

Одилжон Салоҳиддинов

## Соғлиқ учун зарарли одатлар



Андижон - 2019 йил

Муаллиф

Одилжон Салоҳиддинов

Анджон Давлат тиббиёт институтининг ички касалликлар  
пропедевтикаси кафедраси профессори, тиббиёт фанлари доктори

Ушбу рисолада зарарли одатлар бўлмиш чекиш, ичкиликка ружу  
қўйиш, нос чекиш, гиёҳвандлик, хасадгўйлик, дилозорлик, масхара ва  
ғийбат қилиш, баднафслик каби зарарли одатлар баён қилинган

Анджон, 2019й

## Сўзбоши

Мустақил давлатчилигимиз пойдеворини юксак маънавият асосида қуришни мақсад қилиб олган Ўзбекистон ҳукумати истиқлолнинг илк йилларидаёқ маънавиятга катта эътибор қаратиб, уни давлат сиёсати даражасига кўтаргани бежиз эмас.

Маълумки, ҳақиқий инсонда ҳаёти давомида одамийлик мезонлари бўлган меҳр-оқибат, бир-бирларига кераклиги ва елкадошлиги, бошига қулфат тушса, ҳамдардлик, самимият, муҳаббат хислатлари шаклланиб боради. Инсон деган яхши номга муносиб бўлиб юришнинг сўзсиз маъсулият юки мавжуд. Шу номга муносиб ишлар билан эл-юрт ўртасида ҳурмат қозонишдан савоблироқ бирон нарса йўқ, бу дунёда.

Лекин дунёда инсонлар ҳар хил бўлади. Биров элим, юртим деб ёниб яшайди, бошқаси кўпчилик рискинни уйига ташиб кетади. Биров инсонлар учун кўксини қалқон қилса, бошқаси панадан макон топиб, эл-юрт гамида юрган инсонларнинг эзгу ишларини қўраолмай, ҳасад, иғво, бўҳтон, масхаралаш ишлари билан машғул бўладилар.

Ушбу рисолада комил инсонлардан ёт бўлган чекиш, ичкилик ичиш, нос чекиш, гиёҳвандлик, ҳасадгўйлик, иғвогарлик, дангасалик, манманлик, масхаралаш каби зарарли одатлар баён қилинган.

Алломаларимиз айтишларича, одамзодга аслида минг йил умр берилган экан. Умр эгови бўлмиш, юкоридаги каби шайтон васвасасига учраган одамларнинг жирканч одатларидан, одамзод зўрга 70-80 йил умр кўрадиган бўлиб қолган экан. Агар уларнинг сони кўпаяверса, софдил инсонлар умрини яна ҳам қисқариши табиий ҳол бўлиб қолса керак.

Кимни ор-номусни оёқости қилиш, ҳасадгўйлик, дилозорлик, иғво, бўҳтонга ҳаётнинг икир-чикири деб қарамаслик керак. Булар ҳаётимизни гўзал ва дилраболиги қадрига етмаслик, софдил ва меҳрибон кишиларимизнинг ўта инсонийлиги ва олийжаноблигини кўра олмаслик, унга онгли равишда азоб-уқубат ўқини отишдан бошқа нарса эмас. Буларга қарши курашмоғимиз лозим.

Муаллиф

### Тамаки захар,ундан қил хазар

Тамаки Америкадан келиб чиққан. Гарчи қадимги Хитой кўзаларида чекаётган одамлар расми тасвирланган бўлсада, Колумб Американи кашф этгунча тамакини ҳеч ким билмаган. 1492 йил адмирал Христофор Колумб бир оролга келиб тушади. Маҳаллий аҳоли бу оролга «Гуанахани» деб ном беришган экан. Маҳаллий аҳоли Христофор Колумбга совға-саломлар билан бирга «петум» деган ўсимликни қуритилган баргларини ҳам олиб келади. Бу ердаги аҳоли одатда қуритилган баргларни найча килиб ўраб, чекар эканлар. Колумб саёхати давом этиб, Куба сохилларига боради. У ердаги аҳоли ҳам уни чекиладиган гиёҳлар билан қарши оладилар. Бу гиёҳга улар «сигаро» деб ном беришган экан.

Колумбнинг образли ифодаси билан айтганганда, шу аҳоли у гиёҳларнинг тутунини «ичишаркан». Чекаётганда улар «сигаро»ни 3-4 марта ичига тортиб, тутунини бурнидан чиқарарканлар. Шу оролда қолган матрослар маҳаллий аҳолидан чекишни ўрганган биринчи европалликлар бўлган экан.

Христофор Колумбнинг иккинчи сафаридан кейин (1493-1496 й) тамаки уруги Испанияга олиб келинган. Сўнгра улар қўшни Европа мамлакатларига тарқалган. Тамакининг чекилмаса хумор қиладиган хоссаси офатни тез тарқалишига сабаб бўлган. Ўша вақтдаги аҳоли тамаки таркибидаги нарса, уни турли касалликларга, инс-жинс ва бошқалардан даф этади, деб ҳисоблашар эканлар. Уни баргларини шифобахш модда, у кўпинча инсонни тетиклаштирилади ва тинчлантиради, деб ўйлашганлар.

Кейинчалик тамакига талаб шу қадар ортдики, Шимолий Американинг Вержиния ва Мериленд каби вилоятлари асосан тамаки етиштиришга ихтисослаштирила бошланди.

Шу тариха Америкадан келтирилган той-той тамаки маҳсулотлари ҳамма портларини тўлдириб юборди. XIX аср ўрталарига келиб, махсус фабрикаларда тайёрланадиган

папирослар кашф бўлади. XX асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб, сигара жуда кенг расм бўлди.

Савол туғилади. Америка чекишнинг бирдан-бир ватани бўлганми? Йўқ. Қадимги грек тарихчиси Геродот (э.р. авв v аср) Скифлар турмушини тасвирлаган экан, улар кўпроқ тетик ва кучли бўлиб олиш учун ўсимликларни тутатиб, тутунини ичига тортишлари тўғрисида гапириб ўтади. Бу борада Хитой солномаларида ҳам гапириб ўтилган. Африка халқлари ҳам маълум бир хил ўсимликларни тутатиб, тутунини ичга тортишган. Греция ва қадимги Римда ҳам хил байрам ва маросимларда гиёҳларни ёкиб, тутатиб кўйиларкан.

Америка индейсларини ҳам тамаки чекишга дин асос солган дейишади.

Машхур швед табиётшунос олими Карл Линней биринчи бўлиб тамаки экиб етиштирган. Франциянинг Португалиядаги элчиси Жан Нико шарафига тамакига «никотиана» деган ном беради. Кейинчалик тамаки кукуни бирор нарсада сакланиши керак бўлиб қолди. Шу боис заргарлар тамакидонни ихтиро қилишди.

Шу тарихи XVIII аср охирига келиб, Испания, Португалия, Франция, Англия ва Голландияда чекиш расм бўлди. 30 йиллик уруш тугагач, чекиш Германия ва Швецияга ҳам тарқалди. Россияга тамакини инглиз савдогарлари 1585-йил Архангельск орқали олиб келишган. Кейинчалик тамаки Россия ерларида ҳам экила бошланган. Тамаки ҳеч қандай тўсиқсиз ҳамма жойга етиб бормаган. Диний ва иқтисодий сабабларга кўра бир қанча мамлакатларда, масалан, Италияда тамаки «иблиснинг эрмаги» деб эълон қилинган. Рим папаси тамаки чекадиган ёки хидлайдиган кишиларни диндан қайтган деб, ҳисоблашни таклиф этган. Чекиб турганда қўлга тушган бешта роҳибни бошқаларга ибрат булсин деб, монастр девори орасига олиб, тириклайин суваб ташлаганлар. Англияда Елизавета I фармонида мувофик (1585-й) чекучиларни ўғрига тенглаштирилган ва уларни бўйинларига арқон

боғлаб кўчаларда сазойи қилиб олиб юрганлар. Россияда Михаил Фёдорович подшолик қилган даврда чекишда биринчи маротаба кўлга тушганлар оёқларининг тагига 60 таёк уриш билан, иккинчи маротаба кўлга тушганлар бурун ёки қулоқларини кесиб ташлаш билан жазолашган эканлар. Чекиш туфайли 1634-йили Москвада жуда кўп жойларда ёнгин чиққан экан. Шундан кейин чекишга ўлим жазоси белгилаб кўйилган. Михаил Фёдоровични ўғли Алексей Михайлович даврида 1649-йилда махсус «Фармонда кимдан худобезор гиёҳ топилган бўлса, шу гиёҳни каердан олганини аниқламагунча, у кийноққа солинган ва савалаб урилган» деб ёзилган экан. Тамаки билан савдо қилувчи хусусий савдогарларни савалаш, олис шаҳарларга сургун қилиш буюрилган. Лекин бу курашларда тамаки ғолиб чиққан. Тамаки махсулотларини ишлаб чиқарадиган чинакам индустрия яратилган.

У вақтда тамакини зарарли хусусиятлари ўрганилмаган.

Тамаки билан савдо қилиш авж олиб хазинага тушадиган даромад анча ортиб борди. Бу хол кўпгина ҳукуматларни тамакига бўлган муносабатини ўзгартиришга ва ундан даромад манбаи сифатида фойдаланишга мажбур этган.

Россияда Пётр II подшолик қилган даврадагина (1697-й) тамаки билан савдо қилиш ва чекишга руҳсат этилган, чунки у Голландияга бориб келгандан сўнг ўзи кўп чекадиган кашандага айланган.

Тамаки ер юзаси бўйлаб тез ва кенг тарқала бориб, ҳозирги замон тарихида одамзод кўли билан яратилган энг машҳур нарсаларнинг бири бўлиб қолди.

Тамаки бутун ер юзини эгаллади. У бир йиллик ўсимлик бўлиб, итузумсимонлар оиласига киради. Тамаки Американинг ўзида ва тинч океанидаги баъзи оролларда ёввойи ҳолда ўсади. Ҳозирда тамакининг нави қирқдан ортиб кетган. Тамаки баргларида никотин, аммиак, азотли бирикмалар, азот кислота, олма ва лимон кислоталар, булардан ташқари, никотеллин, пиरोлидин

каби 20 га якин моддалар бор. Баъзан тамакини папирос учун ишлашда хушбуй хид берсин, деб унга қалампирмунчоқ(гвоздика) зафар(шафран) ва бошқа моддаларни чет мамлакатларда эса кўпинча афюн(опий) ҳам қўшадилар. Сигарет тайёрлаш учун ишлатиладиган тамаки япроқларини сиртдан чиройли кўринсин деб, уни баъзан бўййдилар.

Тамакини чўглангириб тутунга айлангирилганда кимёвий ўзгаришлар рўй беради.Шу сабабли тамакининг таркибий қисми билан тамакининг тутуни орасида анча-мунча фарқ бор.Тамаки тутуни таркибида 4000 дан зиёд заҳарли моддалар мавжуд.

Тамаки тутуни таркибида никотин,аммиак, синил кислота,пиридин,мышъяк,карбон II – оксид(ис гази)карбонат ангидрид,водород гази,сульфид,эфир мойлари каби хилма-хил зарарли моддалар мавжуд.

Хозирги даврда тамаки тутуни рак(саратон касаллиги) пайдо қилувчи моддалардан иборат деб ҳисобланади.Тамаки чекилган пайтда заҳри қотил ҳисобланувчи никотин бошчилигидаги барча заҳарли моддалар тутунга айланиб одам танасига киради ва организмни заҳарлайди.

Никотин тамаки баргининг ҳам,ундан ҳосил бўладиган тутунлари ҳам асосий заҳарли моддаси ҳисобланади. Никотиннинг миқдори тамакининг турли навларида турлича бўлади. Никотин туссиз ёки сарғиш, тахир, ёкимсиз хидли, ёпишқоқ суюқлик бўлиб, таъми аччиқ бўлади. У сувда, эфирда ва алкогольда осон эрийди. Никотиннинг бир томчиси яни 50 мгми 20 кг оғирликдаги итни ўлдиришга етади. Морфин, кокаин сингари турлича таъсир қиладиган наркотиклардан никотиннинг фарқи шундаки, у асаб тизимининг ҳамма бўлимларига, марказий ва периферик асаб тизимига ҳам таъсир қилади. Никотиннинг кўпроқ қисми сийдик орқали, озгинагина қисми тер, сўлак ва ўпка орқали ташқи муҳитга чиқиб кетади. Киши никотиндан каттиқ зарарланганда нафас

ололмай, ҳушидан кетади. Ҳатто бош миясидаги нафас маркази фалажланиб, ўлиши мумкин.

Умри бўйича чекмаган одамни тахминан бир томчи никотин ўлдира олади, дейишади. Чунки овқат таркибидаги никотин кислотаси инсонга ҳаёт бағишласа, тамаки таркибидаги никотин ўлим бағишлайди.

Тамакидан чиқадиган ис гази яъни карбон II оксид гази тамаки тутунида ҳам 8 фоизга яқин миқдорда учрайди. Бу газ шу қадар заҳарлики, агар уни 0,2 фоизи ҳавога аралашса, киши ҳушидан кетади.

Тамаки тутунидаги ис гази ўпка пуфакчалари (алвеолалар) орқали, қонга ўтиб, қизил қон таначалари таркибидаги гемоглобин билан қўшилади ва карбоксигемоглобинга айланади. Гемоглобин ис гази билан кислород билан қўшилишига қараганда 300 мартага яқин тезроқ қўшилади. Карбоксигемоглобинда ҳам кислород тўйиниш хусусияти бўлсада, у тўқималарга кислород бериб, ундан карбонат ангидрид газини олиш хусусиятидан маҳрумдир.

Тажрибалар, чекилган бир дона сигаретдаги никотин сийдиқда анчагина миқдорда 8 соатгача учраб туришини кўрсатади. Чекиш вақтида қуруқ ҳайдалиш жараёни боради. Бунда тамаки тортилган вақтида ҳаво юқори температурагача кизиб, унинг таркибидаги ҳар қил моддаларни чиқариб олади, бу моддалар тутун билан ўпкага боради. Ҳамда шунда аммиак, углерод II оксид(ис гази), ҳавfli ўмалар ҳосил бўлишига олиб келадиган канцероген углеводородлар ( лотинча “канцлер”- қисқичбақа, яшил раk деган сўздан олинган) кўп ажралади. Тамаки тутуни таркибида полоний радиоактив элементи борлиги ҳам исботланган. Полоний альфа нурлар сочиб, теридан осон ўтади, тезда азрозол ҳолатга ўтиб ҳавони заҳарлайди. Тамаки маҳсулотлар таркибидаги полонийнинг 50 фоизи чекиш жараёнида тутунга ўтади. Тамаки тутуни таркибидаги зарарли моддалар миқдори унинг табиатига, унга ишлов бериш усуллари( сўлитиш, қуритиш, ферментлаш ва ҳ.к.)га,



тайёр маҳсулотларида эса уларнинг сорти намлигига ва ҳатто чекиш тезлигига боғлиқ бўлади.

Фармакологлар маълумотига кўра, таркибида ҳаммаси бўлиб 20-грамм тамаки бўлган ўрта кучли бир пачка сигарета чекилганда 0,0012 грамм цианид кислота, тахминан шунча водород хлорид, 0,22 грамм пиридин асослари, 0,18 грамм никотин, 0,64 грамм аммиак, 0,22 грамм углерод II оксид ва камида 1 грамм тамаки қуруми янги тамакининг ёниши ва қуруқ хайдалишидан юзага келадиган суюқ ва қаттиқ маҳсулотлар концентрати ҳосил бўлади. Тамаки қуруми таркибида 100 га яқин кимёвий моддалар, жумладан бензипрен, бензотрацен, калийнинг радиоактив изотопи, мишьяк ва бир қанча полициклик ароматик углеводородлар канцерогенлар бўлади.

Баъзи кашандалар сигаретадаги фильтр тутунни заррачалардан тозалаб, зарарсиз ҳолатга келтиради, деб ўйлашадилар. Афсуски, бундай эмас. Таклиф этилаётган фильтрлар ҳозирда кўнгилдагидек натижа бераётгани йўқ, улар тутун таркибидаги моддаларни 20 фоизгача ушлаб қолади. Демак, чекиш жараёнида тамаки қуруқ хайдалганда таркибидаги моддаларнинг кўп қисми ўпкага бораркан. Улар шиллик пардалардан қонга сўрилиб, бутун организмга тарқалади. Шу ўринда никотиннинг организмга таъсирига бир эътиборни қаратайлик.

### **Никотиннинг организмга таъсири**

Тамакининг асосий таъсир этувчи моддаси никотин эканлигини айтиб ўтдик.

Бу алкалоидни 1828-йилда Посельт ва Рейман деган олимлар биринчи марта тоза ҳолда ажратиб олишган. Тамаки баргларида 1 фоиздан 1,5 фоизгача никотин бўлади, лекин баъзи ҳолларда уни миқдори 6-8 фоизгача етади. Масалан 1 грамм келадиган битта

сигаретада одатда 10-15 мг , 10 грамм келадиганида эса 150 мг гача никотин бўлади.

Сигарета филътрида сичқонни нобуд қиладиган миқдорда никотин тўпланиши маълум. Умуман олганда цианид кислота қай даражада зарарли бўлса никотин ҳам худди шундай зарарлидир. Шу сабабдан ҳам чекишга ўрганмаган одам кўп сигарета чекиб юборса, кучли заҳарланиш ва баъзан ўлиши ҳам мумкин.

Никотин асосан асаб тизимига, овқат ҳазм қилишга, шунингдек, нафас ва юрак томир тизимига таъсир қиладиган кучли заҳардир.

Никотин таъсир этиши бир неча марта такрорлангандан сўнг, мускуллар тортишиб, титрайдиган бўлиб қолади. Қаранг никотинга ўрганиб қолиш мумкин экан. Никотиннинг турли организмга таъсирини мунтазам ўрганиш унга жавобан юзага келадиган реакцияларни икки фазали бўлишини исботлаган: аввал жуда турли туман тизим ва аъзоларнинг таъсирланувчанлиги ва кўзгалувчанлиги кучаяди, кейин эса бу ҳолатлар сусаяди.

Чекадиган шахслар чекиш жараёнида шу тафовутни сезишган. Масалан, чарчатадиган ишда одам фақат психологик жиҳатдан тетиклаштириб олиш учун “чекиш” деб, тез-тез танаффус қилишган.

Чекиш одамни тинчлантириши мумкин, деб ўйлайдиганлар никотиннинг тинчлантирувчи таъсиридан фойдаланишга ҳаракат қилишади. Одам бунда чекишдан мадад излайди.

Савол туғилади: нима сабабдан мудом сигарет чекиш жараёнида одам жуда катта дозадаги никотинга бардош беради? Биринчидан, шунинг учунки, алоҳида олинган ҳар бир сигаретадаги никотин дозаси ўлдирадиган дозадан анча кичик бўлади ва одам бир неча сигаретни устма уст чекканидан кейингина унда ўлимга олиб борадиган шок ҳолати бошланиши мумкин.



Бунда сўлак оқиш, кўнгил айланиши, бадан терисини оқариб кетиши, одам бўшашиб, боши айланиши, мудроқ босиши шулар жумласидандир. Бунга кўшимча қилиб, кўркув хисси, бош оғриши пайдо бўлиши, кулоқнинг шанғиллаши, томир уришини тезлашиши каби белгиларни таъкидлаш лозим. Улфатчиликда “бахс бойлашиб”, “ким ошарга” сигарета чекиб ўлганлар бир неча бор рўйхатга олинган.

Бунда гап, аввало, тананинг вегетатив асаб тизимига таъсири тўғрисида боради, чунки никотин меъридан ошириб истеъмол қилинган пайтда бўладиган белгиларнинг кўпчилига худди шу тизимнинг ўзгаришига боғлиқ.

Маълумки, вегетатив асаб тизими организмнинг ихтиёридан ташқари вазифаларни масалан, юрак, меъда-ичак фаолиятини идора этиб туради.

Вегетатив асаб тизими симпатик ва парасимпатик бўлимлардан ташкил топган бўлиб, улар кўп жиҳатдан гўё антогонистлардир, яни бир бирига қарама-қарши ишлайди. Кўпинча, симпатик асабнинг кўзғалиши юрак қисқаришларини тезлаштира парасимпатик асаб қисмининг таъсирлантириши бунга тесқари натижа беради. Асаб стволлари йўли бўйлаб чиқадиган симпатик ва парасимпатик тармоқларнинг тугунлари асаб ганглийлари деб аталадиган жойлари бўлади, улар орқали асаб импульслари, таъсирлари ҳар томонга ўтказилади. Ганглий олдидан нейрон ўсимтасидан алоҳида модда-медиатор(воситаси) ишланиб чиқилади. Асаб занжирининг бошқа қисмларида ана шу моддалар қабул қилиб туради.

Вегетатив асаб тизимининг турли қисмларида ҳар хил медиаторлар бўлади, баъзи жойларда ацетил холин, бошқа жойларда адреналин ишланиб чиқилади.

Никотин худди шу тугун соҳасига зарарли таъсир этиши, шу билан бирга кичик дозаларда у асаб импульсларининг ўтишини

енгиллатиши, катта дозаларда эса сусайтириб кўйиши, тормозлаши маълум бўлди. Никотин асабдан мускулга импульс ўтишига ҳам таъсир этиши маълум бўлди.

### **Чекиш туфайли...**

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига қараганда, чекувчилар орасида ўлим чекмовчиларга қараганда 30-80 фоиз кўпроқ учраши, шу билан бирга, энг катта тафовут 45-54 ёшга, яъни энг қимматли бўладиган даврга тўғри келар экан. Кашандалик туфайли ҳар йили жаҳонда деярли етти миллион киши ҳаётдан бевақт кўз юмаркан. Тўлиқ чекилган битта сигарета одам умрини 15 дақиқага қисқартираркан .

Америка олимларининг кўрсатишича, кунига 10 тадан 20 тагача сигарета чекадиган одамлар гуруҳида ўлим коэффиценти чекмайдиган одамлар гуруҳига қараганда 70 фоиз юқори бўларкан.

Кунига 40 та ва ундан кўп чекадиган одамлар учун бу кўрсаткич 120 фоиздан ортиқ бўларкан. Мана шу “ортикча”нинг ½ қисми юрак етишмовчилигига, 1/6 қисми ўпка ракига боғлиқ экан. Чекиш томирлар деворига оҳак ўтириб қолишига сабаб бўлади ва миокард инфаркти, инсульт, юрак мускули ва мия артериялари касалликлари хавотир оширувчи асосий омиллардан бири бўлиб келади.

### **Тамақнинг нафас аъзоларига таъсири.**

☞ ЧЕКМАЙДИ



ЧЕКАДИ ☞



Чекадиган шахсларда сурункали бронхит, ўпка эмфиземаси кўп учрайди. Мана шу касалликлар ҳар йили неча ўн минглаб одамнинг умрига завола бўлади ва бундан ҳам кўпроқ одамни ногирон қилиб қўяди. Чекадиганлар орасида хроник бронхит, ўпка эмфиземасидаги ўлим ҳоллари чекмайдиганларга қараганда 5 баробар кўп учрайди. Чекувчилар билан чекмовчиларнинг ўпкаси бир биридан фарқ қилади. Чекмовчиларнинг ўпкаси ям-яшил ўтлоқни эслатса, чекувчиларнинг ўпкаси чангалзорни эслатади. Чунки чекувчиларда нафас йўлларидаги шиллик қаватлари узок вақт қўзғалиб туриши натижасида кўп шиллик ажралади. Нафас йўлларида чиқиб турадиган бу шилликларга қуруқ ва тамаки тутунлари чирикларининг ёпишиб қолиши туфайли нафас йўллари димланганга ўхшаб қолади. Нафас йўлларидаги шиллик парда қаватлари кўп сонли киприкчалар билан қопланган. Улар ҳамма вақт ташқи томонга қараб, тўлқинсимон ҳаракат қилиб, қимирлаб туради. Мазкур киприкчалар, шиллик пардалар ташқи муҳитдан ҳаво билан аралашиб кирувчи чанглари, микробларни ва газларни ушлаб қолади, ҳатто балғам билан ташқарига чиқариб юборади.

Шу киприкчаларни тамаки ўз чириклари, тутунлари, қорақуялари билан қўзғатиб уни меёрида ишлашини бузади ва ишдан чиқариб қўяди. Тамаки тутунлари ҳиқилдоқдан ўтишида товуш найчаларини қўзғатади. Тутун таъсирида овоз бойламларининг эластиклиги камаяди. Томоқ қирилганга ўхшаб туюлади. Овоз тиниқлиги, майинлиги йўқолиб дўриллаб чиқади. Нафас йўлларидаги яллиғланиши туфайли йўтал пайдо бўлади. Яна чекиш бронхит астмаининг туғилишига ҳам сабаб бўлиши мумкин. Тамаки тутун таркибидаги смоласимон моддалар рақ ўсмасини вужудга келишига сабаб бўлади. Тамаки тутун таркибидаги пирен, антрацен каби моддаларнинг ҳам рақ касаллигининг келтириб чиқарадиганлардан эканлиги айтилган.

Айтишларича ҳайвонлар терисига тамаки кулини мунтазам суртиб турилса, уларнинг 95 фоизиди тез орада рақ ўсмалари пайдо бўлиши аниқланган. Бунда тамаки кулини таркибда бўлган

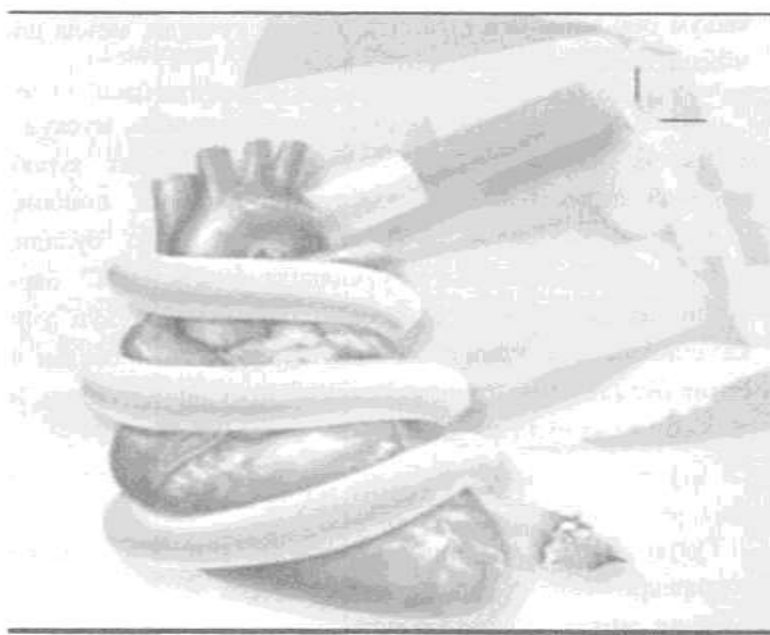
полонийни борлиги ҳам ракга сабаб бўлиши мумкин дейишади. Чиндан ҳам тамаки истеъмол қилиш билан ўпкараки ўртасида яққол боғланиш бор.

Чекувчиларда ўпкани аутопсияда текширувида уни ҳира тортиб, кулранг тусга кириши, баъзи жойлари эса гўё усти куйиб қолгандек хол-хол кўмирга тушиб турган бўлади. Шу ўпкани кесиб кўрлганда пичоқ худди тошга теккандек жуда ғичирлайди, чунки ўпка ва бронхлар склерозланиб қолган бўлади, агар ўпкани шу тўқимасидан озгина кесиб олиб, ундан экстракт тайёрлаб, уни кўёнларнинг қулоғига ишқаланса, улар терисида ракка ўхшаш ўзгаришлар-папилломалар пайдо бўлади.

### **Тамакининг юрак қон томирларига таъсири**

Ҳозирда юрак қон томир касалликлари энг кўп тарқалган касалликлар қаторида туради. Бу касалликларни кўпайиб ботишининг сабаблари ҳар қил, лекин энг муҳим омиллардан бири чекишдир, шунинг учун чекиш ҳатарли омил ҳисобланади. Агар инсон чекадиган бўлса унда юрак, қон-томир касалликлари(гипертония, стенокардия, миокард инфаркти, инсулт) билан касалланиши ва ўлиш ҳавфи кўпроқ бўлади. Никотин таъсирининг биринчи фазасида томирларни ҳаракатлантирувчи марказ билан нафас марказини кўзғатади. Иккинчи фазасида эса аксинча, буларни сусайтириб қўяди. Папирос биринчи марта ичга тортилганда, пульс секинлашади, кейин эса юрак тезроқ ура бошлайди. Шу билан бирга артериал қон босими ортади. Бу периферик қон томирларини торайишига боғлиқ бўлади. Шу билан бирга, сигаретадаги углерод ИИ оксиди қондаги ҳолестерин миқдорини ошириб, атеросклерозга олиб келади. Чекувчиларда миокард инфарктини бўлиш эҳтимоли, чекмайдиганларга қараганда 2 баробар кўп бўлади. Яна тамаки қон томирларда, жумладан оёқ томирларида касаллик бошланишига олиб келиши мумкин.

Облитерацияловчи эндоартрит оёк қўл томирлари касаллигидир. Уни пайдо бўлишида никотин ҳал қилувчи рўл ўйнайди, бундай касалликни ҳалқимиз “кашанда оёғи” деган ибора билан атаган. Касалликнинг моҳияти- артериялар торайиб, йўли беркилиб кетади ( облитерация) , тўқималар озикланишининг бузилиши ва уларни ириб кетиши(гангрена)дан иборат.



Касаллик энди бошланиб келаётган даврида оёқлар мунжикиб туриши, териси оқариб, бармоқлари уюшиб қолгандек бўлиб сезилиши сингари ноаниқ белгилар пайдо бўлади. Кейин оқсоқлик бошланади.

Демак, натижаси(прогноз) яхши бўлмаган бу касалликнинг сабабчиси ҳам никотиндир.



### **Тамакининг ошқозон-ичак тизимига таъсири**

Тамакига ўрганиб қолган одам учун сигарета чекиш чанқокни босиш ва овқатланиш билан тенг. Ашаддий кашанда овқатлангандан кейин чекмаса овқатланиш маромига етмагандек бўлиб кўринади.

Сигарета чекилгандан кейин ҳар сафар меъдада гастритга ҳос касаллик белгилари пайдо бўлади, меъда ҳаракати сусаяди, доза маъум бир микдорга етганида, кескин кучаяди, меъда шираси кам чиқади, натижада иштаҳа йўқолади.

Никотин таъсирида ошқозон деворини мускул қатлами тиришиб, қисқаради, натижада, меъдада овқат туриб қолади, қоринда оғрик пайдо бўлади, кўнгил айнийди, шиллик пардада озикланиш бузилиши туфайли яралар пайдо бўлади, уларни битиши қийинлашади. Чекувчиларда меъда ва 12 бармоқ ичак яраси чекмайдиганларга нисбатан 2-3 баробар кўп учрайди. Бу касалликлардаги ўлим чекмайдиганлардагига нисбатан 4 баробар ортиқ бўлади. Яна оғриксиз ўсма пайдо бўлиши мумкин. Яна жигар циррози ва ўт йўллари дискинезияси ҳам учрайди.

### **Тамакининг миёга таъсири**

Тутун билан ичкарига кирадиган никотин таъсирида миё томирлари тезроқ ишдан чиқиб, тораяди. Бунинг натижасида қоннинг миёга бориши камаяди натижада инсон хотираси, меҳнат ва ижодкорлик қобилияти пасаяди. Чекиш таъсирида тутканок кучаяди.

### **Чекишнинг бошқа ички аъзоларга таъсири**

Тамаки чекиш туфайли онанинг сутни камаяди, сутни бемаза ва таҳир қилади. Бунинг натижасида бола эмишдан юз ўгиради.

Қандли диабет касаллигига йўлиққан кишилар учун чекиш зарарли. Никотин қон томирларини торайтиргани учун диабетик ангиопатияни кучайтиради.

Жинсий аъзолар зарарланади, чунки никотин таъсиридан орқамиянинг жинсий аъзо ишини идора этиб турувчи марказнинг зарарланиши кузатилади.

Никотин таъсирида буйрак усти беги кўп миқдорда катехоламинларни ишлаб чиқаради ва улар қон томирларини торайтиради.

### **Тамакининг кўз ва қулоққа таъсири**

Чекувчиларда кўзнинг кўриш, тусларни ажратиш қуввати ва қулоқни эшитиш қуввати чекмовчиларга нисбатан тубан бўлади.

Тамаки тутунлари ичидаги ис гази кўзнинг тўр пардалари қаватининг асаб ҳужайраларига ёмон таъсир қилади. Яна тамаки тутундаги никотин ичга кириб, қон орқали кўзгача бориб етади ва кўзнинг ички нозик қисмларини ҳам зарарлайди. Кўп чекиш натижасида кўзнинг ҳиралашиб қолишидан ташқари, ҳатто қизил тус билан яшил тусни ажратолмайдиган бўлиб қолади.

Тамакининг қулоққа таъсири ҳақида гапирганда шуни айтиш керакки, никотинни товушни эшитувчи, қабул қилувчи евстахий найларини заҳарлайди. Бунинг натижасида товуш секин эшитиладиган, ҳатто эшитилмайдиган гаранг бўлиб қолади. Бундан ташқари никотин эшитув нервига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Чекиш туфайли гаранг, кўр бўлиб қолишлар кузатилди. Чекишни ташлаганларидан сўнг гаранглик камаяди ва товушни анча-мунча эшитадиган бўлиб қолади, айримлари соғайиб ҳам кетадилар.

### **Чекиш ва насл**

Никотинни жинсий безларга таъсири аниқланган. Агар эркак қуён организмга никотин юборилса, мояклари кичрайиб қолади, сперматозоидларида ўзгариш рўй беради. Жинсий заифликда 10% да сабабчи чекиш бўлади. Никотин билан заҳарланиш тўхтатилса, жинсий функция аслига келади.

### **Чекувчи аёллар ва эмизикли болаларни никотин оркали захарланиши**

Ургочи денгиз чўчкалари билан куёнларга никотин таъсир килдирилганда ,уларда болаларни ташлаш ҳодисаси содир бўлган.Бордию,ҳомиладор аёл чекар бўлса,у эрта қарийди. Эмизикли аёл чекканда чақолоқни касалланиши табиий ҳолдир.Чунки никотин йўлдошдан қон ўтишини камайтиради,натижада ўсаётган организм тўқималарига кислород кам келади.Чекадиган аёлларда бола ташлаш ва болани ўлик туғилиш ҳоллари чекмайдиганларга нисбатан 2-3 баробар кўп учрайди.Кунига бир пачкадан чекадиган аёллар чақалокларини вазни кам бўлади.Чекувчи аёлларда ҳомиладорлик токсикозлари,чала туғилиш, ўлик бола туғиш, туғма нуқсонлар билан туғилиш учрайди.Чақалокларни аксарияти бир ёшга етмай нобуд бўлади.Чекадиган аёлларнинг ҳар 100 тасидан 85 тасида туғруқдан кейин асорат рўй беради.Чекадиган қизларнинг овози бўғилиб чиқади.Тишлари қорайиб, ишдан чиқади,сурункали йўтал пайдо бўлади, нозик тери захил тортади,гапирганда оғиздан туфук сачраб туради.Қизлар чекишни эрта бошласа, тамаки тутунининг захари улар ҳаётига шунчалик тез ҳавф солади.

### **Тамакининг ёш организмга таъсири**

Чекувчи болалар дарсни ёмон ўзлаштиради. Шу боис , боланинг лабидан бир дона сигаретани тортиб олиб, мажақлаб ташлаш, уни танасидан бир дона тиканни олиб ташлашдан кўра фойдалироқ ҳисобланади . Тамаки ёшларнинг оғирлиги ошишига, бўй ва кўкрагини ўсишига, ўпкасининг катталашувига катта тўсқинлик қилади.

Америкада мактабларидан бирида ўтказилган текшириш якунида чекувчи болаларда бўйнинг ўсиши 20 фоиз, гавдасининг оғирлиги 25 фоиз, кўкрак қафасининг сигими эса 66 фоиз орқада қолишини яъни, улардаги ўсиш чекмовчи болаларга нисбатан анча секинлашганлиги кўринган.

Чекадиган бола тез уйғонади ва диққатини бир жойда тўплай олмайди, тажанг, хотираси ва зеҳни паст бўлиши туфайли дарсларни яхши ўзлаштиролмайди. Чекиш спорт билан шуғулланишга салбий таъсир кўрсатади. Югуриш мусобақаси вақтида чекувчи спортчилар юрагининг уриши чекмовчи спортчилар юраги уришига қараганда жуда ошиб кетади. Қон босими анча кўтарилади. Мусобақа тугагач эса, аста-секинлик билан асл ҳолатига қайтади. Тамаки реакциялар тезлиги ва аниқлигига салбий таъсир қилади.

Чунончи, машҳур бир гроссмейстер 15 та шахмат тахтасида бирйўла ўйин сеансини ўтказган. У 10 та партиядо тезгина ютиб, 5 тасида дуранг қилган. Келаси шу сафар шахмати бир пачка сигарета чекиб, худди аввалги рақиблари билан шахмат суриб, атиги 6 та партиядо ютган, 8 тасида дуранг қилган ва иккитасида ютқазган. Шахмат бўйича неча-неча марталаб жаҳон чемпиони бўлган А.А.Алехин шундай ёзади: “Никотин одамни хотирасини пасайтириб, шахмат устаси учун ниҳоятта зарар бўлган ирода кучи, қобилиятини пасайтиради. Ўзим тамакига ишқибозлиги бахридан ўтканимдан кейингина, жаҳон биринчилиги учун ўтказиладиган мусобақада ютиб чиқишимга ишонганман”.

Агар уйда эркак чекса, унинг тутунида оиласи, фарзандлари ҳам нафас олади. Уларни пассив чекувчилар деб аталади. Демак, чекувчи нафақат ўзини, балки атрофдагиларни ҳам зарарлайди.

Тамаки фақат одам саломатлигини эмас, шу билан бирга уйлар, мухташам биноларнинг, завод-фабрикаларнинг, пахта хирмонлари ва шуларга ўхшашларининг ҳам ашаддий душмандир. Айниқса ёш боланинг ўта кашанда ва маст одамни қўлидаги гугурт билан папирос жуда қўрқинчидир. Бунда бўлиб ўтган қуйидаги воқеани эслаб ўтиш лозим.

Бир қишлоқ клубига кўчма кино келади. Клубга 200 та киши тўпланади. Бир вақт бир маст одам чекиб ташлаган папирос колдиги ўша ерда ёнгин чақиради. Ёнгин киноплёнкага тушади-ю у

ёниб, бутун бинога ўт кетади. Бино алангага ем бўлиб, деворларни кулатади, шифрларни ағдаради, 112 киши куйиб, ёниб ўлади. 17 киши оғир ҳолда куяди. Ана чекишнинг фойдаси.

### Чекишни ташлаш учун кураш



---

Чекишга қарши кураш олиб боришни зарурлиги нафақат бизнинг мамлакатимизда, балки чет элларда ҳам долзарб масала бўлиб турибди.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг чекиш ва уни саломатликка таъсирини ўрганиш бўйича экспертлар қўмитаси бу ярамас одатга қарши қуйидаги 4 та асосий тадбирни ишлаб чиқди ва тавсия этди.

- Ёшларни чекмасликка даъват этиш;
- Катталарни чекишни ташлашга даъват этиш;
- Зарари камроқ сигаретани ишлаб чиқишга ўтиш;

- Чекишнинг зарарли усулларини топиш;

Жахон соғлиқни сақлаш экспертлари кўмитаси соғлиқни сақлаш ходимларининг ўзлари чекишни ташлаб, айниқса ёшлар ва болаларга ўрнатилган кўрсатишлари, шунингдек ўз беморлари ва уларнинг яқин кишиларини чекишни ташлашга даъват этишлари шарт, ёшларни чекмасликка даъват этишлари лозим, чекишга қарши кураш аҳолига тиббий санитар хизмат кўрсатишнинг муҳим қисми эканини ҳамма эсда тутиши, шунингдек санитария-маориф шуларни фаол олиб бориши керак, деб ҳисоблайди.

Бугунги кунда Ўзбекистонда 2,8 миллион нафардан озор доимий чекувчи бўлиб улардан ярмидан кўпроги қаттиқ хавф остида қолган.

Шу боис 2018 йил май ойида Тошкент шаҳри соғлиқни сақлаш ташкилотининг юртимиздаги ваколатхонаси, Ўзбекистон республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан ҳамкорликда тадбир ўтказди. Бунда тамакига қарши курашишнинг “Йўл ҳаракати” ишлаб чиқиш масаласи кўрилди.

Бу тадбирларни муваффақиятли амалга ошириш учун энг аввало шифокорлар узлуксиз инсон саломатлигига таъсири тўғрисидаги маълумотларни жуда пухта билишлари шарт. Бунда талаба-ёшлар диққатини чекишнинг зарарлиги, чунончи жисмоний ва ақлий фаолиятига ёмон таъсир қилиши мумкинлигига, чекишнинг киши ташқи қиёфасига таъсир кўрсатишига, тиш ва бармоқларнинг саломатлигига, нафас олиш аъзоларини зарарланишига ва балғам ажралишига, оғиздан қўланса хид келишига ва ҳоказоларга курашиш зарур.

Талаба қизлар ўртасида чекишни аёл организмга ҳалокатли таъсир қилишига диққатни жалб этишлари зарур.

Талаба ёшлар онгига олий маълумот билан чекиш бир бирига зид эканлигини чуқур сиқдириш керак. Чекишни олдини олиш бўйича ишларни Здастурга ажратиш мумкин.

- Никотинга қарши фаол ташвиқот;
- Чекишни ташлашни хоҳлаганларга яқиндан ёрдам бериш;
- Чекишни ташлашни хоҳлайди, бироқ маъум сабабларга кўра ташлай олмайдиганларни даволаш;

Талабалар ўртасида чекишга қарши тарғибот ишларини олиб бориш учун институтда, факультет ва курсларда, талаба ётоқхоналарида ташкил этиладиган тadbирларда марузалар, суҳбатлар ўтказиш, дискотекалардан кенг фойдаланиш мумкин. Яна институтнинг кўп тармоқли газетасида чекиш тўғрисида, унинг зарари тўғрисида маълумотлар бериш лозим.

Савол туғилади, чекишни ташлаш мумкинми? Шак-шубҳасиз мумкин. Кашандалар чекишни ҳеч қандай врач ёрдамисиз ташлашлари мумкин. Чекишни ташлаш учун аввало хоҳиш зарур. Одатта чекишни 2 йўл билан: бирданига ёки аста аста секинлик билан ташлаш мумкин. Лекин буларни биринчиси афзалроқдир. Буни бажараман деган инсин иродали бўлиши керак. Чекмай кўйган дастлабки ҳафталар албатта машаққатли бўлади, шунинг учун ташлашни бошлаётганда вақтни ҳам ҳисобга олиш зарур. Масалан, бу иллатдан қутилиш учун туғилган кунлар, байрамлар, тўй-маросимлар кунларини танламаслик керак. Чекишни 5 кун ичида ташлашга ҳаракат қилиш мумкин.

#### Буни қуйидагича қилинади:

Биринчи кун эрталаб туриб, 1 стакан сув ичинг, душда чўмилинг, нонуштага ҳўл мева, мева шарбатларидан истеъмол қилинг. Нонуштадан сўнг бир неча марта нафас машқларини бажаринг. Чекиш ҳумор қилганда, 2-3 стакан сув ичилса ва нафас машқлари қилинса, истак қондирилади. Кашандаларга кўшилмаслик керак. Тушликда ачиқ-чучук, суюк ош, сабзавот, гўшт, шарбатлар тавсия этилади. Бекор ўтириш, телевизор ёнида узоқ ўтириш, овлоқ жойда ёлғиз қолиш керак эмас, чунки бу ҳолатда ичкилик ичиш ва чекишга истак туғилади.

Иккинчи кун. Оч қоринга 2-3 стакан сув ичинг, кейин нафас машқларини бажаринг. Нонуштага хўл мева еб, шарбат ичинг. Ишга ёки ўқишга пиёда бординг. Биринчи кун тартибни такрорланг. Чекиш хуморини нафас машқлари ва сув ва шарбат ичиш билан босинг.

Учинчи кун. Овқатланиш тартиби 1-2 кундақа.

Тўртинчи кун. Учинчи кун сув ичдингиз, шу сабабли чекиш хоҳиши сусаяди. Овқатланиш 1-2-3-кунлардақа бўлади.

Бешинчи кун кишида эришилган натижадан қониқиш ҳисси ҳам, ўз кучига ишониш ҳам пайдо бўлади. Овқатланишни аввалги кунлардақа бўлади. Чекишни хоҳласангиз, лекин иродангиз бўшлик қилаётган ёки чекишни ташлашга қийналаётган бўлсангиз, руҳий таъсир кўрсатиш: гипноза терапия, психо терапия, даво физкультураси ва дори дармонларни врач тавсия этади.

#### **Чекишни аста- секин ташлаш қўйидагича амалга оширилади**

- 1). Ҳеч қачон 1 қутидан ортиқ сигарета сотиб олманг
- 2). Қутидан 1 дона сигарета олиб, қолганини беркитиб қўйинг
- 3). Фақат фильтрли сигарета чекинг.
- 4). Сигарета навини ҳамиша ўзгартириб туринг.
- 5). Сигаретни шундай жойга жойлаштирингки, ҳар гал чекингиз келганида, ўрнингиздан туришга ва ҳаттоки уни олиш учун бошқа хонага кириб чиқишга мажбур бўлинг.
- 6). Агар биров сизга сигарет тутса, олманг.
- 7). Битта сигаретни чекиб бўлишингиз билан, кулдонни тозаланг.
- 8). Ёнингизда ҳеч қачон гугурт олиб юрманг, уни бировдан сўраб оладиган бўлинг.



тураётгандан токи кўзлари уйқуга кетгунга қадар чекадилар. Баъзилар ҳатто кечкурун уйқудан уйғониб ҳам чекаверадилар.

Нос чекувчилар носни кўпинча нос шиша ёки нос қовоқдан қафтларига солиб, тил остига ташлайдилар. Оғизга солинадиган нос микдори 1гр дан 5 гр гача бўлишига эътибор берадилар. Агар нос ўткир ёки таъсирли қилиб тайёрланган бўлса, озроқ, кучсизроқ қилиб тайёрланган бўлса, қафтни тўлдириб ва тез тез отадилар.

Шундай қилиб, бир кеча кундузда камида 25-30 марта нос чекилади. Нос чекувчи нос чеккан пайтида бошининг қандайдир енгил айланиши гўё носнинг ўзига ҳос ёқимли кайфини сургандай бўладилар. Чунки нос тил остига ташланиши биланоқ асаб толалариг таъсир кўрсатиб, чекувчида қитиклаш каби ҳолатни уйғотади. Носнинг берган кайфи ана шундан нарига ўтмайди. Бундай кайф 10-15 дақиқа давом этади. Шундан сўнг, оғизга сўлакка аралашиб кетган нос тупуриб тозаланади.

Нос оғизда учрайдиган рақни келтириб чиқаради. Нос чекувчи уни тез-тез чекиб турмаса, ўзини ноҳуш ва ёмон сезади. Қўли ишга бормаи, боши оғрийди, тили қақраяди, бир нарсани йўқотган ёки ниманидир унитгандек гангиб қолади. Гап ёқмас, кўпол, дағал муомалада бўлиб қолиб, арзимаган нарсдан жаҳли чиқаверади. Кўнглига ҳеч нарса сиғмайди. Бундай вақтларда унинг кўзига ҳатто оила ҳам, бола-чақа ҳам, дўст, биродарлар ҳам кўринмайди. Ҳамма нарсдан воз кечгандай бўлади. Нос чекиш билан шу ноҳуш кайфиятлар ҳам тарқалади, кўзи мошдек очилади ва кўнгли ёришиб, ўзини енгил ҳис қилади.

Шуни унитмаслик керакки, ҳар бир захарли нарса қон орқали бутун организмга тарқалади, аъзоларнинг меърий ишлашини бузади. Киши ҳаётида муҳим ўрин тутган асаб тизими, қон томир тизими захарга таслим бўлади. Нос аралашган ва оғиз бўшлигини бутунлай эгаллаб олган сўлақлар ейилган овқат ва ичилган чой билан ошқозон, ичаклар томон йўл олади. Улар кимёвий

таъсирланадилар. Бу ошқозонни шиллиқ қаватини яллиғланишига – гастритга олиб келади.

Овқат ботмаслиги, бош оғриги, сассиқ кекирик, оғизни бемазалиги, бош айланиши, кўз тиниши, кўнгил айниб, беҳузур бўлиш, ич кетиш ёки қабзият кучаяди. Агар гастритни олди олинмаса, у меъда яраси касаллигига айланиши мумкин. Нос чекувчиларда эрлик қобилиятлари барвақт йўқолади. Нос чекувчи аёлларда эса туғиш ёки хайз кўриш меърада бўлмайди, бола туғишдан барвақт тўхтайдди. Нос чекувчи тишларидан ажрайди, чунки милклари носдаги ишкор таъсирида қизариб бўшашиб қолади. Оғиз ҳамма вақт ифлос бўлиши туфайли тиш атрофига тошлар йиғилиб, пиорея касаллиги вужудга келади.

Бу касалликда тиш милклари яллиғланиб, тез-тез қонаб туради. Оғиз ҳамма вақт бемаза бўлиб, овқат мазаси сезилмай қолади. Тиш милклари гоҳо қизариб, гоҳо исланиб қолган гўшт сингарни кўкимтир тус олади, ҳидланади ва доимо сўлак оқиб турадиган бўлиб қолади. Агар бу ҳолни олди олинмаса, тишлар тушиб кетади.

Нос чекувчиларда оғиз бўшлиғи пардалари кўпинча яллиғланиб, овқат ейишга ҳалақит бериши мумкин. Чекишни ниҳоят ташлаш вақти етганда, нос чекувчилар уни ташқарига чиқиб пуфламай, ўтирган жойларига, тўшак ёки гилам тагига пуфлайдилар. Нос чекувчилар бу билан бошқаларни гашига тегадилар, овқатланиб ўтирганларни иштаҳасини бўғадилар.

Демак, нос кишининг саломатлигини ашаддий душмани экан. Шу боис, ҳеч бир шахс ўзининг сиҳат-саломатлигини, бахту-саодатини ва узок умр кўришини кўзлаб, нос чекишдан юз ўгиришлари керак.

### **Ичкилик – умр заволи**

Ичкилик қадимдан ақл–идрок оғуси деб аталади. Спиртли ичимликларнинг маст қиладиган хоссалари борлигини одамлар

эрамиздан кам деганда 800 йил илгари асал, мева шарбатлари ва ёввойи узумдан алкоғолли ичимликлар тайёрлашга имкон берадиган сопол идишлар пайдо бўлган вақтдан сўнг билиб олишган.



Машхур сайёҳ Н.Н Миклухо–Маклай Янги Гвения хали олов топишни билмаса ҳам, лекин маст қиладиган ичимликлар тайёрлаш усулларини биладиган папуаслар борлигини кўрган. VI-VII асрларда араблар тоза спирт ола бошлашган ва уни “Ал–Когал” деб аташган, бу “маст килувчи, гангитувчи” деган маънони англатади. Биринчи булиб арок шишасини Рағез деган араб тайёрлаган.

Вино ва бижғийдиган бошқа суюқликларни хайдаш йўли билан кучли спиртли ичимликлар тайёрланган. Ўрта асрларда Ғарбий Европада ҳам буни ўрганиб олишган.

Ривоятларга кўра итальян роҳиби алхимик Валентус бу ишни биринчи бўлиб амалга оширган. У янги тайёрлаган маҳсулотини татиб кўриб, маст бўлиб қолганидан сўнг, мен кишини ёшартирадиган, хориганни тетиклаштирадиган, гамга ботган

кўнгилини шодлантирадиган ажойиб бир оби-ҳаёт кашф, этдим деб даво қилган.

Русда ичкиликбозликнинг тарқалиши ҳукмдор синфлар сиёсатиға боғлиқ. 1894-йилдан бошлаб Россияда ароқ сотиш подшоҳ монополияси бўлиб қолди.

Алкоголни кайфиятни кўтаради, организмни иситади, касалликларни олдини олади, дезинфекцияловчи модда деб, ича бошлашган. Ичкиликка ружу қўйган киши беихтиёр равишда, баъзан билиб туриб ҳам ўзини бебош тутишни, ўзбошимчалик қилишни кўзлайди.

#### **Спиртли ичимликни организмга таъсири**

Ичкилик оғиз, меъда ва ичаклардан сўрилиб, қонга ўтади. Қон орқали эса ҳамма органлар, шунингдек бош миёянинг ҳам ҳамма хужайраларига етиб боради ва хазм бўлиш жараёнида хужайралар ксилород ва суюқликларни ютади. Натижада хужайралар буришиб, нормал вазифасини бажаролмай қолади. Бундан ташқари, уларда мураккаб биохимик ўзгаришлар ва моддалар алмашинуви бузилиб, оқибатда кайф ҳолати яъни мастлик юзага келади.

Шуни айтиш керакки, спиртли ичимлик тарк этилса ёки узок вақт ичмай юрилса, буришган хужайралар аста секин асл холига келади. Агар ичкиликбозлик сурункали давом этса, хужайралардаги бундай ўзгаришлар ривожланиб боради ва асли холига келмайди.

Алкогол таъсирида меъда ичак шиллик қавати атрофияга учрайди. Натижада ичакда витамин В<sub>1</sub> яхши сўрилмайди ва уни кокарбоксилаза ферментига айланиши бузилади. Бу фермент етишмовчилигидан хужайраларнинг нафас олиши ва углеводлар алмашинуви бузилади. Оқибатда пеллагра, бери-бери касалликлари юзага келади.

Кўпчиликда алкоголь таъсирида жигарини ёғ босади. Жигар циррози хасталигига дучор бўлади. Жигар циррозидан ўлган

беморларнинг 51.5% ини ичкиликбоз эркаклар, 17.5% ини ичкиликбоз аёллар ташкил қилади.

Бош мия тўқималари ҳам алкоголь таъсирида атрофияга учрайди. Периферик асаб тизимида эса яллиғланиш ва дегенератив ўзгаришлар содир бўлади.

Алкогол таъсирида юракни ҳам ёғ босади, қалқонсимон безда фиброз тўқиманинг ўсиб кетишива жинсий безларнинг атрофияга учраши кузатилади.

Аёллар ичкиликка берилса, болалари касал бўлиб эмизишга ноқобил бўлиб қоладилар. Мутахассисларнинг кузатишича, мунтазам алкоголь истеъмол қилган аёлларнинг 30-40 фоизида шу нуксон учраган. Спиртли ичимликлар бола туғиш функциясига ҳам анчагина таъсир қилади. Ичган аёллар эрта қаришади.

Бола она қорнида ривожланиш даврида унга алкоголь таъсир қиладиган бўлса, хомила ёки унинг айрим аъзоларининг ривожланмай қолишига (майиб-мажрухликка), чақалоқнинг кўпинча ўлик туғилишига сабаб бўлиши аниқланган.

Алкогол таъсирида кўплаб низолар келиб чиқади, турмушда ажралишлар юз беради, қотилликлар кузатилади.

Айтадиларки: “Ароқ ўзи оқ, аммо у бурунни қизил, дилни қора, обрўни бир пул қилади” ёки инсондаги беъмани сўзларни ташқарига хайдаб чиқаради. Бу сўзлар кейин уни бошига етади”.

Шу ўринда ичкиликка муккасидан кетган бир инсоннинг сўзларини келтирмоқчимиз: “Бундан 40 йил мукаддам деб сўз бошлайди у, 40 йилдан бери йиғлаб ибодат қиламан. Бундан 40 йил мукаддам рамазон ойида уйга маст холда кириб келдим. Шунчалар кўп ичибманки, оёқда туролмай қолибман. Зўрға уйга етиб келдим. Эшикни очиб ховлига кирдим. Хотигим нон ёпмоқчи бўлиб тандирга ўт қўяётган экан. Мени маст холда кўриб:”Вой шўрим, рамазонда ҳам ичасизми? Ичкари уйга кириб, кўни- кўшни кўриб

қолмасин, изза бўлмайлик ”, деб мени ичкарига тортди. Ғазабим келди: “ Қўлингни торт, йўқол кўзимдан!” деб бақирдим. У мени ичкарига киритмоқчи бўлди. Мен уни ўлгудай дўппосладим. Қий-чувни эшитиб онам ичкаридан чиқди. Бошида намоз ўқиганда ўрайдиган катта рўмоли, қўлида тасбех, онам қариб, кичкина бўлиб қолган эди. Ўзи озгин, рўза ичи янаям озиб кетган эди. “Ичдингми, рамазонда ҳам ичасанми?” йўлдан урган ўртоғларинг ўлсин, рамазонда кайф қилмай ўл, деб сўқди. “Ўзинг ўл” деб онамни шартта кўтариб, ловуллаб ёнаётган тандирга отдим. Тандир оғзини беркитиб кўйдим. Хотинимни ичкари уйга киргизиб, ташқаридан кулфлаб кўйган эдим. Шундан сўнг кўзимни уйқу элга бошлади. Эртасига уйғондим. Хотиним йиғлайверганидан шекилли, кўзлари шишиб кетибди. Устига қора кийим кийиб олибди. Тинчликми?, нега”йиғлаяпсан? дедим. “У:” Онангизни қаердалигини биласизми? деди.” Йўқ билмайман” дедим. Онажоним қанилар? Ая, хув ая, деб аям ўтирадиган уй томонга қараб бақирдим. Хаёлимда онам ичкаридан туриб: “Хозир болам, икки ракат суннат ўқиб олай, кейин чиқаман” дегандек бўлди.” Кеча ичиб келиб, онажонимни тандирга ташлабсиз. Намозхонимни, дуохонимни ўлдириб кўйибсиз” деди хотиним. Юрагим уришдан тўхтагандек бўлди. “Ёлгон деб кичқириб йиғладим”. Онамни уйига чопдим. Жойнамози солиқ, Қуръони очиқ, демак онам шу ўртада, узоққа кетса, Қуръонни очиб кетади. Ая! ая-ю, дедим. Жавоб бўлмади. Тандир ёнига чошиб келдим. Не кўз билан кўрайки, тандир остида онамнинг рўмоли ва тасбеҳи ётарди.

Кўрдингизми, ичкилик инсонни не кўйларга солмайди? Гоҳ шер бўлиб наърайсан, гоҳ куш бўлиб сайрайсан, гоҳ маймун бўлиб сакрайсан, гоҳ тўнғиз, гоҳ... хуллас, шакл ҳам, шамойил ҳам одамликдан чиқиб кетади.

Спиртли ичимликларда баъзи наркотик моддаларга хос хусусиятлар бор. Одам ичкиликка ўргангач, борган сари кўпроқ ичади. Бу оғуга ҳам руҳан ҳам жисмонан боғланиб қолади. Ичмаса хумор тутаяди. Натижада ичкиликни тез-тез ичиб турадиган

бўладилар, аста секин ичкиликбозлик дардига мубтало бўладилар ва тизим касалликларига йўлиқадилар.

Юқорида зикр қилинганидек, ички аъзолар фаолияти бузилади, ҳар хил руҳий хасталиклар ҳам пайдо бўлади. Ичкиликбозлар атрофдагиларни менсимайдиган, маъсулиятсиз, алдамчи, айёр, ўта кетган мақтанчоқ, найрангбоз бўлиб қоладилар. Бундай инсонларни юзи керкиб, бурни қизариб туради, нафсини қондириш учун топган тутганини ичади, чўнтагида ҳеч вақо қолмагач, бошқаларни тунашга, ҳатто оғир жиноятлар қилишдан ҳам тоймайдилар. Сурункали ичкиликбозлик оқибатида одам заҳарланиб, оқибатда “алкогол психози” деб аталган оғир касалликка дучор бўлади. Бунда одамнинг кўзига дахшатли махлуқлар, кўркинчи хайвонлар ёки бадбашара одамлар ҳавф қилаётгандек туйилади, кулоқларига дўк-пўписа эшитилади.



Келтирилган далиллардан кўриниб турибдики, спиртли ичимлик катта кулфатларга, мусибатларга олиб келади, обрўни туширади, одам саломатлигидан айириб, оламдан эрта кўз юмади.

Шундай экан, ҳар бир инсон ўз жонига жабр қилмаслиги, бу зарарли одатдан юз ўгириши лозим.

Нима қилмоқ керак?

Ичкиликбозликдан қутилиш ҳар бир инсоннинг ўзига боғлиқ. Бу дардга дучор бўлганлар, махсус диспансерларда даволанадилар. Ҳақиқатдан, даволаниб, ичкиликни мутлақо ташлаганлар кўп.

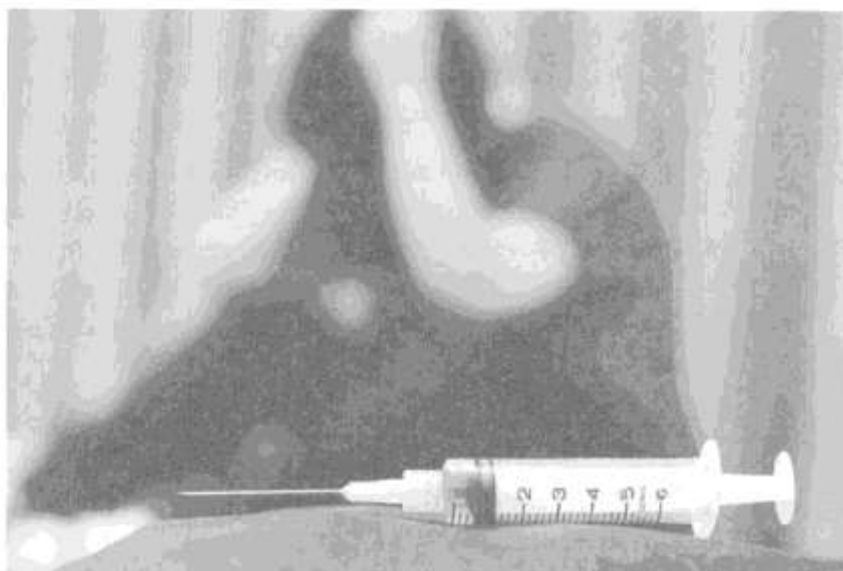
Маълумки касалликни даволагандан уни олдини олган осон. Шу боис, ичкиликка ўрганишдан эҳтиёт бўлинг. Ичкиликка қарши тушунтириш ишларини мактабдан бошлаш керак. Бунинг учун тегишли мутахассисларни жалб этиш, уларни моддий жиҳатдан рағбатлантириш, алкоголизмга қарши ўқув қуроллари билан таъминлаш лозим.

Фикримизча, спиртли ичимликларни организмга таъсир этиш йўлларини ақс эттирувчи мультипликацион фильмлар яратиш керак. Мастлик натижасида содир бўлаётган кўнгилсиз воқеаларни артистлар ижросида кўрсатиш билан чекланмай, балки ҳақиқий воқеаларни киноленталарга олиш, ичкиликбозлик оқибатида келиб чиқадиган касалликлар тўғрисида фильм яратиш зарур. Буларни ҳаммасини ёшлар ўқийдиган, ишлайдиган жойларда мутахассисларнинг маърузаларидан сўнг намоёниш қилиш керак. Токи ҳар бир ёш ичкилик оқибати ҳақида аниқ тушунча ва тасаввурга эга бўлсин.

Ичкиликбозликка қарши курашда ҳар ҳил илмий оммабоп маърузалар ўқиш, брошюралар чиқариш, матбуотда мақолалар билан чиқиш ҳам катта роль ўйнайди. Корхоналарда ишчилар ўртасида меҳнат интизомини яхшилашга эътибор қаратиш лозим. Ишчилар тартибли ва интизомли бўлсалар, ичкиликбозликка ўрин қолмайди. Ичкиликбозликка қарши кураш—келажак авлод саломатлиги учун курашдир. Кимки бу дахшатли душмандан—заҳри қотидан ўзини эҳтиёт қилса, у доимо соғлом, тетик бўлади ва оиласи билан бахтиёр яшайди.

## Гиёҳвандлик





Шуни айтиш лозимки, охириги пайтларда наркотик моддаларни истеъмол қилиш кучайди. Буни сизлар газета, журналларда ўқиб, телевизор, киноларда эшитиб хабардор бўлмоқдасиз.

Гиёҳвандлик бугунги кунда бутун дунё мамлакатларини ташвишга солаётган иллатлардандир. Ҳар йили унинг тузогига минглаб, юз минглаб инсонлар тушиб қолаётир. Бу оғу не-не умидларни хазон қилаётир, гулдек йигит қизлар унинг макрига учиб, халокат гирдобига гарқ булишмоқда. Шу бало туфайли қанчадан-қанча ногирон гўдаклар дунёга келаётир, қанчадан-қанча оилалар парчаланиб кетмоқда.

Турли беандиша томошалар, шармсиз фильмлар, кўшиқлар ёшларимиз онгини захарламоқда. Бу ўз навбатида фаҳш, зино, бузуклик сингари ярамас, ёмон иллатларнинг кўпайишига замин бўлаётир. Енгил елпи ҳаёт, шахвоний лаззат инсонларни не кўйларга солиши маълум.

Хозирда ОИТС деган дахшатли касаллик мавжуд. Бу касалликка чалинаётганларнинг асосий қисмини ахлоқий бузук, гиёҳвандликка берилган кимсалар ташкил этади.

ОИТС инсонни мажбурламайди, излаб топмайди, аксинча, инсон уни топиб асирга айланади. Уни домига тушдингми, ўзингни ўзинг ўлимга маҳкум этасан.

Гиёҳвандлик ҳеч кимга наф келтирган эмас. Унинг бир неча дақиқалик кайфу сафоси одамни дўзахга элтаётганини ҳамма ҳамма идрок қилиши керак.

ОИТС, фахш, наркоманияни бир қориндан тушган қондошлар десак, тўғри бўлади. Билиш керакки, поклик, тозалик, соғлом турмуш тарзини ўзига шиор қилиб олган кишига бу балолар хавф солмайди. Шуни билмоқ лозимки, ёмон одатларга боғланиб қолишни, унга интилишни асосий сабаби мияни тананинг қулига айланиб қолишидир. Тана ёлгон фалсафа: "Дунёга бир марта келсан, е, ич, айш-ишрат қил, эртанги кунни ўйлама" тарзида бошқарилади.

Бундай яшашни охири вой. Агар инсон берилган имкониятлардан фойдаланиб, мия, онг ёрдамида, табиат қонунлари асосида танасини бошқармаса, у ўз танасига қарши жиноят қилган бўлади.

### **Баднафслик, ифлосликка кўникиш**

Дангасалик, баднафслик, ифлосликка кўникиш ҳам зарарли одатлар сирасига кирди.

Дангаса инсонлар ҳар кимга ёқмайди. "Сендан ҳаракат, мендан баракат" деган ҳалқимизда нақл бор-ку.

Дангаса инсоннинг шунинг учун ҳам бири икки бўлмайди, маҳалла куйда обрўси бўлмайди, доимо бундай инсонлар ҳаётдан нолиб юрадилар. Агар дангасадиқка баднафслик кўшилсачи, ана унда кўраверинг ҳаётни. Меъёрда овқатланиш саломатлик ва узок

яшаш калитидир. Инсонга 100–120 дан ортик умр берилган. Инсон ўзининг очкўзлигини яъни нафсини тия олмаслиги туфайли ўзига берилган умрнинг ярмини ҳам яшамасдан ўлиб кетади.



Шуниси ажабланарлики, ёввойи хайвонлар инстинктив равишда нимани ейиш, ичиш мумкинлигини яхши биладилар. Одам эса дуч келган нарсани еб ичаверади, хатто энг қийин хазм бўладиган нарсаларни еб, орқасидан захарли, алкоғолли ичимликларни истеъмол қиладилар. Яна нега юз йил яшамаганига хайрон бўладилар.

Табийй ҳолдаги овқатлар билан овқатланиш, мақсадга мувофиқ. Очликка риоя қилиб, организмни тозалаш, жисмоний машқларни мунтазам бажариш узун умр кўришнинг гаровидир.

Ортикча вазн, семизлик саломатлик издан чиққанини билдиради. Хўш, семиришга аслида нималар сабаб бўлади? Аввало кўп овқат ейишлик (баднафслик), бетартиб овқатланиш, жисмоний камҳаракатлик туфайли одам семириб кетади. Семириш биринчи

навбатда юрак, контомир касалликлардан гипертония, юракнинг ишемик касаллиги (миокард инфаркти), мия инсульти каби мудҳиш касаллақларни келтириб чиқаради.

Агар сизнинг вазнингиз меъридан ортик бўлса, тезда уни йўқотиш пайига тушинг. Ортикча вазн, "осилган қорин", ой кунни яқинлашган хомиладор аёлни эслатади. Эркак кишидаги бундай қорин жуда хунук кўринади. Шу боис, ундан тезроқ қутилиш чорасини тезроқ кўриш керак. Бунинг учун доим серҳаракат бўлиб, картошка, нон, ҳамир таомлар, ёғ, ширинликлар, ширин ичимликлардан камроқ танаввул қилиб, кўпроқ оксилли, витаминли, минералли таомларни истеъмол қилиш керак. Организмни оксиллар билан асосан гўшт, пишлоқ, творог таъминласа, сабзавот, кўкатлар ва мевалар минерал моддалар ва витаминлар билан таъминлайди. Кунига бир неча маҳал оз-оздан овқатланинг. Клетчаткага бой қора нон, мевалар, сабзавотлар, дуккакли ўсимликлар, ёнғоқдан истеъмол қилинг. Улар тўйимли бўлиб, одамни узок вақт тўқ тутаети. Тўйинган ёғлар билан канд еманг. Сарёғ суртилган нонни камроғ енг, ширин чой билан кофедан камроқ ичинг. Овқатни тузи бироз пастроқ бўлсин. Семизликдан холи бўлсангиз, ўз ўзидан камхаракатликдан ҳам халос бўласиз. Халқимизда "Ортикча ёғлар-кўнгилни доғлар, ейиш учун эмас, яшаш учун ейиш керак" деган мақоллар бежизга яратилмагандир.

Ифлослик –энг ёмон одатдир. Аввалдан уйнинг бир жойига йиғилиб қолган чикиндига нохушлик белгиси деб қаралган. Кексалар : "Тозаланмаган жойга жинлар уй қуриб олади" деган эртақнамо хикоялар билан фарзандлар қулогига бу масалани қуйиб келишган.

Маълумки озодалик бор жойни қут барака эгаллайди. Барака бўлса турмуш файзли, иш унумли, бўлади. Ҳаммаёқни озода ва ораста бўлиши кайфиятни кўтаради, оилани муҳташам қилади. "Қиз бола борган жойида бахтини, хурмат-эътиборини косов

қўли-ю, супурги сочи билан топади" дейишади. Шу ўринда бир хикмат эсимга тушди: Шайтондан сўрабдилар: Қандай одамларни яхши кўрасан? У: "Мен олти тоифа одамларни яхши кўраман. Биринчи - уйқудан эрта уйғонмайдиган дангаса одамни, иккинчиси - хоҳ уйда хоҳ меҳмонда косада овқатни қолдирган одамни, учинчиси - пиёладаги чойни тагида қолдирганни, тўртинчиси - еяётган нонни охиригача емай, тўғрамини қолдирган одамни, бешинчиси - кийимларни енгини киймай, ёпйниб юрган одамни, олтинчиси - идишларни ювиқсиз қолдирган одамни" деб жавоб берган экан.

"Нима учун бундай одамларни яхши кўрасан" деб яна сўрадилар. У: "Биринчидан эрта турган одам менинг измимга кирмайди, кеч турган одамни эса хар кўйга солиш осон. Кийимини енгини киймай юрган одамни енгига кириб олиб, уни ҳам хар кўйга соламан. Ошхонада ювилмай қолган идишлар менинг тувагим бўлади, уларни макрух қилиб завқланаман. Кейин улар идишларни тозалаб ювмай, катрон қилмасдан ишлатаверадилар. Косадаги овқатни, пиёладаги чойни, нонни тўғрамини қолдирган одамни ризқи қийилади" деган экан.

Донолар бекорга "Уйи тозага гард юқмас, гард юқса ҳам дард юқмас" дейишмаган. Кўрдингизми? Лекин минг афсуски хозирда кўп инсонлар буларга аҳамият бермайдилар.

"Саломатлик туман бойлик" деган доно халқимиз. Қадимда бир донишманддан: "Одамни нима бахтли қилади? бойликми ёки шон шухратми? деб сўрадилар, бойлик ҳам, шон шухрат ҳам одамни бахтли қилолмайди. Тану жони соғ гадо хар қандай бойданда бахтлироқдир", деган экан у донишманд.

Дархақиқат шундай. Соғлиғини мазаси йўқ одам бахтли бўлолмайди, бетоб кимсага ҳеч қандай бойлик татимайди. Аммо сихат саломат бўлиб юриш кўп жихатдан одамнинг ўзига боғлиқ.

Агар хар қандай одам юқорида зикр қилинган зарарли одатлардан ўзини эҳтиёт қилса, у мустаҳкам соғлиққа эришади.

Шу боис, хар бир инсон соғлом турмуш тарзи ва маданияти тўғрисида билим ва малакага эга бўлиб, уни кундалик турмушда қўлаб, бахтли умр кўриши мумкин.

Хоирда бизнинг соғлиқ йўлидаги харакатимиз, юқорида зикр этилган зарарли одатларни кундалик турмушдан чиқариб ташлашга, уларга қарши курашга, кундалик ҳаётда соғлом турмуш тарзига риоя қилишга қаратилган бўлиши керак.

### **Хасадгўйлик**

Буюк аллома Абу Наср Фаробий: „ Дарахтнинг буюклиги унинг меваси билан бўлганидек , инсоннинг барча хислатлари ахлоқ билан белгиланади " деган эди.

Шуни билиш керакки, инсоннинг ақли , харакати ва одоби кишилар назаридан ҳеч қачон четда қолмайди, бошқалар томонидан доимо баҳоланиб турилади.

Ширинсуханлик, хушфеъллик, манзират ҳаётимизни безайди, унга гўзаллик беради. Ширинсухан инсонлар қатори ҳаётда кўпол, одобсиз инсонларга ҳам дуч келасан киши.

Моҳир жарроҳ Ф. Углов: „Бундай шахслар онадан кўпол, одобсиз, дилозор бўлиб туғилмайдилар, улар ҳам оилада, маҳаллада, жамоада ҳаёти давомида меҳрсиз, орсиз, ҳасадгўй, иккиюзламачи бўлиб ўсадилар" деган эди.

Рухшунослар фикрича ички оламимиздаги гўзал фазилатларга талофат етказувчи энг асосий хусусият бу-хасаддир. Ҳасад сўзининг лугавий маъноси, бирор нарсани терисини шилишни ифодалайди. Аллоҳ Таоло қуръони каримда хасадчининг хасадгўйлигидан паноҳ сўрашга буюрган. Хадиси шарифда эса: «Хасаддан сақланинг! Чунки хасад яхшиликларни худди олов тутунни егандай, еб юборади», дейилган.

Демак, қанча қалбда ҳасад бўлса, у ердаги инсоний фазилятларга ўрин қолмайди. Ҳасадчининг ҳасадчилиги билинади. Унинг ёмонлиги нафақат бошқаларга, биринчи навбатда, ўзини катта зиён етказиши. Одамлар ундан эҳтиёт бўлиб, четлашиб юришларининг ўзи ҳасадчига берилган жазонинг бир кўринишидир.

Яхши инсонларни бадном қилиш, тирноқ тагидан кир кидириш, юмалоқ ҳатлар ёзиш, тилёғламалик билан катталарга бошқаларни ёмонлаш каби ҳасадчининг асосий белгиларидан ҳисобланади. Ҳасад қалб касалликларини энг ҳатарлиси. Ҳасадгўй инсонлар ҳам жамиятга, ҳам кишиларга жиддий зарар етказадилар. Бу шахслар бировларни хато қилиб қўйишларини зимдан пойлайдилар. Бундайлар баданнинг соғ жойи қолиб, нуқул яра жойига қўнадиган пашшаларга ўхшайдилар. Кўзларини бакрайтириб ёлғон сўзлайдилар. Улар маълум вақт ўз мақсадларига эришишлари мумкин. Аммо бу мувоффақият вақтинчалик бўлиб, тез вақт ичида уларни шармандаси чиқади. Бу иккиюзламачи шахслар одамларга кулиб муомала қиладилар-у, аммо уларнинг кўнгилларида ҳасад ўти ёнади. Уларга „ичи тўла зардоб“ деган ибора тўғри келади. Бундай инсонлар билан билмай бир даврада ўтириб қоласиз. Сал утмай улар ё бир захарли сўз айтиб, сизни чақиб олади ёки тулкилик қилади ё гардайиб, сизни ўсал қилади. "Одамнинг оласи ичида экан" деган маталнама ибора ҳам шуңдан келиб чиққан бўлса ажаб емас. Улар ўзини қора ниётлари, ҳақиқий башараларини, усталлик билан ниқоблаб юрадилар. Аслида улар қобилиятсиз шахслар бўладилар, ишини ёлчителиб қилмайдилар, ҳалол меҳнатдан қочадилар. Хушомадгўйлик уларни бирдан-бир қуроли. Улар учун фаслларнинг ўзгаришини аҳамияти йўқ. Улар дарров ўша фаслга мос тўнни кийиб оладилар. Улар яхшироқ мансабга эришиш учун бор қучларини сарфлайдилар. Ўрни келганда софдил инсонларга тухмат улоқтирадилар, ҳар қандай ташаббусни бўғишга интиладилар. Ана шуңдай ҳасадгўй инсонлар туфайли қанчадан-қанча софдил, меҳнатсевар, ҳалол

инсонлар руҳан майиб бўлиб қоладилар. Шифохоналарда даволанаётган қон босими баланд инсонлар, инфаркт, инсулт бўлганлар, қанд ва ошқозон яраси касаллиги билан оғриган беморлар билан суҳбатлашганимизда уларнинг кўпчилиги ана шундай инсонлар қилиги туфайли жабр тортаётганлигини айтишади. Бундай иккиюзламачи, хасадгуй, мунофиқ инсонларни худди асаларига ўхшатиш мумкин. Чунки асалариларнинг оғзида шақари, дилида захари бордир.

Айтишларича, от пойгасида бир хасадгуй маррага яқинлашаётганда оти йиқилиб кетиб, чопа олмай қолибди. У дархол ўзини тиклаб, олдиндаги сафда келаётган пойгачи отининг оёғи остига ўзини ташлабди. Уни оғир жароҳатлаган холда олиб чиқиб, нима сабабдан бундай қилганини сўрашганларида, „ У одам биринчиликни олгандан кўра, менинг ўлимим яхшироқ" деб изоҳ берган.

Аллоларимизнинг айтишларича, одамзодга аслида минг йил умр берилган экан. Умр эгови бўлмиш юқоридаги каби васвасага учраган одамларнинг жирканч қилиқлари туфайли, одамзод зўрға 70-80 йил умр кўрадиган бўлиб қолган экан.

Араб ровийси ва шоири Асмаъий айтади: „ Сахрода 120 ёшли кишини куриб қолдим ва ундан бу ёшда бунчалик тетиклигини сири нимада эканлигини сўрадим. Шунда у : „ Хасадни тарк этгандим ,жасад соғ қолди" деб жавоб берган экан. Бу сўзларда кўпгина маъно бор. Бундай хасадгуй инсонлар Алишер Навоий, Бобур замонларида ҳам бўлганлар. Лекин ўша давр инсонлари одамийлик, инсонийликни авайлаб асраганлар, бундай андишасиз инсонлардан хазар қилганлар. натижада соялар чекиниб, нурлар кўпайган. Ёмонлик ўрнини яхшилик, тошбағирлик ўрнини меҳриё, эгрилик ўрнини тўғрилиқ, беорлик ўрнини диёнат олган.

Дўстларнинг ютуғидан қувониш, унга хавас қилиш ҳар кишини кўлидан келавермаскан. Хавас дарахтидан кўра хасад дарахти сўлмаскан. Унинг соясида қолиб кетгалари кўр бўларкан.

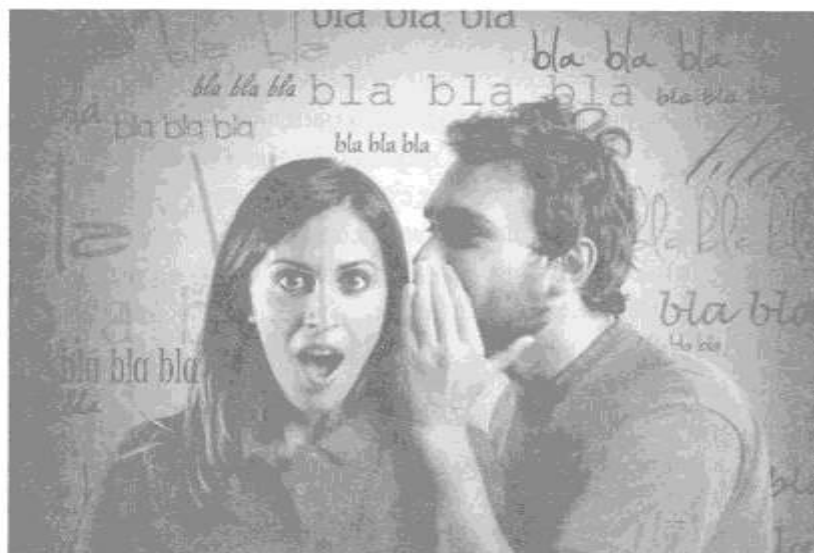


Ғийбатлар , хусуматлар ана шунақалар қалбида ин қуарқан, негаки одамзодлар учун хасад дарахтининг гуллари чиройлироқ кўринаркан.

### Ғийбат қилиш

Ғийбат, одамзодни масҳара қилиш, лақаб қуйиш ҳам зарарли одатлар сарасига қиради. Кейинги пайтларда баъзи бир шахслар гуноҳ нима , савоб нима эътибор бермай , оғзиги келганини гапирадиган бўлиб қолганидан, жароҳат устига жароҳат тушириб, асаб касалликлари, юрак хасталиклари кўпайиб бормокда .

Маълумки, тилдан келадиган одатлар ҳилма-хил. Булардан бири ғийбатдир. Дунёда инсонни минг хили бўлади. Биров элим деб юртим деб яшаса, бошқаси эл-юрт ғамида юрган фидойи инсонларнинг эзгу ишларини кўролмаскан.



Дарс кетган юракдан сўрашибди: „Сенга нима бўлди? Тиг тегмаса ҳам ўз-ўзингдан дарс кетибсан? „ Тигдан ҳам ёмонроқ нарса тегди ” дебди у. Ха, нима бўлди? -Ифвогарнинг тил тиги тегди. Шу туфайли шу ахволга тушдим , энди эса холимга келишим амри махолга ўхшайди.

Дарҳақиқат , бир оғиз игво сўз инсон шанини оёқ ости қилади , топтайди. Бир масалда шундай дейилади: „ Нега тишлайсан дебди тил , дудуклана-дудуклана тишга. -Учингдан озгинани узиб ташламоқчи эдимда , деб жавоб берибди тиш...

-Нега гуноҳим нима?

-Шунинг учунки, кўринганга захрингни сочасан, барча сендан безор. Сал қисқартириб қўйсам , зора захрингни камроқ сочиб, ширинроқ бўлсанг” деган экан тиш.

Ғийбатчилар сиз ва бизнинг орамизда юриб , одамларни зимдан пойлаб , улар суҳбатига араллашиб, бировлар айбини ахтардилар, халқ тили билан айтганда, тирноқ остидан кир қидирадилар. Ғийбатчи ўзининг бу ғараз хатти-харакати билан соябонларига яхши кўринмоқчи бўладилар.

Лекин халқимиз : „ Ғийбатчини тингловчи ғийбатчини шеригидир” деб ҳам бежиз айтишмаган.

Шуни унутмаслик керакки , Аллоҳ Таоло ғийбатчиликни улкан гуноҳлар қаторига киритган. Ғийбатчиларнинг ғийбати кишиларнинг обрўсини тўкиб, катта зарар келтириши билан бирга, жамиятдаги ўзаро муносабатларни ҳам бузади . ғийбатчиликнинг энг асосий сабаби иймоннинг заифлигидир. Заиф инсонлар хатони бошқалардан излайди. Уларнинг айбини ортидан гапириш ғийбат деб аталиб, улкан гуноҳ ҳисобланар экан.

Кишида йўқ айбни бор деб айтиш бўҳтон деб аталади. Бўҳтон айбсиз инсонларни обрусизлантириш учун имонсиз инсонлар

томонидан уюштирилган нарсадир. Бу қаттиқ жазога сазовор ишдир.

Яна куйидаги ривоятга бир этибор беринг-а! Пайғамбар алайҳиссалом Ойша онамиз билан ўйларида ўтирган эдилар. Бир аёл бир юмуши билан келади. Халиги хотин пайғамбаримизга мурожаат қилиб кетганларида ортидан Ойша онамиз: „Бўйи паст эканми? дедилар. Қаранг халиги аёлда бу ҳолат , кўриниб турган нарса. Лекин бу аёл бу гапни эшитганда хафа бўларди, дили ранжирди-да. Шунинг учун бировни кўринишидами, кийимидами, жасму-жасадидами, хаттоки яшаётган манзил-макони ёки мансабидами бирор камчилик бўлса ўшани ҳам гапиришлик гибатга ўтар экан.

Банда билибми билмасданми гийбат қиладиган бўлса умид билан қилган тоат –ибодатлари савобларидан махрум бўлиб қолиши мумкин экан .

Куйидаги ривоятга ҳам бир қулоқ тутинг. Ривоят қилишларича, Бухоро шаҳар аҳолиси орасида вабо касаллиги тарқалади, Абу Али Ибн Сино амирдан шаҳар дарвозаларини беркитишни, ташқаридан одам киритилмаслик ва шаҳардан ҳеч кимни чиқармасликни талаб қиладди. Шунингдек шаҳар аҳолисини махсус идишда пешоб олиб келишларини сўрайди .Амир Ибн Сино қўйган талаб ва таклифларни беками- кўст бажаради. Амалга ошириляётган тadbирлар шубҳасиз буюк табибнинг шон – шуҳратини бутун мамлакатга ёяди .Бу эса амирнинг амалдорларига хуш келмасди,хасад ўтида ёнаётган юрт аёнлари иғвони бошлаб юборадилар.

Амалдорлардан бири бўш бир шишада хўкизни пешобини Ибн Сино хузурига олиб боради . Табиб пешобни синчиклаб текширгандан сўнг, беморга дори ёзиб беради. Амалдор қоғозни олиб амир хузурига кириб боради .У ерда ҳукмдор амиру – уламолари билан ўтирган бўлади

-“Шухратпараст табибингизнинг миси чиқди аъло хазрат, мурожат этади амирга у -мен синамоқ учун қорамолнинг пешобини олиб боргандим, у менга дори ёзиб берди”

Хукмдор шуларни айтиб, Ибн Сино ёзиб берган дори қоғозни амирга узатади .Амир қоғозни ўқишга буюради .Қоғозда:  
“Касалингиз оғир, сизга хар куни уч боғ беда билан бир калла кунжара керак. Шу дорилар жонингизга оро киргай”, дейилган экан  
Хамма кулади Амир амалдорга дебди:“Сен ифвогар ё ўзингни осиб ўлдирмоғинг ёки мамлакатдан чиқиб кетмоғинг лозим” деб амр қилган экан

Иккинчи бир мисол. Ибн Синони обрў эътиборини кўра олмайдиган шогирдларидан бири узтозини заҳарлаб ўлдириш ва шу йўл билан мамлакат амири олдида эътибор топиш мақсадида заҳарли дори тайерлайди ва уни Ибн Синога беради. Шогирдни разил ниятини сезган табиб, аллақачон у дорини рад этувчи бошқа бир дори тайерлайди.Аммо Ибн Сино нопок шогирдга ҳеч нима демайди ва бир хизматкорига шу шогирд дарвозаси олдида бир арава кум олиб бориб ташлашини буюради.Ноқобил шогирд хар куни шу кумда қимматбаҳо бир нима бордир,деб уни элатади.Шу давр ичида у ўйлайвериб, чанг еб,озиб, сочлари оқариб кетади, охири узтози олдида келиб сўрайди

- Улуғ табиб мен бу қилғилиқни боисига тушунмадим. Ибн Сино жавоб қилади

“Мен оталик қилиб сени вояга етказдим, устозлик қилиб эгри йўлигни тўғриладим, хунар ўргатдим, меҳримни бердим .Сен бўлсанг буларни унутиб,хасадгўйлик манманлик, шон—шухратга берилиб, узтозингни жонига қасд қилмоқчи бўлдинг.Мен сени урмадим,сукмадим, аммо чанг ва уй –ғам чангалига гирфдор этдимки, бу оғир касалликдир.”

## Мазах ва масҳаралаш



Мазах ва масҳаралашни ўзига одат қилиб олган одам ҳеч кимга ёқмайди. Мазах ва одат бир бирига зиддир. Донолар: “Билки, кўпинча бировга дилозорлик қилиб оғзингдан ёмон сўзлар чиқса, гуноҳга ботасан. Хатто дўстинг бўлса ҳам, бу маҳқир сўзларинг учун сенга кек саклаб, душман бўлади. Агар одамларни масҳара қилсанг, улар душманлик қилмасаларда, сени хурматламай, қадрламай кўядилар. Ўзаро масҳаралашдан роҳат олганларнинг холи не кечганини билсайдинг, бу ёмон одатни мутлоқ тарк этардинг. Ҳазил, мазах, қилиб, бировларни қулдирмоқчи бўласан. Билмайсанки улар сўзларингдан ҳам кўпроқ ўзингни-расволигингга қуладилар. Номинг оламга масҳарабоз бўлиб ёйилади. Билгинки, ҳазил-мазах, фақат ақлсиз инсонлар ишидир. Тили узун бўлганларнинг умри қисқа бўлади” деган эканлар.

Яна бир ёмон одат лақаб қуйишдир. Лақаб қуйиш кишини масҳаралаш, обрусизлантириш ва хижолат қилишдан бошқа нарса эмас. Масҳаралаш ва лақаб қуйиш гуноҳ ҳисобланади.

## Дилозорлик



Ёмонлик қилиш , дилозорлик, қўполлик-тубан ва маънавий қашшоқ кишилар қуролидир. Билмоқ лозимки, ҳар бир ёмонликни ҳам жазоси бор. Ўз ёмонлигини ниқоблаган, хийла ишлатиб, ўзини яхши кўрсатган одам, албатта эртами, кечми қилмишларини жазосини олади.

Шу ўринда бир ривоятни келтириб ўтиш жоиз деб билдим. Бир куни жаноби Расулulloх (САВ), саҳобаларига қараб айтадиларки: «Биласизларми мискин бечора ким?» Саҳобалар жавоб бердилар: « Мискин бечора деб на пули ва на матоси йўқ кишини айтамыз». Шунда пайғамбаримиз айтибдиларки: « Йўқ мискин бечоралар деб шундай инсонларга айтадиларки, менинг умматларим қиёмат куни махшаргоҳга йиғилган пайтларида, уларнинг ичида намозларини ўз вақтида ўқиган, рўзаларини тутган, закотларини ҳам адо этган мусулмонлар бўлади. Лекин улар бошқа айблари сабабли мискин бечоралардан ҳам баттар ҳисобланадилар, чунки улур ибодатларни мукамал қилганлари билан бировларни сабабсиз сўккани , масҳаралаган ёки ноҳақ зулм ўтказган бўларкан. Ана энди машҳаргоҳда ўта мазлум, жафоқаш кишиларга ҳақ Таоло

булардан касосларини ундириб бераркан. Яъни канча зулм ўтказган бўлсалар, шунча миқдорда савоб ишларидан олиб , шу мазлумларга бўлиб беради. Агар қилган савоб ишлари тўлашга етмаса, мазкур мазлумларнинг гуноҳларидан олиб, ўша золимларга ёзилади. Савоблар тугаган ва унинг устига халиги гуноҳларини ҳам ўзларига олганларидан кейин табиийки, жаҳаннамга ташланадилар» деб жаноби Расулulloҳ ўз умматларига разил сифатларнинг оқибати қандай мудхиш эканлигидан хабар берган эканлар.

Яна пайғамбаримиз: «Жабру зулмнинг турлари кўп. Масалан ота-оналар ўз фарзандларига яхши тарбия бермаётган бўлса, бу ҳам зулм . оила бошлиғи ўз рўзғори учун зарур нарсаларни мухайё қилишга ҳаракат қилмаётган бўлса, бу ҳам зулм. Аёл киши ўз эрига хиёнат қилса, эрини топаётган маблағидан сўрамай, қаёқларгадир сарф қилаётган бўлса, бу ҳам зулм. Қайнона ўз келинларига ўғай онадек муомала қилаётган бўлса ва аксинча, келин қайнонага нисбатан адолатсиз бўлса, бу ҳам зулм. Хуллас , кўлидан яхшилиқ келадиган одам ёмонлик қилса ёки ёрдам беришга қудрати етиб туриб, ёрдамини аяса, демак унинг берахм, бешафкат, балки золим одам эканлиги маълум бўлади, дейдилар.

Яна бир ривоятда айтилишича, бир подшоҳ ўғлини устозга топширибди. Ўғил устозидан ўн йил сабоқ олиб , ўрганиши керак бўлган барча нарсаларни ўрганиб олибди. Шогирд хайрлашиб уйга кетаётганида, устози уни бекордан-бекорга юзига тарсаки тортиб юборибди. Шогирд бу хўрлашга чидаб, индамай хайрлашиб, бўлиб уйига қайтибди. Орадан 10-йил ўтибди. У отаси ўрнига шох бўлибди ва устозини олдига чақириб , ундан 10-йил олдинавалги еган тарсакиси сабабини сўрабди. «Мен дебди устоз, сизни бекордан-бекорга ургандим, ана шу ноҳақ тарсаки мана 10-йилдан бери қалбингиздан ўчмабди. Билиб қўйингки, сиз кимга ноҳақ зулм ўтказсангиз , унинг қалбида доимо алам сақланиб қолади. Бу менинг сизга зулм ҳақидаги охирги дарсим эди» деган экан.

Шунинг учун ҳам донолар: « Кўнгилни яралаш қийин иш эмас , аммо кўнгилга йўл топиш мушкулдир» дейишган.

### **Кибр ва манманлик**



Кибр ва манманлик бир бирига якин ҳамда ўхшаш салбий сифатлардир.

Уламолар кибр қалбда намоён бўлиб, кибрли одам бошқалардан ўзини устун қуйиши билан ажралиб туради. Манманликка йуликкан кимса эса ўзининг фъел-атвори, кийим-кечаги, иш-жойига ўзи махлиё бўлган, ўз тасаввур оламига бошқаларни яқинлаштирмайдиган одамлар дейилади.

Сиз қадимдаги ривоят ва ҳадисга бир этибор беринг—а!

Кишилар мажнунтол тагига ҳадеб келаверганидан Мирзатеракни гаши келиб, такаббурлик ва кибр билан: —Ёнимга савлатимдан хайиқиб анча мунча одам келолмайди. Сенга хайрониан олдиндан одам аримайди, ё сени назар писанд қилишмайдимми? Бунинг устига сени қўшиққа солганларига бало борми? дебди.

—“Сен кибру хаво билан осмонга қараб интиласан. Соянг ҳам ўзинга яраша. Мен бўлсам ўзимни вояга етказган замин билан боғланиб, унга ҳурматдаю таъзимда буламан. Ёнимга кишиларнинг кўтлаб келиши, балки ана шу камтарлигимдандир. Сен кибрликни касб қилиб олиб, манманликка берилмаганингда эди , бунчалик



эйтибордан қолмасдинг" ва охир кесилиб , оёқ остига тушмаган бўлардинг" деб жавоб берган экан мажнунтол. Кибрли инсонлар ўзларини доно ақлли санайдилар. Мен деган сўзни кўп пеша қиладилар, бошқаларга беписанд бўладилар.

Мол дунёси кўплар мансабдор шахслар ўртасида, кибрлилар, манмансираганлар кўпроқ учрайди. Улар ўз манфатлари йўлида ҳамма нарсани ўз қаричлари билан ўлчайдилар ва атрофдагиларга айрим ҳолларда зарар етказадилар. Қўйида сиз бир аёлни бошидан ўтказган воқеага эйтибор беринг—а!

—Узоқ кишлокка туйга бордик, деди бу аёл. Биз ўтирган хонага бир жувон қизи билан кириб келди. Ўзи ғариброккина экану, қизи атрофга қараб нукул тиржаяр, уни ақли пастлиги шудоккина кўриниб турарди. Қизча онасини қўлидан юлжиниб чиқдию, сурилиб-сурилиб менга яқин келди.қўлларини кўйлагимга теккизди. Тўғриси айтсам, ундан жирканиб юзини озимдан нари итариб юбордим: " Шунақаям қиз туғадими , одам" дедим шерикларимга пичирлаб. Жувон қизчасини кўтариб, хонадан тезда чиқиб кетди. Ўша қизни қўли теккан кўйлагим этимни кўйдираётгандек уйгача қийналиб келдимда, дарров кўйлагимни ечиб, ёқиб юбордим. Кўп ўтмай яна хомиладор эканлигим маълум бўлди. Орадан бир йил ўтмай, бир қиз туғилди. Ё тавба чақалок ўша мен туйда кўрган қизчанинг ўзгинаси эди! Улғайган сари қизчам кўз ўнгимда ўша қизалокнинг қилиқларини такрорларди. Устига устак оёқ қўли, узун узи букри бўлиб қолди, чехраси самимий, доим кулиб турарди. Бироқ кулгиси ҳам қурқинчли эди. Ўшанда бир уй хотин орасида кибрланганлигим , ўша жувон ва қизни ерга урганлигимни эсласам, халигача ўзимни кечира олмайман. Бир лаҳзали кибрим менга ана шундай азоб бериб қуйганди. Кўрдингизми кибрланишни оқибатини.

Кибрли кимса ҳақни инкор қилиши билан ҳам ажралиб туради. Аллоҳ ҳар бир одамни кўнглидаги сирларини ҳам, ошқора қилаётган амалларини ҳам билгучи зотдир... Қалблари ҳақиқатни

инкор қилаётган, ўзлари мутакаббирлик қилаётганлар ҳам учраб туради.

Қалбини кибр эгаллаган кимсалар шу қадар қадар жоҳиллашар эканларки, улар учун уч харфдан иборат узр сўзини айтишнинг ўзи маломатга айланаркан. Шундай пайтда имом Ғаззолий!" Саодат қалити хушёрлик ва фахму фаросатдир. Бадбахтлик манбаи кибр ва ғафлатдир" деганларида қанчалар ҳақ экан, деган ўй кўнглингдан ўтади.

Оилалар, қариндош уруғлар, ҳамкасблар ва дўсту биродарларнинг ўзаро муносабатларни бузилишида ҳам кўп ҳолларда манманлик ва кибр сабаб бўлаётганини унутмаслигимиз керак.

Демак , хасадгўйлик, ғийбат, масхара қилиш, лақаб қўйиш, кибрлилик манманлик қабилар зарарли одатлар таркибига кириб, Мустақил республикамиз кишисини комил инсон қилиб тарбиялашимизга, кенг тарғиб қилаётган соғлом турмуш тарзига қора доғлар даб қарамоғимиз ва бундай меҳрсиз инсонларга нисбатан маълум чораларни қўллашимиз лозим. Шундагина бу инсонлар урнига эзгулик улашувчи кўнглил табиблари кўпаяди.

#### **Қадимги Хитой файласуфи Лао Цзюннинг касаллик хақида 10 та фикри**

1. Одамларга ёрдам бериб, ажр умид қилиш—бу касаллик.
2. Мансаб ва ҳокимиятдан фойдаланиб, зўравонлик қилиш—бу касаллик.
3. Маъсулиятни бировларни зиммасига юклаш—бу касаллик.
4. "Менга марҳамат кўрсатмадинг " деб бировни айблаш—бу касаллик.
5. Истеъдоддиларни ҳақорат қилиш ва койиш—бу касаллик.
6. Ваъдага вафо қилмаслик—бу касаллик.

7. Жамоа аъзолари қилган ишни "биз" эмас "мен" қилдим дейиш–бу касаллик.
8. Нафратнинг зиёдлиги, муҳаббатнинг камлиги–бу касаллик.
9. Бировларнинг ишига бурун суқиш–бу касаллик.
10. Қарши тарафнинг фикрини тингламаслик–бу касаллик.

### Зарарли одатлар тўғрисида донолар фикрлари

1. Тамаки–ёшни қилар амаки
2. Тамаки чекиш– соғлиқдан кечиш
3. Наша чекиш айб–кўкнор чекиш уят
4. Мастлик – ихтиёрий жинниликдир
5. Нос андоқ нарсадурким, шодлик кунинг гам этур,  
Қиттак ахлатга тушса ахлат ундан ор килур
6. Нечун доно кам–у аммо иодон кўп?  
Яхши уч–тўртаю, лекин ёмон кўп.  
Тил учида хасад бўлса "яхши" деб,  
босган изинг ўлчагувчи ҳамон кўп.
7. Кўнгил деганлари мисоли шиша,  
синиб қолмасин у, асра ҳамиша
8. Кўнгил бир боғ, унда анвойи гулларни ўстириш мумкин, ёки  
уни тиканзорга ҳам айлангириш мумкин.
9. Заррача яхшилик бежавоб бўлмас,  
ёмонлик ҳам билгин, жазосиз қолмас.  
Атрофга қарагин, ҳисоб бўляпти,  
нени қилса инсон, шуни кўряпти.
10. Оғиз ичидаги тил кин ичига яширинган қиличдир.
11. Тил борки бол келтиради, тил борки бало келтиради.
12. Ножоиз суҳбатдан илондан қочгандек қоч
13. Ғазаб шундай дарахтки унинг меваси пушаймонлардан  
иборат.
14. Сабр килиб, нафсни тия билиш керак,

- кимки бунга қобил экан, сув сойликни. Ўрдак кўлни топгани  
каби, хушбахтлик ва саодат эшиклари унга очилади
15. Найза жисмга санчилади, аччиқ сўз эса юракка
  16. Ўз нафсини мағлуб этган марддир,  
Ғийбатдан узокқа қочган одам марддир,  
Номард тепиб ўтар йиқилганларни,  
Ожизлар кўлин туюлган марддир.
  17. Севдирадиган ҳам тил, бездирадиган ҳам тил,  
Тўғридан эгрига оздирадиган ҳам тил,  
Тохирни дарёга оқизган хатто,  
Мажнунни чўл - даштда кездирган ҳам тил.
  18. Агар сен вафоли бўлсанг, вафоси йўқ бевафодан қоч,  
Вафонинг қадрини билмай юрувчи, норасодан қоч.  
Қошингда инчунун мақтаб, йўғингда нолиб.  
Тилига дил эмас пайванд, мунофиқ дилозордан қоч.
  19. Яхши одам бўлмоқ эрсанг, хулқи атворинг тузат!  
Тил билан дил синдирувчи баъзи озоринг тузат.  
Тан ва жонинг бўлсаки соғ шукр айлаб бажо,  
Ёш чоғингни елга бермай, касб ила коринг тузат.
  20. Тўлиб егандан, бўлиб еган яхшироқ
  21. Кимки кўп ейишни айласа одат, ичин, ташин қоплагай  
иллат.
  22. Нафсни тиймаса кимки бўлар хор, нафси уни қилади кўча  
кўйда зор.
  23. Гўзаллик дунёси хикмат ичинда,  
лаззатнинг давоси хикмат ичинда  
Бузилган феъл ила айниган хулқнинг,  
энг ўткир давоси хикмат ичинда.
  24. Фақатгина соғлом халқ ва соғлом миллатгина буюк  
ишларга қодир бўлади.
  25. Агар 10 йил табибларсиз қолсак, даволанишни  
йўқотамиз,  
Агар 10 йил муҳандиссиз қолсак, тартиб ингизомни  
йўқотамиз,

- Агар 10 йил адвокатсиз қолсак, адолатни йўқотамиз,  
Агар 10 йил муаллимларисиз қолсак, табибларни ҳам,  
муҳандисларни ҳам, адвокатларни ҳам йўқотамиз.
26. Агар билсанг ушбу китобнинг кадрин,  
Олтин суви ила кўчирдим барин.  
Озмунча дорилар қилмадим баён,  
Бариси синалган ва бўлган аён.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Мирқобил Халилов, "Спиртли ичимликларни истеъмол қилишнинг биологик таъсири" 1997й
2. Нигора Аширова, "Гиёҳвандлик аср вабоси" Тошкент,2012й
3. Шаҳобиддин Баҳриддинов, "Ислолда овқатланиш одоби" в Наманган,2011й
4. Одилхон қори Юнусхон ўгли "Бахиллик ва баднафслик" Тошкент,2008й
5. Р.И.Вагнер "Не кури" Москва,1999г
6. В.Я.Деглин "Заифларнинг кайфлари" Москва,1993г
7. Р.Г.Оганов "Берегите сердца" Москва 1999г
8. Н.С.Петрова "Профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний" Тошкент,2001г
9. В.А.Люсов "Сердечно-сосудистые заболевания в молодом возрасте" Москва,1998г
- 10.И.И.Беляев "Табак- враг здоровья" Москва,2002г
- 11.Р.А.Каценович "Юрак-қон томир тизими касалликлари профилактикаси" Тошкент,1987г

## Мундарижа

Сўзбоши	3
Тамаки захар, ундан қил хазар	4
Никотиннинг организмга таъсири	9
Тамакининг нафас аъзоларига таъсири	13
Тамакининг юрак қон томир тизимига таъсири	15
Тамакининг ошқозон-ичак тизимига таъсири	17
Тамакининг мияга таъсири	17
Чекишнинг бошқа аъзоларга таъсири	17
Тамакининг кўз ва қулоққа таъсири	18
Чекиш ва насл	18
Чекувчи аёллар ва емизикли болаларни никотин орқали захарланиши	19
Тамакининг ёш организмга таъсири	19
Чекишни ташлаш учун кураш	21
Нос чекиш	26
Ичкилик- умр заволи	28
Гиёҳвандлик	35
Баднафслик, ифлосликка кўникиш	36
Хасадгўйлик	40
Ғийбат қилиш	43
Дилозорлик	48
Кибр ва манманлик	50
Қадимги Хитой файласуфи Лао Цзюннинг касаллик ҳақида 10 та фикри	52
Зарарли одатлар тўғрисида донолар фикрлари	53