

Серка **КАТТАЕВ**

# **СОҒЛОМ ТУРМУШ САБОҚЛАРИ**

Тошкент  
“**Мухарриг**” нашриёти  
2012

УДК: 613.96

КБК 51.1(5Ў)

К 28

*- Соғлом турмуш сабоқлари*

**Каттаев, Серка**

**К 28** Соғлом турмуш сабоқлари / С.Каттаев –  
Тошкент: «Muharrir» nashriyoti, 2012, 84 б.

ISBN 978-9943-25-182-3

Тиббиёт фанлари номзоди С.Каттаев вилоят тиббиёт муассасаларида узоқ йиллар намунали ишлаб, катта тажриба тўплаган шифокордир. Кейинги йилларда унинг тиббиёт ва саломатлик мавзусида бир қатор китоблари чоп этилди. Унинг навбатдаги китоби “Соғлом турмуш сабоқлари” деб аталган. Китобда саломатликни сақлаш, умрни беҳуда ўтказмаслик, соғлом турмуш тарзи ва унинг талабларига амал қилиш, узоқ умр кўриш сирлари, оилада тотувлик ва иноқлик, ичкилик-бозлик, гиёҳвандлик, чекиш каби зарарли иллатлардан сақланиш ва бошқа масалалар бўйича қимматли маслаҳатлар берилган.

Китоб кенг ўқувчилар оммасига мўлжалланган.

УДК: 613.96

КБК 51.1(5Ў)

Ю 41798  
291

*Тақризчи:*

**З.Р.Зунуннов,**

тиббиёт фанлари доктори, профессор

2014/1 А 26	Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston MK
----------------	--

ISBN 978-9943-25-182-3

© С.Каттаев,

© «Муҳаррир» нашриёти,

Тошкент, 2012 йил

## МЕҲНАТ — РОҲАТ

Меҳнат мамнуният ва маданият манбаидир.

\* \* \*

Ахлоқ ва туйғуларнинг энг яхши давоси — меҳнат.

\* \* \*

Жисмоний меҳнат мушакларга қувват ва роҳат беради.

\* \* \*

Юрак фаолиятини кучайтиришда мускуллар ҳаракати катта аҳамиятга эга.

\* \* \*

Меҳнат тўқликнинг отаси, овқат ҳазм қилишнинг буvasи, саломатликнинг бобоколониدير.

\* \* \*

Зерикиш — касаллик, унинг давоси битта — меҳнат.

\* \* \*

Меҳнат бутун дардлардан халос этувчи шифокордир. Меҳнатдан зўр шодиёна йўқ.

\* \* \*

Узоқ умрнинг сирини меҳнатдир.

\* \* \*

Овқат ҳаёт учун қанчалик зарур бўлса, меҳнат ҳам саломатлик учун шунчалик керак.

\* \* \*

Меҳнат ҳаёт чироғига мой қуяди.

\* \* \*

Жисмоний меҳнат томирларни ёзади, қон ҳаракатини, овқат ҳазм бўлишини яхшилади, мушакларни бақувват қилади.

\* \* \*

Меҳнат терини ва қонни янгилайди.

\* \* \*

Меҳнат қилайлик, чунки меҳнат мамнунликнинг эгасидир.

\* \* \*

Кунни билан астойдил ишлаш туни билан дам олишга ҳуқуқ беради.

\* \* \*

Билимни эгалламоқ учун меҳнат қилиш, баданни дангасаликдан қутқариш фойдалидир. Чунки дангасалик, ишёқмаслик баданнинг бузилишига, касалланишига сабаб бўлади.

\* \* \*

Меҳнат — шифобахш малҳам, шавкатли булоқдир ҳам.

\* \* \*

Меҳнат билан дам олишни бир бири билан оқилона алмаштириб туриш ва жисмоний тарбиянинг аҳамияти ҳақида қайта-қайта эслатиб бориш зарар қилмайди.

\* \* \*

Меҳнатдан сўнг дам олишдек роҳат йўқ.

\* \* \*

Пешона тери берган роҳатдан зўр лаззат йўқ.

\* \* \*

Меҳнат тўсқинликларни енгади.

\* \* \*

Менинг учун ҳаёт меҳнат демакдир.

\* \* \*

Буюк роҳат меҳнатдир.

\* \* \*

Қачонки биз ҳеч нима қила олмай, қоларканмиз,  
демак, ҳаёт ҳам тугади деб тушунамиз.

\* \* \*

Агар бир кун бўлса ҳам банд бўлмасам, ўзимни-  
ўзим ҳалок этган бўлардим.

\* \* \*

Ҳаракат ва жисмоний меҳнат қилмасдан, қадалиб  
ўтириб, ақлий меҳнат қилиш оғир бир кулфатдир.

\* \* \*

Бахтнинг мажбурий шарти меҳнатдир: сеvimли ва  
озод меҳнат, иштаҳа очувчи чуқур ва тинч ухлатувчи  
жисмоний меҳнатдир.

\* \* \*

Чарчаш — энг юшоқ ёстиқ.

\* \* \*

604 нафар ишчан олимдан 354 таси 70 ёшдан, 150  
таси 80 ёшдан ошиб вафот этган.

\* \* \*

Меҳнат кишини хуштабиат қилади.

\* \* \*

Тиришқоқлик меҳнатни енгиллаштиради.

\* \* \*

Севимли машғулот оғриқни қолдиради.

\* \* \*

Одам шундай яратилганки, у бир машғулотдан иккинчи машғулотга ўтиши билан дам ола бошлайди.

\* \* \*

Киши кўп ишлагандан эмас, балки меҳнат ҳадисини билмаслигидан, дам ола билмаганлигидан чарчайди ва ҳорийди.

\* \* \*

Ишёқмаслар тирик ўликдир.

\* \* \*

Зерикиш — касаллик, унинг давоси — меҳнат.

\* \* \*

Ҳаётга қизиқмаслик дангасалик ва лапашанглик оқибатидир.

\* \* \*

Илҳом - у шундай меҳнатки, дангасани ёқтирмайди.

\* \* \*

Бекорчиликдан абгор нарса йўқ.

\* \* \*

Ишёқмасликдан ортиқ азоб йўқ.

\* \* \*

Дангасалик бамисоли зангдек, кишини барвақт еми-  
ради.

\* \* \*

Битта ҳам ялқов узоқ умр кўрмаган.

\* \* \*

Меҳнат одамни учта фалокатдан: ғамгинликдан,  
муҳтожликдан, энг асосийси, касалликдан халос  
этади.

\* \* \*

Ўтириб ишласанг, туриб дам ол. Ўз олдинга улуғ  
бир мақсад қўйган бўлсанг, бу йўлдаги машаққатни  
дам олиш деб бил.

\* \* \*

Ишламагандан кўра, ухламаган маъқул.

\* \* \*

Кўп тер тўккан кўп умр кўради.

\* \* \*

Меҳнанинг таги — роҳат.

\* \* \*

Меҳнат билан иноқлашсанг,  
Тан оғриғи кўрмайсан.

## ҲАРАКАТ – УМРГА БАРАКАТ

Мутолаа ақл учун қанча зарур бўлса, жисмоний машқлар ҳам бадан учун шунчалик зарур.

\* \* \*

Гимнастика ёрдами ила баданнинг мувозанати тўғриланиб олади.

\* \* \*

Кимки олға интилмаса, у орқага кетади, турғун вазиятнинг ўзи бўлмайди.

\* \* \*

Бир киши касал узра тун бўйи йиғлади зор,  
Тонгда йиғлаган ўлди, соғайиб турди бемор.

\* \* \*

В.Гюго қирқ ёшга кирганда юраги суст ишлайдиган бўлиб қолибди. У яёв юриб, эшак миниб, от миниб юрагини тузатиб олибди. Саксон уч йил умр кўрибди.

\* \* \*

Ҳозир сиз ўзингизни мутлақо соғлом, кучли, тетик ҳис қилмоқдасиз. Сиз ҳеч қачон оғримагансиз. Қалбингиз қайнамоқда. Сиз ўзингизча шунча кучли ва соғломсизки, жисмоний машқлар ва спорт сизга бемаъни нарсадек туюлади. Ана шундай хаёл билан хотиржам бўласиз. Шундай қилиб, бепарво қоласиз... эрталаб вақтида турмайсиз, ёстиқда ётиб чекишни



яхши кўрасиз. Айтгандай, ухлаш олдидан ўринда ҳам чекиб оласиз.

Дам олиш кунлари шаҳар чеккасига чиқиб ўртоқларингиз билан бир бакалдан пиво ичиб айланиб келишни афзал кўрасиз. Кўп вақт ярим тунгача китоб ўқийсиз, истаган вақтингизда овқатланасиз. Буларнинг ҳаммаси гўё сиз нормал ухлаш ва овқатланиш имкониятларидан маҳрум этилганингиз учун эмас, балки бундай майда-чуйда ҳолатлар сизнинг соғлигингизга зарар етказишини тушунмаганингиз, интизомсизлигингиз ва ўз вақтингизни тўғри ташкил эта олмаслигингиздан келиб чиқади.

Мана, сиз эрталаб уйқудан турганингизда мускулларингизда бўшашишни сездингиз, тез толиқадиган бўлиб қолдингиз. Энди сиз организмнинг фаолияти сустлашаётганини, қувватингиз камайиб бораётганини, лоҳаслик, касаллик даракчиларини сеза бошлайсиз. Кейин эса докторга, курортга юборувчи комиссияларга ва бошқаларга югурасиз.

"Қарилик" — дейсиз шунда сиз. "Йўқ" деб жавоб қайтарамиз сизга. Бу қарилик эмас, балки саломатлигимизни ўйламай иш тутганлигимиз оқибатидир. Биз саломатлигимизни, куч-қувватимизни, бардамлигимизни, тетиклигимизни узоқ йиллар давомида сақлаб қолишимиз керак.

\* \* \*

Фаол ҳаёт, жисмоний машқ кексайиб қолган баданнинг ҳаётини хислатларини, ишлаш қобилиятини тобора оширади.

\* \* \*

Ҳаракат — бу ҳаёт. Соф ҳаводаги меҳнат ва гимнастика саломатликнинг гаровидир.

\* \* \*

Жисмоний машқ ва спорт билан шуғулланиш организмда оксидланиш жараёнларини оширади, томирларда склеротик ўзгаришлар пайдо қилмайди. Улар умримизни узайтиришнинг қудратли манбаи ҳамдир.

\* \* \*

Агар соғлигингда югурмасанг, касаллигингда югурасан.

\* \* \*

Кам ҳаракат қилиш, доимо ўтириб ишлаш — семириш, гипертония касаллигининг авж олишига сабаб бўлади.

\* \* \*

Бир киши донадан сўради:

— Ўлимга нима яқин-у, нима узоқ?

— Уйқу ўлимга қанча яқин бўлса, ҳаракат ўлимдан шунчалик узоқдир, - деб жавоб берди доно.

\* \* \*

Бир ишёқмас касалланиб ётиб қолибди. Табиб келганда уни боласи елпиб ўтирган экан. Шунда табиб:

- Ўзини ўзи елписин, шояд мушаклар ҳаракатга келиб, қонлар юришиб кетса, - деди.

\* \* \*

Жисмоний машқлар, мунтазам равишда пиёда юриб қиладиган сайрлар, меҳнат ва дам олишни яхши би-лиш, тўйиб-тўйиб ухлаш, калорияли озиқ-овқатлар ейиш ҳаёт манбаларига (гарчи улар шахсий истакка зид ҳолда келаётган бўлса ҳам) вазминлик ва хотиржамлик билан қараш. — кўп йиллар давомида мустаҳкам, соғлом, серғайрат, ҳамиша ёш юрак ва ёш томирга эга бўлиш демакдир.

Жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат

одам организми аъзолари ва тизимларининг ишини яхшилаб қолмай, кишини тетик, хушчақчақ қилади, организмни ташқи таъсирларга, жумладан, юқумли касалликларга чидамли қилади.

\* \* \*

Машқ қилиб тобланган кишининг организмида физиологик жраёнлар тўғри ва уйғун кечади. Чиниққан одам бирор нарсани бошлар экан, чиниқмаган одамга нисбатан ақлий ва жисмоний кучини анча кам сарфлайди.

Жисмоний тарбия одам психологиясини тубдан ўзгартириб юборади, кишини соғлом, хушчақчақ қилади.

\* \* \*

Гимнастика ёшликни узайтиради.

\* \* \*

Гимнастикани севинг, у сизга жисмоний қувват, тансиҳатлик ва руҳий тетиклик ато этади.

\* \* \*

Касалликлардан сақланишнинг табиий муолажаларидан бири шифобахш физкультурадир.

\* \* \*

Ҳаракат - бу ҳаёт, ҳаракатчанлик сўниши - ҳаёт жараёнларининг сўниши демақдир.

\* \* \*

Машғулотни алмаштириш — дам олиш демақдир.

\* \* \*

Ҳаракат туфайли минглаб беморлар соғайган.

\* \* \*

23 ёшдан 56 ёшгача бўлган 70 та эркакнинг эшитиш қобилияти 4 ойлик югуриш машғулотидан кейин анча яхшиланди.

Мутахассисларнинг фикрича, бу қоида холестерин моддасининг камайиши туфайлидир.

\* \* \*

Ҳаракатсиз бадан туриб қолган сувга ўхшайди: морғорлайди, сасийди, бузилади.

\* \* \*

Салгина лоҳаслик юз берса ҳам, биринчи навбатда, ҳаракатни камайтириш, ётиш таклиф қилинади. Бу зарарли, албатта. Бир қатор касалликлар, айниқса, оғир касалликларда қимирламай ётиш зарур. Бироқ оғир бўлмаган ва сурункали касаллик билан оғриган кишиларни қимирламай ётқизиб қўйиб даволаб бўлмайди.

\* \* \*

Япониянинг Самондзаки қишлоғида яшовчи Рёкити Ямаки дзюдо курашчиси малакасини эгаллаб, "қора камар" мукофатини олишни болалик чоғида орзу қилар эди. У фақат эллик ёшида хўжалик ташвишларини ўғлига топшириб, ўзи севган спорт тури билан шуғулланиш имкониятига эга бўлди.

Ҳозир Рёкити 68 ёшда. Бироқ у Фукова шаҳаридаги дзюдо мактабида машқ қилишини тўхтатмапти. Кекса деҳқон ўз кучи ва чидамини ошириш учун, қилаётган машқларига ўн беш километрли масофага югуришни киритди.

\* \* \*

Жек Лондон ўзининг "Снаркада саёҳати" китобида Американинг Орегон штатида яшовчи Эрнест Дармингнинг ўзини-ўзи даволагани ҳақида ҳикоя қилади.

У ўлим тўшагида бўлиб, вазни тўқсон фунд (бир фунд 409,5) эди. Оғир аҳволда бўлгани туфайли, унинг чақиришга ҳам мажоли йўқ эди. Даволаётган врачлар ҳам ундан воз кечдилар.

У бутун иродасини тўплаб, ўз ҳаётини, яшаш шариоитини тубдан ўзгартиришга қарор қилди.

Бу ҳужжатли лавҳанинг якуни одам ақл-идрокини лол қилади. Ёзувчи асарини ўз қаҳрамонига мурожаат қилиш билан якунлайди "Менинг ўз олдимга сиз ўйинга тушаётган ва думболоқ ошаётган тарзда кўринмоқдасиз. Чўмилганингиздан сўнг сизнинг сочларингиздан шўр сув томчиламоқда, қуёшда тобланган танангиз ҳам олтин бўлиб порламоқда... Одамнинг ҳаётга яна қайтиши фақат ҳаракат ва яна ҳаракат қилиш туфайли амалга ошади."

\* \* \*

Ҳаракат ўз таъсири билан барча даволарнинг ўрнига ўтади, аммо дунёнинг барча дори-дармонлари ҳаракат таъсиридек шифо бўлолмайди.

\* \* \*

Организмнинг айрим жойларида қон тўхтаб қолгудек бўлса, уқалаш ва бадантарбия жуда фойдалидир... мана шу машғулотлар кишига кун бўйи тетиклик беради, умрни узоқ қилади.

\* \* \*

Ҳаракат овқатни ҳазм қилишга ёрдам беради, қон ҳаракатини яхшилайти, касалликларнинг олдини олади.

\* \* \*

Ҳаёт ҳаракатни тақозо этади.

\* \* \*

Бола ақли ва инсофли бўлиб ўсиши учун, аввало, кучли ва соғлом бўлсин: ишласин, куч кирсин, доимо ҳаракатда бўлсин.

\* \* \*

Кишининг жисмоний меҳнатдаги фаоллиги 35 ёшдан сўнг пасайиб боради, зехни 40 ёшдан кейин ҳам ошиб бораверади.

\* \* \*

Табиат қаср эмас, ишхонадир, одам эса унинг меҳнаткашидир.

\* \* \*

Давомли жисмоний ҳаракатсизликдек одамни сўндирадиган ва бузадиган нарса йўқ.

\* \* \*

Одам ҳаракат қилмай турган пайтда юраги минутага 5 литр қон ҳайдайди. Машқ қилаётган спортчи жуда зўр бериб ҳаракат қилганда, юраги бир минутда 20 литр қон, ҳатто 30 литргача қон ўтказади. Ўпка бундан ҳам кўп омилга эга.

\* \* \*

Кучли бўлай десанг — чоп,  
Гўзал бўлай десанг — чоп,  
Ақлли бўлай десанг — чоп,  
Узоқ умр кўрай десанг — чоп.

\* \* \*

Дори сақлаганингдан кўра, овқатдан сўнг сайр қилганинг маъқул.

## ИЧКИЛИК ҲАҚИДА

Ривоят қилишларича, бир алхимик овқат қолдиқларини идишга йиғиб қўяверган. Бир кун бу идишдан ачиган ҳид келади. Алхимик унинг эзилиб оқаётган сувидан татиб кўради. Бир оздан сўнг дили шод бўлганга ўхшаб кўринади. Алхимик одамлар учун фойдали ичимлик кашф этдим, деб уни хуш ёқадиган, яъни арабча алкуҳул (алькогол) деб атайди.

Алкоғол тез орада тарқалиб, ҳаётни нормал издан чиқариб юборади. Алкоғол оқибатларини кўриб Алхимик кўп ачинади, пушаймон ейди, сўнг ўзига-ўзи сиртмоқ солишга мажбур бўлади.

Ана шу воқеани иккинчи варианты .

Қадим замонда бир табиб шароб ихтиро қилиб, подшоҳ хузурига йўл олибди.

- Мен шундай бир ажойиб дори яратдимки, у кўрнинг кўзини очади, шолнинг оёғини тузатади, гадони эса бой қилади.

Бу гапдан ҳайратланган подшоҳ, ушбу ихтиро устида тажриба ўтказибди.

Табиб танланган кишиларга бир пиёладан шароб ичирибди. Улар кайф қила бошлагандан кейин яна табиб шароб сузилган пиёлани кўр қўлига тутибди. Кўр киши пиёлани қўлида эҳтиёткорлик билан ушлаб:

- Бай-бай, ранги бунча ҳам тоза ва гўзал-а, - деб шарбатни тинимсиз мақтайверибди. Шунда замбилда икки оёғини қимирлата олмай ётган шол:

- Эй кўр, тезроқ пиёлани бўшат, ҳозир қорнингга бир тепиб, аъзои баданингни парчалаб ташлайман, - дебди.

Кайфи ошган гадо эса:

- Эй шол, кўрни тезроқ тепиб ўлдир, унинг хунини ўзим тўлайман, — дебди.

Бу ҳодисани кузатиб турган сарой аҳллари бирданига кулиб юборишибди.

Шундан кейин подшоҳ табибга шароб тайёрлаш сирини ҳеч кимга айтмасликни буюрибди. Табиб қуллук қилиб чиқиб кетибди.

\* \* \*

Ҳамма ногиронликдан кўра, майхўрлик одам зотига зиддир.

\* \* \*

Май косаси ичида жилваланиб турган қуёш алдамчи қуёшдир. У сенинг оғзингга ҳар қандай модда, гарчи у май бўлмаса ҳам, майнинг яқин қариндошидир.

Май косаси, мабодо, майхўр қўлида туриб тилга кирса, уни ўз ичида кўтариб туришдан ор қилаётганини айтиб берган бўларди.

Май ўз ичувчиларининг яширин сирларини ошкора қилади.

Май ичишга одатланган киши унинг йўлида ҳамма нарсадан, ҳаттоки энг керакли буюмларидан ҳам ажратади.

Май ёмон ишларни яхши қилиб кўрсатади, ўша ёмонликлардан қайтариб юрган кишиларнинг ўзи ҳам уларга мубтало бўлиб қолади.

Май ичувчилар сувга бораётган нодонлардек, оғизларидан нима чиққанини билмай бақирришади.

Эй май, улуғ мартабалар биноти ва ақл кошоналари сен туфайли харобага айланди.

Ичкилик ичиб, ақлни бир нафас йўқотган киши оғир мусибатга учраб ўлганлар қаторида бўлади.

Ақл-идрокда денгизга қиёс қилишга арзигулик кишининг бир коса майга ўзини фарқ қилиши айб ва беҳаёликдир.



Ичкилик мансаб ва обрўда тоғ ҳисобланадиган улуг кишиларни ҳам тўрт оёқли ҳайвонга айлантиради.

Ичувчилар оз фурсатли "лаззат"ни кўзлаб, кетидан келадиған фалокатга эътиборсиз қарайдилар.

Сен ичкиликдан сира ичма: у ақлдан, тўғри тафаккур қилишдан ажратади, озгина хурсандчилик, кайф-сафо бериши билан бирга, узоқ муддатли қайғу ва бахтсизликларга олиб келади.

Биз ўз фойда-зараримизни билмайдиган махлуқлармиз, ахир, дунёда майдан бўлак ҳам лаззат берувчи неъматлар жуда кўп-ку.

Май ҳаёт қадрини билганда эди, майни дўстларга эмас, душманларга ичирган бўларди. Ичкилик ҳар бир балонинг эшиги, сен ўша эшикка бош суқишдан эҳтиёт бўл!

\* \* \*

Май дўстларни койиш, улар билан жанжаллашиш, ҳамсуҳбатларга озор бериш ва яқин кишилардан жудолашишга сабаб бўлади.

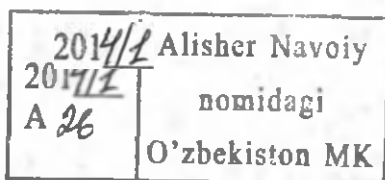
Мен ўз ҳаётим билан онт ичиб айтаманки, май шишаларини ушлаган қўллардан темир-терсак билан шуғулланувчи темирчилар қўли покизадир.

\* \* \*

Эй май! Агар сенда кишиларга озор беришдан бошқа бирор хусусият бўлганда, албатта, сени ичиш раво кўриларди.

\* \* \*

Шароб ичма, куйдирмағил димоғинг, бас,  
Бу фитна шуъласида ёқмағил чироғинг, абас.



\* \* \*

Хуш қилиб ўзни бу ичимликдин,  
Тавба қилдим чоғир ичимликдин.  
Олтину нуқра сурохию аёғ,  
Ҳазар айлаб барини синдирдум,  
Тарк этиб майни, кўнгил тиндирдум.

\* \* \*

Майхўрлик фитна, фасоднинг уяси бўлиб, ҳамма  
бузгунчиликлар шундан келиб чиқади... Маст бўлиб  
юрганлар дунё ишларининг ҳеч бирига ярамайдилар.

\* \* \*

Шиша ичида менга офат кўринади. Бу офатни унинг  
ичидаги таркиби ташкил этади. Шиша ичини ногирон-  
лар, илонлар ва табиат музейидаги каби эмбрионлар  
ташкил қилади.

\* \* \*

Ичилган спиртли ичимликлар одамни йиртқич  
ҳайвон қилади.

\* \* \*

Бодадан хирадур эс-хуш ва димоғ,  
Шуъласи сўнади, ўчади чироғ  
Бода ҳар бир бошга кириб келган дам  
Ақл ундай бошдан узади қадам.

\* \* \*

Табибдан бир ароқхўр: "Бир нарса айтгинки, мен  
ароқдан тамом қайтай", деб илтимос қилди.

Табиб унга шундай воқеани айтди.

Қадим замонда бир йигитнинг обрўсини тушириш  
мақсадида уни бир хотин уйига таклиф қилибди. Йигит  
ҳовлига кириши билан хотин ҳовлини қулфлабди ва  
шундай дебди:

– Уч шартимдан бирини бажаринг: ё бу ароқни ичинг, ёки бу гўдакни ўлдириг, ёки мен билан зино қилиг. Агар йўқ десангиз, дод солиб одамларни йиғиб шармандангизни чиқараман.

Ҳалиги йигит ноилож осонроқ деб ароқни ичибди. Сал ўтмай қаттиқ маст бўлиб, эсини йўқотибди ва яна қолган икки гуноҳга ҳам йўл қўйибди.

– Кўрдингизми, ҳамма било ичимликда, - деб сўзини тамом қилибди табиб.

\* \* \*

Алкогол - фирибгар, организмга таянч бўлиб кўри-нади ва тобора ақлни камайтиради.

\* \* \*

Бир подшоҳ донишмандлардан бирига зўрлаб ичкилик ичирибди. Донишманд маст бўлиб кайф устида беҳуда бемаъни сўзлар айтибди. Кайфи тарқаб, ўзига келгандан кейин одамлар унга таъна қилибдилар, одобсиз сўзлари учун уни койибдилар. Донишманд уларга узр айтиб, шундай дебди:

- Кайф устида бемаъни сўзларни мен айтмадим, балка менга зўрлаб ичимлик ичирган киши менинг тилимдан сўзлади.

\* \* \*

Ичимликни оз миқдорда ҳар куни ичиш соғлиқ учун фойдали, деган фикр мутлақо хатодир.

\* \* \*

Олижаноб одамга мастлик сифати ярашмайди.

\* \* \*

Кетма-кет маст бўлиш жуда ёмондирки, жигар ва мижозни бузади, асабни кучсиз қилади. Асаб касалликларини, сакта касаллигини ва тўсатдан ўлишни келтиради.

\* \* \*

Кўп ичган киши кўп ногирон бўлади.

\* \* \*

Ғам ҳар хил омиллар билан унутилади, аммо мастлик билан эмас.

\* \* \*

Зериккан киши қадаҳдан овунчоқ истайди; кўрқоқ мардлик; лапашанг қатъийлик; ғамли дил хурсандлик истайди. Аммо бундан ўлимни топади.

\* \* \*

Паҳлавон Юпитер чўлоқ фарзанд кўрган. Ҳайрон бўлган Юпитер бунинг сабабини суриштирган. Донишмандлар бир оғиздан:

Фарзандни кайф устида орттиргансиз, — дейишган.

Шу-шу, римликлар орасида ўттиз ёшгача ичиш қатъий таъқиқланган. Чунки бу ёшгача соғлом фарзанд кўриш керак, дейилади. Шу важдан никоҳ куни куёв билан келинга спиртли ичимликлар берилмайди.

Спиртли истеъмол қилганларнинг 16-17 фоизида иш унумдорлиги пасаяди. 20 фоизи оилавий қўйди-чиқдига сабабчи бўлади.

Жиноятларнинг 85 фоизи, безориликнинг 90 фоизи, қотилликнинг 70 фоизи, кўча фалокатларининг 47 фоизи, уйдаги фалокатларнинг 20 фоизи, корхонадаги бахтсиз ҳодисаларнинг 45 фоизи мастликда содир бўлади.

\* \* \*

Америкада 1922 йилда (ичкилик ман қилинган йили) 1000 одамдан 13 киши алкоғолдан ўлган бўлса, 1925 йилда ичкилик тарқатилиши биланоқ 1000 одамдан 86 киши мастликдан ўлган.

\* \* \*

Узум уч хил ҳосил беради: ҳузур, кайф, фожиа.

\* \* \*

Донолар, мастлик қилманг,  
Оқиллар, шароб ичманг,  
Ўзин билган ҳар киши,  
Пастликка қадам қўйманг.

\* \* \*

Мастлик девоналикдир ва дарбадарликдир.

\* \* \*

Болаларга оз-оздан бўлса ҳам спиртлик ичимлик  
бериб туриш жиноятдир.

\* \* \*

Ч.Дарвин дейди: шахсий тажрибам, юз йиллардан  
зиёд давом этган отам ва боболаримнинг тажрибала-  
ри туфайли, менда шундай ишонч ҳосил бўлдики,  
дунёда ҳеч қандай сабаб спиртли ичимликни ичиш  
орқасидан келиб чиқадиган азоб-уқубатлар ва касал-  
ликлар каби оғир оқибатларга олиб келмайди.

\* \* \*

Алкоголнинг шак-шубҳасиз зарарли экани илмий  
нуқтаи назардан исбот этилганидан сўнг, уни оз-  
оздан ва кам меъёردа ичиш илмий жиҳатдан маъқул-  
лаш тўғрисида сўз бўлиши мумкин эмас.

\* \* \*

Алкогол қурбонларининг зурриётларида ҳам жис-  
моний, ҳам маънавий жиҳатдан катта доғ қолади, улар  
ишёқмас, беқарор, ақлий жиҳатдан қолоқ бўлади.

\* \* \*

Ароқ оқ, лекин бурунни қизил, обрўйни қора қилади.

\* \* \*

Кайф таъсирида шундай ярамас ишлар қилишадик-ки, терининг қалинлигига қарамай, титрашга тўғри келади.

\* \* \*

Одамлар душманга оғизларидан йўл берадилар, у эса мияни ўғирлаб кетади.

\* \* \*

Ичкиликка ҳаддан ташқари берилиб кетиш хавфли ўсма пайдо бўлишининг сабабчисидир.

\* \* \*

Ичкиликка берилган оналарнинг туққан болалари бу борада ўз оналарига ўхшаш бўлади.

\* \* \*

Маст бўлиш ўз ихтиёри билан ақлдан озишдир.

\* \* \*

Мастлик ақлсизлик машқидир.

\* \* \*

Кўп ичадиган киши сир сақлай олмайди ва берган ваъдасига вафо қилмайди.

\* \* \*

Маст жаҳлнинг асиридир, ундан ақл қочиб кетади.

\* \* \*

Одамлар ўлатдан кўра бадмастлик, бадхўрлик ва ақлий бузилишдан кўпроқ ҳалок бўладилар.

\* \* \*

Ичилган 100 грамм спиртли ичимлик спортчини икки ҳафта ишдан чиқаради.

\* \* \*

Майхўр киши оиласида наслий ногиронликдан ташқари, кўп фалокатлар ҳам юз беради. Бола ифлослик ва қашшоқликда ўсади, маст отанинг қилмишларига беихтиёр гувоҳ бўлади, жанжалларини, уриш ва сўкишларини эшитади. Шундай шароитда ўсган боладан нимани кутиш мумкин?

\* \* \*

Мингга яқин тентак болаларнинг беш юзтасида отаси, еттиюзтасида отаси ҳам онаси спиртли ичимлик истеъмол қилар экан.

\* \* \*

Тутқаноқ касаллигига дучор бўлган юз боланинг олтмиштасида отаси ароқхўр бўлган.

\* \* \*

Ҳусайн Бойқаро ўз набираси Мўмин Мирзони ўлимга ҳукм қилганда, эс-ҳушсиз, яъни гирт маст эди.

\* \* \*

Эрамиздан аввалги 1300 йилларда Миср канирусига қуйидаги мазмунда хат битилган экан:

"Сен китобларни йиғиштириб қўйиб, машаққатга берилиб кетибсан, оқшомлари қаҳвахоналарда бўлармишсан. Пиво ичга кирса, ақлни ўғирлайди, биласанки, у паст нарса, спиртли ичимликка берилмайман, деб қасам ичгансан. Нима, ёдингдан кўтарилдимми?"

\* \* \*

Ичкилик ичишга мубтало бўлган одамлар ойнага қараб, ўзларининг хунук тусларини кўрганда эди, бу ярамас одатларини ташлаган бўлардилар.

\* \* \*

Май ичиш бош оғриғига арзимас.

\* \* \*

Шаробхўрликнинг ҳосили икки нарса: ё беморлик, ё девоналик.

\* \* \*

Ёлғончилик ва мастликдан сақланинг. Бу паст нарсалардан жон ва тан хароб бўлади.

\* \* \*

Устма-уст ичиб юрганларда кўкрак қисиши (стенекардия) юрак мушакларининг емирилиши (инфаркт) ёки юракнинг фалажланиши каби бахтсиз ҳодисалар юз беради.

\* \* \*

Мастлик — ҳақиқий ақлсизлик, у бутун борлигимиздан, шодлигимиздан маҳрум қилади.

\* \* \*

Агар тумов ва шунга ўхшаш касалликларни ҳисобга олмаганда, сурункали алкоголизм эркакларда энг кўп тарқалган касалликдир.

\* \* \*

Аксарият тилсиз махлуқлар, айниқса, хайвонлар винога тескари қарайдилар. Итлар вино таъсиридан қутуради. Филлар ожизланади. Маймунлар эпчилликдан маҳрум бўлади.



Бундай бўшашиш ҳисобига уларни қўлга тушириш осон бўлади.

\* \* \*

Май инсонларнинг қалб ва насл-насабини ҳалок этади.

\* \* \*

Агар майхўрлик доимий машғулотга айланса, ундай кишиларни дунёвий ишларга қўшмаслик керак. Чунки маст бўлиб юрганлар дунё ишларининг ҳеч бирига ярамайдилар.

\* \* \*

Ичкиликбозлик жамият ва давлатнинг энг ёмон душманидир.

\* \* \*

Ичкилик нафосатни ўлдиради, май ёшликни қисқартиради. Маст киши одам эмас, зероки, у одамни ҳайвондан фарқ қиладиган ақлдан махрум қилади.

\* \* \*

Жанубий Африканинг "Парк крюгер" кўриқхонаси ёнидаги темир йўл станциясида бирдан ғалаговир кўтарилди. Ҳайвонот боғида истиқомат қилувчи ювош филлар тўсатдан тўпалон бошлашди. Улар стансияга бостириб кириб, одамларга, ҳаттоки поездга ҳам хужум қилишди. Филларни зўрга тинчлантиришди. Аниқланишича, улар морал дарахтининг мевасини еб, маст бўлиб қолишган экан.

\* \* \*

Куйидагичи мастликлар бўлади: шароб мастлиги, шаҳват мастлиги, бода мастлиги, ҳавас мастлиги, кучқудрат мастлиги. Билгинки, кўп ейиш ҳам мастликнинг биридир. Кўп ухлаш ҳам мастликнинг биридир.

\* \* \*

Ким ичкиликдан мадад истаса, гўр атрофида бўлади. Ароқ билан дўстлик саломатликка душман орттириш демақдир. Ақл тоғларни қўзғатади, ароқ ақлни хароб қилади. Ичкилик ифлосликни ёқтиради. Мастлик билан ғам янгиланади...

\* \* \*

Шер подага ташланганидек ароқ ҳам юракка шундай йўл очади.

\* \* \*

Мастлик олти бахтсизликни келтиради: муҳтожлик, жанжал, касаллик, обрўсизлик, шармандалик ва ақлсизлик. Бир пиёла ичкилик кишини қўзи қилади. Иккинчи пиёла шер, учинчи пиёла чўчқа қилади.

\* \* \*

Биринчи пиёла қадаҳни одам ютади, иккинчи қадаҳни қадаҳ ютади. Учинчи қадаҳ одамни ютади.

\* \* \*

Мастлик ҳалокатларга эшикни ланг очади: камбағаллик ва касаллик бирлашади.

\* \* \*

Ким ичкиликни ёқтирибди, ўзига чоҳ қазибди. Мастликда ёмонлик қилиб қўясан, хушёрликда жавоб берасан. Мастлик бамисоли бир эшиқдир: у ман қилинган нарсаларга ланг очилади. Кайф келса, ақл кетади.

Ўғилларни икки нарса айлайди хароб,  
Бири зийнату сеп, бири эса шароб.  
Дод уйда ўғиллардан, минг додким,  
Бўлса улар майпарасту олифта доим.

\* \* \*

Шиша мастликка элтар,  
Мастлик пастликка элтар.  
Маст қайда-ю, шам қайда,  
Мастнинг тонги бўлмас.

\* \* \*

Сув кўприкни, ичкилик мияни бузади.

\* \* \*

Мастнинг ақли кўр бўлади.

\* \* \*

Биринчи қадаҳни ичмасанг, охиргисидан маст бўлмайсан.

\* \* \*

Киши ичмаса, чекмаса, узоқ умр кўради. Ким қарзга ичса, унинг азоби икки марта ошади. Мастликда ортирган дўстнинг бўш шишача қиймати йўқ.

## ИЧКИЛИКБОЗНИНГ ЖАЗОСИ

Англияда ўтган асрнинг бошларида ичкиликбозликка берилган кишини тавба қилдирмоқ учун ифлос кийимлар кийгазиб, бўйнига " Ароқхўр"деб ёзилган ёрлиқ осиб, энг малол келадиган қора ишларни қилдиришар экан. Мексика пойтахти Мехикода ўттизинчи йилларда кўчада ётган мастни полиция машинасида олиб келиш "маросими"ни кино операторлари суратга олар экан. Маст киши биринчи марта қўлга тушса, фильмни фақат ўзига кўрсатишган, иккинчи марта қўлга тушса, унинг қариндош-уруғлари, таниш-билишларига кўрсатишган. Агар учинчи марта қўлга тушса, бу қисқа метражли фильм пойтахт экранларида намоиш қилинар экан.

\* \* \*

Буюк Карл (742-841) даврида май ичиб биринчи марта қўлга тушган кишини одамлардан холи қилиб, бино ичида жазолаганлар, иккинчи мартта қўлга тушса, халқ олдида жазолаганлар, учинчи марта қўлга тушса, қатл килганлар.

\* \* \*

Арабистонда қадим замонда май ичиш ҳаром деб эълон қилинган ва уни ичиш таъқиқланган. Май ичган киши қўлга тушса, қаттиқ жазолаганлар. Озод одам ичса — қирқ дарра, қул ичса — саксон дарра урганлар. Илгари Тошкентда ҳам май ичгани учун қирқ дарра уриш мумкин экан. Ичган кишидан ҳазар қилиб, ундан нарироқ юрганлар.

\* \* \*

Қадим замонларда Ҳиндистонда май ичмаслик ҳамма табақалар учун мажбурий бўлган. Ичкилик ичгани фош қилинган кишининг оғзига кумуш, қўрғошин ёки мис эритиб қўйишар экан.

\* \* \*

Агарда асилзода (бормин) маст бўлиб қолса, унга қайнаб турган вино, қайноқ сув ёки сигир сийдигидан ўлгунча ичирар эканлар. Борминнинг хотини ичкилик ичиб қўйса, хонадондан ҳайдаб юборилган, эриб турган темир билан пешонасига шиша шаклида муҳр босилган.

\* \* \*

Пётр I ичкилик ичган кишининг бўйнига "Ичганлиги учун" деб ёзилган оғир чўян медаль осиб қўйишни буюрган. Қадим вақтларда Россияда, масалан, Самара губернасида ичкиликдан ўлган кишини мотам маросими билан мозорга қўйиш қурғоқчилик, қаҳатчилик келтиради деб, дарёга оқизиб юборишар экан ёки ўрмондан чуқур кавлаб кўмишар экан.

\* \* \*

1874 йилда Америка аёллари қаҳвахоналарга қарши исён кўтардилар: аёллар қаҳвахоналарни қамалга олиб, бу ерга ҳеч кимни киргизмаганлар. Бочка-бочка виноларни ариққа оқизганлар. Қаҳвахона эгаларини савалаб, аҳоли учун зарарсиз бирор иш билан машғул бўлишни талаб этдилар.

Минглаб ёш болалар майдонларга йиғилиб, ичкиликка норозилик билдирганлар. Қўлларидаги плакатларда мана бундай деб ёзилган: "Оталар, оналар! Сизлардан ўгиниб сўраймиз. Ичкиликка қарши кураш учун астойдил бел боғлангиз. Бизни маст оталар, маст оналар ураяптилар." Алкоголга қарши аёллар ва болалар исёни Глекобардан бошланиб, тез орада бутун Америка бўйлаб тарқалган.

## ЧЕКМАНГ!

Канаданинг халқ соғлиғини сақлаш ва ижтимоий таъминлаш вазири Жекоб Эпп ҳукумат чекишга қарши янги қонун ишлаб чиққанлигини эълон қилди. Икки йиллик бу дастурида матбуот орқали тамаки билан боғлиқ материаллар эълон қилинмаслиги ва жамоат биноларида, транспортда чекиш ман этилганлиги ай-тилган.

Канаданинг кўпгина медицина муассасалари чекишга қарши олиб борилаётган компанияда иштрок этажакларини айтишган. Канада жамиятининг аъзоси Девиднинг таъкидлашича, чекиш билан боғлиқ турли касалликлар оқибатида мамлакатда ҳар ойда 2500 киши ҳаётдан кўз юмаётган экан.

\* \* \*

Савдогарлар бозорга биринчи марта тамаки олиб келишганида бир доно киши одамларга: "Тамаки соғлиқ учун зарар келтиради", - деб айтган экан. Бозор касод бўлиб тамакини ҳеч ким олмай қўйибди. Бундан норози бўлган савдогарлар тамаки тўғрисида ўз фикрини ўзгартиришини донодан илтимос қилибдилар. Шунда доно: "Халойиқ! Тамаки чекканларни ит қопмайди, уйига ўғри тушмайди, қаримайди" – дебди.

Дўстлари донодан: "Бу нима деганингиз. Олдин тамаки кони зарар, чекманг, деган эдингиз-ку", деб сўрашибди. Шунда доно: "Тамаки чеккан киши ҳассага суяниб қолади, ҳассали кишини ит қопмайди. Чеккан одам доимо йўталади. Ўғри уй эгаси бедор экан, деб кирмайди, чеккан одам қаримасданоқ ёш ўлиб кетаверади", дебди.

\* \* \*

Ҳар бир чекувчи фақат ўзини эмас, балки бошқаларни ҳам заҳарлайди.

\* \* \*

А.П.Чехов: “Мен чекишни ташлаганимдан бери хавfli ва ташвишли ҳиссиётлардан холиман”, — деган.

## КЎК ЗАҲАРНИНГ ТАРҚАЛИШИ

Тамаки ҳақидаги тарихий ҳужжатлар эрамиздан беш аср илгари ўтган грек тарихчиси Геродот асарларида учрайди. Унинг ёзишича, Африка қитъасида яшовчи одамлар ўша даврларда маълум бир ўсимлик баргини тутатиб, шу тутунни ҳидлашни одат қилганлар.

Европада тамаки биринчи марта 1492 йили пайдо бўлди. Машҳур сайёҳ Христафор Колумб Америка қитъасини очганда, унинг матрослари ерлик халқнинг тамаки баргларини қуритиб, сўнг ўраб чекканларини кўришган, шундан ўзлари ҳам чекишни ўрганишган.

1496 йили Испания монахи Роман Папо Сан-Домингодаги Табако провинциясидан тамаки уруғини олиб келган экан.

Тамаки ўсимлигига биринчи бўлиб ботаник олимлар Франциянинг Португалиядаги элчиси Жаннико исмидан келиб чиқиб Никотин номи берилган. Бу элчи 1560 йили француз қироличаси Екатерина Медичига тамаки баргларини тақдим этган. Қарангки, қиролича сурункали бош оғриғи касаллиги - мигрен билан оғриган эди. У тамаки баргини талқон қилиб ҳидлаганида бош оғриғи тузалган. Бу хусусда шуни айтиш керакки, тамаки таркибидаги моддалар бош оғриғини вақтинча қолдирган. Қиролича тамакисиз туrolмайдиган бўлиб, кейинчалик чека бошлаган. Бу ярамас одат кенг ёйилган.

Тамакидан келадиган даромад катта ер эгаларига ниҳоятда катта фойда келтирган, лекин унинг заҳар-



ридан минг-минг одамлар ҳалок бўла бошлади. XVI аср охирида Англияда чекувчиларга ўлим ҳукм қилинди. Уларнинг бошларини кесиб, оғизларидаги трубкалари билан катта майдонга осиб қўйганлар.

Рим папаси Урбон VII чекувчиларни диндан қайтган одамлар, деб эълон қилди. 17-асрда Англиядан Россияга келган бу "кўк заҳар"га қарши кураш бошланди. Подшоҳ Михаил Романов чекувчиларни ўлимга ҳукм қилиб, мол-мулкини давлат ҳисобига мусодара қилиш каби чораларни кўрди. Шунга қарамай, тамаки чет элдан контрабанда йўли билан келаверди.

Пётр I Голландияда бўлган вақтида тамаки чекишга ўрганиб қолди. У Россияга қайтиб келгандан кейин чекишга ва уни сотишга рухсат берди, лекин сотувчи ва чекувчилардан солиқ олина бошланди.

\* \* \*

Аслида киши ҳаёти учун энг зарур нарса ақлдор. Шунга қарамай, кўпгина одамлар ўз хузурини ўйлаб, шу ақлни тамаки, вино, ароқ билан заҳарлашдан ҳам тоймайдилар. Киши ичиш ва чекишни ташласа, барча ҳаёт ҳодисаларини унга янгидан олиб борувчи ақлий тиниқлик ва босиқ дунёқарашга эга бўлади. Агар одамлар ароқдан, винодан, тамакидан — афюндан ақлларини тўхтатиб-йўқотиб, ўзларини заҳарламаганда эди, бутун одамзод ҳаётида қанчалар ҳаётбахш ўзгаришлар юз бериши мумкин эди. Ҳеч қачон ўзимда чекишга эҳтиёж сезмадим ва бу одатни ҳамиша ваҳшийлик, ифлослик ва зарар деб билдим...

\* \* \*

Ж. Пти ва бошқа француз олимларининг маълуматларига кўра, етук ёшида ўпка силига учраган юзта бемордан 95 таси чекувчиларга тўғри келади.

\* \* \*

АҚШ медицина комиссияси шундай хулосага келдики, кунига 20 та папирос ёки сигарета чекадиган одамлар ўртасида чекмайдиган кишиларга нисбатан ўпка раки 20 баробар кўп учрар экан.

\* \* \*

Олимлар кунига бир қутидан сигарет чекадиган кашандалар ўз умрини 5 йилгача, икки қутидан чекувчилар 15 йил қисқартирадилар, деб ҳисоблайдилар.

\* \* \*

Ер юзида йилига 12 миллион папирос ва сигарета чекувчи ҳисоблаб чиқилган. Чекиб ташланган сигарета билан папирос миқдори икки миллион беш юз йигирма минг тоннага етади.

\* \* \*

Агар одамлар чекмай қўйсалар, деб ҳисоблайди машҳур инглиз олими Ричарт Дон, бу ҳолда рак касаллидан ўлиш 3 ҳисса камайган бўлар эди. Ўпка ва нафас йўлларининг баъзи касалликлари амалда бутунлай йўқолар эди, юрак касалликларидан ўлиш 4 ҳисса камаярди.

\* \* \*

30 йилдан бери ишлайдиган рентгенологдан:

Соғлом одамнинг ўпкаси қандай бўлади? — деб сўрабдилар:

- Соғлом одамнинг ўпкаси, — дебди у, — рентгенда худди яшнаган, кўм-кўк майсаларга буркалган водийга ўхшаб кўринади.

- Узоқ йиллар тамаки чеккан одамнинг-чи?

- Худди чағир тошлар билан тўлиб-тошган, кўм босган тошлоққа ўхшайди, — деб жавоб берган у.

\* \* \*

Францияда мунтазам чекиб юрган 25 ёшли ҳар минг кишидан биттаси "тамаки ажали" чангалида жон берган.

\* \* \*

Қирққа борганинга миянга чиқар,  
Бу ширин жонингни дўзахга тиқар,  
Умрингни ўт айлаб, бурнингга тиқар,  
Заҳматдан тўкилар тишинг, эй носкаш.

\* \* \*

Бухоро носининг таркибида тамаки -40%, оҳак - 8%, кул-30%, пахта мойи-12%, сув-5 %дир.

\* \* \*

Никотин қон томирларни, айниқса, юрак ва қон билан таъминловчи томирларни қисади, кўкрак қисиш (стенокардия) касаллигига мубтало қилади.

\* \* \*

Тамаки инфаркт хавфини уч марта, ўпка раки хавфини эса икки марта оширади.

\* \* \*

Тамаки чекиш умрни қанчага қисақартиради?

Бу саволга турлича жавоб бор.

Кўпчилик газеталар бир гуруҳ тадқиқотчиларнинг узоқ муддат давомида олиб борган кузатувлардан кейин чиқарган хулосаларини келтирадilar. Унда кўрсатилишича, ҳар куни 10 тадан сигарет чекаверсангиз, умрингизни 2,5 йилга, 20таси 5-6 йилга, 40та сигарет эса 7 -10 йилга қисқартиради.

\* \* \*

Л.Толстой: “Мен бутунлай бошқа киши бўлиб қолдим. Кетма-кет беш соатлаб ишлайман, ишни осон ва енгил тугатаман, илгарилари, яъни тамаки чеккан вақтларимда тез чарчардим, кўнглим айнирди, бошим оғирлашиб, айланарди,” — деб айтган.

\* \* \*

Чекмайдиганлардан кўра, чекадиганларда ўпка раки ўрта ҳисобда 20 марта кўп учрайди. Тамаки дудида азот-73%, кислород 10%, углерод оксиди 95 %, аммиак, никотин, таъсирловчи ва рак қўзғатувчи консероген моддалар бор.

\* \* \*

Тамаки тутуни билан фақат чекувчи эмас , у билан бар хонада бўлган киши ҳам заҳарланади. Текширишлардан шу нарса аниқланганки, тамаки таркибидаги никотинниг - 20-25 % организмга тамаки тутуни орқали сўрилади, 50%- ташқи муҳитга тарқалиб, ҳавони заҳарлайди, қолган қисми эса папирос чўғида куйиб, қолдиқда қолади.

\* \* \*

25 дона папирос ёки сигаретадаги никотин моддаси чекмайдиган одам учун ўлим дозаси ҳисобланади.

\* \* \*

Тамаки чекадиган кишилар тишининг устки қисми тезда ишдан чиқади. Бундай кишилар 30 ёшга кирмаёқ соғлом тишлардан ажралиб қолишлари мумкин.

\* \* \*

Бу заҳарнинг таъсирини энди ўзимда синаб кўрар эканман, бошқа сабаблар билан ўлди деб ўйлаган кашанда беморларимни эслайман. Ўша вақтда уларнинг қўлидан папиросни олиб эзиб ташлаганимда, балки улар ҳам ҳозир ҳаёт бўлган бўлар эдилар.

\* \* \*

Бир дона сигаретдаги кимёвий қувват механик энергияга айлантирилса, ҳосил бўлган куч кашанданинг ўзини 9 метр баландга иргитиб юборган бўлар эди.

\* \* \*

Тажрибалардан шу нарса аниқки, кашанда астойдил истаса ва иродали бўлса, тамаки чекишни ташлай олади. Қани, ўзингизни синаб кўринг ва кашанда ўртоқларингизни тамаки чекишни сиз билан баробар ташлашга даъват қилинг.

\* \* \*

Кашандаликдан эртага эмас, балки бугун халос бўл.

\* \* \*

Тамаки заҳар, ундан қил ҳазар,  
Чексанг — пулинг ҳам, ичинг ҳам куяр.

## УМР ЧЕГАРАСИ

Инсон умрининг биологик имконияти 100-200 йилга тенг. Бироқ ҳозирги кунда ҳамманинг ҳам ана шу маррага етиши муаммолигича қолмода. И. Мечников ҳеч ким табиий ўлим натижасида вафот этмайдди, деган эди. Бу фикр ҳануз ўз кучида!

\* \* \*

Айрим маълумотларга кўра, инсон умрининг энг сўнгги чўққиси 185 ёш экан. Глазгорли Кентигелли исмли одам худди ана шу ёшга кириб 600-йилнинг 5 январида оламдан кўз юмган экан. Нарвегиялик Дракиберг эса 1626 йилдан 1772 йилгача, яъни 146 йил умр кўрган. У қароқчиларга асир тушиб, умрининг 15 йилини зиндонда ўтказган. Шундан сўнг 90 йил матрослик қилган.

\* \* \*

Қисқа умр кўриш, худди узоқ умр кўриш каби, наслий — генетик омилларга боғлиқдир. Одамлар турли авлодлардаги хилма-хил оилаларнинг умр кўриш салмоғини синчиклаб кузатиб борганлар. Улар дунёга келган фарзанднинг қанчалик узоқ умр кўриш — кўрмаслиги оталардан кўра, кўпроқ оналарга боғлиқ, деб хулоса қилганлар.

\* \* \*

Бизнинг умр қисқа эмас, уни ўзимиз қисқа қилиб қўямиз.

Кўп чайнаш — узоқ яшашдир.

\* \* \*

Умрни узоқ қилиш сири уни қисқа қилиб қўймасликда.

\* \* \*

Асаб системасининг куч-қувватини ва ҳаётчанлигини сақловчи омиллар умрни узоқ қилади. Кишини сўндирувчи барча салбий муаммолар, аксинча, умрни қисқа қилади.

\* \* \*

Ғиждувонлик Санам буви энг ёши улуғлардан ҳисобланган.

- Узоқ умр кўриш сири, серҳаракатликда, меҳнат- севарликда, қолаверса, турмушимизнинг тинч ва фаровонлигида, — деб айтган у.

\* \* \*

Ўлим тўшагида ётган шифокор шогирдларига:

- Узоқ умр кўриш учун мириқиб ухлаш, ич юришиб туриши ва бадан терлаб туриши керак, — деб айтибди.

\* \* \*

Беш нарса умр узайишига сабаб бўлади:

Ёқимли овоз, гўзал манзараларни томоша қилиш, маишатда фаровонлик, ширин сўзли хотин, мурод ҳосил бўлиши.

\* \* \*

Икки марта ҳаёт йўқ, баъзилар эса битта ҳаётнинг ҳам уддасидан чиқа олмайдилар.

\* \* \*

Яшаш мумкин бўлмаган тақдирда ҳам яшай билиш керак.

\* \* \*

1823 йилда туғилган ироқлик Аббос Қоскорнинг таъбирича, узоқ умр кўришининг, "сири" кайфиятчоғлик, серзавқ ва ҳазилкаш бўлишда экан. "Техрон жорийл" газетасида босилиб чиққан суҳбатида у бутун узоқ умри давомида осойишта яшаган, ҳеч ким ва ҳеч нарса унга жиддий озор етказа олмаганлигини қайд этади.

\* \* \*

Узоқ умр кўрганларда маълум психик хоссалар: фаоллик, хуштабиатлик ва оғир психик ҳолатдан сўнг тезда ўз аслига қайта билишлик мавжуд бўлади.

\* \* \*

Узоқ умр кўраётган кишиларга шу нарса хоски, уларнинг ҳаммаси ҳам оилали кишилардир. Бу оилавий ҳаёт тарзи соғлиққа яхши таъсир кўрсатади, деган сўзларни тасдиқлайди. Аёлларнинг узоқ умр кўриши бевосита болаларнинг сонига боғлиқдир. Шундай бир мунасабатлик бор: аёл киши қанча фарзанд кўрса шунча кўп яшайди. 117 ёшли А.Аркелия турмуш ўртоғи билан 92 йил бирга яшади ва 23 фарзанд кўрди. Узоқ умр кўрган бошқа бир «Қаҳрамон она» М.Баба-ян 14 бола кўрди ва уларни тарбиялади. Тоғли Қорабоғ автоном областида узоқ умр кўрган кишиларнинг 67 %ини аёллар ташкил этади, уларнинг кўпчилиги кўп болали бўлиб, эрлари билан 50 йилдан — юз йилгача бирга яшаган.



\* \* \*

Амалга маҳкум танани сақлаб қолувчи ҳеч қандай куч йўқ, лекин ўлимни четга суриб, ёшликни тиклашнинг ва умрни узайтиришнинг иложи топилади.

\* \* \*

Осойишталикда кечирилган қисқа умр — кўрқув ва ташвиш билан кечирилган узоқ умрдан яхши.

\* \* \*

Эҳтиёт бўл, умрни фалокатнинг шамолига со-  
вурма.

\* \* \*

Кексаликда юздан кўра, кўпроқ қалбда ажинлар пайдо бўлишидан эҳтиёт бўлайлик.

\* \* \*

Узоқ умр кўриш учун ҳаётни тўғри қура билиш керак. Бунинг учун меҳнат, овқат, ёқимли дам олиш, одамлар аро мавжуд муомала ва муносабатлар зарур.

\* \* \*

Ўлим тўшагида ётган оғир беморга доно одам бундай тасалли берган: бир қуш бор экан. У баҳор, ёз, куз ва қиш фаслларини ўтказиб, яна бир баҳор кўрибди. Шунда қуш: "Эй тангрим, агар бу фасллар қайтарилаверса, менга ҳаётнинг ҳеч янгилиги ва қизиғи йўқ, бир йил яшасам бўлади", деган экан.

\* \* \*

Ўлим тўшагида ётган Генрих Гейнени кўргани К.Маркс келганида, энагалар Гейнени чойшабда тўшакдан бу тўшакка ўтказаетган бўлишади. Гейне: "Қимматли Маркс, қаранг, хонимлар ҳануз мени қўлларида кўтариб юрибдилар", дейди.

\* \* \*

Узоқ умр кўришнинг сирини нимада экан? 108 ёшли француз Эрнестина Кўпен қарийб бутун умри давомида маълум бир вақтда туриб овқатланганини қайд этса, 107 ёшли Жан Зес: "Мен ҳеч қачон ва ҳеч нарсадан ғазабланмайман, мен ҳеч кимга ҳасадгўйлик қилмайман", — дейди. 168 ёшли Шерали Муслимов эса: "Меҳнат қилсам, куч-қувватим бўлса эди", деб орзу қилишини айтган эди.

\* \* \*

Луқмони Ҳаким донолар хазинасидан уч нарсани тилаб олибди. Биринчиси, ўлимни доимо ёдда тутиб, у келмасдан аввал, яхши ишларни амалга ошириб қолиш. Иккинчиси, бировга яхшилик қилинса, уни бутунлай ёддан чиқариш. Учинчиси, биров ёмонлик қилса, уни дилда сақлаб, гина қилиб юрмаслик.

Ривоятларда айтилишича, бир улуғ кишини подшоҳга кўп мақташди. Подшоҳнинг юраги у билан учрашишни истади. Азиз киши подшоҳ олдида киргач, саломдан сўнг: "Подшоҳимиз мингга кирсин", деди. Подшоҳ унга: "Жуда беҳуда сўз айтдинг. У сўзнинг сендек фазилатли одамдан чиққани қизиқ туюлди", деди. У киши деди: "Одамнинг жони бада-нида шунча йил боқий бўлмайди. Буни ҳамма биледи, аммо киши ўлгач, яхши ном иккинчи умридир.

Менинг бу сўздан мақсадим, ҳазратнинг яхши номи минг йил боқий бўлиб, ҳаёт саҳифасида қолсин, демак эди".

\* \* \*

1554 йилда кардинал Д.Арманяк кўчадан ўтиб бораётганида остонада йиғлаб турган саксон ёшли чолга кўзи тушган. Кардиналнинг "Нега йиғлаяпсиз?" - деган саволига чол: "Мени дадам урдилар", деб жавоб берган. Ҳайрон қолган кардинал чолнинг отасини кўриш истагини билдирган. Кардиналнинг қошига 113 ёшли тетик кексани рўбарў қилганлар. У кекса ўғлини буvasига салом бермагани учун урганини айтган. Кардинал ичкарига кирса, 143 ёшли яна бир чолга кўзи тушган.

\* \* \*

Юз ёшга етган ақл-фаросатини йўқотмаган бир кишидан: "Узоқ яшашингизнинг сири нимада?" - деб сўрадилар.

- Ҳаётга бўлган муҳаббатимда! — деб жавоб берди у.

\* \* \*

Упсалик Нильс Паулсен (Швеция) 1907 йилда 160 ёшида вафот этиб, ўзидан икки ўғил қолдиради: тўққиз яшар ўғил бола ва бир юз уч ёшли чол.

\* \* \*

Адслат бобида ўчим билан баҳслашадиган нарса йўқ. Вақт-соати етгач, унинг ҳукми ҳаммага ҳам баробардир.

\* \* \*

Ҳаёт қисқа, лекин шуҳрат мангу бўлиши мумкин.

\* \* \*

Барҳаётлик бирон-бир мангу нарса устида ишлашдир.

\* \* \*

Абадият йулида яшовчи инсон учун ўлим қўрқинч-  
ли эмас.

\* \* \*

Умумий гоё билан руҳланган ва умумманфаатига  
ҳизмат қилган одам ўлмайди.

\* \* \*

Ўзидан мангу хотира қолдирадиган инсонлар учун  
туғилиш чинакам бахтдир.

\* \* \*

Яшаб туриб, дунёда ўзининг борлигини билдира  
олмаслик - менга даҳшат бўлиб туйилади.

\* \* \*

Ҳеч ким ўлимга чап бера олмайди, лекин одамлар  
ўзларининг буюк ишлари билан ўзларига шундай ҳай-  
кал қурадиларки, бу ҳайкал қуёш тургунча туради.

\* \* \*

Келажакка ишониб яшаган ва унинг порлоқ бўли-  
ши учун жон фидо қилган ҳар бир одамни тошдан ўйиб  
ишланган ҳайкалга қиёс қилса бўлади.

\* \* \*

Агар сиз ўзингизга абадий ҳайкал ўрнатмоқчи бўлсан-  
гиз, қалбингизни эзгу китобга жо қилинг.

\* \* \*

Ўз асарларида яшаган одам сираям ўлмайди.

\* \* \*

Ўлим даҳшати билан меҳнат қилишга ундайди.  
Зеро, бутун ҳаёт меҳнатдир.

\* \* \*

Кимда-ким ўзидан кейин лоақал биттагина янги,  
порлоқ фикр қолдирган, инсониятга нафи тегадиган  
атинги биттагина жасорат кўрсатган бўлса, демак, у  
дунёдан беиз ўтмайди.

\* \* \*

Умр қисқа, лекин инсон ўз фарзандлари тимсо-  
лида қайта яшай бошлайди.

\* \* \*

Ҳаёти энг қадрли бўлган одамлар ўлимдан шунча  
кам кўрқишади.

\* \* \*

Ҳаётни койиб, лекин барибир яшаб юрган одамдан  
кўра, уни олқишлаб яшаган одам ақллироқ эмасми?

\* \* \*

Хотираси ўзи севган одамлар қалбида муқаддас сақ-  
ланадиган одам, ўлимдан кейин ҳам барҳаёт бўлиб қоли-  
ши учун зарур ишни қилиб қўйган одамдир.

\* \* \*

Инсон жисман ўлса-да, руҳан йўқ бўлмайди, у ўз  
хулқ-атвори, улкан ишлари, ижоди билан теварак-  
атрофдагилар ҳамда жамоат орасига сингиб кетади.  
Агар у ҳаётда мурдага ўхшаб яшамаган бўлса, тирик  
қолганлар онгида яшашда давом этаверади.

\* \* \*

110 ёшли Эвайс узоқ умр кўриши сабаблари хусусида берилган саволларга қисқа қилиб:

- Чекмаслик, ичмаслик, ҳеч қачон ва ҳеч ким билан урушмаслик, ҳеч кимга қаттиқ гапирмаслик, — деб жавоб қилади.

## ҲАР ТЎҒРИДА

"Мажмаъ ал-баҳрайн" китобида келтирилишича, дунёда тўрт нарса ажойибдир. Унинг бири шуки, қанча есанг ҳам камаймайди. Бу ғамдир. Иккинчиси шуки, қанча берсанг ҳам тураверади - бу инсофдир. Учинчиси шуки, қанча оқизсанг ҳам тугамайди - бу кўз ёшдир. Тўртинчиси шуки, қанча синса ҳам қиммати камаймайди. Бу дилдир.

\* \* \*

Тиканни олмоқ, илонни янчмоқ керак. Агар заҳарга қарши кўп дори берилса, у заҳардан ҳам баттар таъсир қилади. Сир очилгандан кейин пушаймон фойдасиз.

\* \* \*

Ишга берилиб кетиш беморликнинг бир туридир.

\* \* \*

Инсонга мурожаат қилишдан аввал ҳеч қачон унда яхшиликдан ёмонлик кўп, деб ўйлайма.

\* \* \*

Тусмол билан дори ичмоқ ва қаровсиз нотаниш йўлга чиқиш оқиллар раъйига хилоф ишдир.

\* \* \*

Бир бемаза киши касал кўргани келиб, унинг тўшагига бамайлихотир ўтириб олибди-да ҳадеб:

- Кўнглинг нимани хоҳласа — чақир, яширма, - деяверибди.

- Тилагим битта: у ҳам бўлса, ўлиб, сенинг келишингдан, азобли сўроқларингдан қутилсам дейман.”, дебди бемор.

\* \* \*

Тўрт нарсадан кишининг кўнгли ҳушнуд бўлади: Сояга қарамоқдан, оқар сувга тикилмоқдан, чиройли хат, чиройли кишиларнинг юзига назар солмоқдан.

\* \* \*

Миқдори ошиб кетган дори қутилган натижани бермагандек, ўз меъёридан ошиб кетган танбеҳ ва танқид ҳам қутилган натижани бермайди.

\* \* \*

Профессор бир талабадан сўради:

- Фалон дорини беморга қанчадан ичириш мумкин?
- Бир ош қошиқдан.
- Кетаверинг.

Талаба ярим йўлга бориб, орқасига қайтади.

- Кечирасиз, 15 томчи ичириш керак.
- Кеч билдингиз, касалингиз ўлди, — деди профессор.

\* \* \*

Қўлнинг бармоғини илон чақса, бутун баданнинг саломатлиги учун, уни қирқиб ташлайдилар.

\* \* \*

Содир бўлмаслиги керак бўлган нарсалар хаёлга ҳам келмаслиги керак.

\* \* \*

Асабни даволамай баданни даволаб бўлмайди.

\* \* \*

Ҳадеб ўйлайверган киши кўпинча тўғри қарорга келолмайди.



\* \* \*

Чарчашлик белгиларининг манбаи мускуллар иш фаолиятида деб тушунадилар, лекин бу эса фақат марказий асаб системасидир.

\* \* \*

Қарз берувчиларнинг хотираси қарз олувчиларнинг хотирасидан кўра, хийла ўткир бўлади.

\* \* \*

Бир қанча эзмалар таниш бир беморни кўргани бордилар. Касал ёнида узоқ эзмалик қилиб ўтирдилар. Кетар олдида улар:

- Бизга қандай васият бўлса айт, бажарамиз, - дедилар.

Бемор уларга:

- Агар касал кўргани, ҳолини сўрагани борсангиз, ҳол-аҳволини сўраб, дарров ортга қайтингиз, сиздан илтимосим шу, — деди.

\* \* \*

Кўпчилик ишқибоз бўлган қизиқчилик билан кўлга киритилган жозибали нарсалар вафо қилмайди.

\* \* \*

Пардоз жувонни ёш қилади, устара эркакни, аммо зинапоя сирни фош қилади.

\* \* \*

Донодан сўрашибди:

- Кимнинг кўзи тўймайди?
- Ўлим тўшагида ётганнинг.
- Кимнинг тиши ўткир?
- Очнинг тиши ўткир.

\* \* \*

Бир шаҳарда вабо тарқалади, ҳаким шаҳардан қочиб кетишни мўлжаллаган экан. Бундан хабардор бир фуқаро:

- Вабо сал вақтлироқ келса бўлмасмиди, — дебди.

\* \* \*

Суқрот ўз шогирдларига насихат қилиб дерди:

- Баттар фақир бўлмай десангиз, мол тўплашга хавас қилманг! Мол ғаму андуҳнинг кўзидир. Адолат энг яхши нарсадир. Чунки у борича ёмонликни юзга чиқарувчидир.

У яна айтибди:

- Мол-дунё толиби — кемада кетаётган кишига ўхшайди. Кемада кетаётган киши чўкиб кетмаётган бўлса-да, бирор фалокат бўлмаса эди, деб доимо қўрқувда бўлади.

\* \* \*

Пифагор айтади:

- Эй азиз, сен доимо фозил кишилар билан дўст тутин, улар суҳбатини қидир, ўз нафсингни кўп ейишдан сақла, ғазабланишдан, кўп ухлашдан, қабих ишлардан қоч, ўлимни доим ёдда тут ва шунга қараб иш қил. Касб ва маишатда ўртача йўл тут.

\* \* \*

Ҳасад танани куйдиради ва қайғуни узайтиради. Ҳасад энг ёмон мақсад. Таъма энг зарарли касалликдир.

\* \* \*

Уйқу — жой танламас,

Бахт — одам танламас.

\* \* \*

Тил меъданинг, кўз фикрнинг кўзгусидир.

\* \* \*

Эринчоқлик дунёдаги ҳамма нарсанинг душманидир. Танбаллик, ғайратсизлик, уятсизлик, журъатсизлик каби нарсалар эринчоқликдан келиб чиқади.

\* \* \*

Жонли ҳаёт жонсиз ҳаётдан эҳтиёт туфайли фарқ қилади.

\* \* \*

Саъдий Шерозий ёзади:

Эшитдимки, бир подшоҳ бир асирни ўлдиришга фармон берди. Шўрлик асир ҳаётидан умид узиб подшоҳни сўка бошлади. Зероки: "Киши жонидан умид узган замон, кўнглида борини баён этади" деган халқ мақоли бор. Подшоҳ "У нима деяпти?" деб сўради. Софдил вазирлардан бири: — Эй подшоҳи олам, ҳар ким газабини ичига ютар, у гуноҳ қилганининг гуноҳини ўтар" — деяпти, — деб жавоб берди.

Подшоҳнинг раҳми келиб, асирни афв этди. Софдил вазирнинг пайини қирқиб юрадиган иккинчи вазир гапга - аралашиб деди: "Бизнинг мавқеимизда бўлган одамлар подшоҳ ҳузурида фақат рост сўзлашлари лозим. Бу асир подшоҳни ҳақорат қилди ва шаънига ёмон гаплар айтди" деди. Подшоҳ бу сўзни эшитиб, қош-қовоғини солиб деди. "Сен айтган рост гапдан кўра унинг ёлғони менга кўпроқ маъқул тушди, чунки унинг ёлғони хайрхолик юзасидан айтилган эди. Сеники эса жиноятга бошлаш учун айтилди. Донишмандлар: фитни кўзгатувчи ростдан маслаҳатли ёлғон яхши, деганлар".

\* \* \*

Халифа Ҳорун ар-Рашиднинг ўғли Маҳдий ўзининг бош табиби билан суҳбатлашиб ўтирар экан, табибнинг кийимидаги йиртиққа қўлини тиқиб,

ўйнаб сўзларди. Йиртиқ анча кенгайди. Суҳбат жараёнида халифа бош табибидан сўраб қолди:

- Сиз, табиблар, жинни-девона одамнинг оёғига қайси вақтда кишан соласизлар?

- Жинни одам ўз табибининг кийимини бир қарич йиртганда, — деди табиб.

\* \* \*

Ҳар тешикка қўлингни тиқма, ёмон чаён чақади.

\* \* \*

Одатда болаларнинг туғилиш нисбатига кўра, кўл асабийлашган аёлларда қиз бола туғилар экан. Америка врачларининг гапига қараганда, ўғил кўришни истаган аёллар иложи борича оғир, босиқ бўлиши, ҳадеб тажанг бўлмаслиги керак.

Бошқа бир америкалик олим ўғил кўришни истаган эркаклар ҳам вазмин бўлишини исботлайди.

\* \* \*

Одам организми таркибида 222 та суяк, 270 та мускул, 600 грамм туз, 1,1 кг тери, 50 литр сув бўлар экан. Одам танасидаги темир йиғиб олинса, ўртача битта мих яшаш мумкин. Ёғ эса 7 та кир совунига етади.

\* \* \*

Юз грамм шафтолида 3,7 миллграмм, петрушкада 5,9 миллиграмм, қорамол жигарида эса 8,4 миллиграмм темир элементи бор.

\* \* \*

Балоғатга етган одам организмида 3,5 грамм темир элементи бор.

\* \* \*

Кўп йиғлаган кўз одам қалбига чуқур назар ташлайди.

\* \* \*

Қизиққонлик кўпинча ҳақиқий буюкликнинг тўғонидир.

\* \* \*

Кеккайиш — кам мулоҳазалилик, ўзини-ўзи билмасликнинг маҳсулидир.

\* \* \*

Яшашдан мақсад нималигини билмаганларга минг афсус.

\* \* \*

Шундай вақт келадики, одамлар вабо ва ўлат билан уришгандек, шовқин-суронга ҳам қарши қатъий кураш бошлайдилар.

\* \* \*

Куч ақлсиз ишлатилса, бекор кетади, ақл кучга таянмаса ҳам яхши эмас. Кучинг бор экан — ишла, тишинг бор экан — чайна.

\* \* \*

Ақл ва куч - вақт.

Кучли киши сокин бўлади,

Кучсиз киши бақиришни билади.

Куч ишлатиш - ақлдан эмас.

\* \* \*

Очофатлик ва бузгунчиликдан ўзини сақлайдиган одам энг кучли паҳлавондир.

\* \* \*

Май ойи кўкати - бемор давоси.

\* \* \*

Касалманд бузоқ ёзда ҳам дир-дир титрайди.

\* \* \*

Баданнинг қаришидан қўрқма, қалбингнинг қаришидан қўрқ.

\* \* \*

Бировнинг хотинига ва отига зинҳор ёмон назар ташлама.

\* \* \*

Кўчат асрасанг, ҳаётингни асрайсан.

\* \* \*

Эҳтиёт бўлмаган бола қариядан олдин ўлим топиши мумкин.

\* \* \*

Табиат — шифокор, врач табиатнинг шогирдидир.

\* \* \*

Киши куч-қувватга кириб кетса, тошдан ҳам мустаҳкам бўлади. Дармонсизланиб қолса, хасдек ожиз ва нимжон бўлади.

\* \* \*

Жанубий шамол саломатлик элчисидир.

\* \* \*

Овқат совуқ бўлса ҳам, ўрин иссиқ бўлсин.

\* \* \*

Эрта баҳор - ҳаётнинг олтин дамларидир.

\* \* \*

Одам темирдек маҳкам, тухумдек омонат ҳам.

\* \* \*

Агар эрта-наҳор турсанг ва ёш уйлансанг, иккита  
фойдали иш бажарган бўласан.

\* \* \*

Бадан - қалбнинг қули

\* \* \*

Дарахт қурийди, тош емирилади, одам кўникади.

\* \* \*

Бировнинг хотинига ёмон назар ташласанг, ўз  
ҳаётингдан маҳрум бўлиб қоласан.

\* \* \*

Бузуқлик кўп касалликларнинг манбаидир.

\* \* \*

Сердарахт қишлоқда гўнг кам бўлади.

\* \* \*

Одам боши тошдан, аммо гулдек нозик ҳам.

\* \* \*

Яхши ифодаланган фикр барча ерларда оқилона жаранглайди.

\* \* \*

Сабр – тоқатли кишининг ғазабидан қўрқ.

\* \* \*

Ёмон тарбияли кишида жасорат – қўполликка, олимлик – ғайрикашликка, сўзамоллик – масхарабозликка, оддийлик – дағалликка, қўнгилчанлик – хушомадгўйликка айланади.

\* \* \*

Нутқ сўзлаётганнинг сўзини бўлишдан ортиқроқ қўполлик йўқ.

\* \* \*

Қўрқув руҳининг заифлиги оқибатида вужудга келади.

\* \* \*

Одамлар билан уларнинг қуллиги ҳақида эмас, балки эркинлиги тўғрисида суҳбатлашиш яхшироқ.

\* \* \*

Расулулоҳ (с.а.в.): "Кимки Аллоҳдан ҳожатларини сўраб турмаса, Аллоҳ унга ғазаб қилади", дедилар.



\* \* \*

Кимки Худо йўлида молу дунёсидан садақа қилса,  
Аллоҳ унинг моли савобини бир неча баробар қилиб  
беради.

\* \* \*

Ота-онасини кексайганда рози қила олмаган фар-  
занд хор бўлсин, хор бўлсин, хор бўлсин!

\* \* \*

Ўтган аждодларимиз куёвнинг ҳовлисида дарахт  
бўлмаса, қизини бермаган.

\* \* \*

Кишида ақл камлигининг белгиси ўзига тааллуқли  
бўлмаган суҳбатга аралашшидир.

\* \* \*

Уйида аёлнинг овози баланд чиқса, эр сўзини тин-  
гламаса, ул уйда хайр йўқдир. У ердан саодат кутма,  
кутганинг билан етиша олмайсан.

\* \* \*

Кимки ҳайвонлар олдида уларни ўзига қаратиб  
қўйиб, овқат еса ва уларга бермаса, давоси йўқ дардга  
мубтало бўлади.

\* \* \*

Вақт ҳамма нарсага ўз таъсирини ўтказди, йил-  
ларнинг бепоён силсиласи номни ҳам, қиёфани ҳам,  
феъл-атворни, ҳатто тақдирни ҳам ўзгартира олади.

\* \* \*

Бу кунги юмушни эртага  
Қўймоқ марғуб эмас.  
Тонгла не ҳол рўй берурин  
Кажрафтор айтиб бермас.

\* \* \*

Болалик хотираси тошга ёзилгандек,  
Кексалик хотираси эса қумга ёзилганидек.

\* \* \*

Бахт сотилмас ва кимки агар,  
Тер тўкишга бўлолса молик,  
Шунда толеъ бўлур жилвагар,  
Шунда шодлик қилур ошнолик.

\* \* \*

Қийинчилик чекиб одам ҳур бўлур,  
Садафда қамалиб қатра дур бўлур.

\* \* \*

Ватанпарварлик - ёлғиз ўз Ватанига меҳр қўйишдан иборат эмас. Бу ниҳоятда улкан масъулият. Бу Ватан билан ўзини бир бутун деб ҳис этиш, унинг яхши-ёмон кунларида асқотиш демакдир.

\* \* \*

Шундай марҳумлар борки, улар тириклардан кўра барҳаётдир. Лекин шундай тириклар борки, марҳумлардан кўра марҳумроқдир.

\* \* \*

Қилган ишидан қаноатланиб қоладиган одам кейинги иши билан ҳеч қачон ном қолдирмайди. У аллақачон ўлган ва қабрини ўт-ўланлар қоппай бошлаган.

\* \* \*

Алҳазар, алҳазар, минг бор алҳазар,  
Ана, юришибди кийганлар зар.  
Қодирийни сотиб шоир бўлганлар,  
Меҳробингдан чиққан чаёнларинг бор.

\* \* \*

Қўлинг ишда-ю, дилинг Аллоҳда бўлсин.

\* \* \*

Бир эзгулик қилганга унинг ўн баробари ёки ундан ҳам ортиғи берилгай. Бир ёмонлик қилинса эса унинг бир эвазини бергайман ёки мағфират этгайман. Менга бир қарич яқинлашганга мен бир аршин яқинлашаман. Менга бир аршин яқинлашганга эса бир қулоч яқинлашаман. Бирор кимса мен томон кела бошласа, мен унга пешвоз чиқаман. Менга шерик қўшмаган, куфр келтирмаган бирор одам ер юзини тўлдирар қадар гуноҳ билан менга келса, мен у кимсани ўша қадар мағфират билан қарши олгайман.

\* \* \*

— Бировга қилинган яхшилик ҳамда эзгулик кишини шуниси билан ром қиладики, у шафаққа ўхшаб алал-оқибат ўчиб кетмайди, балки янада ёрқинлашиб ўзимизга қайтади — деган эди француз ёзувчиси Виктор Гюго.

\* \* \*

Ким бу дунёда зарра-мисқолчалик яхшилик қилса ҳам мукофотини олади.

Кимки бу дунёда зарра-мисқолчалик ёмонлик қилса ҳам жазосини кўради.

\* \* \*

Инсон дунёга бир бор келади. Шу бир марталик қисқагина умрида соғлом ва баркамол бўлиб яшашга ҳақлидир. Аллоҳ бандаларига берган неъматлари орасида энг қимматлиси соғлиқдир.

\* \* \*

Тиббиёт тарихида азал-азалдан шифокорлар чегара, миллат, ирқ ажратмаганлар, улар ҳатто пайти келганда ёғийларнинг ярадор аскарларига ҳам тиббий ёрдам кўрсатганлар. Зеро, бу шифокорлик бурчидир.

\* \* \*

**ҲАДИСДАН:** Муҳаммад саллаллоҳи алайҳи васаллам бир кишини бир вилоятга ҳоким қилиб тайинлаётган маҳали ҳузурларига набиралари имом Ҳасан ва имом Ҳусан кириб келдилар. Шунда сарвари олам иккала набираларини ўпиб эркалаб тиззаларига ўтқиздилар. Шунда бояги ҳокимликка тайинланаётган кимса сарвари оламга қараб:

"Эй Аллоҳнинг Расули, сиз набираларингизни бошларидан ўпиб эркалар экансиз, ҳолбуки, менинг ўнта болам бор, уларни бирон мартта ҳам ўпиб тиззамга чиқармаганман" дейди.

Шунда қўлларидаги фармонни йиртиб ташлаб: "Қалбида меҳр шафқат йўқ кимсалар ҳокимликка нолойиқ-дирлар", деб марҳамат қилдилар.

Ҳадисдан кўриниб турибдики, ҳар қандай олим, ҳар қандай раҳбар ва ташкилотчининг қалбида, авваламбор, раҳм-шафқат ҳамда инсонийлик туйғулари бўлиши керак. Бу инсонийликнинг асосий шартларидан биридир. Золим ва бадбин кишилар бундай мартаба ва иззатга нолойиқдир.

\* \* \*

Ер юзидаги олимлар бамисоли осмондаги юлдузлар кабидирлар. Ерда ҳам, сувда ҳам уларга қараб йўл топилади. Юлдузлар ботса, йўловчилар адашишлари мумкин.

Буюк мақсадларга хизмат қилса ким,  
Инсон биродарин ўйласа агар,  
Курашга бахш этса бутун ҳаётин,  
Ҳаёти тарихда қолур муқаррар.

\* \* \*

Ҳақиқий олим ҳамма вақт иккита мақсадни кўзлаши лозим: ўз ҳиссаси билан фан тараққиётини олға суриши ҳамда бир вақтнинг ўзида ёш олимларни етиштириб, ўзига ўринбосар тайинлаши керак.

\* \* \*

Яқинда шаҳарда иккита одам,  
Жон қуши қафасдан учиб кетган дам,  
Бири тожу тахтдан умидин узди,  
Бир вайронада тинчлигин бузди.  
Бири жасадида шойидан кафан,  
Бири эски бўзга ўралган бадан.  
Бебаҳо дунёдан чекиб оху зор,  
Икковининг жойи бўлди эски ғор...  
Орадан неча йил ўтиб кетди,  
Дард ила мен улар ғорига кетдим.  
Кўрдим, ҳар иккиси чириб кетибди,  
Суяклари бир-бирига кириб кетибди,  
Минг ўйлаб тагига етмадим асло,  
Қай бири подшоҳ-у, қай бири гадо?

\* \* \*

Эрнест Хемингуэйнинг бир гапи бор:

"Мен бир асар ёзишга кирганимда, худди бир йўлбарс билан олишгандай асар билан олишаман. Уни енгиб бўлгач, иккинчи йўлбарс ови ҳақида ўйлагандайин, кейинги асарим ҳақида ўйлайман."

Қаранг, қандай қизиқарли таққослаш. Ахир, овчи: "Бўлди энди, овга чиқмайман", — демайди-ку!

\* \* \*

Лев Толстой айтган эди:

"Ёзувчи, олимларга ҳайкал қўйишади. Ўша ҳайкал қўйишганда, кўкрагидан тепасига қўйишсин, унинг пасти ҳеч кимга керак эмас. Кўкрагидан юқорисида эса юрак, онг, тафаккур бор" Одамзод умр бўйи кўкрагидан пастига қулоқ тутиб ҳаёт ўтказди.

\* \* \*

Одамда 3001 касаллик бор. 1000 тасини ҳақимлар ўзларининг билимлари-ю дорилари билан даволайдилар. Мингтасига мулла, эшонлар дуоси билан, мингтасига авлиё, пайгамбар зиёратидан кейин: Биттасига даво йўқ, у ўлим.

\* \* \*

Мадина имоми сифатида тан олинган имоми Молик ҳеч бир сиёсий оқимга аралашмаган, расмий мунозараларда қатнашмаган. Чунки у: "Илм хўрозлар ва қўчқорлар орасида уриш эмас", деб ҳисоблаганлар.

\* \* \*

Илм - сенинг биёбондаги ҳамроҳингдир.

Илм - сенинг ҳаётдаги йўлдошингдир.

Илм - сенинг қийин кунларингда таянчингдир.

Илм - сенинг шодлик кунларингда раҳбарингдир.

Илм - сенинг сенинг дўстларинг орасида ўлмас бойлигингдир.

Илм - сенинг душманларингга қарши синалган қуролингдир.

Илм - сенинг шодлик кунларингда раҳбарингдир.

Илм - сенинг сенинг дўстларинг орасида ўлмас бойлигингдир.

Илм - сенинг душманларингга қарши синалган қуроллингдир.

## ОИЛА ЎЧОҒИ

Агар, ғазабдан ёниб турган бўлсангиз, муносабатларингизни ойдинлаштиришни кечга қолдиринг.

\* \* \*

Юзага келган муносабатларни қайси вақтда муҳокама қилишни икковингиз келишиб олинг.

\* \* \*

Мавзудан узоқлашманг! Эски гапларни эсламанг, Эрингиз гапириб олишга ҳам имкон беринг! Эрингиз гапираётганида гапини бузманг, истеҳзо қилманг.

\* \* \*

Ўзингизни эрингиз ўрнига қўйиб кўринг. Ўзаро тил топишишга интилинг.

Шундай қилсангиз, ҳаммаси яхшилик келтиради.

\* \* \*

Бутунжаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг дунё бўйича тўплаган ва илмий асосланган маълумотларига кўра, инсон саломатлиги бир неча омилларга боғлиқ: соғлиғимиз 19,3% ҳолларда ташқи муҳит омилларига, 20,5% ҳолларда ирсият, яъни наслга, 51,6% ҳолларда аҳоли турмуш тарзига ва фақатгина 8,6% ҳолларда соғлиқни сақлашни ташкил этишга боғлиқ.



## ЖИҒИЛДОН ҚАЙНАШИ

Баъзан жиғилдон қайнаши, мумкин. Ана шунда зардани қайтарувчи жўн воситалардан фойдаланиш мумкин.

Авваламбор, жиғилдон қайнашига бепарво бўлмаслик керак, чунки унинг замирида бирор жиддий хасталик ётиши мумкин. Жиғилдон қайнаб, зарда келишига одамнинг ошқозон-ичак фаолиятида турли нуқсонлар пайдо бўлиши, ўт пуфағи асоратланиб, сафронинг бемаврид ажралиши ва хоказолар сабабчи бўлади. Мабодо, одамнинг суринкали равишда жиғилдони қайнаса, албатта, шифокорга кўриниши лозим. Шифокор беморни ҳар томонлама текшириб, натижаларни таҳлил қилган холда аниқ ташхис қўйиб, тегишли даво муаложаларидан фойдаланишни тавсия этади. Айрим кишилар кекиришни ҳам жиғилдон қайнаши билан адаштирадилар. Одатда меъда ширасидаги нордонлик меъеридан камайиб кетса, киши-ни кекиртиришга олиб келиши мумкин. Бунда меъда кислотасини кўпайтириш мақсадида нордон табиат неъматларидан лимон, бир оз узум сиркасидан фойдаланиш билан нохуш кайфиятдан холи бўлиш мумкин. Аммо зарда қайнаганда, умуман бошқача ёндашишга тўғри келади.

Кучли жиғилдон қайнашида ярим чой қошиқ ичимлик нутурини (чой сода)сини бир пиёла сувда эритилиб ичилади. Шунини қайд этиш керакки, жиғилдони қайнаган кишилар содали эритмани мунтазам истеъмол қилмаслиги керак. Чунки ичимлик содаси меъдага салбий таъсир қилиб, турли касалликлар келиб чиқишига сабабчи бўлиши мумкин.

\* \* \*

Азоб берувчи жиғилдон қайнашига 3, 4 дона нўхот донини чайнаб истеъмол қилиш тавсия қилинади. Мабодо, кутилган натижага эришилмаса, мазкур амал яна такрорланади.

\* \* \*

Фасли тўғри келадиган бўлса, жиғилдон қайнашида олхўри тановул қилинса, заққум мазадан халос бўласиз.

\* \* \*

Жиғилдон қайнаганда қайчи барг картошка артилиб, шарбати сиқиб ичилади.

\* \* \*

Ялпизнинг спиртли тиндирмасидан (настой камя-ти) бир чақмоқ қанд бўлагига ёки сувига 15 томчи томизилиб ичилса, жиғилдон қайнашига хотима беради.

\* \* \*

Жиғилдон қайнашида газли маъданли сувларни ичиш ҳам маълум даражада нохушлиқдан холи этади.

## ҚИММАТЛИ МАСЛАҲАТЛАР

### КАМҚОНЛИК

Одам ўз ҳаёт фаолиятида турли хасталикларга чалиниши, фавқулодда ҳолатларда шикастланиши мумкин. Камқонлик, дармонсизлик ёхуд кўп қон йўқотиш оғир асоратли дамларга олиб келади. Ҳозирги экологияси бузилган минтақаларда камқонлик касаллиги кўплаб қайд этилмоқда. Камқонлик, тиб атамаси билан айтганда, анемия нафақат лозим бўлган тўйимли озуқаларни емаслик, балки заҳарли моддалардан заҳарланиш, сурункали сепсис, безгак каби касалликлар оқибатида ҳам келиб чиқиши мумкин. Анемия касаллиги қоннинг ҳажми биргалигида эритроцит ва гемоглабинлар сонининг камайиб кетиши билан изоҳланади. Одатда камқонликда қон яратилиш жараёнининг бузилиши фавқулодда ёки кўплаб қон кетиш, шунингдек, қон яратувчи аъзонинг ўз фаолиятини етарлича даражада бажаролмай қолиши сабаб бўлиши мумкин. Булардан ташқари, киши организмдаги темир моддаси ва В12 витаминини нотўғри тақсимлаш оқибатида камқонлик хуруж қилиши мумкин. Шунингдек, кўп бола туғиш, нотўғри овқатланиш ҳам камқонликка олиб келиши мумкин.

Камқонликда асосан тўйимли оқсилга бой маҳсулотдан гўшт, тухум, сузма, витаминларга бой бўлган табиат неъматлари билан озиқланиш тавсия этилади. Камқонлик билан хасталанган беморнинг овқати таркибида қон ҳосил қилувчи моддаларни сақлайдиган

сабзавот, резавор ва меваларни киритиш лозим бўлади. Камқонликка учраган ёки мойиллиги бўлган одам сиркадан фойдаланмаслиги лозим. Камқонликнинг келиб чиқишига бавосил, нурланиш каби ҳолатлар ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Маслаҳатлар: Қон ҳосил қилувчи, ўзида темир унсурларини сақлайдиган қовоқ, картошка, пиёз, саримсоқ, карам, шивит, ертут, узум, олма, мартумак (гречка), ўрик ва унинг маҳсулотлари (туршак, баргак) истеъмолда бўлиши керак. Шунингдек С витамин дармондори (аскарбин кислотаси) ҳамда В гуруҳли витаминлар оқбош, карам, бақлажон, қовун, наъматак, дўлана, лимон, чирпанок (облишка), олча, нок, маккажўхори, булғор қалампири каби неъматларда салмоқли миқдорда бўлади

\* \* \*

Камқонликда тўқ илик истеъмол қилиш, кемикини кемириш, жигарни димлаб истеъмол қилиш тавсия этилади. Миллий таомлардан "Калла шўрва", "Лаклак" (холодец) истеъмол этилиши бу хасталикда фойдадан холи бўлмайди.

\* \* \*

Тоза асал, майиз ва ёнғоқ мағзидан тенг миқдорда олиб, уларни ҳовончада обдон эзиб аралаштирилади. Аралашмадан кунига 3-4 маҳал ош қошиқда истеъмол қилиш камқонликка шифо бўлади.

\* \* \*

Баргак, кишмиш ва олма қоқисидан тенг миқдорда, гўшт қиймалагичдан ўтказиб, тоза асал билан эзиб аралаштирилади. Омихтадан кунига 3-4 маҳал истеъмол қилиш тавсия этилади.

## ГИЖЖАГА ҚАРШИ КУРАШ

Дунёда 1.500000 дан зиёд ҳайвонот бўлиб, ундан 550000 тасида ҳар хил паразит яшайди. Шулардан 500 хили одамга тааллуққидир, яъни одам организмида бўлади. Булар текинхўр, паразитлик йўли билан кун кечиради. Булар ҳар хил қуртлар, яъни гижжалар бўлиб, ҳар хил хасталиклар келтириб чиқаради. Булардан қутулиш учун қуйидаги ишларни қилиш керак.

1. 2 кун гўштли овқат емаслик. Бунда ўша гижжалар - қуртлар жонсизланади.

2. Махсус ўтлардан қилинган - тайёрланган эритмани кечки ётиш олдидан ҳамма оила аъзолари 100 гр дан ичиб ётасиз. Болаларга бир чой қошиқ шакар қўшиб берилса, аччиқлиги сезилмайди. Эритма аччиқ бўлгани учун, бунда эритма ингичка ичакдаги гижжаларни, қуртларни ўлдиради.

3. Эрталаб наҳорда қолганларини чиқариб юбориш ва ўлдириш учун яна 100гр ҳамма ичади.

4. Икки соат оч туриш керак, бунда ўлган гижжалар, қуртлар ингичка ичакдан йўғон ичакка ўтади.

5. Ични бўшатгач, 1 коса ўрик суви ва бир ошқошиқ кунгабоқар - семичка мойи қўшиб ичиш керак. Ўлган гижжалар чиқиб кетади.

Энди шу гижжалар уруғини қуритиш учун қуйидаги ишларни қилишимиз керак.

6. Ҳамма ахлат қилганидан кейин орқа тешикни артмасдан, таҳорат суви билан орқа тешикни ювсин.

7. Доимо тирноқлар олиниб, овқатланиш олдидан қўлларни совунлаб ювишлари шарт.

8. Уйдаги - рўзғордаги идиш-товоқларни ҳар ҳафтада бир марта қайнатиш керак.

Уйда мушук бўлмасин, хом семичка (кунгабоқар) чақилмасин. Чунки у, ифлос жойларда йиғиштирилади. У ерда молнинг гўнги кўп бўлади, шулар орқали одамга ўтади.

9. Болаларнинг ички кийимлари доимо дазмолланиб турилсин.

10. Ҳар бир оила аъзоси овқатланидиган коса, тарелка, қошиқ, пиёла ва бошқалар алоҳида-алоҳида бўлсин. Меҳмонлар учун идиш тавоқлар алоҳида бўлгани маъқул. Чунки ҳар хил юқумли (сил, туберкулёз, гепатит, гонорея, сифлис) ва бошқа хасталикларнинг олдини олишда шахсий гигиенанинг аҳамияти жуда катта.

Бу ҳақида тўлароқ қилиб ёзилган “**Энтеробиоз ҳақида нималарни биласиз?**” китобимда иложи борича керакли расмлар кўрсатилган. Биз ўйлаймизки, ҳар бир хасталикни энг олдин шу паразитлардан озод қилиб, кейинчалик муолажа бошласа бўлади.

## БУНИ ЮРАК ДЕЙДИЛАР

Инсон ҳаёти, яшаши бевосита унинг юрагига ҳам боғлиқ. Одам умри унинг юраги илк бор уришдан бошланиб, тўхтагунга қадар давом этади. Юракларни изтиробга тушириб, ларзага солувчи омиллар ҳам анчагина. Гоҳо тошюрак деб таърифланадиган бу жажжи аъзо баъзан арзимаган: захарсўз, ноўрин танбеҳ, ёр фироқи, рашк, тухмат тошидан нафис шишадек чилпарчин бўлиб кетиши, оғир асоратлари билан кишини нобуд қилиши ҳам мумкин.

Одамнинг саломатлиги ташқи шароит билан чамбарчас боғланган.

\* \* \*

Одам табиатга таъсир кўрсатиш билан бирга, ўз шахсининг табиатини ҳам ўзгартиради.

\* \* \*

Ҳар ким ўз турган ерини гулзор қилса, бутун олам гулга бурканди.

*А.. П. Чехов.*

\* \* \*

Дипломсиз ва муҳрсиз, кабинетсиз ва бепул даволайдиган прамотор шифокор - қуёшдир.

*Н.И.Подвойский.*

\* \* \*

Дори-дармон ичгандан кўра, табиат бағрида, соф ҳавода бўлган маъқул.

\* \* \*

Одам мураккаб ҳамда нозик яратилган. Аммо одам табиатнинг гаштини суриш учун соғлом, кучли ва ақлли бўлиши керак.

*И.П.Павлов*

\* \* \*

Балиққа сув, паррандага осмон, ҳайвонга ўрмон, дашт, тоғ, одамга эса Ватан керак. Шунинг учун ҳам табиатни муҳофаза қилиш - Ватанни муҳофаза қилиш демакдир.

\* \* \*

• Табиат - бу ўзимиз демак. Ҳаммамиз ҳам табиатдан ўсиб чиқиб, табиатда камол топамиз. Табиатдаги бурчимиз тугамасдир.

\* \* \*

1903 йили даниялик врач қуёш нурининг тирик организмга таъсирини ўрганиб, Нобел мукофотига сазовор бўлди.

Диоген катта бочка ичида истиқомат қилар, унинг бадани иссиқ-совуққа ўрганиб кетганди. Кунлардан бирида Александр Македонский Диогенни зиёрат қилди.

- Буюринг, нима хизматингиз бор? — деб сўради у.

- Наридан тур, қуёшни тўсма, — деди Диоген.

- Агар мен Александр бўлмаганимда, Диоген бўлишни истардим, — деди жаҳонгир.



\* \* \*

Кислород ҳавонинг энг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Ҳаво ҳажмининг 20.9 фоизини кислород ҳосил қилади.

Одам организмда 65 фоизга яқин кислород бор. Жонли табиатда кислород ғоят муҳим рол ўйнайди. У оқсил, ёғ ва углеводлар таркибига киради. Маълумки, ҳужайра ва тўқималар оқсил, ёғ ва углеводлардан тузилган. Ҳавода кислороддан ташқари, оз миқдорда азот бўлади. Азот оксидловчилик ҳодисага эга бўлиб, бактерияларни ўлдиради. Азот одатда булутли электр зарядлардан кейин пайдо бўлади.

Олимларнинг ҳисоблашларича, сайёраимизда барча ўсимликлардан йилига тўрт юз миллиард тонна кислород ажралиб чиқади.

\* \* \*

Йиллаб тоза ҳаводан, офтоб тафтидан, яхши таомлардан маҳрум бўлиб юрган киши охири бориб бирор дардга чалиниб қолади.

\* \* \*

1738 йили машҳур голланд ҳақими Герман Бурхаве вафот этгач, унинг муҳрланган буюмлари орасидан "Табобат" деб номланган қалин китоб топилди. Бу китоб ким ошди савдоси билан олтин ҳисобида ўн минг долларга сотилди. Муҳр бузилиб, китоб очилганда, унинг саҳифаларида ҳеч нарса ёзилмаганлиги маълум бўлди. Фақат илк варақда шундай сўзлар ёзилган экан:

"Бошингни совуқ, оёгингни иссиқ тут. Шунда сен энг зўр табибни ҳам қашшоқ қила оласан."

## УМР – БУ ҲИКМАТДИР

Из йўқолади, сўз йўқолмайди.

Емакдошдан эмас, кўмакдошдан кўмак кутинг.

Қоп-қора бўёқни одамлардан эмас, кўнглингиздан топасиз.

Дил айтганини тил айта олмайди.

Қаланғининг дугонаси қасанғи бўлади.

Дардимни тоғ кўтармайди, юрак кўтаради.

Осмон ҳам йиғлашдан чарчаб тўхтайди, аммо кўнгил тўхтамайди.

Қаддим букилмайди, кўнглим букилади.

Қалб кўрсагина, кўз кўра олади.

Сиздан сизни эмас, ўзимни излайман.

Ижозатни мендан эмас, кўнглимдан сўранг.

Сўз яширганни, кўз яшира олмайди, кўнгилнинг ҳам, ақлнинг ҳам кўчаси бўлади.

Қуёш ёрита олмайдиганни кўнгил ёритади.

Одамни оласи эмас, боласи ичида бўлади.

Қаловини топса қор ҳам ёнади.

Армонга ҳам дармон керак.

Бурун қонаса тўхтайди, юрак қонаса тўхтамайди.

Бахил ботириб емайди, қотириб ейди.

Чидаганга эмас, чидамаганга чиқарган.

Зоримни эмас, заримни сўрашади.

Ўзимни бошқара оламан, кўнглимни эмас.

Савлат тўккан тоғдан мева берган боғ яхши.

Пиликка ҳам илик керак.

Донни хўкиз ташимайди, қурт-қумурсқа ташийди.

Давлат кўтарса, отасини "бобой", онасини "момой" дейди.

Кўнглим етган жойга қўлим етмайди.

Ўзимни эмас, кўнглимни олиб кетинг.

Ғўрадан ҳалво эмас, ғавво битади.

Гулга маҳлиё бўлиб, ҳамиша тиканини унутибман.  
Салла топилди, калла топилмади.  
Сир сиртмоқ.  
Тавбани тўйдан эмас, уйдан изла.  
Тоққа чиққан фақат дўлана термайди.  
Гап адо қилмайди, гадо қилади.

## ЎЛМАГАНИМДАН ЎЛАЁТИБМАН

Бутун инсоният эътироф этган ҳақиқатлар йўқ. Мен ҳақиқатни излаётганман ва у қачонки ҳамда қаердан келмасин, мен ҳамиша ундан хурсандман. Айрим нарсаларни билиб бўлмаслигидан келиб чиқиб, ҳар қандай билимни инкор этмайман.

Илм-фанни ўрганиш яхши. У маънавий қобилияти бор кишилардаги фазилатларни ривожлантиришга кўмаклашади.

Одамларнинг ишлари уларнинг фикрларининг энг яхши таржималаридир.

Мардлик барча қолган фазилатларнинг соқчиси ва таянчи.

Биз дуч келадиган одамларнинг ўнтадан тўққизтаси қандай бўлса, тарбия туфайли худди шундай яхши ёки ёмон, фойдали ёки зерикарли бўладилар.

Бутун халқнинг бойлиги болаларнинг тунги тарбиясига боғлиқ.

Раҳбарга ўргатишга қараганда, буйруқ бериш осонроқ.

Одамга одамдек фойдалироқ ҳеч нима йўқ.

Оқсоқолларимиз ҳамиша ва ҳар ишда намуна бўлиб келишган. Ана шу анъанага ҳурмат билан қарайлик.

## ОИВ – ОИТСГА ҚАРШИ ТАВСИЯЛАР

1. ОИТС (Орттирилган иммунитет танқислиги синдроми) бедаво дард ҳисобланади. Бироқ унинг олдини олса бўлади. ОИВ, яъни ОИТСни қўзғатувчи вирус жинсий алоқа, текширилмаган қонни қуйиш, зарарланган тиббиёт игналари ва шприцдан фойдаланиш (асосан гиёҳванд моддаларни укол қилувчилар томонидан), шундай касалликка чалинган аёлдан унинг боласига ҳомиладорлик даврида, туғишда ёки болани эмизаётганида юқиши мумкин.

2. Барча одамлар, шу жумладан, барча болалар ҳам ОИВ - ОИТС касаллигига чалиниш хавфидан холи эмас. Ҳар бир одам шундай касаллик тўғрисида маълумот ва ахборотлар билан таъминланган бўлиши ва касалликка чалиниш хавфидан огоҳлантирилган бўлиш зарур.

3. ОИВ инфекциясига чалинганликда шубҳа-ланаётган ҳар бир одам шифокор билан маслаҳатлашиши ёки ОИВ – ОИТС марказида бўлиб, исм-шарифи махфий сақланиши кафолатланган ҳолда тегишли йўл-йўриқлар олиш ва тиббий тестдан ўтиши зарур.

4. Дуч келган одам билан жинсий алоқадан ўзларини тийишлари керак.

5. Ёш қиз-жувонлар ОИВ инфекциясига ўта чалинувчи бўлгани учун, улар ўзларини муҳофаза қилишларида қўллаб-қувватланиши, шунингдек, ўзлари хоҳламаган ва ҳимоясиз жинсий алоқадан муҳофаза қилинишлари керак.

6. Ота-оналар ва ўқитувчилар ёш йигит-қизлар билан ОИВ – ОИТС инфекциясининг юқиши ва тарқалишининг олдини олиш ҳақида суҳбатлар ўтказиб, уларга шундай касалликдан ўзларини ҳимоя қилишда ёрдам беришлари мумкин.

7. Ҳомиладорлик пайтида ёки туғишда, ёки эмизаётганда ОИВ инфекцияси онадан болага юқиши мумкин. Ҳомиладор аёллар ва ОИВ инфекциясига чалинган ёхуд шундай касалликка чалинганликда гумон қилинаётган ёш оналар тегишли тиббий тестдан ва малакали шифокор кўригидан ўтишлари зарур.

8. ОИВ инфекцияси стерилланмаган игналар ёки шприцлар орқали, асосан гиёҳванд моддаларни укол қилишда, шундай воситалардан зарур қоидаларга зид равишда фойдаланганда юқади. Ишлатишда баданнинг бирор жойини кесиб юборган ёки тери тилиниб, қон чиқишга сабабчи бўлган олмос, пичоқ ёки бошқа воситалар ҳам ОИВ инфекцияси тарқалишига сабабчи бўлиши мумкин.

8. Жинсий йўл билан юқадиган инфекцияга чалинган кимсаларнинг ОИВни юқтириш хавфи кўпроқ бўлиб, улар бу касалликни тарқатувчи, бошқаларга юқтирувчи шахслар ҳисобланади. Жинсий йўл билан юқадиган инфекцияга чалинган кимсалар зудлик билан даволанишлари ёки жинсий алоқа қилмасликлари, ёки безарар жинсий алоқа қилишлари талаб этилади.

## **ОИВ (ОИТС) ГА ТААЛЛУҚЛИ 10 ТА САВОЛГА 10 ТА ЖАВОБ:**

**1. Савол:** ОИВ ва ОИТС нимани билдиради?

**Жавоб:** ОИТС деб аталган касаллик 2 даврга бўлинади.

ОИВ инфекция ва бевосита ОИТС даври.

ОИВ - одам организмида иммунитет танқислигини келтириб чиқарувчи вирус асосан одамнинг иммунитет (ҳимоя) тизимига таъсир кўрсатади.

ОИТС - орттирилган иммунитет танқислиги синдроми. У ОИВ инфекциясининг якуний даври ҳисобланади.

**2. Савол:** ОИВ инфекция ва ОИТС нинг бир-бирларидан фарқи нима?

**Жавоб:** ОИВ инфекцияси инсон организмда вирус бор бўлиб, аммо касаллик аломатлари ҳали намоён бўлмаган давр. Инсон вирус ташувчи ҳисобланади.

ОИТС касалликнинг сўнгги босқичи. Бу даврда инсон организми ҳар қандай касалликка бардош бериш, курашиш хусусиятини йўқотади.

**3. Савол:** ОИВ инфекцияси ва ОИТС қандай аломатлар билан намоён бўлади?

**Жавоб:** ОИВ инфекциясида одам организмга тушган вирус таъсирига иммунитет тизими маълум даражада жавоб қайтаради, лекин касаллик аломатлари деярли бўлмайди. Уни фақат лаборатория текширишлари кўрсатади. Вирус билан организм ўртасидаги кураш узоқ давом этади ва вируснинг ғалабаси билан якунланади.

Шу вақтдан ОИТС даври бошланган ҳисобланади. Бу давр учун хос бўлган аломатлар йўқ. Бу даврда дуч келган микроб касаллик кўзғатиши мумкин. Шунинг учун бу давр тузалиши қийин бўлган турли-туман касаллик аломатлари билан намоён бўлади.

**4. Савол:** ОИВ инфекцияси даври қанча муддат давом этиши мумкин?

**Жавоб:** Инфекция юққан дастлабки даврда одам ўзини соғлом ҳис этиши мумкин. Бундай ҳолат ҳеч қандай аломатларсиз 8-10 йилгача чўзилиши мумкин. Бу даврда одам соғломдек кўринса ҳам, ўзи билмаган ҳолда касаллик вирусини бошқаларга юктириш хавфи юқори. Аммо касаллик қандай кечишидан қатъи назар, доимо ОИВ инфекцияси даври ОИТС даврига албатта ўтади.

**5. Савол:** Касаллик вируси қайси йўллар билан юқади?

**Жавоб:** Вирус инфекцияси юққан одамнинг қонида, эркакларнинг шаҳватида, аёлларнинг жинсий аъзолари чиқиндиларида ва кўкрак сутида бўлади. Шунинг учун 3 хил йўл билан юқади.

Жинсий алоқа орқали ва инфекция юққан онадан ҳомилага ўтиши мумкин. Вирус қон орқали юқиши куйидаги ҳолларда рўй беради:

- томир орқали гиёҳванд модда олувчилардан;
- умумий шприц ва игна ишлатилганда;
- тери қоплами бугунлиги бузилиб, беморлардаги муолажалар воситасида;
- вирус билан зарарланган қон қуйилганда;
- стерилланмаган тиббий анжомлар ишлатилганда;
- презервативсиз жинсий алоқанинг вагинал, анал турларида ҳам вирус юқади. Вирус юққан онадан ҳомилага инфекция ҳомиладорлик вақтида, туғиш жараёнида ва гўдакка кўкрак сути билан юқиб қолиши мумкин.

**6. Савол:** Қайси ҳолларда ОИВ юқмайди?

**Жавоб:** Вирус бошқа одамларга куйидаги ҳолларда юқмайди:

- қўл бериб кўришганда, ўпишганда, қучоқлашиб кўришганда, йўталганда ва аксирганда;
- шифохонадаги беморни бориб кўрганда;
- ҳашоратлар чаққанда;
- умумий ҳожатхоналардан фойдаланганда;
- умумий идиш-товоқлардан ва бирга овқатланганда;
- ҳовузда бирга чўмилганда, ички ва ташқи кийимлар орқали.

**7. Савол:** Таносил касалликлари борлиги ОИВ юқиш хавфини оширадими?



**Жавоб:** Одамда сўзак (гонорея), захм (сифлис), хлаидидоз ва бошқа жинсий алоқа орқали юқадиган таносил касалликлари бўлса, бундай кишиларга ОИВ юқиш эҳтимоли соғлом одамларга нисбатан бир неча ҳисса юқори бўлади.

**8. Савол:** ОИВ юқиш хавфини камайтириш мумкинми?

**Жавоб:** Дардни даволагандан кўра, олдини олган маъқул.

Ушбу ақидага амал қилган ҳолда, аввало, ахлоқан пок бўлиш лозим.

Қуйидаги одатлар ОИВ юқиб қолиш хавфини камайтиради:

- шахсий шприц ва игнадан фойдаланиш;
- жинсий ҳамроҳ доимий бўлиши;
- қуйиладиган донор қони доимо ОИВга текширилган бўлиши шарт.

**9. Савол:** ОИВ ва ОИТСни даволаб бўладими?

**Жавоб:** Минг афсуски, ҳозирги кунда ОИВ ва ОИТСнинг олдини оладиган вакцина ишлаб чиқарилмаган. Шунинг учун шахсий гигиенанинг аҳамияти катта. Энг яхши олдини олиш йўли - одоб чегарасидан чиқмаслик. Ҳозирги кундаги мавжуд дорилар фақат касалликнинг ОИТС даврига ўтишини бироз орқага суради, холос. Уларни узоқ вақт давомида мунтазам равишда қабул қилиш лозим.

**10. Савол:** Мабодо, ўзингизга ОИВ юқиб қолди, деб ўйласангиз, нима иш қилишингиз керак?

**Жавоб:** Бундай ҳолларда ОИТС марказлари ва улар қошидаги пунктларга мурожаат қилинг. Улар барча вилоят марказларида мавжуд. У ерда ОИВ-ОИТС бўйича жавоб оласиз.

Ҳамиша соғ-саломат бўлайлик, Аллоҳ ўз паноҳида асрасин, азиз юртдошлар, азиз биродарлар!

## Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари.
2. Большая Советская Энциклопедия. 1-36-томлар.
4. Ўзбекистоннинг шифобахш масканлари. Тошкент, 1991 йил.
5. Зокиров.Г.З, Раҳимов.К. Донолар саломатлик ҳақида. Тошкент, 1970.
6. Ибрагимов Т.Қ. Эриктил дисфункция.
7. Каттаев.С. 1001 фойдали маслаҳат. Тошкент, “Муҳаррир” нашриёти. 2010 й.
8. Каттаев.С. Дардларнинг кимёсиз давоси. Тошкент, “Муҳаррир” нашриёти, 2010 й.
9. Каттаев.С. Соғлиқ - ўзимизга боғлиқ. Қарши, “Насаф” нашриёти, 2008 й.
10. Каттаев.С. 9 Дардга ўттиз 30 даво. Тошкент, “Муҳаррир” нашриёти, 2009 й.
11. Каттаев.С. 50 саволга 50 жавоб. Тошкент, “Муҳаррир” нашриёти, 2011 й.
12. Каттаев.С. Марварид фикрлар. Тошкент, “Муҳаррир” нашриёти, 2010 й.
13. Қиматли дурдоналар. Тошкент, “Муҳаррир” нашриёти, 2011 й.
14. Минг бир фойдали маслаҳат. Тошкент, “Муҳаррир” нашриёти, 2011 й.

---

*Таклиф ва фикрларингизни Термиз шаҳри, Файзулла  
Хўжаев кўчаси, 6-уй, 1-хона ва телефонлар:  
8376 22-3-32-45, 8376 272-19-41 Перфектумга хабар  
қилишингизни илтимос қилиб сўраймиз.*

## МУНДАРИЖА

Меҳнат — роҳат .....	3
Ҳаракат — умрга баракат .....	8
Ичкилик ҳақида .....	15
Ичкиликбознинг жазоси .....	28
Чекманг! .....	30
Кўк заҳарнинг тарқалиши .....	32
Умр чегараси .....	38
Ҳар тўғрида .....	47
Оила ўчоғи .....	63
Жигилдон қайнаши .....	65
Қимматли маслаҳатлар .....	67
Гижжага қарши кураш .....	69
Буни юрак дейдилар .....	71
Умр бу ҳикматдир .....	74
Ўлмаганимдан ўлаётиман .....	76
Оив — оитс га қарши тавсиялар .....	77
Оив (оитс) га тааллуқли 10 та саволга 10 та жавоб: ....	78
Фойдаланилган адабиётлар .....	82

1000 с.ф.и.

**Серка КАТТАЕВ**

# **СОҒЛОМ ТУРМУШ САБОҚЛАРИ**

*Муҳаррир:*

**Акрам Деҳқон**

*Техник муҳаррир:*

**Файзулло Азизов**

*Мусахҳиҳ:*

**Шокир Умурзоқов**

«Муҳаррир» нашриёти

Лицензия: АИ № 230. 2012 йил 16 ноябрь

Теришга 2012 йил 09 ноябрда берилди.

Босишга 2012 йил 30 декабрда рухсат этилди.

Бичими: 84x108  $\frac{1}{32}$ . «Virtec Times» гарнитурасида  
офсет босма усулида офсет қоғозида босилди.

2,625 шарт. б.т. 4,2 ҳисоб нашр. таб.

Адади 500 нусха. 152-сон буюртма.

«Муҳаррир» нашриёти матбаа бўлимида чоп этилди.

100060, Тошкент шаҳри, Элбек кўчаси, 8-уй

E-mail: Muharrir@list.ru