридан озуқа (қувват) келмаган ҳолларда, мана шу ёғ захи-ралари ёнилғи вазифасини бажара бошлайди.

Организмда ёнишдан ҳосил бўлган иссиқлик энер-гияси ўз навбатида механик энергияга айланиб, му-шакларнинг қисқаришига олиб келади. Натижада киши бирорга ишни бажаради. Бунда у қандай меҳнат қилишидан қатъи назар қувват сарф қилишига тўғри келади.

Тўғри овқатланиш бизга қуйидагиларни кафолат-лайди:

– организмнинг турли хасталикларга қаршилиқ кўрсатиш қобилиятини оширади, куч-қувват, соғлом-лик ва тиниқ ақл-идрок беради;

– «ёшарган» қариликни таъминлайди, яъни ҳаётни узайтиришга, қувват ва иш қобилиятини сақлашга шароит яратади.

Нотўғри овқатланиш эса қуйидаги оқибатларга олиб келади:

– одам организми ҳолсизланади, турли хил хас-таликларга осонгина берилади, ақлий фаолият «оғир-лашади», одам ўзича бир ишни бошлай олмайдиган бўлиб қолади;

– тез чарчашга, эрта қаришга ва шунга хос бўлган бошқа белги-аломатларга мубтало этади.

Модомики еган овқатимиз соғлиғимизни, бинобарин, умримиз, тақдиримизни белгилар экан, тўлақонли, бахтли, шодон ва узоқ ҳаёт кечиришимиз учун биз нималар қилмоғимиз зарур? Қачон, қанча ва қандай таом емоғимиз керак?

Тўғри овқатланиш соғлом бўлиш ва узоқ умр кўришнинг энг асосий омили – гаровидир. Ҳар бир одамнинг соғлиғи унинг истеъмол қилган овқатига ва унинг сифатига чамбарчас боғлиқ эканлигини доимо ёдда тутайлик.

Кекса ёшда овқатланишда йўл кўядиган энг асосий хатоларимиз:

1. Истеъмол қилинган овқат билан сарф этилган қувватимиз орасида мутаносиблик йўқ; демакки, қанча қувват сарфлашимизга қараб, шунча таом ейишга одатланишимиз даркор. Ҳар кунги ортиқча 50 кЖ қуввати 5 йил мобайнида тана вазнини 18–20 кг га оширади.

2. Физиологларнинг фикрича, нотўғри овқатланиш оқибатида таомнинг ҳазм бўлиши ва танага сингиши ёмонлашади. Кам ҳаракатли яшаш тарзи натижасида ичак перисталикасида тўлқинсимон ҳаракат бўшашади, қабзиятга мойиллик ортади.

Овқатланишни тўғри ташкил этишда таомнинг сифати ва чиройли кўриниши, иштаҳани кўзғатадиган хушбўй ҳиди ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Янги ошқўқлар, биринчи галда таркибида «С» дармондориси, «В» гуруҳ витаминлари, фолат кислотаси билан «А» витамини бўлган гиёҳлар соғлиқ учун фойдали. Ундан ташқари, сабзавот, кўкатлар таркибидаги микро ва макроэлементлар ҳамда тузлар, органик кислоталар, ферментлар ва бошқалар ҳам саломатлик учун зарур бўлган моддалар сирасидандир.

Шу ўринда ҳаётий бир лавҳани эътиборингизга ҳавола этайлик. Бир кекса одам ўзи доим овқатланиб юрадиган ошхонада тўсатдан иштаҳаси йўқолгани тўғрисида шикоят қилди. Шифокор уни ҳеч хавотир

олманг, балки организмда рух микроэлементи етишмай қолган бўлса керак, деб тинчлангирди ва зарур дорини берди. Тез орада қариянинг иштаҳаси очилиб, яна аввалгидек овқатлана бошлади.

БМТнинг Қишлоқ хўжалиги ва овқатланиш ташкилоти ҳам бир неча йиллар олдин овқатланиш тўғрисида шу хил фикр-мулоҳазаларни билдирган эди.

Бу оддий воқеа шуни кўрсатадики, одамнинг ҳаёти учун зарур бўлган егуликлар таркибида маълум даражада хилма-хил унсурлар ҳам керак экан.

Қари, кекса ёшдаги одам ўзининг саломатлиги тўғрисида олдинги давр ҳаётига нисбатан энди ўзи кўпроқ шуғулланиши лозим. Хўш, нега? Бу саволга физиолог жавоб бериши мумкин: овқат ҳазм бўлиши ва сингиши ёмонлашгани учун ҳам шундай қилинади. Бу жараёнлар натижасида, қолаверса, ҳаракатсиз ҳаёт тарзи сабабли ичак перисталикаси кучсизланади, қабзият пайдо бўлади. Овқат таркибидаги айрим компонентларга, масалан, оқсиллар, дармондориларга бўлган эҳтиёж кучаяди. Кўп ҳолларда ичакдаги сўрилиш жараёни бузилади. Шунингдек, узоқ вақт айрим дориларни ичиб юриш оқибатида, соғлиқ учун керакли баъзи озиқа моддалари етишмай қолиши мумкин. Масалан, антибиотиклар бактериялар флорасини бузиб юборади, натижада айрим доридармонлар – танамизда синтез қилинадиган бактериялар флораси, жумладан, К витамини ва баъзи В гуруҳ витаминлари (Н, В₁₂) ҳосил бўлишини тўхтатади. Спазматик воситалар (ички аъзолардаги силлиқ мушакларнинг тиришиб қолишини бўшаштирадиган дорилар, мисол учун гидрохлорид папаверин, атропин сульфати) ёки барбитурантлар, фолат кислота (В гуруҳ витаминлари) етишмовчилигига, бу эса ўз навбатида хавfli хасталиклар, айтайлик, камқонлик дардига олиб келади. Бундан ташқари, кўп ҳолларда нафас йўллариининг инфекциясига, айниқса, иштаҳа бузилишига сабаб бўлади.

Шуни унутмаслик зарурки, таомлар тановул миқ-

дори билан эмас, балки сифати билан белгиланади. Буёқ табиб алломаларимиз таъкидлаганларидек, парҳез инсон танаси, мизожи ва фаслларга қараб тавсия этилади. Совуқ ва иссиқ мизожли бўлгани каби инсон умри ҳам ёшга қараб фаслларга бўлинади. Баҳор – болаликка, ёз – ёшликка, куз – балоғат даври ва қиш – қарилик, кексаликка монанддир. Йилнинг ҳар бир фасли ўзига хос иқлим билан ажралиб турганидек, инсон умрининг босқичлари ҳам ўзига хос таомномага эга.

Болаликда тана атроф-муҳитга мослашади, шаклланади.

Шунга мос равишда *биринчи фасл таомномасидан* сут маҳсулотлари, тухум, қайнатилиб ёки димлаб пиширилган ёғсиз гўшт, айниқса, парранда гўшти, мева ва сабзавотлар шарбати, турли хил қиёмлар ўрин олиши табиий ҳол.

Иккинчи фасл таомномаси қувватга бой ва ниҳоятда тўйимли овқатлардан иборат бўлиши керак, бунда ҳам меъёр ва сифат асосий тамойилдир.

Учинчи фасл ва меъёр ва мутаносиблик негизидан, яъни тез ҳазм бўладиган тўйимли овқатлар, мева ва сабзавот шарбатлари, қиёмлари дастурхондан кенг жой эгаллаши керак.

Тўртинчи фасл – иштаҳага мойиллик даври, десак муболаға бўлмайди. Унинг алоҳида таомномаси мавжудки, қуйида тавсия этаётганларимиз айти шу фасл таомномасининг тақвимиدير

Америкалик кардиолог шифокор Артур Агартстон ўзи ишлаб чиққан ушбу ҳафталик дастурни – ортиқча вазни камайтириш, юрак-қон томирларининг фаолиятини яхшилаш учун жаҳонда энг самарали ва хуштаъм парҳезни тавсия этади.

Душанба

Нонушта (соат 7–8):

Бир стакан мева ва сабзавот шарбати.

Сувда чала пиширилган бир ёки икки дона тухум.

Икки бўлак пиширилган ёғсиз гўшт.

Қаймоғи олинган сут билан тайёрланган чой ёки қахва.

Чошгоҳлик (соат 11–12):

70–80 г ёғсиз сузма.

Помидор ва ошкўклардан тайёрланган салат.

Тушлик (соат 14–15):

Товуқ гўшти.

Салат япроғи.

Саримсоқпиез.

Ёнгоқ.

Лимон шарбати.

Ўсимлик ёғидан тайёрланган сабзавотли салат.

Асрлик (соат 16–17):

Ёғсиз сузма.

Помидор.

Бодринг ва ошкўк билан тайёрланган салат.

Кечки таом (соат 19–20):

Буғда пиширилган балиқ.

Денгиз карами.

Брокколидан тайёрланган таом.

Помидор, бодринг ва ошкўклардан иборат салат, унга булгор қалампирини ҳам кўшиш мумкин.

Тунги таом (соат 21–22):

Ёғсиз сузма, унга куритилган лимон пўстини майдалаб солса бўлади.

Сешанба

Нонушта (соат 7–8):

Бир стакан сабзавот шарбати

Помидор билан қовурилган тухум.

Бир бўлак ёғсиз пишлоқ.

Бир стакан шакарсиз чой.

Чошгоҳлик (соат 11–12):

70–80 г ли ёғсиз пишлоқ ва чой.

Тушлик (соат 14–15):

Буғда пиширилган жўжа гўшти.

Бодринг ва ошкўклар.

Асрлик (соат 16–17):

Шампиньон қўзиқорини ёки карамдан, сабзавотлардан тайёрланган салат.

Шомлик таом (соат 19–20):

Ёғсиз балиқ (қайласи билан), сабзавотлар.

Карамдан тайёрланган салат.

Тунги (соат 21–22):

Ёғсиз сузма ёки қатиқ, озгина кўкат ҳам аралаштириш мумкин.

Чоршанба

Нонушта (соат 7–8):

Бир стакан помидор шарбати.

Ийлаб пиширилган тухум.

Икки бўлак (50 г) ёғсиз ҳайвон ёки парранда гўшти.

Чой ёки сутли қаҳва.

Чошгоҳлик (соат 11–12):

Ёғсиз пишлоқ ёки сузма.

Тушлик (соат 14–15):

Қовурилган ёғсиз гўшtdан, сабзавотлардан тайёрланган салат.

Асрлик (соат 16–17):

Қайнатма шўрва.

Шомлик (соат 19–20):

Ёғсиз гўшт ва кўкатлардан тайёрланган қайнатма шўрва.

Сабзавот салати.

Тунги таом (соат 21–22):

Ёғсиз сузма ёки пишлоқ.

Пайшанба

Нонушта (соат 7–8):

Иситилган сабзавотдан тайёрланган шарбат.

Қаймоғи олинган сут, икки дона тухум ва кўкатлар.

Шакарсиз чой. Бирор-бир ширинликдан озроқ миқдорда тановул қилиш мумкин.

Чошгоҳлик (соат 11–12):

70–80 г пишлоқ ёки сузма ва помидор.

Тушлик (соат 14–15):

Сабзавот ва кўкатлардан тайёрланган қайнатма шўрва.

Асрлик (соат 15–16):

60–70 г сузма, помидор ва бодрингдан тайёрланган салат.

Шомлик (соат 19–20):

Брокколи ва қизил карам билан қайнатилган балиқ.

Бодринг, помидордан тайёрланган салат.

Тунги таом (соат 21–22):

Ёғсиз сузма (творог).

Жума

Нонушта (соат 7–8):

Бир стакан помидор шарбати.

Бир-икки дона пиширилган тухум.

Икки бўлак (50 г) ёғсиз мол, қўй ёки парранда гўшти.

Сутли чой ёки қаҳва.

Чошгоҳлик (соат 11–12):

Ёғсиз пишлоқ ёки сузма.

Тушлик:

Грек салати (помидор) ва бринза, пишлоқ, пиёз, зайтун, кўкатлар.

Асрлик (соат 16–17):

Ёғсиз сузма, помидор ва кўкатлардан тайёрланган салат.

Шомлик (соат 19–20):

Бугда ёки димлаб тайёрланган парранда гўшти, кўкат ва сабзавотдан тайёрланган қайла.

Бодринг ва ўсимлик мойидан салат.

Тунги таом (соат 21–22):

Ёғсиз сузма ёки бир стакан қатик.

Шанба

Нонушта (соат 7–8):

Бир стакан помидор шарбати.

Бир-икки дона тухумдан тайёрланган қуймоқ.

Икки бўлак ёғсиз парранда гўшти.

Қаймоғи олинган сутдан тайёрланган чой, қаҳва.

Чошгоҳлик (соат 11–12):

Пишлоқ ва сузма.

Тушлик (соат 14–15):

Парҳез (ёғсиз мол ёки қўй, парранда) гўшти,

кўкатлар, помидор, пишлок, саримсоқпиездан ўсимлик мойида тайёрланган салат.

Асрлик (соат 16–17):

Ёғсиз сузма (120 г) ва помидор.

Шомлик (соат 19–20):

Буғда димлаб пиширилган балиқ, сабзавот ва кўкатлардан тайёрланган қайла.

Тунги таом (соат 21–22):

Ёғсиз сузма.

Якшанба

Нонушта (соат 7–8):

Бир стакан сабзавот шарбати (шакарсиз).

Кўкатлардан тайёрланган тухумли куймоқ.

Шакарсиз чой.

Чошгоҳлик (соат 11–12):

Пишлок, сузма, кўкатлар.

Тушлик (соат 14–15):

Ўсимлик мойи ёки ёғсиз қайла билан қовурилган қизил карам ёки брокколи карами, кўкатлар.

Қайнатиб пиширилган ёғсиз гўшт.

Асрлик (соат 16–17):

Сузма ва помидор, кўкатлар.

Шомлик (соат 19–20):

Сабзавот билан қовурилган гўшт.

Булғор қалампир, помидор, бодринг ва кўкатлар билан тайёрланган салат.

Тунги таом (соат 21–22):

Сузма ёки қайла.

Машҳур ҳаким Абу Али ибн Сино дейди: «Овқат енгил, оғир ва мўътадил бўлади. Енгили шуки, ундан суюқ қон туғилади, оғиридан эса оғир қон пайдо бўлади. Бу овқатларнинг ҳар бири яна кўп ғизоли ва кам ғизолига бўлинади».

Демак, кўп ейиш оз ейишдан, очликдан ҳам зиёнлироқ. Шу боисдан ҳам Шарқ табobati минг йиллар давомида кам ейишни, меъери билан овқатланишни тавсия қилиб келган.

10-фасл.

БЕШИНЧИ ШИФО ОМИЛЛАРИ – ОЧЛИК ВА ПАРҲЕЗ АРТЕРИЯ ҚОН ТОМИРЛАРИНИНГ ЁШИ ҲОЛАТИНИ САҚЛАЙДИ ВА ТАНАНИ СОҒЛОМЛАШТИРАДИ

Йўл-транспорт ҳодисаларида нобуд бўладиганлар сони юқори эканлиги, миллионлаб одамлар турли хил жароҳатлардан ногирон бўлиб қолиши бағоят аянчли ҳолдир. Энг мудҳиш ҳалокатлар турли ҳарбий операциялар ва хилма-хил фалокатлар натижасида юз беради. Ундан ташқари, ҳар иккинчи ўлим юрак-қон томир хасталиклари туфайли содир бўлади. Ҳозирги вақтда ўлим билан туговчи ҳолатлар нафақат қари, кекса одамларда, балки 18–25 ёшдагиларда ҳам кузатилмоқда. Уларнинг организми шу даражада ишдан чиққанки, асти қўяверасиз. Қон томирларида нуқсонлар пайдо бўлган, юрак томирлари ҳам заиф.

Юрак-қон томир хасталиклари фавқулодда ўтадиган ва узоқ давом этадиган касалликлар сафидан ўрин олган. Танага узоқ муддат таъсир этувчи тамаки, алкогол каби омиллар, ўта ёғли овқатлар (гўшт, тухум, сут маҳсулотлари, мойлар)ни сурункали истеъмол қилиш бунинг асосий сабабларидан биридир.

Артерия хасталиклари кўпинча жисмоний фаоллик етишмаслигидан келиб чиқади, 50 фоизгача кишилар шу томирлари шикастланганини кўпинча сезмайди. Бу масалада малакали мутахассислар ва замонавий асбоблар ҳам аксари ҳолларда тўлиқ маълумотга эга бўлолмайдилар. Артериялар тикилмалар билан қопланиши, асосан, холестерин ва паразит тўқималар пайдо бўлиши билан боғлиқ. Томирнинг

тиқилиш жараёни аста-секин ва узоқ муддат мобайнида рўй беради. Натижада қон томирининг ички деворлари торайиб, қон оқимининг меъёри бузилади, юрак мушакларининг озикланиши издан чиқади. Юрак тож томирлари артериялари жуда торайган вақтида тикилма содир бўлади.

Ёш организм артерияларида аста-секин тикилма ҳосил бўлиб, қон юрмай қолиши оқибатида организм тўсатдан юрак етишмовчилиги туфайли ҳалок бўлади.

Шуни унутмангки, артерия қон томирлари қандай ҳолатда бўлиши сизнинг ёшингизни белгиловчи асосий омиллардан биридир.

Артерияларнинг тикилмалари аста-секин ривожланиб бориб, тахминан 50–55 ёшларда юрак-қон томир хасталиклари рўй бера бошлайди. Бу ўринда очлик юрак-қон томир хасталикларини даволамайди, балки шу касалликларнинг олдини олади. Хилма-хил касалликларни очлик ёрдамида даволаш тўғрисидаги китоби билан бутун дунёга машҳур бўлиб кетган Пол Брегг ҳам очлик фақатгина ички тозаловчи восита эканлигини алоҳида таъкидлаб ўтади. Очлик туфайли томирларимиз ўзининг тозалигини сақлаб қолади, қон эркин оқиб, юракни керагича озиклантириб туради.

Қон томирлар тизими бўйлаб ҳаётини озикаларни бутун организмга тарқатади. Унинг танада айланиши ўзига хос маромга ва турғунликка эга бўлиши керак. Агар қон оқими организмнинг қандайдир қисмига етиб боролмай қолса, оқибати яхши эмас. Масалан, кўзда шундай ҳодиса рўй берса, кўзга қон қуюлиши ёки бошқа жароҳат натижасида кўр бўлиб қолиш мумкин.

Ҳозирги вақтда 70, 80 ва 90 ёшдаги айрим одамларда артериялар ўзининг тозалиги ва эластиклигини йўқотмаган ҳолатлар ҳам кузатилади. Бундай кишиларнинг организми яхши фаолият кўрсатиб, токсин –

чиқинди заҳарли моддалардан ўз вақтида озод бўлиб туради. Натижада узок умр кўриш имконияти туғилади. Муқаддас китоблардан биламизки, баъзи одамларнинг ёши, ҳатто 900 йилгача етган. Чунки бундай кишиларнинг турмуш тарзи ва овқатланиши қон томирларини тоза ҳолатда сақлашга имкон берган. Организмнинг бутун фаолияти ўзаро уйғунликда бўлиб, томирлар ўз ишини бир маромда бажариб туриши узок яшаш шартларидан бири ҳисобланади.

Агар очлик тўғри ташкил этилса, тананинг ҳаёт-бахш кучлари мунтазам суратда тозалаб турилса, бутун организмнинг умумий фаолияти меъёрга келади.

Қадим замонлардаёқ турли хасталикларни даволаш бўйича озик-овқат қўлланмалари ишлаб чиқилган. Очлик билан даволаш борасидаги дастлабки рисоалар эса XIX асрда юзага келган бўлиб, хомашёлар моҳиятини, оксиллар миқдорини, кимёвий тузилишларини ўз ичига олган.

Парҳез («диета» сўзи юнонча бўлиб, турмуш тарзи, овқатланиш тартиби маъноларини англатади) инсоннинг овқатланиш меъёри тарзида таомланишдаги оралиқ муддатларни белгилайди. Бу хил даволашни усули халқ табобатида қадим замонлардан буён қўлланиб келинади.

Замонавий парҳез соғ ва беморлик ҳолатларида организмнинг озик-овқатга бўлган эҳтиёжини ҳисобга олган ҳолда буюрилади. Хасталик шароитида танадаги модда алмашинуви жараёнлари бузилади, парҳез эса ана шу бузилишларни бартараф этади, маромга туширади. Масалан, олма, гўшт, суюқ овқат, чой ва бошқа ичимликларни олайлик. Улар организмга ўз ҳолича кирмайди, балки меъдага тушгач, ичак йўлларида сўрилиб, оксиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минераллар ва микроэлементлар ҳолида навбатдаги аъзоларга етиб боради. Қуйидаги жадвалда ўрта ёшдаги одамнинг озика қувватига бўлган бир кунлик эҳтиёжи келтирилган:

Озиқ-овқатлар	Кундалик эҳтиёж
Сув	1750–2200 мл
Чой, қаҳва, ичимлик	800–1000 мл
Суюқ овқат	250–500 мл
Оқсиллар, гўшт, тухум	60–100 г
Ҳайвон ёғлари	30–60 г
Ўсимлик мойи	20 г
Балиқ маҳсулотлари	50 г
Сут	450 г
Сузма	20 г
Пишлоқ	18 г

Хаста ва соғлом одам овқатидаги оқсилларнинг аҳамияти ўзига хос бўлиб, улар қуйидаги вазифаларни бажаради:

1. Пластиклик.

Оқсиллар тўқималарнинг 15–20% қуруқ вазини ташкил этади ҳамда ҳужайра қисмлари ва улар оралиғидаги асосий қурилиш манбаи ҳисобланади.

2. Катализаторлик.

Оқсиллар ҳозирги пайтда маълум бўлган барча хил ферментлар таркибий қисмининг асосини ташкил қилади.

3. Гормоналлик.

Гормонларнинг асосий қисми ўз хусусиятига кўра оқсиллар ва полипептидлардан ташкил топган. Инсулин, гипофиз, паратиреоид гормонлари ана шу жумладандир.

4. Ўзига хос вазифаси.

Фавқулудда хилма-хил ноёб оқсилларнинг айрим турлари иммунитет ва аллергия пайдо қилувчи омиллар таркибидаги тўқималарнинг яқка ҳолдаги ва ўзига хос кўринишини таъминлайди.

5. Ташувчанлик хоссаси.

Оқсиллар қон ва ҳужайрада кўплаб биологик

фаол бирикмалар ҳолида кислородни бутун организм бўйлаб ташийди.

Парҳез таомларнинг ўзаро нисбатини оксилларга кўра аниқлашда аминокислоталар мутаносиблигига катта аҳамият берилиши лозим. Чунки аминокислоталар оксиллар ҳазм бўлишини ва синтез жараёни даражасини бевосита таъминлайди. Парҳез пайтида аминокислоталар етишмаслиги ёки камайиб кетиши бўй ўсишига ёхуд ички аъзоларнинг хасталанишига олиб келиши мумкин.

Ёғлар қувватбахшлиги бўйича организмда углеводлардан кейин иккинчи ўринда туради.

Ёғлар истеъмоли ҳақида сўз очилганда «ёғли овқатлар» иборасини қўллаш зарурияти туғилади, чунки улар овқат таркибидаги қийматларни ўзига хос тарзда билдириб туради. Унинг иккинчи ярмига эса бошқа озик-овқат таркибидаги ёғлар киради.

11-фасл.

СЕМИЗЛИКДАН САҚЛАНИШ ЙЎЛЛАРИ

Меъеридан ортиқча семизлик инсон организми учун ўта нохуш ҳолатларни келтириб чиқаради. Шу сабабли ҳам семириб кетмасликни истаган кишиларга қуйидаги парҳез ҳамда доимо танани назорат қилиб бориш тавсия этилади.

Семириб кетмаслик учун арпа нони, карам, сабзи, қовоқ ҳамда сутлик овқатларни кўпроқ, мол ёғи, қўй ёғи, товуқ, ўрдақ, ғоз ёғларини эса камроқ истеъмол қилиш тавсия этилади. Бир ойда икки кун овқатланмаслик ёки ўша кунлари 1,5 кг олмани бешга бўлиб ейиш керак. Бундан ташқари, 1,5 литр сут ёки қатик олти қисмга бўлиб ичилади. У кун мобайнида 600 грамм турли хил мева шарбатлари, ҳамда 800 грамм наъматак шарбати билан аралаштириб истеъмол этилиши зарур. Ана шу тартиб 5 марта такрорланса, яхши самара беради.

Ўсимлик мойлари, писта, маккажўхори ва пахта ёғидан тайёрланган овқатларни доимий равишда истеъмол этиш тавсия қилинади.

Парҳез пайтида умуман гўшт, балиқ, аччиқ ва шўр нарсалар, қовурилган таомлар, дудланган колбаса ва шунга ўхшаш маҳсулотларни истеъмол қилиш мутлақо тақиқланади.

Таркибида калий, калций микроэлементлари кўп бўлган мевалар, денгиз карами, ўрик, олхўри, картошка, сули ва маржумак, сабзи, карам, лимон, петрушка, укропни истеъмол қилиш бағоят фойдали. Шунингдек, кун мобайнида 1,5 литр ва шароитга қараб суюқлик ичиш тавсия этилади.

Кун давомида 0,3 литрдан ичимлик билан 5 маҳал овқатланиш лозим. Ётиш олдидан бир стакан қатик ёки сут ичиш тавсия этилади. Ёки бир дона олма есангиз ҳам фойдали.

Очиқиш ёки очлик дастурини яхши ўзлаштириб олиб, имкони борича тўлиқ бажариш қариш жараёнини орқага суриб ташлайди. Дунё олимлари ўтказган тадқиқотлар асосида тасдиқлашига кўра, очлик ёки очиқиш – бу мўъжизакор «калит» бўлиб доимий ҳаёт давомида ёшариб юришни таъминлайди.

Очлик билан даволаниш усули бемор учун таъинланган овқатланиш тартиби, деб юқорида айтиб ўтдик. У халқ табобатида қадим замонлардан қўлланиб келинади. Турли хасталикларни даволашда хилма-хил овқатланиш қўлланмалари ишлаб чиқилган. Анчагина семирган ёки қон айланиши бир қадар бузилган одамлардаги атеросклероз ва миокард инфарктининг тузалиш даврида ёки бу ҳол гипертония билан бирга кечадиган беморларга тавсия этилади. Парҳез №10-С га киритилган маҳсулотларнинг кимёвий таркиби қуйидагича: оксиллар – 100–110 г (хайвон маҳсулоти), ёғлар – 80 г (30 фоизи ўсимликники), углеводлар – 350–380 г (50 г қанд) микдорда бўлиб, уларнинг берадиган энергия қиймати 2600–2700 ккал ни ташкил қилиши керак. Мабодо беморнинг семизлиги дардга қўшимча юк бўлса, у ҳолда оксиллар – 100 г, ёғлар – 65–70 г, углеводлар 250–300 г дан иборат бўлиб, умумий қувват қиймати 2100–230 ккал ни ташкил этиши лозим. Истеъмол қилинадиган эркин суюқлик – 1,0–1,2 л, ош тузи 8–10 г атрофида.

Парҳезда ёгсиз бўлган барча хил гўштларни ишлатиш мумкин. Бунда масаллик қайнатиб пиширилади ёки қайнатиб, сўнгра қовурилиб, лукмалар ҳолида истеъмол қилинади.

Ёғли масалликлар, жигар, буйрак, мия, колбаса, консерва ва дудланган маҳсулотлар бу парҳез таркибига киритилмайди. Сут, қатик, ёғсиз сузма, ёғсиз ва

тузсиз пишлоқ истеъмол қилинади. Сметана билан қаймоқ анчагина чекланган ҳолда тавсия этилади.

Овқат маҳсулотларига гуруч, манний ёрмаси, макаронлар, дуккакдилар ҳам чекланган ҳолда қўшилади.

Парҳезда карамдан тайёрланган таомлар, сабзи, таррак, лавлаги, қовоқ, бақлажонларни ишлатиш мумкин. Бироқ картошка ва кўк нўхатни ишлатиш чекланган миқдорда бўлиши керак. Бу ўринда бодринг, помидор, турли ошкўклардан исталганча фойдаланиш мумкин. Совуқ таомлардан винегрет, ўсимлик ёғи қўшилган салат, сабзавотлардан тайёрланган икра, гўшт, балиқ берилади.

Олтинчи шифо омили ҳаракатчанлик бўлиб, соғлиқ мезони ҳисобланади.

12-фасл.

ОЛТИНЧИ ШИФО ОМИЛИ – ҲАРАКАТ БУ СОҒЛИҚ МЕЗОНИ, ЁШАРИБ ЮРИШНИНГ АСОСИ

Нимадан фойдаланмасангиз, у йўқолиб кетади.

Пол Брегг

Ҳаракат ҳаёт демакдир. Темир занглагани каби ишламай кўйган мушаклар ҳам аста-секин заифлаша боради. Бошқача айтганда, фаоллик – бу ҳаётни, ҳаракатсизлик эса таназзулга йўл тутишни англатади.

Мушакларимизни ишлатиб турмас эканмиз, тез орада бўшашиб кетади. Кучли ва бақувват бўлиши учун эса улар доимо тўлиқ фаолият юритиши керак.

Ҳар бир аъзонинг кучи ва ривожланиши унинг ишлаб туришига боғлиқ. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш қон айланишини яхшилайдди. Машгулотлар билан шуғулланиб турмайдиган одамларнинг, ҳатто мизожи ҳам заиф бўлади.

Биз турли хил машқларни бажара бориб, теримиздаги мавжуд 96 миллион жуда кичик тешикчалар орқали тери безлари секреция чиқиндилари эркин чиқиб кетишига йўл очамиз.

Тери танамиздаги кераксиз моддаларни чиқариб ташловчи аъзодир. Мушаклар ҳаракати туфайлигина ҳар бир жонзот танасидан кераксиз моддалар чиқиб кетади. Мушакларни ишлатмасангиз бақувват бўла олмайсиз, танангиз бўшашиб, семира бошлайди, бу эса уни аста-секин ёғ босишига ва бошқа оғир оқибатларга олиб келади. Танада ортиқча чиқиндилар тўплана бошлайди ва захарланишга олиб келади. Ҳаракатсизлик – турли-туман хасталикларни бошлаб берадиган энг асосий сабабдир.

Пиёда юриш – жисмоний машқлар қироличасидир. Бунинг натижасида тананинг энг кўп қисмини ҳаракатга келтирувчи жисмоний фаоллик турларидан бири борки, уни сезиш учун юриш пайтида белингизни дадил тутинг. Ана шунда ички аъзоларингиз ҳар бир қадамингизга жавоб бераётганини, асосий мушакларнинг бари тўлиқ ишлаётганини ҳис этасиз. Бошқа ҳеч қандай машқда мушаклар худди шундай уйғунликда иштирок этмайди.

Сиз ҳар куни бир неча километр масофани пиёда босиб ўтишингиз мумкин. Кундалик сайрни «соғлом юрак» дастурингизнинг доимий қисмига айлантиринг ва уни йил давомида, ҳар қандай жойда ва ҳар қандай об-ҳаво шароитида асло қанда қилманг. Юриш бошқа айрим машқлар сингари махсус жиҳозларни талаб этмайди, ундан ўзингиз хоҳлаган вақтда фойдаланишингиз мумкин. Бошқа бирорта машқни бажарасизми, йўқми, бундан қатъи назар, юриш кундалик машғулотларда асосий ўрин тутмоғи керак. Юриш исталган жойда ва ҳар қандай вақтда ҳар қандай одамнинг кўлидан келади. Тўғри, юришни ўзингизга маъқул келадиган бирон-бир ҳаракатчан спорт ўйини билан алмаштиришингиз ҳам мумкин. Ана шунда сиз яхши ишловчи ва қон айланишини тезлаштирувчи мушакка эга бўласиз.

Агар очик ҳавода сайр қилишнинг имконияти бўлмаса, бинонинг ички томонини – йўлак ёки балконни, яъни мусаффо ҳаво кўпроқ жойни танланг.

Пиёда юриш вақтида бошни баланд кўтариб, қоринни ичга тортинг. Тана сизнинг қадам ташлашингизга мувофиқ чайқалиб туриши керак. Юрганда оёқ қафтларингиз ерга тўғри тушсин, чуқур нафас олинг, ана шунда сизда шу қадар завқ-шавқ пайдо бўладики, ўз танангизни ёқимли бир енгиллик билан кўтариб юрасиз. Қўллар эркин ҳаракат қилмоғи зарур. Мабо-до имкони бўлса, шундан кейин лўкиллаб югуришга ўтинг. Юриш пайтида кайфиятингиз юқори ва юра-

гингиз енгил бўлсин. Агар сизни атрофдаги табиат қизиқтирмаса, руҳий дунё тўғрисида ўйланг. Юрагингиздаги юкланишни руҳий-маънавий ҳаёт билан алмаштиринг, бошқача айтганда, ғам-ташвишларни унутиб, яхши нарсаларни ўйланг. Шу тариқа сиз барча қийинчиликлардан қутуласиз.

Пиёда юриш сизни саломатлик билан «тўлдириб», фикрни тиниклаштириб, ижобий қувват билан таъминлайди. Масалан, катта одимлар ташлаб, ҳар бир қадамда: «Саломатлик... Куч... Ёшлик... Қувват», деб такрорлаб юрсангиз, буни ўзингиз ҳам яққол ҳис этасиз.

Агар иложи топилса, бир йилда бир марта мамлакатнинг бирор қисмида ўзингиз учун пиёда юриш саёхатини уюштиринг, ҳар куни 20–25 км масофани босиб ўтинг. Шу тарзда сиз ўзингизни ўлкашунослик билимлари билан бойитиб, айна пайтда юрагингиз, умуман, танангизни ҳам соғломлаштирасиз.

Юриш машғулотларида юпқа резина пошналар пойабзалдан фойдаланганингиз маъқул.

Пиёда юришнинг югуриш билан алмаштириб туриш фойдали. Қадимги Хитой мақолини ёдга олинг: «Бир қадам – бу узоқ йўлнинг бошланишидир». Ва ўзингизнинг соғлом юрак сари саёхатингизни бошланг. Сиз ташламоқчи бўлган қадам тахминан бир метрга яқин бўлиши мумкин. Ана шунда сиз 25, 50 ёки ҳатто 100 метрга бемалол чопа olasиз. Мўлжалдаги масофалардан бири сизнинг биринчи оралиқ масофангиз, яъни дастлабки паккангиз – тўхташ жойингиз бўлиши мумкин. Аммо асло унутмангки, чуқур нафас олиш ниҳоятда муҳим. Ёдингизда бўлсин – сиз юракка кўпроқ кислород бериш учун спорт билан шуғуллана бошлагингиз.

Юрак бўйича энг йирик инглиз мутахассисларидан бирининг айтишича, ҳар қандай киши бир йил давомида ҳар куни 19–30 дақиқадан югурадиган бўлса, асосий артерияси (аорта)нинг қон ҳажмини икки ба-

робар оширган бўлар экан. Бу эса юракни бақувват қилиш йўлида сиз ташлаган илк қадамдир.

Югуриш машқи кўплаб миқдордаги кислородни талаб қилади, организм уни жамики тўқималарга етказиб боради. Сиз ҳаракатчанмисиз ёки камҳаракатмисиз, ҳатто оддий сайр-томоша ҳам, енгил машқлар ҳам қоннинг тез айланишига ва кислород билан тўйинишига ёрдам беради.

13-фасл.

ЕТТИНЧИ ШИФО ОМИЛЛАРИ – ҲОРДИҚ ЧИҚАРИШ, ДАМ ОЛИШ

Баъзи одамлар тўкин дастурхон атрофига жойлашиб олиб, қорин тўйдиришни дам олиш деб ўйлайди. Бу ўзини ўзи алдашдан бошқа нарса эмас. Бу пасив дам олиш, чунки ҳар қандай ҳаракатлардан ҳоли. Ҳолбуки, фаол дам олиш – ҳаракатчан ҳолда бўлади. Ҳордиқ чиқариш танага ҳам, руҳиятга ҳам бирдек ором ва бардамлик бағишлайди. Шунингдек, дам олаётганда оёқларингизни бир-бирига чалиштириб ўтирманг, чунки бунда оёқларни озиклантираётган артериялар эзилади.

Ваҳоланки, фаол ҳордиқ чиқариш бу қоннинг тана бўйлаб эркин юришини таъминлаш демакдир.

Пойабзал сиқиб турса, бош кийими тор бўлса, яйраб дам ололмайсиз. Йшдан келгандан кейин кийимларни алмаштириб, енгил, ихчам кийиниб дам олиш керак. Ҳордиқ чиқариш турларидан бири тўшакли каравотда ётишдир. Офтобда тобланиш ҳам яхши натижа беради. Чунки мушаклар ва асабларга қуёш нуричалик ором бағишловчи восита йўқ. Дам олаётганда фақат яхши ва ёқимли нарсаларни ўйланг. Мушаклар, асаблар бўшашганда юрак фаолияти секинлашуви баробарида нафас олиш ҳам равонлаша бошлайди. Бу ҳол эса буткул бўшашиш ва тўла ҳордиқ чиқаришга олиб келади.

Энг яхши ҳордиқ – бу қисқа муддатли уйқу, яъни қуш уйқуси. Озгина мизғиб олганда барча мушаклар бўшашади. Арабчада «қайлула» деб аталувчи пешиндан кейинги уйқу айнан шу жумладандир. Шунингдек, «Бир зумлик ҳордиқ Сулаймон подшоҳнинг дав-

латига тенг» деган қадимги ибратомуз нақлини ҳам унутманг. Буларнинг бари кундузги қисқа муддатли уйку саломатлик учун нечоғлиқ аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади.

Биз фан-техника жуда ривожланган, турли соҳаларда рақобатлар авж олган тезкор дунёда яшайпмиз. Инсон доим ўзаро тақлид қилиб, бир-биридан устун келишга уринади. Бу сохта тақлидга эса ниҳоятда кўп қувват сарф бўлади.

Биз бағоят муҳим бир нарсани – яшаш нақадар мароқли ва қувончли эканлигини сезишни унутиб қўйганмиз. Бўшашиб, ҳордиқ чиқармоқчи, мириқиб ухламоқчи бўлсангиз, кунни шундай тақсимлаш керакки, меъёрида дам олиш, кўнгилхушлик қилиш, жисмоний машқлар қаторида тунги уйқуга ҳам етарлича вақт қолсин. Агар ўпкани тўлдириб нафас олмаган, соф ҳавода пиёда сайр қилмаган, жисмоний машқ бажармаган бўлсангиз, уйқудан хузурлана олмайсиз. Уй юмушлари ва кундалик ишларни жисмоний машқ, деб ҳисобламанг. Ана шу жиҳатлардан соф ҳавода ишлаш, пиёда сайр қилиш ва югуриш ниҳоятда муҳим.

Ёдингизда тутинг – соғлом ва бахтли бўлишингиз ўзингизга боғлиқ. Танангизда қувватни мудом қайта ҳосил қилиш учун унга дам бермай туриб, тансиҳатликка эриша олмайсиз. *Бу биринчидан.*

Иккинчидан, ўз танангизга ғамхўрлик ва эътибор билан қарашни ўрганг.

Учинчидан, ёшингиз ўтган сари табиат қўйнида кўнроқ бўлишга ҳаракат қилинг. Ҳаяжонлантирувчи саргузаштлар ўрнига осойишталик ва осудаликка интилинг.

Муҳими, спорт билан шуғулланиш доимий эҳтиёжингизга айлансин. Ўтириб ёки ётган ҳолда барча ташвишларни унутиб, дам олишдан ёки ўзингизни бўш қўйишдан тортинманг. Кун бўйи толиққан танангиз учун бу жуда зарур. Тинчлантирувчи доридармонларни асло қўлламанг.

Мириқиб ухлаш учун хонани ним қоронғи қилиб, радио ва телевизорни ўчиринг, каравотга чалқанча ётиб, қўлларни ёнга узатинг ва миянғизни бўш қўйинг. Қўллар ҳам дам олиши учун кафтларни пастга қаратиб қўйинг. Оёқларинғизни ҳам узатинг, бир-бирига тегиб турмасин. Бошинғизни ўзинғизга маъқул ҳолда паст ёстикқа ёки тўшакнинг ўзига қўйишинғиз мумкин.

Мушакларинғизни жудаям зўриқтирманг. Қўл-оёқларинғизни ҳаракатлантирманг, акс ҳолда ички жараёни бузиб қўйишинғиз эҳтимоли бор. Зўриққан мушаклар ҳеч қачон дам ололмайди. Мушакларнинг бўшашиш жараёни 10–15 дақиқага чўзилади. Бўшашган мушаклар яйрайди, роҳатланади. Буткул бўшашганда эса ажиб бир тарзда ором оласиз. Ухлаганда қайси ҳолат маъқул бўлса, шундай ётинг.

Қадди-қоматинғизни тиклаётиб, ҳеч елканғизда оғриқ сезганмисиз? Агар оғриқ сезган бўлсанғиз, тезлик билан зарурий чора кўришинғиз керак. Биринчи навбатда, қувватдан қолаётган мушакларни янада қувватлаш зарур. Кўзгуга бир қаранг-а, мабодо букчайиб қолмаганмисиз? Елканғиз чиқиб кетмаяптими? Елканғиздаги оғриқнинг сабабини биласизми? Унинг мушаклари қадди-қоматинғизни тўғри тутаётганинғиз туфайли оғриётган бўлса, бундан хавотирланманг. Уни бартараф этишинғиз мумкин. Елканинғ оғриши, бу – инсонга тўғри юриш ва туришдек бир неъматни менсимаслиги эвазига берилган жазо.

Маълумки, умуртқа поғонаси эгилувчан бўлиб, қоматни, жумладан, елкани тик тутиб туришга имкон беради. Мушаклар кучли бўлса, елкани тўғри тутиб туради. Улар кучсизлана боргани сари елка эзилиб, оғриқ пайдо бўлади. Хўш, қандай қилиб тўғри туриш, ўтириш ва юриш керак? Ўтирганинғизда ўзинғизни кузатинг: умуртқанғиз тўғри, қорин ичкарига тортилган, елкалар икки ёнга қараган, бош тепага кўтарилган бўлсин. Бу катта-катта ва шахдам қадам ташлашга имкон беради. Қадди-қоматни тўғри тутиш уни адл ва чиройли қилади.

Касалманд одам ўзининг дардини бедаво деб так-
рорлайверса, хасталик уни гўрга тикиши турган гап.
Шунинг учун ҳам доимо яхши ўй-хаёллар билан
юришни ўрганинг. Вужудингизни ақл-идрокингиз
бошқарсин.

Доим яхшилиқни ўйланг. Масалан, кўзим хирала-
шиб бораяпти, қариганда ҳамма шунақа бўларкан-да,
дейиш ўрнига, кўзимнинг хиралашуви қариликдан
эмас, асло, кексайишга қарши курашиш мумкин,
деган фикр билан яшанг. Тана ҳамиша онгга бўй-
сунишга, унинг буйруғини бажаришга мажбур, сиз
уни итоат этишга унданг. Агар доимо салбий хис-
туйғулар билан яшасангиз, ҳаётдан завқланмай,
эзилиб-сиқилиб юраверсангиз, 10–20 йилдаёқ эрта
қариб, мункиллаб қоласиз, кечаю кундуз оғриқлардан
азоб чекадиган одамга айланасиз. Ёдингизда тутинг,
ёмон, зарарли одатларингиз эвазига кейинчалик, ал-
батта, жазоланасиз.

Энди бир савол. Соғлом ва узоқ яшашингиз учун
ақл-идрокингиз нима қила олади? Авваламбор, сиз
ақл-идрокингизни, фикрингизни керакли нарсани тор-
тиб оладиган, кераксиз нарсани чиқариб юборадиган
бир магнит, реал куч, деб билинг. Ижобий фикрлаш,
яъни яхши ўй-хаёлларнинг яна бир аҳамияти шуки,
ташқи муҳитдан келадиган ҳар қандай бузғунчи куч-
га қарши турадиган ички ҳолатни вужудга келтиради.
Бу ҳолат эса инсоннинг осуда, тинч-фаровон яшаши-
га кўмак беради.

Миянгиз орқалигина ўзингизни тасаввур эта ола-
сиз. Сиз юқорида айтиб ўтилган фикрларга суянган
ҳолда ўзингизни ўзингиз ҳоҳлаганча тартибга со-
лишингиз мумкин. Бунда энг муҳими миянгизга но-
хуш ўй-хаёллар келмаслиги учун ақл-идрокингизни
юқори кўйиб, ижобий фикрлар қудратига ишониб,
уларга амал қилинг. Фикр моддий кучга эга эканли-
гини, халқимизнинг «Яхши ният – ярим мол» деган
ибораси беҳуда эмаслигини асло-асло унута кўрманг.

14-фасл.

САККИЗИНЧИ ШИФО ОМИЛИ – БАДАНТАРБИЯ САЛОМАТЛИКНИ МУСТАҲКАМЛАШ МЕЗОНИ

Шарқ табобатида, айниқса, овқатланиш одобномасида берилган қимматли тавсия ва маслаҳатлардан бири шуки, танамизда тўпланган чиқиндиларнинг бир қисми ғизодан бўлиб, нажас ва пешоб билан чиқариб юборилади. Унинг иккинчи ва учинчи ҳазмдаги қисми эса жигар, ўт қопчиғи ва қоражигар соҳаларида, ҳаракатли ҳамда ҳаракатсиз томирларда, ва ниҳоят, мушаклару бўғинларда қолиб кетувчи чиқиндилардир. Агар доимо шунга эътибор бериб, чиқариб турилса, тана чиқиндидан холи бўлади. Чиқиндиларни чиқариш усуллари куйидагича: уларнинг ичакларга яқин турган қисмлари мулойимлаштирувчи, пешоб юриштирувчи омиллар ва бадантарбия ёрдамида чиқарилади. Бу ўринда ўртача даражада мулойимлаштирувчи – кустирувчи ҳамда пешобни юриштирувчи омиллар наф бермайди. Фақат, одатдагидан кучлироқ сургилардан фойдаланиш мумкин. Бадантарбиянинг биргина ўзи уч ҳолатга бас келади – ични ва пешобни юриштиради; шунингдек, терлатади ҳам. Овқат ҳазм бўлишига яқин қолган ҳолда ва ҳали уйқуга ётилмаган бўлса, унга табиий ҳароратни кучайтириш билан ёрдам берилади. Бадантарбия – соғлиқни сақлашда энг асосий ва ажойиб усулдир.

Ҳаракатсиз ҳолда, бадантарбия машқларини бажармаслик оқибатида тана ғубор билан қопланиб кетади. Бошқача айтганда, фаолият бу – ҳаёт, турғунлик эса ҳалокатдир. Агар биз аъзоларимиз ва мушакларимизни ҳаракатлантириб турмасак, уларни том маънода йўқотамиз. Юқорида кўрсатиб ўтдикки, ҳатто еган

овқатимиз ҳам ҳаракатсизлик оқибатида ҳазм бўлмас ва сўнгра ташқарига чиқинди сифатида чиқиб кета олмас экан. Қачонки шу машқларни бажарар эканмиз, аъзоларимиз ва мушакларимиз ҳаётбахшлик хусусиятини касб этади ва дангасалик кучлари барҳам топишига олиб келади.

Бадантарбия машқлари соғлом тер ажралиб чиқиши ва танадаги заҳарли моддалардан қутулишнинг бирдан-бир йўлидир.

Бунинг энг кўп тарқалган ва фойдали тури эса, юқорида айтиб ўтилганидек, пиёда юриб сайр қилишдан иборат. Пиёда сайр енгил, одамга оғирлик тушмайдиган бўлиб, ҳузур бағишлаши лозим. Айниқса, салқин пайтда, нонуштадан олдин ва шомлик таомдан кейин сайр қилиш бадантарбия машқи сифатида овқат яхши ҳазм бўлишига, чиқиндилар организмдан ташқарига тўлиқ чиқиб кетишига ҳисса қўшади, танани яйратади.

Агар ҳовлида боғингиз бўлса, нур устига аъло нур. Уйдаги хўжалик ишлари, боғни парвариш қилиш, экинларга қараш, сабзавот-мевалар етиштириш ҳар томонлама ҳузур бағишлайди.

Бадантарбия машғулотлари очиқиш тадбирлари билан биргаликда олиб борилса, танадаги заҳарли моддалардан буткул қутулиб, соғлом яшаш тарзига ўтиб олинади. Бу эса узоқ яшашга ҳисса қўшиб, ўзига хос саломатлик калити ҳисобланиши мумкин.

Кўпчилик инсонларнинг умуртқа поғонаси хасталанган

Ўтказилган тадқиқот-текширувлар натижасида маълум бўлдики, ҳар 150 нафар одамдан фақат биттасигина етарли даражада эгилувчан умуртқа поғонасига эга экан. Ҳозирги юксак тараққиётли тезкор замонимизда кўпчилик одамлар камҳаракатли меҳнат билан банд, бунинг оқибатида эса умуртқаси қийшиқ бўлиб қолганлар анчагина. Умуртқанинг

қийшайиш сабабларидан яна бири шуки, нотўғри овқатланиш, юриш, туриш, ўтириш ва умуман, жисмоний фаоллик йўқлиги. Бундай ҳолат нафақат катта ёшдаги одамларда, балки мактаб ёшидаги болаларда ҳам кўп учрайди.

Энг сўнгги тадқиқотлар шуни кўрсатадики, 7–8-синф ўқувчиларининг 11 фоизда сколиоз ёки умуртқа қийшайиши хасталиклари мавжуд экан. Жарроҳ ортопедларнинг айтишича, сколиоз билан касалланган болалар умуртқасида кейинчалик оғриқ пайдо бўлиши, шунингдек, бу дард турли респираторли хасталикларга олиб келиши мумкин экан. Ана шу касалликни даволашда ҳам айрим жарроҳликлардан мутахассис шифокор олиб борадиган жисмоний машқларнинг натижаси ижобий бўлади.

Бироқ бу машғулотлар доимий бўлмаса, нотўғри олиб борилса ва ҳаддан зиёд зўриқишга олиб келса, шуғулланувчи беморларга оғир жароҳат етказилиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Мисол тариқасида бир воқеани келтириш мумкин. Бир бола йиқилганида умуртқаси шикастлангани маълум бўлди, шундан кейин у нерв импульсларини сезмаган ва болалар ўйинларида қатнаша олмаган эди. Тўрт ҳафта мобайнида махсус Брегг тизими машғулотларини бажарганидан сўнг бола нерв импульсларини сезиб, оддий ўйинларда бемалол қатнаша бошлади. Кейинчалик эса сузишни ўрганиб, моҳир сузувчи бўлиб етишади.

Умуртқа поғонаси инсон скелетининг юмшоқ қисмларини ушлаб туриб, танани тик ҳолатда тутади.

24 та цилиндр шаклидаги ва ичи ғовак суяклардан ташкил топган умуртқа поғонасини тасаввур қилиш учун ип ўралган 24 та ғалтакни ёки «S» шаклидаги қурилмани кўз олдингизга келтиринг. Умуртқа поғонасининг тепасида мияни ўз ичига олган бош чаноғи жойлашган.

Кўкрак қафаси жами 26 та суяк, жумладан, 24 та қовурғадан тузилган. Қовурғалар устида иккита

ўмров суяги бўлиб, уларга курак суяклари бириктирилган.

Умуртқаинг пастки қисмида жойлашган думғаза суяги ва дум суяги сон суяклари билан бириккан.

Умуртқа поғонси нега мўртлашади? Бунинг сабаблари камҳаракатли одамларда нотўғри овқатланиш тарзи, ортиқча овқат ейиш, шунингдек, сунъий таом истеъмол қилишдир. Бунинг оқибатида мушак тўқималари қарийди; нотўғри ҳаёт тарзи туфайли умуртқа поғонаси қийшайиб қолади, жисмоний юкланиш берилмаслиги натижасида тоғай ва гардишлар бузилади, қон айланиши ёмонлашиб, тўқималар шикастланади. Пировард-оқибат эса умуртқа поғонаси худди «қуриб қолгандай» бўлади.

Кўшлаб одамларнинг умуртқа поғонасида гардиш (ҳалқа) сурилиши кузатилади. Бунда оғир юк кўтариш, эгилиб юриш ёки эгилиб ишлаш сабабли тоғайлар гардиш билан ишқаланиши оқибатида чидаб бўлмайдиган оғриқлар уйғонади. Гардиш дегенеративли ўзгаришлар натижасида амортизациялаш хоссаларининг бузилиши кузатилади. Нерв қисилиши оқибатида ҳам кўп ҳолатларда шу манзарани кўриш мумкин.

Мушакларни бўшаштириб, зўриқишни йўқотиш машқлари Ота Грегор томонидан тавсия этилган. Шунингдек, одам ўзини ўзи назорат қилиш орқали ўзига бўлган ишончни мустаҳкамлаш усули — ауторегуляция ички сезгилар, ҳис-туйғуларни идора этишга ёрдам беради.

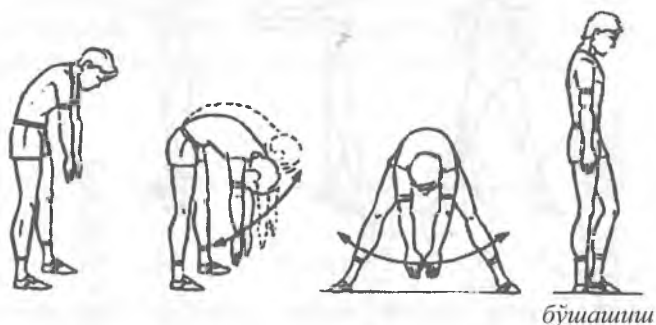
Ушбу машқлар бир неча гуруҳга бўлинган бўлиб, тик турган, орқага ётган ва ён томонга, қоринга ётган, товонларга ва стулда ўтирган ҳолатларда бажарилади.

Тик турган ҳолатда бажариладиган машқлар.

1. Дастлабки ҳолат: оёқлар ораси ажратилган, гавда ўртача даражада олд томонга эгилган (*1-расм*).

Бажарилиши: бўйин ва қўл мушакларини бўшаштирган ҳолда тез ҳаракат қилиб, қўлларни

оёқ ўртасига кўйинг ва олдинга-орқага тебранма ҳаракатлар қилинг.

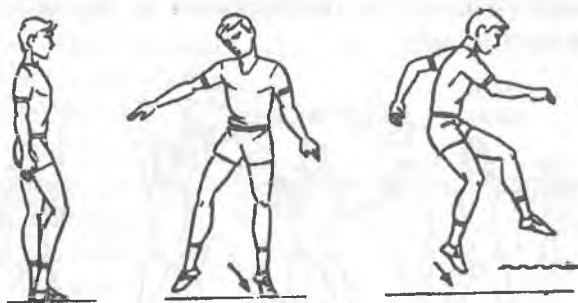


1-расм.

Релаксация (бўшашиши): турган ҳолатда мушакларни бўшаштиринг, чуқур нафас олиш-чиқариш муддати 30 сониядан кам бўлмасин.

2. Дастлабки ҳолат: тўлиқ бўшашган ҳолда тик турилади.

Бажарилиши: енгил сакрашлар, тана ва оёқ-қўллар ҳаракати. Барча мушаклар бўшашган. Бирор сеvimли музикий таронани ҳиргойи қилиш фойдали. Шундай ҳолатда танада тўпланиб қолган зўриқишни гўё қоқиб, силкитиб тушириб юборган бўласиз (2-расм).



2-расм.

3. Дастлабки ҳолат: тик турган ҳолда оёқлар ораси кенгайтирилган, қўллар тирсақда эгилган, бармоқлар муштумланган (3-расм).



3-а расм

3-а) Бурун орқали нафас олинг, қўлларни тез олдинга чиқаринг, бармоқларни ҳар томонга йўналтиринг ва биргаликда оғиздан нафас чиқаринг. Бурун орқали нафас олганда бармоқларни муштумланг, дастлабки ҳолатга қайтинг.

3-б) Худди шундай машқ, аммо нафас олганда қўлларни ҳар томонга тез ташланг, бармоқлар ёйилган ҳолатда бўлсин.

3-в) Худди шундай машқ, лекин қўлларни тепага кўтаринг.

Релаксация: 1-машқдагига ўхшаш ҳолатлар а, б, в машқларда бир неча марта қайтарилади, тез суръатда бажарилади, асосан, нафас олиш ва чиқаришга эътибор қаратилади.



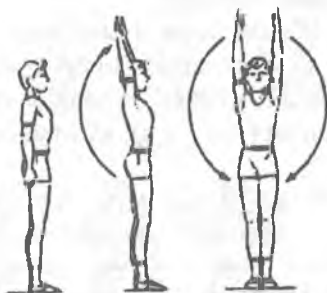
3-б, в расм

4. Даствлабки ҳолат: тик турган ҳолда (4-расм).

Бажарилиши: думба мушакларини таранглатинг. Елкаларни туширинг, пастга-орқага, бўйин, юз мушакларини бўшатиб, қолганларини таранглатинг. Таранглик ҳолатини 30–60 сония ушлаб туринг.



4-расм



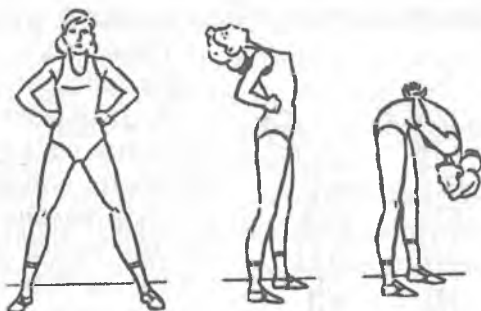
5-расм

Релаксация: худди 1-машқдагидек бажаринг, кейин бир неч марта қайтаринг.

5. Даствлабки ҳолат: тик турган ҳолда оёқлар ажратилган, қўл кафтлари олдинга қаратилган (5-расм).

Бажарилиши: аввалги машқлардагига ўхшаб мушаклар таранглаштирилади, елкалар орқага йўналтирилади. Қўллар охишта кўтарилиб, кафтлар тепага қаратилади (худди юк кўтаргандай). Бошни олдинга, пастга ва оёқлар орасига қаратинг; олдинга ва орқага тебранинг.

6. Даствлабки ҳолат: тик турган ҳолда оёқлар ораси ажратилган, қўллар тирсакда букилиб, олдинга йўналтирилган, елкалар туширилган, бармоқлар муштумланиб, белга қўйилган (6-расм).

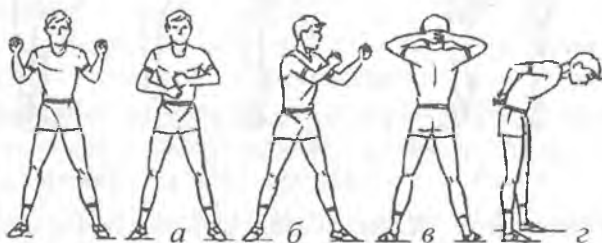


6-расм.

Бажарилиши: бармоқлар бўғими ёрдамида кўкрак мушаклари тез ва куч билан укаланади, умуртқа бели аутомассаж қилинади. Массаж оҳиста ва бир текисда орқа томонга ва олдинга, сўнгра пастга йўналтириб бажарилади. Аутомассаж вақтида олдинга ва орқага қараб эгилинг.

Релаксация: 1-машққа ўхшаш.

7. Дастлабки ҳолат: тик турган ҳолда, оёқлар ажратилган, қўллар тирсақда букилган, бармоқлар муштанган (7-а, б, в, г), қўллар орқада ва олдинга эгилган.



7-расм.

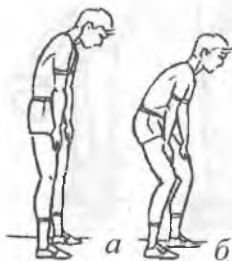
8. Дастлабки ҳолат: тик турган ҳолда, оёқлар ораси очилган. Олдинга энгашинг, бармоқлар куч билан сонга тиралган (8-расм).

Бажарилиши: нафас чиқарганда оғизда бирпас ушланг. Енгилгина – ярим ўтиринг; қорин мушакларини ичкарига ва юқорига тортинг. Шу ҳолатда нафасни имконияти борича ушлаб турилади.

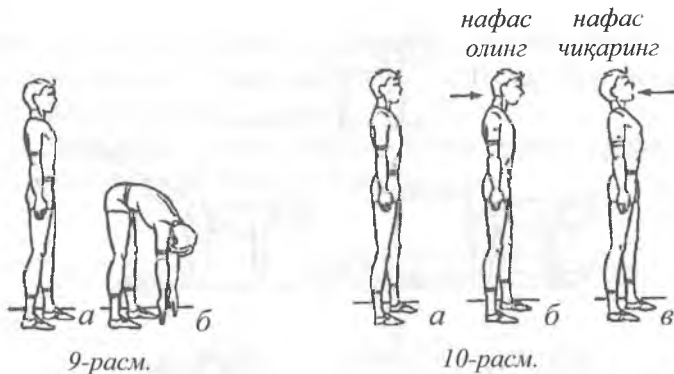
Релаксация: машқ бир неча марта қайтарилади.

9. Дастлабки ҳолат: тик турган ҳолда оёқлар ажратилган, қўллар пастга туширилган (9-расм).

Бажарилиши: чуқур букилинг, қўллар полга тегсин, тиззалар таранг ва бир оз букилган; бош олдинга эгилган; тана ва қўллар бўшашган. Шу ҳолатда 20–30 сония туринг.



8-расм.



10. Дастлабки ҳолат: тик турган ҳолда оёқлар бир оз очилган, қўллар пастга туширилган (10-расм).

Бажарилиши: бурун орқали чуқур нафас олиб, шовқин билан чиқарилади. Нафас чиқарганда бош олдинга қаратилади. Бу машқда оғиз шиллиқ пардаси ҳам иштирок этади. Эҳтиётдан дастрўмол олиб юринг.

Релаксация: худди шундай.

Тизза букилган ҳолатда бажариладиган машқлар.

1. Дастлабки ҳолат: тиззага тиралган ҳол (сон ва қўллар полга нисбатан перпендикуляр), тана тўғри йўналган, бош тана билан бир горизонтал чизикда (11-расм, а).

Бажарилиши: б) эгилган чап оёқни ташқи томонга, болдирни иложи борича орқага, эгилган тиззани имкон қадар чапга ва юқорига йўналтиринг. Чекка томонга йўналганда ҳар гал танаффус қилинг. Кейин чап оёқни орқага олинг. Чекка томонга йўналганда дастлабки ҳолатга қайтинг, сўнгра бўшашинг;

в) худди шундай машқ фақат ўнг оёқ билан бажарилади. Машқларни эркин бажаринг, чекка томонга йўналганда танаффус қилинг. Тана ва бошни асло бурманг;

г) қўл ва оёқ полга тиралган ҳолатда оёқни тепа ва пастга ҳаракатлантиринг;



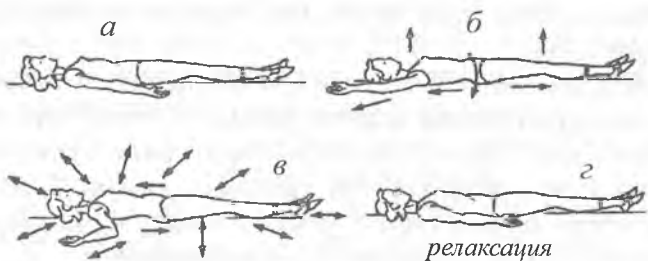
11-расм.

д) тиззага ўтирган ҳолатда нафас олиб, 20–30 сония ушлаб, сўнгра чиқаринг.

Релаксация: худди шундай машқ қоринда ётиб, бир неча марта бажарилади.

Орқа билан ётган ҳолатда бажариладиган машқлар

1. Дастлабки ҳолат: орқага ётган ҳолда тўлиқ бўшашинг (12-расм).



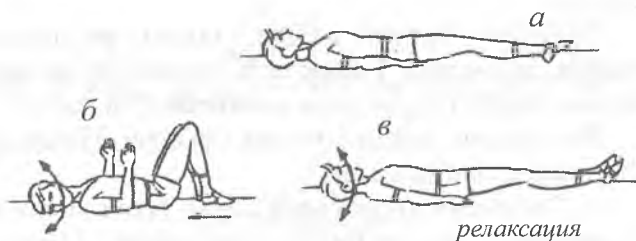
12-расм.

Бутун тана билан бажаринг, оёқ-қўллар ташқарига йўналган, ҳузур билан эснанг.

Релаксация: орқага ётган ҳолдасиз, оёқлар гиламда эркин ётади, кўзлар юмилган. Тана мушаклари аста-секин бўшаштирилади. Тинчлангунча бурун орқали

нафас олинг. Шу ҳолатда тўлик релаксацияланганда бир неча дақиқа турилади. Кейин машқлар бир неча марта бажарилади.

2. Дастлабки ҳолат: орқага ётган ҳолда қўллар тана бўйлаб эркин ётади (13-расм).

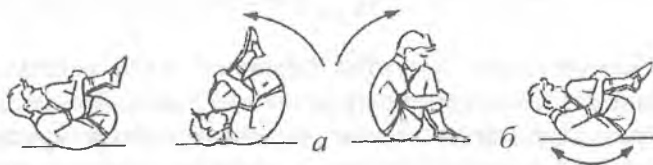


13-расм.

Бажарилиши: нафас олиш баробарида қўлларни букинг, елка ва тирсаклар гиламда қолсин, елканинг олди тенага кўтарилган, кафтлар ва бармоқлар бўшашган; оёқлар букилганда фақат тирсаклар тепага кўтарилади. Машқлар бажарилишида ҳиссиёт орқали мушаклар ва психологик бўшашишлик бажарилади. Оёқлар ва қўлларнинг ҳаракатида бош ўнгга ва чанга бурилади.

Релаксация: худди шундай машқлар бир неча бор такрорланади.

3. Дастлабки ҳолат: орқа билан ётган ҳолда тана ни бош ва полга нисбатан бир оз кўтаринг, оёқлар букилган, тиззалар қўллар билан ушлаб олинади, энгак кўкракка тиралади (14-расм).



14-расм.

Бажарилиши: а) «Катта бешик» машқи. Олдинга ва орқага тебраниш ҳаракатлари бир текис бажарилади. Танани тиклаб, яна гуруҳланиш ўтказилади (гардан билан гиламчага тегишга ҳаракат қилинг), ҳар бир гуруҳланиш сонларни сиқилган ҳолда ўтказилади;

б) «Кичик бешик» машқи. Олдинга ва орқага тебраниш аста-секин ўтказилади. Бунда бел ва думғазга полга тегади, кўкрак қисм тегизилмайди.

Релаксация: худди 1-машққа ўхшаш. Машқлар бир неча марта бажарилади.

4. Дастлабки ҳолат: орқа билан ётган ҳолда тиззаларни букиб, қўллар билан ушлаб олинг (15-расм).



15-расм.

Бажарилиши: қўллар ёрдамида сонларни кўкракка куч билан тортинг (бош гиламчада ҳаракатсиз ётади), кейин танаффус қилинг.

Қўлларни бир текис бўшаштириб, машқларни қайтаринг.

Релаксация: худди 1-машққа ўхшаш.

5. Дастлабки ҳолат: орқа билан ётган ҳолда оёқлар букилган, товонлар полга тиралади, қўллар тана бўйлаб йўналган (16-расм).



16-расм.

Бажарилиши: умуртқа поғонаси жуда секинлик билан тосдан юқорига кўтарилади: аввал бел, кейин кўкрак. Ҳаракатни таранг сондан ва кўкрак мушакларидан бошланг. Энг чекка ҳолатда, тана массаси товондан елкагача бир текис жойлашган. Дастлабки

ҳолатга жуда секинлик билан қайтилади, гиламчага олдин кўкрак, кейин тос қисм тегизилади.

6. Дастлабки ҳолат: орқа билан ётган ҳолда оёқлар букилган, товонлар полга тиралган, қўллар тана бўйлаб эркин йўналган (17-расм).



17-расм.

Бажарилиши: тананинг тос қисмини оҳиста кўтаринг, бел ва кўкрак қисми юқорига, олдинги машққа ўхшаш. Энг чекка ҳолатда танаффус қилинг, кейин товонни оҳиста қимирлатинг – аввал битта оёқни, кейин иккинчисини, бунда товон жойида қолади. Шу ҳолатда танаффус қилинади. Ҳолат ўзгартирилмай товон аста бурилади, тос бир оз кўтарилади. Дастлабки ҳолатга ўтиб бўшашинг, бел ва тос гиламга тегсин. Худди шундай машқ бошқа оёқ билан бажарилади. Машқ бир неча марта такрорланади.

7. Дастлабки ҳолат: орқага ётган ҳолда оёқлар бир оз букилган, қўллар тана бўйлаб бўшашган (18-расм).



18-расм.

Бажарилиши: бошни полдан бир оз кўтаринг, қўл-оёқлар бир оз кўтарилган, кейин танаффус қилинади. Сўнг орқа билан ётган ҳолда бўшашинг (кураклар гиламчада ётади). Машқ бир неча бор бажарилади.

8. Дастлабки ҳолат: орқа билан ётган ҳолда ўнг оёқ чап оёқ устига қўйилади, қўллар очилган (19-расм).



19-расм.

Бажарилиши: бошни эркин ҳолда чапга ва ўнгга қаратинг, энсани чап елкага яқинлаштиринг. Шу баробарида ўнгга ўгирилинг,

кураклар ва елкаларни гиламчага яқинлаштиринг. Шу ҳолатда имкони борича узоқроқ дақиқага танаффус қилинг. Кейин бошқа томонга қараб, худди шу машқни бажаринг.

9. Дастлабки ҳолат: оёқларни чап томонга эркинлик билан буринг, токи чап тиззангиз полга тегсин, бунда ўнг думба баландроқ кўтарилади. Сўнгра бошни ўнгга буринг, энса ўнг тиззага тегсин. Куракларни гиламчага яқинлаштиринг. Энг чекка ҳолатда танаффус қилинг ва тезда дастлабки ҳолатга қайтинг. Қисқа релаксациядан кейин бошқа томонга қараб, худди шу машқни бажаринг (20-расм).



20-расм.

21-расм.

10. Дастлабки ҳолат: орқа билан ётган ҳолда оёқлар букилган ва жипсланган, қўллар очилиб, кафтлар пастга қаратилган (21-расм).

Бажарилиши: букилган оёқларни бир томонга ва бошқа томонга оҳиста буринг, бунда мушаклар ва думғаза эзилишига эътибор беринг. Орқани гиламчага яқинлаштиринг. Машқлар бир неча марта бажарилади.

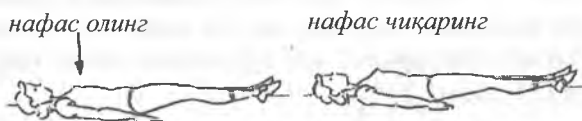
11. Дастлабки ҳолат: орқа билан ётган ҳолда қўллар тана бўйлаб кафтлар пастга қаратилган ҳолда эркин қўйилади (22-расм).



22-расм.

Бажарилиши: аста-секин ўтиринг, оҳисталик билан олдинга яхшилаб эгилинг. Қўлларни олдинга узатинг, бармоқлар учи оёқ бармоқларига тегсин, тиззалар таранглашган ҳолда оёқларни бир оз букинг. Юзингизни тиззага тегизинг. Оёқ-қўл бармоқларига эътибор беринг. Машқлар бир неча марта ўтказилади.

12. Дастлабки ҳолат: орқа билан ётган ҳолда қўлларни тана бўйлаб чўзиб, кафтларни пастга қаратинг (23-расм).



23-расм.

Бажарилиши: бурун орқали нафас чиқарилишда қорин ичга тортилади, нафас олишда қорин мушаклари бўш қўйилади. Машқ бир неча марта оҳиста ва тез бажарилади (қорин аутомассажи). Машқлар бир неча марта такрорланади.

Ён томонга ётган ҳолда бажариладиган машқлар.

1. Дастлабки ҳолат: ўн ёнбошга ётган ҳолда оёқлар тиззагача букилади, ўнг қўл билан ўнг сон ушланиб, тиззалар полга яқинлаштирилади, чап қўл кафтни пастга қаратган ҳолда бошга кўтарилади (24-расм).



24-расм.

Бажарилиши: чап кўл бармоқларини полга тегизинг, олдинга ва орқага, чапга ва ўнгга эркин айлантинг, кейин эса кўл тана бўйлаб туширилади. Шу билан бирга тана ҳам ҳар томонга бурилади. Бош кўл бўйлаб ҳаракатлантирилади, чап кулоқ чап елкага тегизилади, ўнг кўл тиззани сиқиб, полга тегизилади. Энг чекка ҳолатда танаффус қилинади. Кейин тўлик бўшашиб, тескари ҳаракат бажарилади – чап кўл, бош ва тана дастлабки ҳолатга қайтади, бармоқлар полга тегизилади. Энди қисқача танаффус қилиб, чап томонга қараган ҳолда асосий машқлар бажарилади. Машқлар бир неча марта такрорланади.

Қоринда ётган ҳолда бажариладиган машқлар.

1. Дастлабки ҳолат: қорин билан ётган ҳолда оёқлар бир оз очилган (товонлар ичкарига қараган), кўллар букилиб, кафтлар пастга қараган, бармоқлар бир-бирига боғланган, юз кўриниши ички кафт томонда (25-расм).



25-расм.

Бажарилиши: тирсакка таянган ҳолда елка олдини оҳиста тепага кўтаринг. Бош пастга, энка ички томонга қараган, бармоқлар боғланган, бўйин мушакларини бўш кўйинг. Бош кафтлар орасида эркин ҳолатда ётади. Кейин бош ўнг-чапга бурилади (25-расм 3-ҳолат). Машқлар бир неча марта такрорланади.

2. Дастлабки ҳолат: қорин билан ётган ҳолда букилган кўллар олдинга узатилиб, бир оз кўтарилган ҳолатда. Елкага таянган ҳолда чап елка ўнг томонга бурилган, ўнг кўл бармоқлари чап кўл бицепсга тегеди. Тирсаклар тана остида полга таянади (26-расм).

Бажарилиши: ўнг оёқни чап оёқ устига қўйинг, бирлашиб турган бармоқлар полга тегиши лозим, тосни эса кўтарманг. Танаффус қилинади ва дастлабки ҳолатга қайтилади. Кейинги релаксацияда машқни оёқ ҳолатини ўзгартириб бажаринг.



26-расм.

3. Дастлабки ҳолат: қорин билан ётган ҳолда оёқлар бир оз ажратилган, қўллар букилган, кафтлар юз даражасида (27-расм).

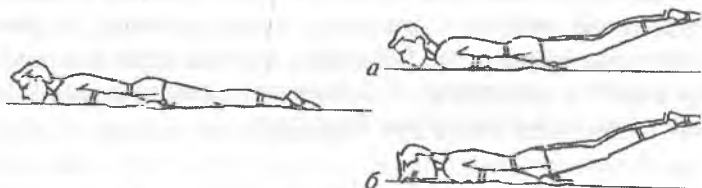


27-расм.

Бажарилиши: қоринда ётиб, елкага таянган ҳолда тана ва бошни бир оз кўтаринг. Бошни бир оз чап томонга буринг ва ўнг елка орқали ўнг оёқ товонига қаранг, бунда тана бурилмайди. Кейин бошни оҳишта ўнгга қаратиб, елкани чап томонга буринг ва чап оёқ товонига қаранг. Елкалар нормал ҳолатда бўлсин.

4. Дастлабки ҳолат: қорин билан ётган ҳолда қўллар тана бўйлаб эркин ётади, бармоқлар муштга тугилган, панжалар сон остида (28-расм).

Бажарилиши: а) энгак полга таянган, оёқларни жуфтланган ҳолда юқорига кўтаринг, мушакларни таранглатинг. Кейин танаффус қилинади; б) худди шундай машқни (а) пешанани полга тираган ҳолда бажаринг.



28-расм

Товонда ўтирган ҳолда бажариладиган машқ.

1. Дастлабки ҳолат: товонда ўтирган ҳолда бол-дирлар тўғри туради, товонлар гиламчада, қўллар бўш сон устида ётади. Тана оғирлиги товонга тушади, тана ва бош тўғри чизикда жойлашган; бош ва бўйин мушаклари бўшашган (29-расм).



релаксация

29-расм.

Бажарилиши: олдинга чуқур эгилинг, бош гиламга тегизилади. Қўллар орқа томонда ёки сонлар бўйлаб туширилган. Танаффус қилинг. Кейин иккала муштум билан умуртқа худудида аутомассажни бажаринг.

Релаксация: тиззада турган ҳолда эркин туринг ва товонга ўтиринг, бурун орқали тинч нафас олинади. Релаксацион ҳолат бир дақиқа ушланади. Машқлар бир неча марта такрорланади.

2. Дастлабки ҳолат: товонда ўтирган ҳолда панжалар кўтарилган, тана оғирлиги товонга тушади, қўллар сонда эркин ётади, орқа текис, бўйин мушаклари бўшашган (30-расм).

Бажарилиши: чуқур бурилиб, бошни гиламчага тегизинг. Оёқлар орқага қараган, қўл бармоқлари бири-бирига боғланган ёки тана бўйлаб сон устига эркин туширилган. Танаффус кидинг. Кейин иккала муштум билан аутомассажни орқада, бел атрофида бажаринг (30-расм).



30-расм.

Релаксация: товонда ўтирган ҳолда бўшашинг. Орқа текис, товон панжаси гиламда. Бурун орқали нафас олиш бир текис. Релаксацияни 1 дақиқа ўтказинг.

3. Дастлабки ҳолат: тиззада ўтирган ҳолда оёқ бармоқлари таранглашган ва полга тиралган, қўллар сонда эркин ётади (31-расм).



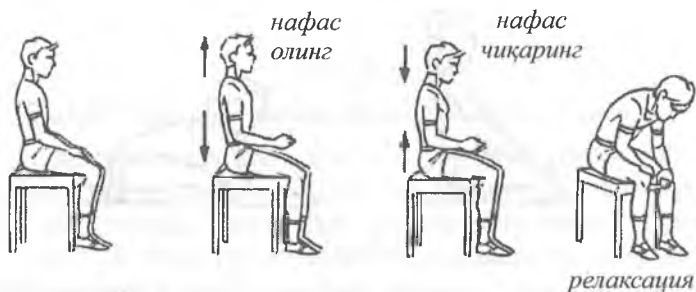
31-расм.

Бажарилиши: олдинга чуқур эгилинг, елка олди-га тиралинг, тирсақлар тизза олдида жойлашган. Бош орқага ташланган. Шу ҳолда бурун орқали нафас олинади. Машқлар бир неча марта такрорланади.

Стулда ўтирган ҳолатдаги машқлар.

1. Дастлабки ҳолат: стулда ўтирган ҳолда оёқлар бир оз очилган, кўллар сонда эркин ётади (32-расм).

Бажарилиши: нафас чиқаришда тирсакни танага тақаб олинг, бошни орқага ташланг. Нафас чиқаришда дастлабки ҳолатга қайтилади.



32-расм.

Релаксация: стулда ўтирган ҳолда оёқлар бир оз букилиб, олдинга чўзилган, товонлар гиламда. Осон ҳаракат билан эгилинг, бош олд томонга қараган, елка олди сонда эркин ётади, панжалар настга тиззагача эркин. Кўзлар юмилган, шу ҳолатда танаффус қилинади.

15-фасл.

ТЎҚҚИЗИНЧИ ШИФО ОМИЛЛАРИ – АҚЛ-ИДРОК, ҲИС-ТУЙҒУ, ФЕЪЛ-АТВОР, МУСИҚА, МУАТТАР ҲИДЛАР – ДАРДЛАРГА ДАВО

Ақл-идрок тананинг хўжайини бўлиши керак.

Жонли табиатнинг ҳар бир жабҳаси каби мия ҳам ўзининг тўқималарида кечадиган мураккаб молекул-яр жараёнларнинг узлуксиз фаолияти шароитидаги-на ишлай олади. У биз ухлаётганимизда ҳам, уйғоқ бўлганимизда ҳам доимий ишлайверади. Бунда, энг аввало, Яратганнинг даъвати туфайли мияда кечаётган биокимёвий реакциялар, асаб қил томирларининг биокимёвий импульслари, ҳар томонлама (универсал) «тилда олиб борилгувчи мулоқот» натижалари узлуксиз фаолият кўрсатаверади.

Миянгиздаги фикрни ҳақиқатан ҳам меъёрий вазни истайман, деган хоҳишга мосланг. Бу анча қийин туюлади, чунки ақл ортиқча вазнга эга бўлишни ҳар томонлама оқлашга уринади. Масалан, сиз ўзингизга «Мен тўладан келган одамлар сирасига мансубман, яъни мен учун семизлик табиийдир», деб бемалол айтишингиз мумкин. Ёки «Мен жуда кам овқат тановул қиламан, аммо тўлалигимча қоламан», дейсиз. Кейинги гапингиз тўғри бўлиши мумкин, аммо ёдингизда тутингки, сизнинг нима еганингиз муҳим, қанча еганингиз эмас. Буни аниқлаш эса ортиқча вазндан қутулиш учун жуда зарур. Ақл ҳамиша тананинг хўжайини бўлмоғи керак. Нафс курғур баъзан ёғли, ширин ва крахмалга тўла таомларни талаб этади. Ана шу ўринда сергак туринг. Ёки сизнинг ақлингиз тана-

ни бошқаради, ёки танангиз ақлни. Бу борада қатъий бўлинг. Танангизни ишонтирингки, ақлингиз унинг хақиқий хўжайинидир.

Бир нарсани доимо ёдда тутинг: узоқ давом этадиган пойгада хипча от зарур. Агар сиз соғлом бўлиб, узоқ умр кечирай десангиз, танангизни тўла-тўқис тартибга олинг. Сиздаги ғайрат ва куч-қувват танангиз учун қалит бўлиб хизмат қилсин.

Ҳаётий муаммолардан асло чўчиманг, юрак хуружларидан ва бошқа хасталиклардан мутлақо кўрқманг.

Илм-фан ҳам, дин ҳам бизга юбориладиган барча хасталикларни «гуноҳ қилган қалбимиз»га йўлланадиган бир имтиҳон ёки жазо, дея таъкидлайди. Демак, биз соғлом юрайлик, танамиз соғ-саломат, ҳеч бир нуқсонсиз бўлсин, десак, аввало, қалбимиз, руҳимизни соғломлаштиришимиз шарт.

Ўз ҳис-туйғуларингиз, истак-майллариңизни онгингиз элагидан ўтказинг.

Уларни жиловлашга ўрганинг. Агар бетизгин хоҳишлар қуюшқондан чиқиб, вужуд саломатлигига салбий таъсир қилиш даражасига етса, ўз ҳисларингизни онгингиз орқали тартибга келтириб олинг. Ҳаммага маълумки, агар кишининг кайфияти яхши бўлса, мўлжалидаги қийин ишни ҳам осонгина бажаради, меҳнати самарали бўлади. Агар эрталаб уйдан хурсанд бўлиб чиқмасангиз, боз устига транспортда кайфиятингиз бузилса, тамом-вассалом – кун бўйи ишингизда унум ҳам бўлмайди, атрофингиздаги одамларнинг гап-сўзлари ҳам ёқмайди. Кайфиятнинг бундай тез ва турли муддатда ўзгариши, бир томондан, миянинг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ бўлса, иккинчидан, ташқи муҳитдан ҳамда ички аъзолардан келаётган таъсир кучларига дахлдор.

Ҳаётда ҳеч нарса сабабсиз бўлмайди. Халқимиз «Тутун чикқан жойда олов бор», деган иборани бежиз ишлатмайди. Бир нарсадан хафа бўлиб турибсиз, бунинг ҳаммаси ҳиссий ўзгаришлар қаторига кира-

ди (кайфиятнинг ўзгаришига олиб келади). Кўпчилик кишиларда эса эмоционал ўзгаришлар мия фаолиятигагина боғлиқ бўлмай, балки турли салбий ёки ижобий кучлар таъсирига ҳам боғлиқдир.

Маълумки, инсон кўпинча эмоциялар – ҳис-туйғулар ҳукмронлигида яшайди. Эмоция сабабларидан бири – стрессдир. «Стресс» инглизча сўз бўлиб, зўриқиш, танглик маъносини билдиради. Тиббиёт нуқтаи назаридан қараганда, бу ҳолат ташки таъсирлар туйғули асаб таранглашувидир. Ганс Сельенинг фикрича, стресс (хасталик жараёнини кўзгатувчи таъсирлар) захарланиш, асабнинг қаттиқ бузилиши, турли хасталиклар оқибатида организмда маълум ўзгаришлар пайдо бўлишидан иборат. Олимнинг фикрига кўра, стрессга сабаб бўлган омил (стрессор) организмнинг бузилган мувозанатини қайта тиклаш учун уринишдир. Унинг айтишича, бунда организмдаги гипофиз, буйрак усти тизими асосий ўрин тутаяди.

Стрессор одам фаолиятига яхши ёки ёмон таъсир кўрсатиши мумкин. Кучли стресс (зўриқиш)лар (Салле уни дистресс деб атайдилар) доимо таъсир этиб турганида турли хасталикларга олиб келиши эҳтимол. Кучсиз стресслар эса ҳаётда такрорланиб, ижобий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин, яъни стресс муайян даражада кишини тетиклаштириб, унинг барча ўй-фикрларини маълум нуқтага жамлайди. Масалан, имтиҳон топшириш пайтида шундай бўлади.

Зўриқиш устида кўп йиллар давомида олиб бориладиган илмий изланишлар қизиқ ҳулосага олиб келди. Унча катта бўлмаган стресслар кишининг яшаши учун, ҳатто керак экан, бу зўриқишлар такрорланиб бориши, аксинча, киши фаолиятини рағбатлантириб турар экан.

Ҳис-ҳаяжонлар реакциясининг ўртача даражада кечишида асаб муҳим роль ўйнайдилар. Баъзи одамларнинг жаҳли тез чиқади, лекин дарров ҳовуридан туй

шади. Шундай кишилар ҳақида лов этиб ёнади-ю, дарров ўчади, дейишади. Бу хусусият асаб тизими-ни сезиларли даражада издан чиқармайди. Айрим одамларда узоқ давом этадиган эмоционал реакциялар (кўпроқ фикрлайдиганларда) айрим аъзоларнинг ишдан чиқишига олиб келиши мумкин. Асабнинг бузилиши ҳаммага ҳар хил таъсир этади. Масалан, кимдир қаттиқ қайғурганда юрагида оғирлик сезади, бошқа бировда қорин, меъдада оғриқ туради, айримлар эса бўшашиб, титроққа тушади. Хуллас, ташқи муҳит таъсирида стрессор гарчи бир хил бўлса ҳам, турлича эмоционал реакция беради, бундай ҳолатлар баъзи одамларда хасталик пайдо қилса, бошқаларнинг саломатлигига зарар етмаслиги мумкин. Бу омилларнинг ҳаммаси, албатта, кишининг туғма хусусиятларига, бош мия фаолиятига боғлиқ.

Ижобий ҳис-туйғулар

1. Дадиллик; 2. Енгиллик; 3. Ёқимлилиқ; 4. Завқшавк; 5. Ишонч; 6. Мамнунлик; 7. Масрурлик; 8. Миннатдорлик; 9. Муҳаббат; 10. Олдиндан лаззатланиш; 11. Раҳм қилиш; 12. Роҳат; 13. Севги; 14. Осойишталик; 15. Хавфсизлик; 16. Хайрихоҳлик; 17. Шодлик; 18. Қувонч; 19. Гурурланиш; 20. Ҳайратланиш; 21. Ҳурмат.

Салбий ҳис-туйғулар

1. Адоват; 2. Алам; 3. Афсусланиш; 4. Ваҳима; 5. Виждон азоби; 6. Даҳшат; 7. Жаҳл; 8. Жирканиш; 9. Зерикиш; 10. Ихлоси қайтиши; 11. Ичиқоралиқ; 12. Ишончсизлик; 13. Нафратланиш; 14. Пушаймон бўлиш; 15. Ранжиш; 16. Рашк; 17. Сабрсизлик; 18. Саросималиқ; 19. Умидсизлик; 20. Уят; 21. Хавотирлик; 22. Ҳафагарчилиқ; 23. Хуноблиқ; 24. Чўчиш, қўрқув; 25. Ўз-ўзидан қоникмаслик; 26. Ўқинч; 27. Ғазаб; 28. Ҳасад; 29. Ҳасрат.

Хуллас, руҳий-маънавий саломатликни тиклаш ва мустаҳкамлаш мақсадида, ўз онгингиз устида ишлашингиз натижасида жисмоний соғлиқ ҳам яхшилана боради.

Феъл-атвор ва узоқ умр кўриш

Имом Абу Юсуф (милодий 731–798 йиллар) бахт-саодатнинг шарти учтадир, биринчи бўлиб – ислом неъматини, иккинчи бўлиб – соғлиқ ва хотиржамлик неъматини, учинчи бўлиб – фойда келтирувчи бойлик неъматини туради, деган эдилар.

«Энг энгил ва фойдали ибодат кам гапириш ва яхши ахлоқли бўлишдир», «Ўзини олиб қочганга яқинлашиш, ҳаққоний бўлмаган кишини кечириш ва сизни бирор нарсадан маҳрум қилган кишига мурувват кўрсата олиш – яхши ахлоқдандир» сингари ҳикматлар ҳам шул зотга мансуб.

Энди донишмандлар айтиб ўтган дурдона фикрларни санаб ўтамиз, чунки ёмон сифат, феъл-атворлардан холи бўлиш умрингизнинг узайишига ҳисса қўшади. Улар қуйидагилар:

- Динни, муқаддас нарсалар ва жойларни таҳқирлаш, оёқости қилиш.

- Нодонлик, билимсизлик, беадаблик, жаҳолат ва зулмат.

- Уй номини булғаш, иснодга қолиш, бадном бўлишдан кўрқиб, ҳақиқатдан кўз юмиш.

- Ўзига бино қўйиш, ўзини ҳаммадан юқори тутиш.

- Динга, умумий тартиб-қоидаларга, одатларга хилоф иш (гап) қилиш, бидъат.

- Тилғламалик, мунофиқлик, иккиюзламачилик, риёкорлик.

- Очкўзлик, хирс (бу дунё лаззатига тақиқланган йўл билан бўлса ҳам етишиш).

- Кибр-ҳаво, ғурур, димоғдорлик, ўзини катта тутиш.

- Ҳасад, ғайирлик, кўролмаслик, қизғанчиқлик, хайрихоҳ бўлмаслик, Худонинг марҳаматидан бенасіб қолдим, деб ўкиниш.

- Ёмон фикр (гумон) – бу ҳаром («Гумон иймондан айрур»).

• Бойликка ҳирс қўйиш, зиқна бўлиш, томса ялаш, хасислик.

• Тасниф, яъни яхши ишларни орқага, кейинга сурмоқлик. Шу ўринда Расулаллоҳ саллаллоҳи алайҳи вассалом буюрдилар: «Беш нарса бўлмасдан туриб, беш нарсанинг кадрига етинг».

1. Ҳаётни ўлим келмасдан олдин;
2. Соғлиқни хасталик келмасдан олдин;
3. Ёшлиқни қарилик келмасдан олдин;
4. Бойликни камбағаллик келмасдан олдин;
5. Бўш вақтни бандлик келмасдан олдин қадрланг.

Саҳиҳ ҳадисда шундай дейилади: «Ҳижолатда қолишнинг учта йўли бор. Улар: ёлғон сўзлаш; берган ваъданинг устидан чиқмаслик; омонатга хиёнат қилиш».

Фикрлаш ва соғлиқ

Бемор киши доимо «Касалим оғир, энди ҳеч қачон тузалмайман», деяверса ҳақиқатан ҳам ўз дардини азобини ўлгунга қадар олиб боради.

Тана – телбавор, агар унинг истак-хоҳишларини ўйламай, мушоҳада қилмай бажарилаверса, у ўз эгасини ўлимга маҳкум этади. Ақл-идрокимиз, онгимиз танамизни назорат қилиб, уни бошқариб турувчи Аллоҳдан кейинги яккаю ягона идора этувчи омилдир. Шунинг учун ҳам биз доимо яхши фикрлар уруғини экмoғимиз керак. Ақл доимо танага буйруқ бериб туриши керак. Биз ҳаёлимизга келган ёмон фикрларни яхши фикрлар билан алмаштира билишимиз лозим.

Мия безабон танани бошқаради, тана унинг буйруқларини бажаришга мойил. Мия танани сеҳрлайди. Шу боис, ўз ақлингизни, ўз қарорингизни танангизга сингдира билинг, борди-ю бунинг акси бўлса, яъни танангиз ўз қарорини ақлингизга сингдирса, онгингизни бошқарса, сиз касалликнинг қулига айланиб қоласиз.

«Онгингни тананг қулига айлантириб қўйма».

Агар сизга берилган имкониятдан фойдаланиб, танангизни миянгиз, онгингиз ёрдамида, табиий ҳаёт қонунлари асосида бошқармасангиз, сиз ўз вужудингизга қарши жиноят қилган бўласиз. Энди бир савол. Соғлом бўлиш ва узоқ умр кўриш учун сизнинг билимингиз, ақл-идрокингиз нималар қилиб бера олиши мумкин? Узоқ умр кўрган эр-хотинга берган неъматини Аллоҳ сизга ҳам инъом этиши эҳтимол. Сизнинг фикрингизга, ундан қандай ва нима мақсадда фойдаланишга қараб, ўй-фикр оҳанрабо моддий кучга эга эканлигини доимо ёдда тутинг.

Муаттар хидлар – дардлар давоси

Рухияти бузилган, асаблари таранглашган беморларни хушбўй хидлар ёрдамида даволашга уриниш қадим замонлардан буён қўлланиб келинади. Райҳон, раъно каби хиди ўткир гиёҳларни руҳи бузила бошлаган хасталар хонасига киритиб қўйганлар, уларнинг кўзини қувнатадиган воситалар – чиройли очилган гуллар деворга илиб қўйилган. Беморларнинг таомига ҳам муаттар гиёҳлар кўп қўшилган. «Ароматерапия» деб деб аталувчи бу усул ҳозирги вақтда бутун дунё миқёсида кенг қўлланмоқда. Асабни тинчлантирувчи хушбўй гиёҳлар бизнинг ўлкамизда мўл-кўл, фақат уларни топиб, ўз ўрнида ишлатилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Салбий ҳис-туйғулар ҳаддан ташқари ошиб кетганини сезсангиз, райҳон, хушбўй ноклар, ёронгул, долчин, сарв дарахтининг барги ва гулларини топиб хидланг, хонангизга осиб қўйинг.

Қаттиқ чарчаганингизни сезсангиз, пўртахол (апельсин), ёронгул, туринаж (лимон), қора арча, ялпиз кабиларни хидланг.

Бош оғриғи, асаб толиқишида райҳон, қалампир-мунчок, туринаж, ялпиз сингари гиёҳларни хидланг, уларга шунчаки қараб ўтирманг.

Уйкусизликда райҳон, ёсуман гули, арпабодиён, долчинни ҳидлаш фойда беради.

Ақлий толиқишда райҳон, ялпиз, тизимгул, қора арча, жамбилни ҳидланг.

Хотира сусайганида райҳон, кампирмунчоқ, атиргул, хушбўй олмаларни ҳидланг, таомга қўшиб тановул қилинг.

Толиқишда райҳон, тизимгул, долчин, занжабилни ҳидланг, чойга ёки таомга солиб тановул этиш мумкин.

Асаб бузилишида арпабодиён, ванилин, тоғрайҳон, левзея ҳидланади.

Йиғлоқилиқда грейпфрут, тоғрайҳон, лаванда, сандални ҳидлаш наф келтиради.

Ваҳимага тушган одам арпабодиён, пўртахол, атиргулни ҳидласин.

Руҳий азобланишда пўртахол, долчин, миртагул, ялпиз, атиргул, мармаракни ҳидлаш тавсия этилади.

Асабий гаранглик оқибатида терисида доғлар пайдо бўлган одам грейпфрут, атиргул, мойчечак ҳидлаши фойдали.

Соч тўкилаётганида грейпфрут, занжабил, қарағай, мармарак, эвкалипт барглари ҳидланса фойда беради.

Артерия томирлари босими ошганда ёронгул, туринж, қора арча, шивит ҳидланса, дамлаб ичилса наф келтиради.

Юрак уриши тезлашганда (тахикардия) арпабодиён, ялпиз, лавандани ҳидлаган маъкул.

Юракда оғриқ турса, ёронгул, лаванда, илангиланг, ялпиз, розмарин олмасини ҳидлаш фойдалидир.

Меъда оғриганда арпабодиён, ялпиз, йирик нок, тизимгул, сарв барги, райҳон, атиргул, қалампирмунчоқ, қарағай ҳидланади.

Қонда қанд моддаси ошса ёронгул, грейпфрут, туринж, қора арча, эвкалипт баргини ҳидлаш ёрдам беради.

Мушаклар тортишиши, тиришишда тизимгул, қалампирмунчоқ, тоғрайхон, занжабил, долчин, ялпиз, мойчечак, розмарин хидланади.

Тананинг ҳимоя кучлари заифлашганда арпабодиён, қалампирмунчоқ, тоғрайхон, арча шохлари, қарагай, долчин, туринж, ялпиз, норанж (мандарин), мирта гули, қора арча, оққарагай, розмарин, мойчечак, тоғжамбил, эвкалипт шохлари сизга қувват бағишлайди.

Муסיқа билан даволаш

Муסיқа билан даволаш тарихи қадим замонларга бориб тақалади. Қадимги замонлардан бери табиблар муסיқа, ашула, ракс ва турли хил муаттар хид тарқатувчи ашёларни ишлатганлар. Муסיқа ва табобат ўртасидаги алоқа инсоният яратилгандан бери мавжуд.

Милоддан тўрт минг йил аввал ҳам хасталикларни муסיқа билан даволашган. Айтилишича, жон ҳам сурнай садоси ёрдамида Одам Ато вужудига кирган экан.

Қадимги Юнонистонда ва кўхна Шарқда беморларни муסיқа билан даволашга ҳаракат қилишган. Пифагор ва Арасту каби донишмандлар турли хилдаги даволаш воситаларига қараганда мусиқанинг шифобахш таъсири кучлироқ эканлиги ҳақида айтиб ўтишган.

Муолажанинг бу ажойиб усулига Шарқнинг улуғ алломалари ҳам катта аҳамият беришган. Жумладан, Ал-Хоразмийнинг фикрича, қадим замонлардан бери хасталикларни даволашда сўз, дори-дармонлар ва мусиқадан фойдаланилган.

Ал-Киндий (800–870) Ал-Фаробий, Ибн Сино ва бошқа кўплаб алломаларининг устози эди. У зот куй, анвойи гуллар ва муаттар хидлар ёрдамида одамларнинг руҳи, қалби, ҳис-туйғуларини тарбиялаш кераклигини айтиб ўтган.

Алишер Навоий ҳазратлари «Сабъаи сайёр» аса-рида анвойи гуллар инсон соғлиғига шифобахш таъ-

сир қилиб, руҳини шод этиши хусусида ёзади. Навоийнинг ўзи ҳам соз чалишни яхши билган.

Кайковус (1021–1098), Маҳмуд ал-Шерозий (1231–1310), Муҳаммад ал-Амулий ва бошқалар мусиқа ўзига хос шифобахш восита эканлигини, дилрабо оҳанглар одам руҳини наинки кўтариш, балки дардига даво бўлиш билан биргаликда хулқ-атворини яхши томонга ўзгартириши ҳам мумкинлиги хусусида ёзишади.

Абдурахмон Жомий мусикавий шифо назариясига асос солган. Ўзи созларни моҳирона чалган. Жомий Навоийнинг илтимосига кўра мусиқа ҳақида асар ёзган. Асарда мусиқа, айниқса, мақомларнинг инсон руҳига қанчалик кучли таъсир қилишини исботлаб берган. Масалан, «Ушшоқ», «Наво», «Рост», «Ироқ», «Исфаҳон», «Бозиргоний» мақомлари инсонга қувват бағишлаб, мардликка чорлайди. «Бузрук», «Роҳат», «Хусайний», «Дилхирож» ва бошқалар киши руҳи ва дилини шодлантиради.

Махтумқули ҳам хасталикларни даволашда мусиқанинг нақадар кучли таъсир қилишини яхши тушунган, беморларни мусиқа билан даволаган ҳофизлар, созандаларни билган. У шифокорлар, табиблар, асосан, руҳий ва асаби чарчаган беморларни мусиқа билан даволаш зарурлигини уқтирган.

16-фасл.

УМУЗУОҚЛИККА ҚОРЛОВЧИ АМАЛЛАР

«Алекс» компанияси таклиф этаётган «Альфа» шарбати арония ва қорағат шарбатларининг асал билан аралашмасидан иборат бўлиб, арония фойдали моддаларнинг хазинасидир. Унинг таркиби табиий витаминлардан Р, С, Е, В₁, В₂, В₆, РР белгили дармондорилар, катехинлар, фоллий кислотаси, органик кислоталар, пектин, йод, темир, магний, мис, шунингдек, молибденнинг хазинаси бўлиб, миянинг нормал фаолиятини таъминлайди. Қорағат таркибида В гуруҳ витаминлари, Р, провитамин А, каротин (3 фоизгача), фосфор кислотаси, эфир мойлари, К гуруҳи витаминлари мавжуд. У К ва темир тузларига бой, энг кўп миқдорда С витамини бор. Арония ва қорағат шарбатлари соғломлаштириш комплекс дастурининг асосини ташкил этади ва бир қатор хасталикларни даволайди: хафақон, атеросклероз, авитаминоз, неврозлар, нерв тизимидаги нуқсонлар, қалқонсимон без хасталиги, юрак-қон томир касалликлари, ҳомиладорлар токсикозлари, меъда-ичак яллиғланиши хасталиклари, модда алмашинуви бузилиши, жигар, буйрак хасталиклари, сийдик кислотаси ортиқлиги ва ҳоказолар.

Арония ва қорағат шарбатлари куйидаги хоссаларга эга:

1. Организмдан огир металлар, радиоактив моддалар, чиқиндиларни ташқарига чиқаради.
2. Қон босимини меъёрлаштиради.
3. Атеросклерозда холестерин даражасини пасайтиради.

4. Подаграда сийдик кислотаси миқдорини пасайтиради.

5. Қандли диабет хасталигининг олдини олади.

6. Хужайра алмашинуви жараёнини яхшилади, имун тизимини рағбатлантиради.

7. Жигарда захарли токсинларни камайтиради, жигарни тозалайди.

8. Микробларга қарши таъсирга эга.

9. Қорағат таркибида саратонга қарши таъсирга эга бўлган моддалар бор, алтсгеймер хасталигига қарши кураш хусусиятига эга.

10. Юрак-қон томир хасталиklarининг олдини олади. Қабул қилиш тартиби: 20 г дан ошмаган ҳолда. Овқатдан олдин ва сув билан ичилади.

Ёшартирувчи шарқона эликсир (И.Қўзиев. «Танангизда дард бўлса...»): 100 мл лимон шарбати, 200 грамм асал ва 50 мл ўсимлик ёғи (яхшиси зайтун ёғи)ни аралаштириб, оч қоринга бир чой қошиқдан истеъмол қиласиз. Юқорида кўрсатилган нисбатда (1:2:0,5) ҳар куни эрталабки дорини куйидагича тайёрлаш мумкин: 1 чой қошиқ лимон шарбати, 2 чой қошиқ асал ва 0,5 чой қошиқ ўсимлик ёғи. Агар ушбу воситани истеъмол қилиб турсангиз, ёшариб борасиз (юзнинг териси силликланиб, ранги яхшиланади, кўзларингиз қувватли бўлиб ялтиллайди), бундан ташқари, жисмингиздаги тикинмалардан қутуласиз, склероз хасталигидан фориғ бўласиз.

Организмни умумий мустаҳкамловчи воситалар.

Ёшартирувчи беш дармондори:

А дармондориси терига соғлом кўриниш беради. У сабзи, помидор, сут, тухум, сариеғ, жигар, мол ва қўй гўшти, балиқ мойида бўлади.

В дармондориси танани ёшартиради. Кўкатлар, дуккаклилар ва бақлажонда мавжуд.

Е витамини ёшлик дармондориси ҳисобланади. Ўсимлик мойлари унга жуда бой.

РР дармондориси терини тозалашга ёрдам беради. Нок ва дуккакли маҳсулотларда сероб.

С дармондориси терини таранглаштириб, кекса-йиш жараёнини кечиктиради. Цитрус мевалар, денгиз карами, қора смородина ва картошка таркибида кўп миқдорда бор.

Дармонсизлик, аъзо ва тўқималарнинг бузилиши (дистрофия), кучли заифлик, озиш ҳолларида 4 дона лимон олинади. Уруғини олиб ташлаб, пўчоғи билан яхшилаб майдалаб, унга бир стакан лимон шарбати, бир стакан зайтун ёғи, 10–15 мл дан валериана ва дўлананинг спиртли тиндирмаси, 1г камфора (кофур), 15 томчи қалампир, ялпизнинг эфир мойини қўшасиз. Кунига 3 маҳал овқатланиш олдидан бир ош қошиқда ичилади.

Қирқ ёшдагилар учун лимон шарбати, олма сиркаси ва ўсимлик ёғидан тенг миқдорда аралашма тайёрланг. Кечқурун ушбу аралашма билан 2–3 ҳафта мобайнида юзингизни артиб турунг. 10–15 кун танаффус қилиб, муолажани такрорлашингиз мумкин.

*Тана қувватини тиклашда В. Востоков
услуги*

1. Сирланган идишга 3 дона ўрик, 5 дона қора олхўри, 3 дона анжир, бир ош қошиқ майиз, 2 дона олма, 2 паррак лимон солинг. Ҳаммасининг устига чўкиб тургунича сув солинг ва 5–10 дақиқа паст оловда қайнатинг. Нонуштада истеъмол қилинг.

2. Тухум саригини лимон ёки апельсин шарбати билан аралаштириб, 1 чой қошиқ асал қўшинг. Яхшилаб аралаштиргач, нонуштага қўшиб истеъмол қилинг.

3. Буғдой, арпа ва сули донларини тенг миқдорда аралаштириб, қаҳва майдалагичдан ўтказинг. Кейин аралашмага илиқ сув қўйинг: бир ош қошиғи ҳисобига бир стакан сув қуйилади. Икки соат тиндиринг, сузиб олинг ва асал қўшиб ичинг. Организмда камқонлик ва соч туша бошлаганда яхши фойда беради.

4. Бир дона лимонни қайнаб турган сувга бир дақиқага солиб олинг, сўнгра қирғичдан ўтказиб, пўсти, уруғи билан бирга аралаштиринг. Тузланмаган маска ёғи ва 1–2 ош қошиқ асал қўшинг ва яхшилаб аралаштиринг. Бу восита чой билан бирга ичилади.

5. Бир ҳисса сули дониға 3 ҳисса сув қўшинг. Хона ҳароратида бир кеча-кундуз тиндириг, сўнгра суюқликни совутгичда сақланг. Ушбу дори илиқ ҳолатида чорак стакандан кунига 3–4 маҳал, овқатдан олдин ичилади.

6. 150 грамм олмани қирғичдан ўтказиб, ярим бўлак апельсиннинг шарбати билан аралаштиринг, унга 10 дона ёнғоқ мағзини қўшинг. Ёнғоқ ўрниға бир неча ош қошиқ қаймоқни кўпиртирган ҳолда, апельсин ўрниға 2 чой қошиқ лимон шарбатини қўшиш мумкин, устиға шунча асал қўшилади. Бу восита бош мияни яхши озиклантиради.

7. Бир стакан сулини 5 стакан сувда қайнатинг, куюқлиги худди киселға ўхшасин. Сузиб олиб, шунча ҳисса қайнатилган сут қўшинг. Аралашма совиганида 4–5 ош қошиқ асал аралаштиринг. Қайнатма чорак-ярим стакандан кунига 3–4 маҳал ичилади.

Ёшлиқни узайтириш ва саломатликни мустаҳкамлашда лама В.Востоков рецети.

Дорини тайёрлаш усули: бир литр тоза сутни олиб, 40°C ҳароратда, кумуш идишда (стерилли бўлиши учун) иситилади. Чинни ёки сопол идишдан фойдаланиш ҳам мумкин. Сўнгра унга барча биологик фаол препаратлардан 1 ампула ва 1 флакон (таблеткалар олдиндан майдаланади): колибактерин 1 ампула, лактобактерин (флакон) қўшилади. Аралашма илиқ жойға қўйилади, масалан, электриситгич устиға қўйса бўлади). Масса ачигач, совуткичға қўйилади. Бир стакандан кунига 2 маҳал, овқатдан икки соат олдин қабул қилинади. Муолажа бир ой давом этади ва кейин бир ҳафта танаффус қилинади. Ёш болалар учун дори меъёри: 10 ёшдагиларға катта одам дозасининг

ярми, 5 ёшдагиларга учдан бир қисми, 2 ёшдагиларга 1 ош қошиқдан. Ҳар бир литр ачитқидан 1 стаканни томизғи учун қолдириш мумкин.

«ЧЖУД-Ши» номли қадимги манбадан топилган ва Тибет табобати асосида тузилган «Инь-Ян» тўпламаси.

Тўплама семизлик ва хафақонни даволайди, организмнинг чиқинди ажратиб чиқариш тизими (жигар, буйрак, ичак каби аъзолар) фаолиятини кучайтиради, модда алмашинуви жараёни, бўғимларнинг эгилувчанлигини яхшилайди.

Таркиби: мойчечак, далачай, қумлоқ бўзночи (ўлмасўт), оққайин куртаги, ўрмон қулупнайи барги (ўрмон ертути)дан 100 граммдан олиб йиғма тузинг. Йиғмадан 2 ош қошиқ олинади. Майдаланган йиғма устига 400 грамм қайноқ сув солинади ва термосда кечасига қолдирилади. 100–200 граммдан кунига 2 маҳал, овқатдан 20 дақиқа олдин илиқ ҳолатида ичилади. Шунингдек, унга 1 чой қошиқ асал ёки 20 грамм туршак кўшиш ҳам мумкин. Даволаш муддати – 50 кун, бу муолажа йилда бир марта бажарилади. Йиғмани амалда барча хасталикларда қўллаш мумкин. Айниқса, юрак-томир касалликлари, тери, жигар, буйрак ва модда алмашинуви жараёни бузилиши билан боғлиқ хасталикларда асоратлар учратилмаган.

Хўш, умрни бундан ҳам кўпроққа узайтиришнинг иложи борми? Халқ бу саволга бор, деб жавоб беради ва қуйидаги тадбирларни тавсия этади:

Овқатланишингизга эътиборли бўлинг.

30 ёшдан кейин ёнғоқ истеъмол қилиш, вақти-вақти билан жигар еб туриш керак, 40 ёшдан сўнг бета-каротин (сабзи, қовоқ, қизилча, зарғалдоқ ва сариқ рангдаги барча мева-сабзавотлар) ҳамда селен микроэлементи (пишлоқ) муҳим ўрин тутади. 50 ёшдан ўтгач, егулик таркибида калций (сут ва сут маҳсулотлари), магний микроэлементи (япроқли сабзавотлар, дуккакдилар), унчалик тўйинмаган ёғли кислоталар (денгиз балиқлари) ниҳоятда зарур.

Тўйиб овқатланманг. Агар ишламасангиз, боғда, уйда ҳар куни жисмоний иш билан шуғулланинг ёки кўнглингизга ёққан бошқа бирор машғулот топинг. Айрим касбларнинг ёшликни сақлаб қолишга кўмаклашуви азал-азалдан маълум. Узоқ умр кўрувчилар орасида дирижёрлар, файласуфлар, рассомлар ва руҳонийлар кўп эканлиги бунга ёрқин мисолдир.

Бир-бирингизни севинг.

Меҳр-муҳаббат туфайли одам ўзини 10 йил ёшаргандек ҳис қилади, кўриниши ҳам шунга мос келади. Севган-севилган одамларнинг вужудида иммунитетни мустаҳкамловчи эндорфинлар (бахт гормонлари) кўп бўлади.

Ҳаёт – ҳаракат демакдир.

Кунига атиги бир неча дақиқа мобайнида жисмоний машқлар билан шуғулланиш ҳам умрни узайтиради. Машғулотлар жараёнида ўсиш гормонлари «уйғонади», ваҳоланки, одатдаги ҳолда уларни ишлаб чиқариш 30 ёшдан кейин кескин қисқариб кетади.

Салқин хонада ухланг.

Шунда доимо бардам-тетик бўлиб, ёшликни узоқ вақт сақлаб қоласиз. Инсон танасида модда алмашинуви жараёни ва ёш ўзгаришларининг намоён бўлиши атроф-муҳитнинг қандайлигига ҳам боғлиқ.

Мияни банд қилинг.

Кўпроқ ўқинг, чет тилларни ўрганинг, шеър ёдланг! Мияни фаол ишлашга даъват қилиш туфайли фикрлаш тиниқлигини сақлаб қоласиз, юрак, қон айланиши тизими фаолиятини, модда алмашинуви жараёнини жонлантирасиз.

Кулинг – умрингиз узоқ бўлади.

Хушчақчақ, кўнгли очик одамнинг ҳаёти ҳам шодон кечади. Нафақат ўз муваффақиятларингиздан, балки дўстларингиз, фарзандларингиз, невараларингизнинг ютуқларидан қувониб яшанг. Кулиб юриш кайфиятни кўтаради, соғлиқни яхшилаб, умрни узайтиради.

Ҳаётга муҳаббат билан қаранг. Ҳамма нарсадан ёмонлик кутувчи бадбин одам эмас, балки ҳар нарсадан яхшилик изловчи некбин одам бўлинг. Некбинлар бадбинлардан анча узоқ яшайди. Оғир лаҳзаларда ҳаётдаги эзгуликларни эслашга ҳаракат қилинг. Бу эса сизни ранжитганларни кечиришга, дунёга яхши назар билан қарашга ўргатади.

Умрни узайтирувчи йўриқнома

ЮНЕСКО экспедицияси Тибет ибодатхоналаридан бирида ёшаришга доир қадимий йўриқномани топиб олди. Милоддан 4–5 минг йил аввал сопол тахтага туширилган ушбу жадвалда ёшартириш дорисини тайёрлаш усули келтирилган.

Бу дори танани ёғдан ва йиғилиб қолган чўкиндилардан тозалайди, модда алмашинуви жараёнини яхшилайди, томирларни майинлаштиради, кўкрак кишиши, миокард инфаркти, атеросклероз, фалаж, турли ўсмаларнинг олдини олади, кўз қувватини оширади. Аниқ ва қатъий амал қилиб қўлланганда мазкур восита кишини анча ёшартиради.

Тайёрлаш усули.

350 грамм саримсоқ яхшилаб ювиб тозаланади ва майда тўғраб, ёғоч қошиқда эзилади. Тагидаги сувли қисмидан 200 грамм олиб, шиша идишга солинади ва устига 200 грамм 96 фоизли спирт қуйилади. Идиш оғзини маҳкам ёпиб, қоронғи ва салқин жойда 10 кун сақланади. Ҳосил бўлган масаллиқни мато орқали сиқиб ўтказиб, ажратиб олинади. Ушбу шифобахш суюқлик яна икки-уч кун тиндириб қўйилади, сўнг муолажани бошлаш мумкин.

Муолажа йўриғи.

Қайнатиб совитилган чорак стакан совуқ сутга юқоридаги шифобахш суюқликдан керак миқдорда (1–5-кунлар нонуштага 1 томчи, тушликка 2 томчи ва шомликдан олдин 3 томчи) қўшилади. Бу миқдор бир томчидан ошириб борилади ва 6–10-кунлари ҳар гал овқатланишдан олдин бир томчидан камайтирилади.

11-кун 25 томчидан солиб, овқатдан 15–20 дақиқа олдин ичилади. Бу муолажа 11 кун давом этади.

Қайта даволаш курси камида 6 йилдан кейин такрорланади.

Ёшариш эликсири ҳамда нафас сиқишига қарши восита

Мазкур муолажа, айниқса, семиз одамлар учун жуда қулай ҳамда фойдалидир. Дорини тайёрлаш усули: 24 та лимоннинг шарбати сиқиб олинади, ярим килограмм саримсоқпиез эзилади. Улар оғзи катта шиша банкага солиниб, 24 кун сақланади. Идиш оғзи энгил, шаффоф мато билан ёпилади.

Ичиш олдидан банкани чайқаб, дори аралаштирилади. Қабул қилиш миқдори: кунига бир марта ётиш олдидан бир чой қошиқ аралашма ярим стакан сувга солиб ичилади. Орадан 10–14 кун ўтиб, одам ўзини энгил ҳис қилади, чарчамайди, қувватга кириб, яхши ухлайди. Сакланиб қолган кўхна ёзувларга кўра, мазкур усул 500 йил муқаддам ҳам қўлланган экан.

Узоқ умр кўриш – кексайишга қаршилик кўрсатиш демакдир

Илмий нуқтаи назардан қараганда, узоқ умр кўриш киши ўз ҳаётини тўғри ташкил қилиши, қаришга қаршилик кўрсатиши дегани. Бу – инсон организмининг кураш қонунларига асослангани, ҳаммадан бурун табиатдан умидворлигидир. Табиат доимо тозаланиш ва янгилианишга, сизга ёрдам беришга уринади, агар сиз уни ёрдамга чорласангиз, албатта. Шифокорларнинг дори-дармонлари ҳам, маслаҳатлари ҳам, мабодо табиат сизни қўллаб-қувватламаса, ҳеч қандай яхши натижа бермайди.

Шайх Шарафиддин айтади: «Мен бу дориворни истеъмол қилдим ва Аллоҳ умримни узайтирди, беш юз йил яшадим». Мана шу дориворнинг қўлланмаси: «Уч мисқол қалампир, икки мисқол ҳинд шафоихаси, мускат ёнғоғи ва тозаланган ҳалила; ўттиз мисқол атиргул гулбарги, юз мисқол захра ва юз мисқол кашнич уруғи олинади. Аввал ҳаммаси туйилади,

қайнатилади ва кейин шакар ё асал қўшилади. Ҳар саҳарда ярим мисқолдан истеъмол қилинади. Ушбу дори қарийб барча хасталиклардан фориғ қилади, кўзни равшанлантиради, ақлий фаолиятни яхшилайдиган».

Одамзод хамиша узоқ ва баракали, сермазмун умр кўришни, ҳаёт нашидасини суриб яшашни орзу қилиб келган. Табаррук ёшга етиб, ўзини бардам-тетик сақлаган кишилар бола-чақаларининг роҳатини, ўз пуштидан унум топган авлодининг фарахбахш ҳаётини кўриб, қувониши турган гап.

Хўш, узоқ ва сермазмун ҳаёт кечиришнинг асосий омиллари нималардан иборат? Авваламбор, барвақт қаримаслик ва баракали умр кўриш учун одамнинг тана аъзолари рисоладагидек ишлаб туриши керак, юрак, қон-томир, хафақон, буйрак, меъда-ичак хасталиклари асабга озор берувчи ҳолатлардан муҳофазаланиши лозим. Умуман, бирорта касалликка илашиб қолмаслик учун сиҳатига алоҳида эътибор бермоғи даркор. Айнан шу ўринда ўзбекларга хос саранжом-саришталик, баданни тоза сақлаш, меъёрларга амал қилиш, оилавий умргузаронлик катта аҳамият касб этади.

Инсон узоқ ва соғ-саломат умр кўриши учун болаликдан бошлаб соғлом турмуш тарзи билан яшаши лозим. Геронтология соҳасида олиб борилаётган илмий тадқиқотлар натижаси шундан далолат берадики, ёши улғайган сари одам танасидаги модда алмашинуви жараёни, аъзолар фаолияти сустлашиб боради. Бунинг олдини олиш учун эса қуйидаги доривор гиёҳлардан самарали фойдаланмоқ зарур.

Олтин илдиз – пуштиранг родиола

Олтин илдиз (русча – родиола розовая, золотой корень). Бу ўсимлик, асосан, Олтой, Урал ҳамда Приморье ўлкасининг баланд тоғларида, Курил ороллари, Сахалинда ўсади, бизнинг тоғларимизда ҳам учраб туради.

Маълумотларга қараганда, родиола халқ табобатида бундан 400 йиллар муқаддам қўлланиб келинган. У, асосан, меҳнат фаолиятини оширувчи омил сифатида ишлатилган. Қадимда шикорга чиқишдан олдин, одам жуда толиққан пайтларда бу ўсимлик илдизларини ароқда тиндирма қилиб фойдаланилган. Бундан ташқари, родиола тиндирмаси асаб хасталикларида, меъда дардларида қувват бағишловчи восита, алаҳсираш, ширинча (золотуха)да, бачадондан кучли қон кетишида синалган даво ҳисобланган. Ўсимлик асосида тайёрланадиган қайнатма, кўз шиллиғи, трахома касалликларига қарши восита сифатида ишлатилган.

Родиола дориворлари одамни тетиклаштирувчи, антигипнотик таъсир кучига эга бўлиб, асаб тизими-га, биринчи навбатда, бош мия пўстига яхши наф беради. У ўзининг таъсир кўлами билан барчага маълум бўлган афсонавий женьшен илдизи ҳамда элеутерококк билан рақобат қила олади. Бу гуруҳдаги шифобахш моддалар адаптогенлар номи билан юритилиб, организмнинг ташқи муҳитдан келувчи нохуш таъсирларга қарши курашиш қобилиятини орттиради. Родиола препаратлари одамнинг ақлий фаолиятини рағбатлантириб, мияни пешлашга ёрдам беради, бош мия пўстининг фаолиятини яхшилаб, асабга (неврозларда) ижобий таъсир кўрсатади.

Родиола мушаклар фаолиятини кучайтиради, организмнинг турли заҳарли моддаларга қарши курашиш қобилиятини мустақамлайди, аъзоларнинг иммунбиологик реактивлигини орттиради. Унинг дориворлари қон элементларини оширади.

Даволаш мақсадида родиоланинг суюқ экстракти (сув билан 1:1 нисбатдаги ва ароқдаги тиндирмаси) ишлатилади. Родиола илдизи асосида янгиланган родозин, шунингдек, уй шароитида тайёрланадиган тиндирма, сувли қайнатмалар юқорида қайд этиб ўтилган хасталикларда тавсия этилади.

Одатда, родиола экстракти кунига 2–3 марта ов-

қатланишдан ярим соат олдин 5–10 томчидан ичилади, даволаниш муддати 12–20 кун.

Рухий тушкунлик – психиатрия амалиётида (астения ҳолати, акинето-гипотник синдроми ва бошқалар) родиола экстрактдан 10 томчидан бошлаб кунига 2–3 марта ичилади, сўнгра бу меъёр секин-аста ҳар ичишда 30–40 томчигача олиб борилади. Даволаниш муддати – 1–2 ой.

Левзея ўсимлигининг илдизи

Левзея (илмий атамаси – леузеа сантхамоидес) мураккаб гуллилар оиласига кирувчи кўн йиллик, бўйи 50–180 см га етадиган ўтсимон ўсимлик. У, одатда, тоғлик ерларда (денгиз сатҳидан 1700–2000 м баландликда) ўсади. Асосан, Сибирь ва Шарқий Қозоғистон тоғликларида (Саян, Олтой, Олатов, Жунгар Олатовида) учрайди. Баъзи жойларда маданий равишда етиштирилади.

Левзеянинг доривор ҳисобланувчи илдизпояси ёғочдек қаттиқлашган, йўғон, шохланган бўлиб, ер остида горизонтал жойлашган. Пояси бир нечта, шохланмаган, майда чизикли бўлади. Барги оддий, умумий кўриниши эллипсимон ёки шарсимон савагчага тўпланган. Гуллари учмали, қизғиш-бинафша рангли найчасимон шаклда бўлиб, беш бўлакли гултожи кўринишида.

Левзея июль-август ойларида (маданий турлари июнда) гуллайди. Ўсимликнинг доривор илдизлари август-сентябрда қовлаб олинади. Поядан ва тупроқдан тозалаб (сув билан ювиб), қуёш нурида қуритилади.

Плантацияларда ўстириладиган левзея маҳсулотлари 3–4 ёшлигида йиғилади.

Ҳозирда левзея илдизи ва илдизпоясидан суяк экстракт тайёрланиб, одамни рағбатлантирувчи, қувват бағишловчи омил сифатида асаб тизимининг фаолияти бузилганида, ақлий ва жисмоний толиқишда, меҳнат унумининг пасайиб кетишида тавсия этилади.

Левзея экстракти беморлар қувватини, касалликларга қарши кураш қобилиятини ошириш учун берилади.

Левзея илдизи асосида саноат миқёсида алко-голсиз «Саян» ичимлиги тайёрланиб, савдога чиқарилган.

Илмий маълумотларга қараганда, левзея препаратлари юрак фаолиятини оширади, қон оқимини тезлаштиради. Олиб борилган тажрибаларда скелет мушакларининг ишчанлигини ошириши аниқланди.

Тадқиқотчи Д.М.Российский 1956 йилда ўтказган тажрибалар натижасига кўра, беморларнинг умумий ҳолсизланиши, турли астеник ҳолатларда левзеянинг спиртли тиндирмасини меъёрий 30 томчидан кунига 2–3 марта, овқатланишдан 20 дақиқа олдин ичиш тавсия этилган. Бу муолажа 2–3 ҳафта давомида олиб борилиши керак.

Умуман, барча беморларда ижобий самара кузатишган: меҳнатга иштиёқ ошган, ўзларини тетик ҳис этишган, асоратли ҳолатлар бўлмаган. Бир қатор хасталарнинг иштаҳаси очилган, жинсий фаолияти тикланган.

Маълумотлардан яна шу нарса ҳам кўриниб турибдики, левзея дори-дармонлари инсоннинг баркамоллигини таъминлайди, ундан оқилона фойдаланилганда узоқ умр кўришга омилкорлик қилади.

Хитой лимонининг хосиятлари

Хитой лимонниги (илмий атамаси – счизандра чиненсис) – магнолиялар оиласига мансуб чирмашиб ўсувчи ўсимлик.

Ўсимлик июнь ойининг ўрталарида гуллайди, меваси сентябрь-октябрда пишиб етилади.

Хитой лимонниги кенг баргли ўрмонларда, сув бўйлари, салқин қияликлар ва жарликларда денгиз сатҳидан 600–700 м баландликда ўсади. Асосан, Приморье ўлкаси, жанубий Сахалин, Курил оролларида учрайди. Хитой лимоннигини ўлкамизнинг Сурхон-

дарё вилояти шароитида маданий равишда етиштириш истиқболи бор.

Доривор маҳсулот бўлмиш етилган меваларини саватга териб олиб, хўллитича қабул қилиш пунктларига юборилади. У ерда мева салқин ёки куёш нури тушадиган ерда юпка қилиб ёйиб қўйилган ҳолда сўлитилади ва махсус жойларда қуритилади. Уруғи хўл мевадан ширасини сиқиб, сўнгра тозалаб олинади. Шарбати олинганидан сўнгра уруғ устига ёпишиб қолган мева пўсти сув билан ювиб ажратилади. Уруғлар олдин очик ҳавода, кейин иссиқ хонада қуритилади.

Доривор маҳсулот юмалоқ шаклли, бурушган, гоҳо бир-бирига ёпишган мевадан ва айрим ҳолда уруғдан иборат. Меваси тўқ қизил, баъзан қора рангли бўлиб, кесмаси 5–9 мм атрофида бўлади. Иккита уруғли меванинг юмшоқ қисми жуда нордон, пўсти ширин, уруғи эса ловуллауувчи таъмга ва ёқимсиз ҳидга эга.

Хитой лимонниги кўҳна замонлардан бери халқ табobati амалиётида кенг қўламда қўллаб келинади. Манбаларда қайд этилишича, Приморье, Приамур ҳудудларида голд-овчилар жуда чакқон бўлган сувсарларни тутиш мақсадида хитой лимонниги қоксидан бир қисим истеъмол қилиб олгач, ғайрат-шижоатга тўлиб, тиним билмай жониворларни таъқиб этганлар. Бу табиат неъматининг хосиятлари 1596 йилда ёзилган хитой фармакопиясида ўз ифодасини топган бўлиб, «беш таъмли мевалар» (у-вей-цзи) номи билан қайд этилган.

Бу ўсимликнинг резавор меваси ва уруғлари фаол таъсир кўрсатувчи дориворлардан ҳисобланади. Хитой лимонниги кишини рағбатлантирувчи қувватбахш табиий восита сифатида, мия чарчоғида асабни тинчлантирувчи, жисмоний толиқиш, уйқучанлик гипотения, руҳий астеник ҳолатларда (Н.М.Муртазин, К.В.Драке), шунингдек, юрак ва ўпканинг самарали ишлашида, кўз қувватини оширишда

(Л.П.Галочкина) шифобахш манба бўлиб хизмат қилади. Шунингдек, меъданинг секретор фаолиятини меъёрлаштириш мақсадида ҳам қўлланади.

Хитой лимоннигининг бунчалик серхосиятлиги унинг таркибида мавжуд бўлган шифобахш моддалар билан изоҳланади. Жумладан, ўсимликнинг меваси таркибида организм тонусини кўтарувчи схизандрин ва схизандрол моддалар, 10, 94-ИИ, 3Б лимон, 7, 6–8, олма 4 фоиз, узум кислоталар 0,8 фоиз, эфир мойи 0,3 фоиз, меванинг юмшоқ қисмида 1,5 фоиз қандлар, салмоқли микдорда С витамини, пектин, бўёқ моддалар ва қатрон мавжуд бўлса, уруғларида 33,8 фоизгача ёғ ва 1,6–1,9 фоиз эфир мойи бор.

Даволаш мақсадида мева уруғлари кукунидан 0,5–1 г микдорда кунига 2 маҳал овқатланишдан олдин ичилади. Бу кукун 1 г ичиладиган бўлса, ижобий самараси 30–40 дақиқадаёқ сезилади, бемор дадиллашади, иштаҳаси очилади.

Ўсимликнинг меваси қоқисидан эса чой кўринишида дамлаб ёхуд бошқа резаворлар билан бирга тиндирма сифатида фойдаланиш мумкин.

Хуллас, хитой лимонниги ўз ўрнида ва оқилона қўлланганда умрни узайтириши мумкин.

Буғи шохидан «пантокрин»

Инсон хасталикларига даво бўлувчи бир қатор доривор омиллар нафақат наботот намуналаридан, балки ҳайвонот маҳсулотларидан ҳам олинади. Беморнинг умумий ҳолатини рағбатлантирувчи, қолаверса, кишининг умрига умр кўшувчи воситалардан яна бири *пантокрин* номи билан юритиладиган табиий воситадир.

Табиатда буғуларнинг 48 тури бўлиб, улар, асосан, сув буғулари, асл буғу ва Америка буғуларига бўлинади. Асл буғулар кенжа оиласи, ўз навбатида, чипор буғу, лан, элик, лось ва ҳоказолардан иборат уруғларга бўлинади. Ўзбекистонда асл буғуларнинг бир тури – хонгул яшайди. Одатда, бу жонивор-

ларнинг гўшти ва терисидан фойдаланилади. Асл буғунинг ёш шохларидан дори тайёрланади.

Марал, юбр, холдор буғуларнинг ҳали қотмаган шохларидан хонаки усулда, шунингдек, саноат миқёсида «пантокрин» препарати тайёрланади.

Пантокриннинг 50% ли спиртдаги ажратмаси кўринишдан оч зарғалдоқ, шаффоф рангга эга бўлиб, 5, 4–5, 8 рН муҳитига эга.

Пантокрин препаратларидан томчи, укол ва хапдори ҳолида фойдаланилганда киши ҳорғинлиги, мажолсизлиги, чарчоқлигига хотима беради, шунингдек, неврастения (асаб толиқиши), неврозларда (узок давом этган руҳий изтироблар натижасида асаб тизими фаолиятининг бузилишидан келиб чиқадиган асабий-руҳий касалликлар), ўткир юкумли хасталиқдан кейинги астеник (асабий-руҳий заифлик, бундай беморнинг кайфияти ўзгарувчан бўлиб, тез толиқади, озиб кетади, уйқуси беҳаловат, йиғлоқи бўлиб қолади) ҳолатларда таскин бериб, даволайди, юрак мушаклари заифлигида қувват бағишлайди, қон босимининг пасайиб кетишида ижобий таъсир кўрсатади.

Пантокриннинг суюқ экстрактдан тери остига, мушак орасига укол қилинади. Эритмаси 25–40 томчидан, таблеткаси эса 1–2 дона овқатланишдан ярим соат олдин ичилади. Бундай муолажа кунига 2–3 марта бажарилади.

Тери остига, мушак орасига кунига 1–2 мл юборилади. Даволаниш муддати 7–10 кун оралиғи билан 2–3 ҳафта давом эттирилади. Пантокрин препаратлар, соя жойда, салқин шароитда сақланади.

Эслатма сифатида шуни айтиш керакки, юракнинг органик касалликларида, атеросклероз, стенокардия, қон ивиши тезкор бўлганида, огир кўринишдаги нефрит (буйрак яллиғланиш касаллиги, бунда буйрак қопчалари зарарланган бўлади), диарейда (ич бемавруд кетиши) пантокрин препаратлари шифокор тавсияси билангина қўлланади.

Элеутерококк

Узоқ Шарқ тайгаларида ўсувчи элеутерококк бутаси аралиялар оиласига киради. Жуда манзарали, резавор мевалари зич жойлашган қора доналардан иборат бўлиб, кўриниши каттарок, шар шаклида. Мева сақлаган новдаси зич ва жуда ўткир тиканлар билан қоплангани сабабли тегиб кетган одам қаттиқ оғриқ сезади. Шу боис маҳаллий аҳоли элеутерококка «жинлар бутаси» дея ном берган. Бу ўсимликнинг бўйи, одатда, 2–2,5 м бўлса-да, қулай шароитда 5 м гача ҳам бориши мумкин. Илдизлари бакувват бўлиб, ўкилдизидан ҳар томонга тарвақайлаган узун илдизларни ҳосил қилади. Узун новдалардаги барглари панжасимон кўринишга эга. Эркак гуллари мовий гулбаргларга эга бўлса, урғочи гуллар сарғиш-заъфарон тусда. Гуллари ўзига хос муаттар ҳиди билан ажралиб туради. Мевалари қора, катталиги 1 см келадиган шарсимон бандли йиғилмадан иборат. Элеутерококк табиий шароитда июль-августда гуллаб, мевалари сентябрда етилади.

Бу наботот нафақат Узоқ Шарқда, балки Корея, Япония, Шимоли-Шарқий Хитойнинг аралаш ўрмонларида, ўрмон тевараклари, қоялар ости, яланг жойларда ўсади. Доимий намгарчиликни ҳам, қуёш нурини ҳам ҳуш кўради.

Элеутерококкнинг шифобахш хусусиятлари аввалдан маълум бўлса-да, хосиятлари кейинги йиллардагина илмий жиҳатдан ўрганиб чиқилди.

Меваси, илдизи, новдаси ва барглари Владивостокдаги Биологик фаол моддалар институти ходимлари томонидан тадқиқ этилганида мазкур ўсимлик таркибида кўп миқдорда органик бирикмаларга мансуб моддалар мавжудлиги аниқланган. Элеутерококкнинг илдизлари асосида тайёрланган препаратлар замонавий тиббиётда қўлланади. Ундаги бир қатор моддалар орасида гликозидлар бўлиб, улар элеутерокидлар

деб аталади ва улар асосий таъсир қилувчи моддалар ҳисобланади. Шунингдек, ўсимлик илдизлари таркибидаги элеутерозидлар А, В, В₁, С, D, Е ва F фракцияларига эга. Улардан ташқари, қанд, крахмал, полисахаридлар, қатрон, пектин моддалар ҳам мавжуд. Маълумотларга қараганда, элеутерозид В илдизларга нисбатан новдаларда кўпроқ миқдорда бўлади. Ўсимлик маҳсулотларида стеаринлар мавжуд, уларда даукостеарин ва ситостарин борлиги аниқланган, шунингдек, маҳсулотда мум (қатрон), ёғ, эркин қандлар, крахмал ва флавоноидлар, оз миқдорда эфир мойлари (0,8%), алкалоид аралин борлиги аниқланган.

Олимлардан И.Е.Акоповнинг маълумотларига қараганда, элеутерококк препаратлари ҳаётбахш модда бўлмиш машҳур женьшен билан бемалол рақобатлаша оларкан.

Манбаларда ёритилишига кўра, элеутерококк асосида тайёрланган дорилар тана аъзоларига рағбатлантирувчи, кувват бағишловчи ва адоптоген (организмнинг оғир шароитларига мослашувини кучайтирадиган моддалар; улар марказий асаб тизими ва эндокрин безлари фаолиятини ошириб, мода алмашинуви жараёнини яхшилайти) таъсир кучига эга. Доридаги рағбатлантирувчи хусусиятнинг сири шундаки, ундан бир бор фойдаланишда организмнинг ишлаш фаолиятини кичрайтиради, агар ҳар куни истеъмол этилса, маълум фурсат ўтгач, унинг рағбатлантирувчи таъсири узоқроқ вақт давом этади, кишига дадиллик бериб, кайфиятини яхшилайти. Элеутерококк организмнинг касалликларга нисбатан курашчанлик қобилиятини оширади, атроф-муҳитнинг нохуш таъсиридан маълум даражада химоя қилади. Муҳими шундаки, дориворларнинг бундай ижобий хусусиятлари оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчи, кучли совуқ ва жазирама иссиқда ёки захарли моддалар билан ишловчи, нурланиш таъсирида бўлувчи кишилар учун ниҳоятда фойдалилиги билан яққол

ажралиб туради. Шунингдек, бу дорилар турли хасталиклардаги микроблар токсинларидан химояланишга ҳам ёрдам беради.

Элеутерококк дорилари қандли диабет хасталигининг енгил кўринишларида қондаги қанд миқдорини пасайтириш хусусиятига эга (15–25 мг %) бўлиб, айна вақтда умумий қувват бағишловчи табиий восита ҳисобланади.

Бу ўсимлик маҳсулотлари фаолиятини оширади, мушак чарчоғидан холи этади, организмда оксидланиш жараёнини яхшилади, кекса кишиларнинг юрак-қон томирлари ишини уйғунлаштиради (А.Д.Турова, 1974).

Элеутерококк оқсиллар биосинтезини рағбатлантиради, асосий ферментатив тизимга таъсир кўрсатиб, қувват алмашинувини фаоллаштиради.

Фармацевтика саноати элеутерококкнинг суюқ экстрактини ишлаб чиқаради. У ўсимлик илдизи ва илдизпояларидан 40% ли спиртда 1:1 нисбатда тайёрланади. Доривор жигарранг кўринишда, бир оз тилни ўртовчи таъмга ва ўзига хос ҳидга эга. Сув билан яхши аралашадиган бу дори, одатда, 25–30 томчидан, овқатланишдан ярим соат олдин ичилади.

Эслатма сифатида шуни айтиш керакки, бу дорини ўтқир юқумли хасталикларда тавсия этиб бўлмайди (Н.К.Фрунтев, 1972), шунингдек, уни инфаркт миокарди, гипертоник криз, алаҳлаш, асабий-руҳий қўзғалишларда ишлатиш лозим кўрилмайди.

Манчжурия аралияси

Манчжурия аралияси аралиядошлар оиласига мансуб бўлиб, бўйи 5 м га етадиган дарахт. Танази тиканлар билан қопланган. Барги йирик, патсимон мураккаб, узунлиги 1 м атрофида. Ҳар қайси барги 3–4 жуфт биринчи тартибдаги бўлақлардан, улар ўз навбатида 5–11 та баргчалардан ташкил топ-

ган. Гуллари майда, мураккаб рўвакка тўпланган. 5 та данакли ҳўл меваси шарсимон шаклда, кўк-қора рангли ўсимлик июль-август ойларида гуллаб, меваси октябрда пишади.

Манчжурия аралияси, асосан, Узоқ Шарқда, Амур дарёси хавзаси, Жанубий Курил ўрмонларида ўсади. Батуми, Сухуми, Сочи, шунингдек, Москва ва Санкт-Петербург атрофидаги иқлимхоналарда маданий равишда етиштирилади.

Бу ўсимликнинг илдизлари доривор маҳсулот сифатида ер остидан қовлаб олинади ва сув билан ювиб, тупроқдан тозаланади. Кейин бўлақларга ажратиб куритилади.

Ковлаб олиш пайтида бир тармоқ илдиз тупроқда қолдирилади ва шу билан ўсимлик қайта униб чиқишига шароит яратилади.

Манчжурия аралияси авваллари халқ табобатида ишлатилмасди. Женьшенсифат доривор ўсимликларни излаш баробарида аралиядошлар оиласига тегишли мазкур наботот намунаси ҳам текшириб кўрилган. 5–15 ёшдаги ушбу ўсимликнинг илдизлари таркибида гликозидлар (А, В, С белгили аралозидлар), сапонинлар, эфир мойлари, алкалоидлардан нишонлар, крахмал, қатрон (смола) каби моддалар мавжудлиги аниқланган.

Манчжурия аралиясининг илдизлари асосида «Сапорал» номли препарат, тугма кўринишидаги (0,5 г лик), хапдорилар, спиртли тиндирмалар тайёрланади. Мазкур дорилар худди женьшен каби кишининг тана аъзолари фаолиятини рағбатлантирувчи, қувват бағишловчи восита сифатида фойдаланилади. Шунингдек, манчжурия аралияси марказий асаб тизими га ижобий таъсир кўрсатувчи, неврастенияда, умумий ҳолсизланишга барҳам берувчи восита, руҳий хасталикларда, жисмоний ва ақлий толиқишда, қон босими пасайиб кетишида, жинсий ожизликда шифо ато қилувчи шифобахш дори ҳисобланади.

Саноат миқёсида ишлаб чиқарилувчи аралия тиндирмаси (1:5 нисбатдаги илдиз ва 70% спирт)дан кунига 2–3 маҳал 30–40 томчидан ичиш тавсия этилади. «Сапорал» 0,05 (1 таблетка)дан кунига 2 марта қабул қилинади. Даволаниш муддати – 15–20 кун. Бу муолажани 2 ҳафтадан кейин 10–15 кун давомида такрорлаш мумкин. Турли хасталикларнинг олдини олиш учун кунлик меъёрнинг ярми, яъни 1 дона таблетка ичилади.

Аралия дорисидан фойдаланилганда умумий толиқиш, жиззакилик, бош оғриғи йўқолади, иштаҳа маълум даражада очилади, жинсий қувват тикланади. Манчжурия аралиясининг дориси асорат қолдирмайди.

Эслатма сифатида шуни айтиш керакки, бу муолажа шайтонлашда, тутқаноқ, қон босими юқори бўлганида, гиперкинезларда, миянинг пўст ости соҳалари фаолиятининг кучайиши сабабли (мушакларнинг беихтиёрий ҳаракатланишида) тавсия этилмайди. Уйқу мароми бузилмаслиги учун аралия дорилари ётиш олдидан ичилмайди.

Манчжурия аралиясидан тўғри ва оқилона фойдаланилган тақдирда соғлиқни мустаҳкамлаб, умрни узайтириши мумкин.

Ҳаётбахш женьшен

Адаптоген дориворлар орасида энг машҳури *женьшен илдизи* бўлиб, бу наботот аралиядошлар оиласига мансуб.

Женьшен кўп йиллик, бўйи 30–70 см га етадиган ўсимлик. Илдизи сершоҳ ўқилдизли бўлиб, ташқи кўринишидан аксарият ҳолларда танасига ўхшаб кетади. Пояси битта, ингичка, тик қадли, барги 2–5 та бўлиб, юқори қисмига тўп ҳолида жойлашган. Барги бандли, панжасимон мураккаб, 5 та баргчадан ташкил топган. Баргчалари кунгурасимон, ўткир учли, майда тишсимон қиррали, туксиз, пастки 2 таси кал-

та бандли ва кичкина, юқориги 3 таси узун бандли ҳамда катта. Женьшен жуда секин ўсади, 8–10 ёшида гуллайди, ўз муҳитида август-сентябрда мева беради. Меваси қизил, буйраксимон шаклда, сершарбат ва да-накчали.

Женьшен уруғлари воситасида кўпаяди.

Ўсимлик, асосан, Узоқ Шарқда, Хабаровск, При-морье худудларининг тоғли ва салқин жойларида, Хитойнинг шимоли-шарқий вилоятларида тоғларнинг қияликларида, ғовак ва нам тупроқли ерларда тар-қалган. Женьшен ҳозирда бир қатор мамлакатларда маданий равишда етиштирилмоқда. Авваллари фақат Узоқ Шарқда ўстирилган бўлса, эндиликда Кавказ-нинг тоғли худудларида, Украина, Молдова, Корея, Вьетнамда парвариш қилинмоқда.

Женьшеннинг доривор маҳсулоти илдизи, деб айтиб ўтдик. Унинг илдизлари август-сентябрь ойла-рида, яъни уруғлари етилиб, ерга тўқилган пайтда тупроқдан ўта эҳтиёткорлик билан ковлаб олинади, сўнгра поядан ажратиб, тупроқдан тозаланади. Илди-зини дарахт пўстлоғидан тўқилган махсус қутичага курук тупроқ билан солиб, ҳўллигича тайёрлов пунктларига жўнатилади.

Женьшен кўпдан-кўп хосиятларга эга эканлиги қадим замонлардаёқ маълум эди. Жумладан, қарийб 4000 йиллар бурун у халқ табобатида жуда кадрли восита ҳисобланган. Хитойнинг ўша замона табиб-лари женьшен илдизидан тайёрланган дориларни умрузоқлик шарбати сифатида «ҳаёт илдизи» деб аташган. Шунингдек, бу ўсимлик воситасида кўпдан-кўп хасталикларни даволашган. Қадимий дорилар қомуси (фармакопоя)да женьшен илдизнинг шарбати, ҳатто ўлим ўз исканжасига олган одамга ичирилса, уни ажалдан саклаб қолади, деган маънодаги сатрлар бор. Хуллас, женьшеннинг таърифи етти иқлимга кет-ган бўлиб, ўта ноёб хоссали дори сифатида ишлатила бошланган.

Женьшеннинг қувватбахшлик даражаси қадим замонлардаёқ ҳаётий кузатишлар асосида аниқланган. Бу борада XI асрда фаолият кўрсатган хитойлик табиб Су Сун қуйидагича таъриф беради: «Бир хил жуссали, тенг оғирлик кўтарувчи, илдамликда баробар, жисмонан бақувват икки нафар йигитнинг бирига женьшен илдизидан бир бўлакни тишлатиб, иккалови бирварақайига 3 ёки 5 чақиримга чоптирилган. Илдиз тишлаган йигит маррага ҳоримай, ҳансирамаган ҳолда етиб келган, иккинчиси йўлда мадорсизланиб, ҳаллослаб қолган. Пойгани назорат қилиб турган табиб-ҳакимлар женьшен нечоғлиқ қимматга эга эканлигини шу тариқа аниқлашган».

Женьшен барча кўринишдаги дармонсизлик, жисмоний ва руҳий ҳорғинликни бартараф этади, балғам кўчишига ёрдам беради, қайт қилиш, кўнгил айнишига чек қўяди, меъда фаолиятини мустаҳкамлайди, иштаҳани очади, таом аъзоларга сингишини яхшилайди, ўпка ва юрак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади, нафас қисиши ва ҳансирашни камайтиради, тана аъзоларининг қобилиятини оширади, кайфиятни кўтаради, жазирама иссиқда бош айланишини йўқотади, кўз қувватини кучайтиради, кўз дардларига даво бўлади, киши организмга куч-қувват бағишлайди.

Женьшен европаликлар томонидан ҳам эътироф этилиб, бир қатор дардларни даволашда қўллана бошланган. Хитой ҳаким ва табиблари уни янада улуғлаб, «барча хасталиклар малҳами», «умрбоқийлик омили», «қариликни ёшартирувчи манба» сифатида кўришган.

Замонавий тиббиётда женьшен препаратлари киши ақлий ва жисмоний жиҳатдан толиққанида, меҳнат қобилияти сусайганида, қон босими пасайганда, организмнинг умумий тонусини кўтарувчи (қувват бағишловчи) дори сифатида ҳамда диабет, жинсий ожизлик (жинсий безларнинг гипофункция-

сида), нерв ва асаб хасталиклариди қўлланади. Жумладан, невроз, неврастения ва бошқа касалликларда ижобий таъсир кўрсатади. Артериал босимни маромига келтиради, сурункали гипо ва анатсид гастритларда огрикни тезда бартараф этади.

Женьшен иштаҳа очади, ичак фаолиятини яхшилаб, қабзиятдан холи этади. Олимлардан А.М.Рабинович келтирган маълумотларига кўра, у жиззакилик билан боглиқ бўлган организмнинг қаршилиқ кўрсатиш қобилиятини кучайтиради.

Женьшен илдизи бунчалик серхосият эканлиги унинг таркибида мавжуд бўлган ҳаётбахш моддалар билан изоҳланади. Чунончи, унда тритерпен сапонинлар, гинезин бирикмалари, органик кислоталар (палмитин, стеарин, олеин, линол ва бошқалар), тритерпен гликозидлари (панаксозидлар А, В, С, D, E, F қатори, панаквилон, панаксин), эфир мойи-панатсеин (0,05%) фитое экстрагенлар, алкалоидлар, қатрон, крахмал (20%), пектин моддалар (12–13%, ёғ, С, В₁, В₂ дармондорилари, азотли ва азотсиз экстрактив моддалар, илдизининг учувчан мойи таркибида сесквитерпенлар), β-фарнезин, α-ва β-панасинсенлар, β-неоклавен ва бошқалар (кули таркибида 53% гача фосфатлар, олтингугурт бирикмалари, темир, марганец ва ҳ.к.), ошловчи моддалар, шунингдек, ферментлар (амилаза, фенолаза ва бошқалар) мавжуд.

Дорихона ва фитобарлардаги женьшен тиндирмаси – тинктура гинсенг, суюк экстракти – экстрастум гинсенг фиидум, кукуни – пулвис радисис гинсенг ва хапдори кўринишидаги драгее гинсенг каби дорилар саноат миқёсида ишлаб чиқарилади.

Уй шароитида женьшен илдизидан спиртли тиндирма тайёрлаш мумкин. Бунинг учун майдаланган илдиздан 1 ҳисса ва 40% ли спиртдан (ароқ ҳам бўлади) 10 ҳисса олиб аралаштиргач, 1 ҳафта мобайнида тиндириб қўйилади. Тиндирмадан кунига 15–20 томчидан 3 маҳал ичилади.

Кези келганида шуни айтиш керакки, юртимизнинг уста миришкор дехқонлари, тадбиркор фермерлари аиа шу хосиятли ўсимликни экиб, кўпайтиришса, ҳаммага ниҳоятда манзур бўлувчи савоб ишга қўл урган бўлур эдилар. Иқлимхоналар яратиб, баҳорда женьшен уруглари 2–3 см чуқурликда қадаб экиладиган бўлса, 18–20 ой мобайнида ўсиб чиқади.

Женьшенни «хаётбахш илдиз» деб беҳудага айтишмайди. Ундан оқилона фойдаланилса, соғломлик берибгина қолмай, умрни узайтириши ҳам шакшубҳасиздир.

17-фасл.

УЙҚУСИЗЛИК – ХАСТАЛИК, УНИ ДАВОЛАШ ШАРТ

*Уйқусиз ўтказма тун ила кунни,
Дам олмоқ учун сен ухла гоҳ-гоҳ.
Узоқ ухлмасанг тун ила кунлар
Ҳазм ва асабинг бузилар ногоҳ.*

Юсуфий

(XV аср иккинчи ярми)

Уйқусизлик, одатда, дарҳол сезиб олиш қийин бўлган хасталик. У сурункали ҳолатга ўтгач, кишида беҳаловатлик бошланади. Бу, ўз навбатида, ғамташвишлар ортишидан, хотиржамлик йўқолишидан пайдо бўлади. Беморнинг ҳаёт тарзи, фаолиятсизлик, иш унумсизлиги, кундалик овқатланиш ўткир ичимликлар, қаҳва, аччиқ чойдан иборат бўлса ҳам уйқусизликка олиб келиши мумкин. Бундан ташқари, ётиш олдидан ақлий меҳнат билан шуғулланиш, кўп овқатланиш, чекиш, шахмат ўйнаш ва бошқалар ҳам уйқусизлик сабабчиларидир.

Уйқусизлик, одатда, бош мия ва унинг пўстлоғидаги хасталиклар (асаб бузилишлари) оқибатида келиб чиқади. Бу нохуш ҳолатни бартараф этиш учун, аввало, мазкур дарддан халос қиладиган омилларни қўллаш лозим.

Энди уйқусизлик тўғрисида бошқа маълумотлардан хабардор этсак. «Уйқунинг ўзи нима?» деган саволга ҳамма ҳам тўғри жавоб беролмайди. Ваҳоланки, уйқу жараёни ҳақидаги ҳозирги замон тушунчаси, уйқунинг инсон фаолиятидаги ҳиссаси ва саломатлик учун қанчалик фойдаси борлигини билиб қўйиш катта аҳамиятга эга.

Уйку табиат қонунига бўйсунди, фасллар алмашинуви, куннинг тун билан алмашинуви, табиатдаги шунга ўхшаш бир неча ўзгаришлар унга таъсир этади. Бедорлик ҳолати уйку билан алмашинади. Организмдаги қайталаниб турадиган жараёнларга нерв тизими ҳукмронлик қилади.

Инсон умрининг учдан бир қисмини уйкуга сарфлайди. Болалар ёшига қараб суткасига 8–14 соатдан ортик, кексалар эса 7–8 соат атрофида ухлашади. Одам нега бунчалик кўп ухлайди, деган савол туғилиши табиий ҳол. Лекин одамлар кўп ухлашдан эмас, балки ухлай олмасликдан шикоят қиладилар.

Атиги 3–4 соат, нари борса 5 соат ухлайдиган кишилар бор, шунда ҳам улар ўзларини бардам-тетик сезишади.

Одам нима сабабдан чарчайди? Мутахассис олимлар толиқишга марказий нерв тизимида вужудга келган ўзгаришлар сабаб бўлади, деб тушунтиришади.

Уйқунинг моҳияти ҳақида янги тушунчалар ривожланишида бош мия биотокларини қайд этиш усули – электроэнцефалография алоҳида роль ўйнайди. Шу усул ёрдамида тажрибада ҳайвонлар кўпроқ текшириб кўрилди. Натижада уйку ва бедорлик ҳолатидаги ретикуляр формация муҳим роль ўйнаши аниқланди. Маълумки, уйку икки фазадан иборат бўлади – биринчиси уйкуга тез кетиш, иккинчиси секин кетиш фазаси.

Чақалоқ вақтининг учдан икки қисмини уйкуда ўтказди, шунинг 60 фоизи туш кўришдан иборат. Ўрта ёшдаги кишилар кўпроқ туш кўришади, ёш улғайган сари, айниқса, 45 ёшдан сўнг туш кўриш камайиб бораверади. Кекса кишиларнинг туш кўриши уйқунинг 13 фоизини ташкил қилади, холос.

Туш, асосан, (60 фоизга яқин) кўз билан кўрилади, эшитиш ва сезиш аъзолари орқали туш кўриш ҳодисаси камроқ учрайди. Тушларнинг 16 фоизи турли рангларда кўринади, қолганлари эса оқ-қора ранг-

да бўлиши мумкин. Тушларнинг 19 фоизга яқини хаддан ташқари ёмон бўлиши (кўрқинчли тушлар, босинқираш) кузатилган.

Уйқусизлик хасталигини енгиш усуллари ҳақида табиб Шукур Иргашев тавсиялари:

Ковоқ – серхосият неъмат. Ибн Сино уйқусизлик ва безовталиқда ошқовоқнинг қайнатмасига асал кўшиб, ярим пиёладан ичишни буюрган.

Шолғом ҳам уйқусизликда яхши фойда беради. 2 ош қошиқ майдаланган шолғом устига 1 стакан қайноқ сув кўшиб, 15 дақиқа қайнатилади ва ундан чорак стакан ичилади.

Кўштирноқ (календула) гулига кийикўти кўшиб, хар биридан 50 г дан олиб дамлаб, шу дамлама билан бутун баданни чўмилтириш тавсия этилади.

Шивит (укроп уруғи)дан 50 г олиб, 500 г мусаллас кўшилади ва 15–20 дақиқа қайнатилади. Бир соатдан кейин доқадан сузиб олинади ва уйқудан олдин 50–60 г дан ичилади.

Уйқусизликда бир ош қошиқ асални бир стакан қайноқ сувга аралаштириб, ётишдан олдин ичилади.

Табиб ҳожи Менғазар Рустам ўғлининг тавсиялари:

Уйқуси келмаган киши 3 кун 1 маҳалдан кашнич сувидан 100 г ичса, уйқу ўз ўрнига қайтади.

Овқат ҳазм бўлганидан кейин ҳаммомга тушиб, бошдан иссиқ сув кўп қуйилса, тиникиб ухлаш учун яхши фойда беради.

Ухлаш учун тана ҳолатларидан энг яхшиси аввал ўнг томонни босиб, кейин чап томонга айланиб ётишдир. Қоринни босиб ётиш овқат яхши ҳазм бўлишига ёрдам беради. Чалқанча ётиш ухлашнинг ёмон ҳолати бўлиб, бош оғриғи, фалаж ва босинқираш каби ёмон хасталиқларга дучор қилади.

18-фасл.

МЕТАЛЛАР ВА МАЪДАНЛАРНИ ТОТИБ КЎРИНГ

Гап шундаки, организмнинг нормал фаолияти учун металлар оз миқдорда – фақат тана вазнининг 4 фоизи миқдорида керак, холос. Организмдаги маъданлар суткасига 25 г миқдорда минерал тузлар таркибида танадан чиқариб турилади. Шунинг учун ҳам маъданларни осон ва тез ўзлаштириладиган шаклда озиқ-овқатлар маҳсулотлари билан бирга истеъмол қилиб, йўқолган ўрнини тўлдириб туриш керак.

Металлар соғлиқни тиклаш ва юқори даражада ушлаб туриш учун микро ва макроэлементлар ҳолида организм учун зарур. Биринчи гуруҳда керак бўлган маъданлар бизга анча кичик дозада, иккинчи гуруҳдаги металлар эса катта миқдорда керак бўлади. Масалан, танамизда ҳаммаси бўлиб 25–50 мг йод мавжуд, унинг ҳам катта қисми (8–10 мг) қалқонсимон безда тўпланган. Мабодо бизга шу элемент етишмай қолса, қалқонсимон без фаолияти бузилиб, бўқоқ хасталиги келиб чиқади, керкиш ва болаларда кретинизм белгилари пайдо бўлади. Буларнинг ҳаммаси организмда йод танқислиги туфайли рўй беради.

Илгарилари қариллик бу – қалқонсимон безнинг кучайиб кетган хужайра даражасидаги оксидланиши, деб қарашарди. Ҳозирги вақтга келиб, бу муаммога доир кўплаб назариялар ва фикр-мулоҳазалар мавжуд.

Хром маъдани етишмаса, одамда қандли диабетга мойиллик кучаяди.

Шунингдек, организмда литий танқислиги жоҳиллик ва тушкунликка, иккиламчи кўринишда эса ичкиликбозликка йўл очади.

Хром микроэлементи киши организмда углевод, оксил ва холестерин алмашинувида қатнашади. У йирик тортилган ундан ёпилган нонда, ёрмаларда, сабзавот ва дуккакли ўсимликларда учрайди. Хром микроэлементига бўлган суткалик эҳтиёж 2–2,5 миллиграммдан иборат. Организмда хром камайиб кетса, инсулиннинг тўқимага таъсири сустлашади, глюкозанинг сингиши ёмонлашади ва қонда қанд миқдори ошиб кетади. Инсон узоқ вақт мобайнида оқ нон ва қанд истеъмол қилганида хром етишмаслиги вужудга келади. У, асосан, ҳомиладор аёллар, болалар ва кекса одамларда камайиб кетиши кузатилади. Бунга организмнинг оксил моддалар билан етарли миқдорда таъминланмаслиги сабабдир.

Селен ҳам микроскопик миқдорда организмга керак, унинг танқислигида шишларга мойиллик пайдо бўлади. Бироқ селеннинг бир оз катта миқдорлари шу элементдан заҳарланишга олиб келиши мумкин. Ачитқилар ва маккажўхорида – маккажўхори ширинликларида бизга етарли миқдорда – 4,5 мг селен бор.

Марганец микроэлементи организмнинг ўсишида, суяк таркиб топишида, ички секреция безларининг шаклланишида муҳим аҳамиятга эга. У организмда витамин С ҳосил бўлишига ёрдам беради. Марганец танқислигида суяк тўқималарининг ўсиши тўхтайтиди, жинсий безлар фаолияти жуда пасайиб, ҳатто бутунлай тўхтайтиди, камқонлик пайдо бўлади. Марганец, асосан, буғдой, саримсок, сули, қизилча, лавлагги ва бошқа ўсимликларда мавжуд.

Мис ва кобальт микроэлементлари организм учун жуда оз миқдорда зарур. Кобальт камқонликдан қутқаради, унинг иштирокисиз B_{12} витамини ҳосил бўлмайди. У, шунингдек, эритроцитлар, қизил қон танақалари пайдо бўлишида организм учун керак. Аммо катта миқдордагиси заҳарлидир.

Мис организм учун сутка мобайнида 1–3 мг миқдорда зарур бўлиб, организмдаги барча биокимёвий

реакцияларда иштирок этади. Шунингдек, қон яратилишини, айириш ферментларининг фаолиятини кучайтиради. Мис – ҳаётий зарур маъдан. Ингичка ичакда сўрилиб, жигарда тўпланadi, у ердан қонга ўтади ва шу орқали барча аъзолар ва тўқималарга тарқалади. Мис бирикмалари орқа мия фаолиятини кучайтиради, қонда эритроцитларнинг миқдорини оширади. Мис етишмаслиги камқонликни вужудга келтиради. Моллюска, қисқичбақасимонлар, бақлажон, картошка, коҳу, нок, қарағат, хўжағат, қовок, лимон таркибида мис микроэлементи кўп бўлади.

Рух микроэлементи организмда муҳим аҳамият касб этувчи карбоангидраза ёки кўмир ангидраза ферментларининг таркибига киради. Бу фермент организм тўқималарида кўмир кислотани карбонат ангидрид газига ва сувга парчалайди.

Карбоангидраза ҳаёт учун зарур ферментлардан ҳисобланади: нафас олиш жараёнини бу элементсиз тасаввур қилиш қийин.

Рух етишмаслигида турли хил тери хасталиклари вужудга келади, масалан, қичкина йирингли ярача пайдо бўлса, рух микроэлементи тўғрисида ўйлаш керак, деган фикр бор.

Ўсмирлардаги ярачалар ва кексалардаги тери хасталикларида «рухли малҳам» суртиш билан касаллик тузалиб кетади.

Рух элементининг 70% га яқини эритроцитларда мавжуд бўлиб, озиқ-овқатда етишмаслиги анемияга мойиллик яратади. Рухнинг гипотропик хусусияти ҳам ўз навбатида катта аҳамиятга молик. У организмда ёғларни парчаланишида катализаторлик вазифасини бажаради, шу билан ёғ алмашинувини тартибга солиб туради. Шунингдек, оксил алмашинувида, организмда триптофан, лизин ва метионин каби жуда зарур аминокислоталарнинг таркиб топишида бево-сита қатнашади.

Фтор микроэлементи юксак биологик фаолликка

эга бўлиб, ўтиш эмалининг ташкил топишида иштирок этади. Озик-овқат маҳсулотларида, улар етиштирилган тупроқ ва сувда фтор кам бўлса, тиш кариеси вужудга келиб, тишлар емирилиб кетади. Ва аксинча, фтор кўпайиб кетса, аҳоли орасида флюреоз хасталиги кузатилади. Бунда тиш эмалида қора доғлар пайдо бўлиб, аста-секин тишлар тушиб кетади.

Макроэлементлар. *Калий* одам организмнинг, барча тирик организмнинг яшаш фаолияти учун зарур элементлардан бири ҳисобланади. Мазкур элемент организмдаги туз-сув мувозанатида муҳим роль ўйнайди, танадан ортиқча суюқликларни чиқариб ташлаш хусусиятига эга.

Калий элементи, асосан, ўсимлик маҳсулотларида кўп миқдорда учрайди. Картошка (пўсти билан қайнатилганида), сабзи, карам, яшил нўхат, дуккакли донларда, исмалоқ, турп, ўрик (туршак), узум, олча, зайтун, ёнғоқ, сули ёрмалари, шоколад, какао билан бир қаторда гўшт маҳсулотларида, балиқли таомларда кўпроқ бўлади. Калийга нисбатан эҳтиёж суткасига 2–3 граммни ташкил этади. Бу модда гўзаллик ва ёшлиқни сақлайди.

Кальций, асосан, суяк ва тиш таркибида мавжуд, аммо хужайра ва тўқима ширасида қон томирлари деворини мустаҳкамлайди, ўтказувчанликни камайтиради, қон ивишида қатнашади. Кальцийга, асосан, болалар муҳтож бўлишади, чунки бу элемент гўдак скелетининг суякланишида, хомиладор ва эмизикли оналарда сут ҳосил бўлишида қатнашади. Суяк синганда, панкреотитда организмнинг кальцийга эҳтиёжи ортади.

Сут маҳсулотлари, пиёз, кашнич, укроп, саримсоқ, ерқалампир, исмалоқ, ловия, ёғли пишлоқ ва бошқаларда бу модда кўп бўлади.

Катта ёшдаги кишининг кальцийга бўлган эҳтиёжи 800 мг ни ташкил этса, ўсаётган бола ва ўсмирларда 1000 мг ёки 1 грамм бўлиши керак. Унинг ўзлаштирилишида D витамини ёрдам беради.

Калций суяк, тиш, юракда холестерин даражасини пасайтиради, қоннинг ивишини яхшилаиди, қатор хасталикларни даволашда иштирок этади.

Магний одам организмининг саломатлигини сақлашда муҳим роль ўйнайди. Афсуски, бизнинг овқатланишимизда унинг миқдори кам. Магнийга нисбатан эҳтиёжни қондириш учун какаода бу модда кўп бўлишига қарамасдан, кекса одамларга тавсия қилинмайди, сабаби қабзият ҳосил қилади ва меъда кислотасини оширади. Бук дарахтининг ёнғогида магний кўп, лекин бизнинг шароитимизда уни топиш қийин. Магнийнинг бошқа манбаи соя, ловия ва нўхат, донлардан маржумак ва сули маҳсулооти. Кекса одамлар учун магнийнинг асосий манбаи доломит таблеткаси ва қаттиқ сувдан иборат.

Магний танқислигида қовоқлар учиши, кўлоёқларни увишиб қарахт бўлиши, тилдан қолиш, қари одамларда оёқда чумоли ўрмалагандай ҳиссиёт бўлиши, йиғлоқилик кайфияти, кўпинча юрак аритмияси хуружлари, кўкракда кучли оғриқ уйғониши, сочлар кўп тўкилиши, тирноқлар синувчан бўлиши, кексаларда босинқираш ёки уйқусизлик ҳолатлари кузатилади.

Магнийга бўлган эҳтиёж худди микроэлементларда бўлганидек кўп эмас. У одам танасида 20–30 г миқдорида мавжуд, 50–70 фоизи суякларда, қолгани мушаклар, безлар ва бир оз қонда бўлади. Кундалик эҳтиёж 300–400 мг дан иборат.

Натрий ош тузининг элементи. Ҳозирги кунда овқатланиш илмида таом тайёрлаш ва умуман, овқатланишда ош тузини камроқ ишлатиш ёки умуман ишлатмаслик керак, деган фикрлар бор. Мутахассислар маслаҳатига кўра, таом таъмли бўлиши учун туз ўрнига бошқа бирор ўткир зираворли қўшимчаларни қўллаш лозим. Аммо ўзгача мулоҳазалар бу масалага индивидуал ҳолатда ёндашишни талаб этади. Одам организмида, одатда, 15 грамм ош тузи мав-

жуд, унинг 1,3 қисми суякда, қолганлари асаб, мушак тўқималари, хужайра ташқарисидаги суюқликда учрайди. Натрий скелет мушакларида, юрак маромида уриб туриши, организмнинг кислотали — ишқорий мувозанатини сақлашда иштирок этади.

Ош тузининг организмда ортиқча тўпланиб қолиши хавfli ҳолат. Хужайра ва тўқималарда тўпланиши эса яллиғланишни вужудга келтиради, қон босимини оширади, тери хасталикларини келтириб чиқаради. Натрий барча ўсимликларда, мева, полиз маҳсулотларида бўлади.

Олтингурут одам организмда доимо мавжуд. Соч толаси, тери, суяк, ўт, асаб тўқималари ва тананинг бошқа хужайралари таркибида учрайди.

У крижовник, узум, олма, карам, пиёз, буғдой, нўхат, арпа, маржумак ва бошқаларда бўлади.

Фосфор суяк ва тишларнинг асосий қурилиш материалли ҳисобланади. Ферментлар таркибига кириб, ички аъзолар ва мия фаолиятида иштирок этади. Фосфорли бирикмалар айрим оксил ва ёғлар таркибидан ўрин олган. Барча турдаги моддалар алмашинувида қатнашади. Кислотали-ишқорий мувозанатни сақлайди. Ичакда овқат сўрилиши жараёнида қатнашади. Нўхат, олча, шивит, саримсоқ, ниёз, бошоққиллар ва дуккакқилларда кўп бўлади.

Хлор натрийнинг организмдаги доимий йўлдоши. Худди натрий каби сув мувозанатини сақлайди. Хлор меъда шираси ва меъдаости беzi шираси таркибига киради, ҳамда кислотали-ишқорий мувозанатда қатнашади.

ХОТИМА ЎРНИДА

Ҳар бир одам ёшлигида солиҳ фарзандлар кўришни орзу қилиб яшайди, яхши ният, ҳалол меҳнат билан уларни вояга етказди. Фарзандларни илмли қилишга, яхши касб беришга, яхши ишларга йўналтиришга уринади. Ота-она доимо фарзандларига эзгулик тилайди, халққа хизмат қилишини, эл-юрт орасида обрў-эътибор тонишини, иззат-икромли бўлишини истайди. Зурриётлари одамларга меҳрибон, меҳроқибатли бўлишини, пок ниятли инсонга айланишини хоҳлайди.

Фарзандларимиз эса ота-оналари орзу қилгандек инсон бўлиши учун қарияларимизнинг ҳаётий тажрибаларини ўрганишлари лозим.

Нуроний кексаларимиз меҳроқибатли, кадр-қиммати юқори, адолатпарвар одам бўлиб, муаттар исли гулга ўхшашини истаймиз. Улар яйраб-яшнаб яшасинлар. Ўткинчи дунёнинг ҳою ҳавасларига учиб, имон-диёнатидан маҳрум бўлган одамлар чиройини йўқотиб, хушбўй ҳидидан айрилган гулга ўхшаб қолади. Бу аччиқ қиёсنى асло-асло ёддан чиқара кўрманг.

Инсон кексайиб қолганида Аллоҳнинг муборак қаломи – Қуръони каримдаги ўғитларига нечоғлиқ амал қилган-қилмаганини тушуниб ета бошлайди. Шунинг учун ҳам ҳаётни тўлиқ англаган, пасту баландини кўрган, аччиқ-чучугини татиган, ҳаёт сабоқларидан керакли хулоса чиқарган ёши улуг боболаримиз, молларимиз ёшларга насиҳат берадилар, яхши ният тилаб дуо қиладилар.

Яқунида айтиладиган сўнгги сўзимиз шуки, асабингизни бузмаслик, юрагингизни эҳтиёт қилиш,

кайфиятингизни ҳамиша мўътадил сақлаш учун куйидаги уч нарсани асло унутманг:

1. Узоқми-яқинми, танишми-нотанишми, ким бўлмасин, ўзингиз ёқтирмайдиган кишилардан, майли узоқроқ юринг-у аммо ҳеч нафратланманг.

2. Ҳасад ва кўролмаслик, қасдлик ва худбинлик, қабоҳат ва жаҳолат, зикналик ва пасткашлик ҳамда бошқа инсоннинг ибтидоий табиатига зиддий жиҳатлар бари, бамисоли унинг ҳали қазилмаган гўрига қаланувчи ғиштлари. Бу ғиштлар ёмон ният, ёмон аъмол, ёмон кўз ва ёмон сўз лойидан ясалиб, ғазаб ва ғам-гусса ўтида пиширилади.

3. Хуллас, бизга инъом этилган ҳаётда лаззатланиб, соғ-саломат яшаш учун Сулаймон алайҳиссаломнинг ушбу башоратларини умр бўйи ёдда тутайлик:

«Ичида ёмонлик сақламаган одам доим соғлом бўлади!»

Қарияларга малҳам, мадор бўлайлик. Чунки кексайиш ҳар бир одамнинг бошида бор, илоё шунга етказсин.

Кексаларга кўп нарса керак эмас. Уларнинг кўнглини олиш учун илиқ сўз, озгина меҳр-эътибор бўлса бас.

Шундай экан, уларга меҳр кўрсатиб, дуоларини олайлик. Нафақат уйимиз, балки қалбимиз тўридан жой берайлик. Халқимизга хос азалий қадриятларга амал қилайлик.

Фойдаланилган адабиётлар

1. *Абдулазиз Саиднуриддин ўғли*. «Узоқ умр кўриш сирлари». Т. «EXTREMUM PRESS», 2010 й. – 48 бет.
2. *Абу Али ибн Сино*. «Тиб қонунлари». I–V ж. Т.: «ФАН», иккинчи нашр, 1980 й.
3. *Амасициани Амир Давлат*. «Ненужное для неучей». «Наука», 1990 й., том 30, научное наследие АН. 880 стр.
4. *Висеновска-Рошковска К*. «Новая жизнь после шестидесяти». Варшава. «Прогресс», 1985 г., 236 стр.
5. *Востоков Виктор*. «Секреты целителей Востока». Т. «Узбекистан», 1993 г., 340 стр.
6. *Глас Джэ*. «Жить до 180 лет». М., «Физкультура и спорт», 1991 г., 93 стр.
7. *Гумовска Ирена*. «Питание людей пожилого возраста». Варшава «Варга», 1987 г., 95 стр.
8. *Коломийцев Ф*. «Профилактика преждевременной старости». М. «Медицина», 1964 г., 80 стр.
9. *Келдер Питер*. «Ёшариш сирлари. Тибет ламаларининг минг йиллик сири». Т.: «EXTREMUM PRESS», 2011 й. – 84 бет, 1-китоб, 2-нашр.
10. *Келдер Питер*. «Ёшариш сирлари. Тибет ламаларининг минг йиллик сири». Т.: «EXTREMUM PRESS», 2011 й. – 84 бет, 2-китоб, 2-нашр.
11. *Неъматилла Убайдулла ўғли*. «Уйғур табобатида озуқалар билан даволаш». Т.: «Янги аср авлоди», 2013 й., – 136 бет.
12. *Носируддин Бурхониддин Рабғўзий*. «Қиссаи Рабғўзий». I ва 2 китоб. Т.: «Ёзувчи», 1990 й. – 235; 273 б.

13. Орловский В. «Жить человеку не меньше ста лет». М., «Знание», 1963 г., 48 стр.

14. Ота Григор. «Не стареть, это искусство». М. «Физкультура и спорт», 1986 г. 128 стр.

15. Ҳолуқ Нур Боқий. «Қуръони каримнинг илмий мўъжизалари». Т.: «Адолат». 2002 й., – 120 бет.

16. Шомансур Ш.Ш. «Узоқ умр кўриш сирлари». Т.: «Ўқитувчи» НМИУ, 2007 й., – 208 бет.

17. «Қуръони карим». Ўзбекча изоҳли таржима. Таржима ва изоҳлар муаллифи Шайх Аловуддин Мансур. Т., 1992 й., – 768 бет.

МУНДАРИЖА

<i>Муқаддима</i>	3
<i>1-фасл. Саломатлик ва узоқ яшаш шартлари</i>	8
<i>2-фасл. Инсон умрининг амалдаги босқичлари</i>	12
<i>3-фасл. Тириклик ҳикматига бир назар</i>	19
<i>4-фасл. Одам нега кексаяди? Қариш биологик жараёнми?</i>	22
<i>5-фасл. Ёшариб юриш синоати. Очиқиш</i>	25
Очиқиш эрта қаришнинг олдини олади	26
Очиқиш танадан захарли моддалар – токсинларни чиқариб ташлайди.....	27
<i>6-фасл. Биринчи шифо омили – қуёш нури</i>	29
<i>7-фасл. Иккинчи ва учинчи шифо омиллари – мусаффо ҳаво ва зилол сув</i>	31
Тоза ҳаво – танга даъво	31
Зилол сув	33
Сув овқатдан ҳам муҳим	33
Сув ва чиқиндилар	34
Сувнинг уч манбаи	35
Сув танқислиги	36
<i>8-фасл. Тўртинчи шифо омили – табиий неъматлар билан озикланиш</i>	38
Сабзавот-мевалар танамизни тозалайди ва муҳофаза қилади	38
<i>9-фасл. Овқатнинг сифати: калория ва холестерин миқдори меъёрида бўлсин</i>	48
Холестерин миқдорига боғлиқлик	50
Холестерин манбалари	52
Кекса ёшдагиларнинг овқатланиш меъёри	56
Овқат – қувват манбаи	59

<i>10-фасл.</i> Бешинчи шифо омиллари – очлик ва пархез артерия қон томирларининг ёш ҳолатини сақлайди ва танани соғломлаштиради	67
<i>11-фасл.</i> Семизликдан сақланиш йўллари	72
<i>12-фасл.</i> Олтинчи шифо омили – ҳаракат, бу соғлиқ мезони, ёшариб юришнинг асоси	75
<i>13-фасл.</i> Еттинчи шифо омиллари – ҳордиқ чиқариш, дам олиш	79
<i>14-фасл.</i> Саккизинчи шифо омили – бадантарбия саломатликни мустаҳкамлаш мезони	83
Кўпчилик инсонларнинг умуртқа поғонаси хасталанган ...	84
<i>15-фасл.</i> Тўққизинчи шифо омиллари – ақл-идрок, ҳис-туйғу, феъл-атвор, мусиқа, муаттар ҳидлар – дардларга даво	103
Ижобий ҳис-туйғулар	106
Феъл-атвор ва узок умр кўриш	107
Фикрлаш ва соғлиқ	108
Муаттар ҳидлар – дардлар давоси	109
Мусиқа билан даволаш	111
<i>16-фасл.</i> Умрузоқликка чорловчи амаллар	113
Умрни узайтирувчи йўриқнома	119
Ёшариш эликсири ҳамда нафас сиқишига қарши восита ...	120
Узок умр кўриш – кексайишга қаршилик кўрсатиш демакдир	120
Олтин илдиз – пушти ранг родиола	121
Левзея ўсимлигининг илдизи	123
Хитой лимонининг хосиятлари	124
Буғи шохидан «пантокрин»	126
Элеутерококк	128
Манчжурия аралияси	130
Ҳаётбахш женьшен	132
<i>17-фасл.</i> Уйқусизлик – хасталик, уни даволаш шарт	137
<i>18-фасл.</i> Металлар ва маъданларни тотиб кўринг	140
Хотима ўрнида	146
<i>Фойдаланилган адабиётлар</i>	148

**Ҳотам Мусаев, Маннон Набиев,
Дилдора Аҳмедова**

ЮЗ БИЛАН ЮЗЛАШИБ ЮРИНГ

Илмий-оммабон нашр

(Биринчи китоб)

«Sharq» нашриёт-матбаа
акциядорлик компанияси
Бош таҳририяти
Тошкент – 2015

Мухаррир *Қодиржон Қаюмов*
Бадий муҳаррир *Умид Сулаймонов*
Техник муҳаррир *Бекзод Каримов*
Саҳифаловчи *Ҳилола Шарипова*
Мусахҳихлар: *Маъмура Зиямухамедова,*
Шарофат Хуррамова

Нашр лицензияси АИ № 201, 28.08.2011 йил.

Теришга берилди 20.01.2015. Босишга рухсат этилди
11.05.2015. Бичими 84x108^{1/32}. Офсет босма. Шартли босма
табоғи 7,98. Нашриёт-ҳисоб табоғи 6,9. Адади 3000.
Буюртма № 4050. Баҳоси келишилган нарҳда.

«Sharq» нашриёт-матбаа
акциядорлик компанияси босмаҳонаси,
100000, Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41.

100 БИЛАН ЮЗЛАШИБ ЮРИНГ



Хотам Мусаев

Кимё фанлари номзоди. Пахта целлюлозаси технологияси илмий тадқиқот институти катта илмий ходими, доцент. Икки юздан ортиқ илмий, амалий мақолалари, еттита муаллифлик гувоҳномаси, битта патент муаллифи. “Анорганик ва органик кимё”, (2007 й.), “Гўшт биокимёси” (2010 й.) дарсликлари муаллифи.



Маннон Набиев

Тиббиёт, экология ва доришуносликка оид 60 га яқин китоб муаллифи. Икки юздан ортиқ илмий-оммабоп мақолалари чоп этилган. “Русча-лотинча-ўзбекча тиббий терминлар изоҳли луғати” муаллифларидан. Ўзбекистон халқ табовати академиясининг аъзоси.



Дилдора Аҳмедова

Тошкент фармацевтика институти бакалаври, фармацевт-педагог. Табобат соҳасида бир неча рисоалар ҳаммуаллифи.



ISBN 978-9943-26-304-8



9 789943 263048