

## Ичимиздаги «душманлар»



12:30 / 08.07.2021 3813

Россия киноусталари томонидан ишланган «Текинхўрлар» («Паразиты») ҳужжатли илмий-оммабоп фильмни кўргач, сиз азиз ўқувчиларимиз билан ушбу фильмдан олган таассуротларимни ўртоқлашиш фикри туғилди.

Тирик жон борки, микроблар оламида яшайди. Улар барча аъзоларимизни – ичаклардан тортиб, қон томирларимизгача ошиён тутишган. Албатта, бу микроб ва вирусларнинг фойдалиси ҳам, зарарлиси ҳам бўлади. Агар фойдалиси йўқотиб юборилса, зарарлилари шунақанги тез кўпаядики, натижада тана ҳеч қандай касалликка қарши кураша олмайдиган ҳолга келади ва энг оддий хасталикка ҳам осонгина енгилади. Зарарлилари эса инсон танасига турли йўллар билан кириб олиб, у ерда яшаб қоладиган, биз истеъмол қилган озуқа моддаларга «шериклик» қиладиган текинхўр қуртлар (гелминтоз) ва гижжалар ҳисобланади.

Аллоҳ инсон танасини шу даража мукамал ва дақиқ яратганки, жасад ана шундай «душманлари»га қарши ўзи бемалол кураша олади. Аммо бу борадаги меъёр бузилса, кишининг иммунитетети пасайиб кетади. Масалан, мутахассислар тажрибада сурункали истеъмол қилинган антибиотиклар тананинг турли касалликларга қарши курашувчи иммун тизимига салбий таъсир кўрсатишини, яъни ташқаридан кирувчи зарарли микроб ва вирусларга қарши курашувчи ўзига хос «аскарлар» – фойдали вирусларни

ҳалок этишини аниқлашди.

Кейинги йилларда жаҳонда экологиянинг кескин бузилиши, истеъмол қилинаётган таомларнинг аксарияти сунъий йўллар билан тайёрланаётгани, турли кимёвий дори-дармонлар, хусусан, антибиотикларга қарамлик оқибатида минг йиллардан буён инсон организмда яшаб келган текинхўр қуртларнинг меъёри бузилиб кетди ва улар инсоният саломатлигига жиддий хавф сола бошлади.

Ҳозирги пайтда ривожланган мамлакатларда ҳар уч кишининг бири ана шундай «чақирилмаган меҳмонлар» хуружига учрагани қайд этилади. Одамлар танасидан узунлиги ўн метргача етадиган лентасимонлардан тортиб заррабин (микроскоп) орқалигина кўриш мумкин бўлган майда қуртларгача топиляпти. Катта ёшдаги кишиларнинг 95 фоизида бир хил турдаги текинхўр қурт ва гижжалар бор. Умуман, инсон танасида 300 хилгача турли зарарли жонзотлар учраши мумкин.

Ҳозиргача текинхўр қуртлар фақат овқат ҳазм қилиш йўлларидагина яшайди деб ҳисоблаб келинар эди. Аммо текширишларда уларнинг юрак, ўпка, жигар, буйрак, мия, қон томирлари, ҳатто кўзларда ҳам борлиги аниқланди. Россия киночилари ишлаган «Текинхўрлар» илмий-оммабоп фильмида мамлакат клиникаларидан бирида беморнинг юраги устига жойлашиб олган ва катталиги росмана олмадай келадиган қуртларнинг бутун бир тўдасини жарроҳлик йўли билан олиб ташлангани намойиш этилди. Хитой шифохоналаридан бирида эса бемор ошқозонидан болалар коптоги катталигидаги қуртлар уюмини чиқариб олинди. Ҳатто АҚШда бир кишининг кўзида ҳам ана шундай текинхўр қуртлар борлиги аниқланди.

Ғарблик мутахассис доктор Кларк эътирофича, танада бундай қуртларнинг кўпайиб кетиши бозиллаш (аллергия), тери касалликлари (дерматит), СПИД, юрак етишмовчилиги, хавфли саратон шишлари, мунтазам чарчаш синдроми каби хасталикларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Оврупалик мутахассислар сўнгги йилларда инсонларнинг бепарволиги оқибатида текинхўр қуртларнинг ҳужуми миқёслари фалокатли тус олгани ҳақида огоҳлантиришмоқда.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти маърузаларида келтирилишича, кейинги ўн йил ичида Ер юзида 4,5 миллиард киши ана шу хасталикка мубтало бўлган. Оврупада ҳар уч кишининг бири бемор бўлса, АҚШ аҳолисининг 85 – 95 фоизи бу хасталикдан азоб чекапти. Шу ҳисобга йилига 14 миллион киши ҳалок бўляпти, бу барча ўлим ҳодисаларининг 25

фоизи демакдир. Олимлар айтишича, острица қуртларининг тухуми олти ойгача яшаб қолади, аскарیدا қуртлари эса сабзавот ва кўкатларни макон қилиб олади, балиқ ва унинг увулдуриғида (икрасида) «тасма» қуртлар кўп бўлади. Бу қуртлар билан кўча-кўйда, транспорт тутқичларини ушлаганда пуллар орқали ҳам зарарланиш мумкин.

Бир текинхўр қуртнинг бир кеча-кундузда 10 мингтадан 25 мингтагача тухум қўйиши, аскарیدا қуртининг бир кеча-кундузда 45 сантиметргача ўсиши ва чорак миллионтагача тухум қўйиши ҳисобга олинса, аҳвол анчагина ташвишли экани маълум бўлади. Олимлар барча беморларнинг 95 фоизи XXI асрда зарарланишганини аниқлашди. Бундан ҳам ташвишлиси, бу дардга чалинганларнинг асосий қисмига хасталик ит, мушук каби уй ҳайвонлари ёки паррандалар орқали юққан. Яна кўпчилик тушадиган турғун сувли ҳавзаларда чўмилиш, чивин, пашша каби турли ҳашаротлар чақиши, сабзавот ва кўкатларни хомлигича истеъмол қилиш, колбаса, сосиска, ветчина, фаст-фуд (бир зумда тайёрланадиган) таомлар, чўчқа гўшти, товуқ тухуми орқали ҳам бу касалликни орттириб олиш мумкин.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, юқоридаги каби текинхўр қуртларга «ем бўлмаслик» учун танадаги ортиқча чиқит ва хилтларни тез-тез ташқарига чиқариб туриш, соғлиққа зарар бўладиган ва сунъий йўллар билан тайёрланадиган таомларни емаслик, кимёвий дориларга ружу қўймаслик, иммун тизимини мустаҳкамлаш чораларини кўриш лозим.

Инсон ҳаётининг барча жабҳаларига аралашадиган Ислом дини саломатлик масаласи ечимини ҳам чиройли ҳал этади. «Пайғамбар табобати»да келтирилишича, бадан табобатининг қоидалари учтадир: соғлик муҳофазаси; зарардан ҳимоя; фасодли моддалардан фориғ бўлиш. Қамалиб-тиқилиб қолиб, зарар етказадиган фасодли нарсалар ўнтадир: кўпирган қон, қўзғалган маний (шаҳват уруғи), бавл (сийдик), катта ҳожат, қориндаги дам, қусқи, акса, уйқу, очлик, ташналик. Мана шу ўн нарсанинг ҳар бири ушланиб-тутилиб қолса, албатта, бир дард-касалликни келтириб чиқаради. Ёйилган озиқ-овқатларнинг, ичилган ичимликларнинг бир қисми ҳужайралар эҳтиёжини қондириш учун ички аъзоларга шимилиб кетса, маълум бир қисми эса турли кўринишларда (ахлат, сийдик, тер, тирноқ каби) чиқиндиларга айланади. Бироқ кўпинча бу чиқиндилар тўлалигича ташқарига чиқиб кета олмайди. Шунинг учун ҳафтада, бунинг иложи бўлмаса, ўн-ўн беш кунда бир марта рўза тутиш, чанқаган пайтда эса фақат қайнаган илиқ сув ичиш, сўнг бир литр қатиқ зардоби ёки маккаи

сано дамламаси билан ични ювиш лозим. Шунда ичимизда қолган чиқиндиларнинг қолдиқлари ташқарига чиқади, ошқозон-ҳазм йўллари, буйрак ювилади, нафас йўллари равонлашади ва юзнинг ранги тозаланиб, саломатлик мустаҳкамланади.

Тадқиқотларга кўра, сунъий равишда озишга ҳаракат қилиш ҳам тананинг иммун тизимини ишдан чиқаради ва табиий «киллерлар», яъни организмга тушадиган микробларни йўқотишга масъул бўлган қон таначалари миқдорини кескин камайтириб юборади. Яқинда Россия мутахассислари ўтказган тажрибалар шуни кўрсатдики, ейилган битта гамбургерда киши кунлик истеъмол қиладиган тузнинг 46 фоизи, зарарли (тўйиндирилган) ёғнинг 45 фоизи мавжуд экан. Бундан ташқари, унда киши бир кунда оладиган холестериннинг 25 фоизи, ёғнинг 37 фоизи, ўта зарарли трансмайларнинг бир ярим грами бор экан.

Шифокорлар умуман ғарбча таомланиш услубининг одамлар саломатлигига катта зарари борлиги, текинхўр қуртларнинг танага кириб келишига «ёрдам бериши» ҳақида ташвишланиб ёзишяпти. Чунки бундай таомларда тайёр ёки ярим фабрикат маҳсулотлар кўп, аммо янги сабзаёт ва мевалар кам бўлади. Расмий матбуотнинг ёзишича, «Бунинг устига ҳайвон ва парранда боқишда янги технология жорий қилиниши оқибатида уларнинг гўштидаги зарарли ёғлар эллик йил аввалдагига қараганда 30 фоизга кўпайган».

Ҳаёт ширин, дунё ҳаётида неъматлар оғушида яшаб умргузаронлик қилиш ундан ҳам ширин. Бахтли-саодатли турмуш кечириш учун эса инсонга энг аввало соғлиқ керак. «Энг ширин лаззат саломатликдир», деган Луқмони Ҳаким. Шундай экан, саломатлик ҳақида қайғуриш, соғлом турмуш тарзини жорий қилиш ҳар бир кишининг ўзига боғлиқ.

**Аҳмад Муҳаммад раҳимаҳуллоҳ**

**«Ҳилол» журналининг 6 (27) сонидан олинди**