

## Дангасалик ҳақида тўлиқ илм: Ҳаяжонли кашфиётлар ва истиқболли дастурлар



16:25 / 13.12.2017 9412

Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам айтдилар: **«Аллоҳим, мен Сендан ... дангасаликдан ... паноҳ сўрайман».**

Сиз шахсий жиҳозингизни ёқиб, унинг бир неча тугмачаларини эринмай босиб, жуда кўп саҳифаларни очиб, ушбу мақолага етиб келгунингизча қилган жиддий ҳаракатингизни ўта қадрлаймиз ва бу учун сиздан миннатдоримиз. Албатта, бу жуда қийин вазифа. Чунки сиз қулай диванингиздан ёки юмшоқ ётоғингиздан ёки севимли курсингиздан туриб, ўзингизнинг роҳатли уйқунгиздан кечдингиз.

Сизнинг ҳисларингизни ушбу мақолани ёзган муаллиф ҳам яхши тушуниб турибди. Чунки унинг аҳволи сизникидан яхши эмас. Дангасалик бўйича

мусобақалашиб, таққослаб бўлмайдиган даражада юқори ўринни эгаллаганимни фахрланмаган ва сиздан яширмаган ҳолда айтишим мумкин.

Қандай қилиб атрофимиздаги одамлар устимизга танқид тошларини ёғдириш ўрнига, худди биз дангасалар уларни ўз даврамизда яхши қабул қилаётганимиздек, бизни боримизча қабул қилишмоқда, умуман билолмадим?! Аммо ҳозирги кунга келиб биз дангасаларда ушбу ҳолатимизни изоҳлаб берадиган ва ўзимизни оқлайдиган кучли далиллар, қатъий илмий асосларимиз бор.

Барча дангасалар ётоқларини ва ётишни яхши кўришда айнан ўхшашдирлар. Сизларга қуйидаги хабарни етказиш каминани хурсанд қилади: сайёрамизнинг ғарбий ярим шаридаги замондошларимиз дангасаликни келтириб чиқарувчи хислатларни ўрганиш ва бу ҳақида тажрибалар, қизиқарли фактларни топишда чарчаб, ҳолдан тойдилар.

### **Дангасаликнинг биринчи сабаби - генетика, ирсиятга айланган “диван ва картошка” деб номланувчи ген**

АҚШнинг Орегон штатидаги Соғлиқни сақлаш ва фан университети неврологик хулқ-атвор бўлими олимлари инсондаги дангасаликка, айниқса, SLC35D3 генига таъсир қилувчи генетик нуқсонга эга бўлишда локомотор фаоллик (ҳаракатлар фаоллиги) учун мотивация, яъни туртки етишмаслиги, ирсий ноқислик ҳисобланиб, бу наслга ҳам таъсир этишини маълум қилдилар. Бу генга “диван ва картошка” деб таъриф берилди. Бу ном бўш вақтини телевизор олдида юмшоқ ўриндиқларда ўтириб олиб, қўлларида қарсиллаган, қизартириб қовурилган картошкали қутиларни кучоқлаб олишни яхши кўрадиганларга нисбатан берилди.

Инсон танасидаги соғлом генлар тананинг фаоллиги ва ҳаракат даражасини тартибга солишга хизмат қилади, бирон-бир ҳаракатни бажариш учун масъул бўлган нейротрансмиттер вазифани бажарадиган (допамин) рецепторларни фаоллаштириб, хатти-ҳаракатларнинг такрорланиши учун туртки бўлиш, ҳаракатни такомиллаштириш, бизни яна ва яна такрор ҳаракат қилишимизни талаб қилади.

Бу бизни янада ижобий туйғуларга эга бўлишимизга олиб келади. Аммо агар шу ҳодисага масъул генда мутацион ўзгариш пайдо бўлганда, унинг рецепторларни рағбатлантириш қобиляти пасаяди, миямиздаги допамин тизимининг кўп функцияларини йўқотади ва бунга эҳтиёж сезади, шунинг

учун “диван ва картошка” эгалари кўпинча ўзлари учун ўтиришни маъқул кўрадилар.

Бу хулоса сичқонлар устида олиб борилган тажрибалар натижасида олинди. Уларни гуруҳларга бўлиб, моторик фаолияти назорат қилинганида, бу фаолият генларига боғлиқлиги маълум бўлди ва уларнинг бугунги наслари билан кейинги наслари ўзаро таққосланди.

### **Биз дангаса бўлишга қатъий қарор қилганмизми?!**

Баъзан аста-секин қадам ташлаб юрамиз, баъзида эса бирор ваъда қилинган муҳим бир жойга етиб бориш учун югурамиз. Аммо оддий ҳолатларда-чи?! Одатий вазиятларда барча одамларни қамровчи муайян ҳаракат тизими борми?! Янги тадқиқотлар турли вазиятларда юрган йўлимизни назорат қилиш учун кучли “биомеханик” сабаблар мавжудлигини таъкидлайди. Кўнгиллиларнинг юриш қурилмаларида юришлари бўйича ўтказилган тажрибалар давомида бир гуруҳ олимларнинг кузатуви натижасида биз ҳар куни одатий юрганимизда шиддатни 2 метр ва 3 метрлар оралиғида юриш ва бироз югуришга мунтазам ўзгартириб туришимизни аниқлашди.

Аммо бундай тезликда ҳаракатланаётганимизда бу ўзгаришни ўзимиз билмас эканмиз. Бизга бу тарзда ўзгарувчан юришимиз оддий юришдек туюлар экан. Сабаби танамиз ва ақлимиз бир жойдан иккинчисига ўтиш учун фойдаланадиган энергияни табиий равишда камайтиришга интилади.

Тезликни аниқлайдиган жиҳоз (спидометр) билан ўзингиз яшайдиган ҳудудингизда секин ёки тез юрганингизда, у ҳар доим ҳам тўғри кўрсатмайди. АҚШнинг Огайо штати университети ҳаракатланиш лабораториясида тадқиқотчилар бир гуруҳ соғлом одамлар устида тажриба ўтказишди. Улардан икки хил тўғри ва бурулишли йўлаклардан муайян вақт ичида 250 метрни босиб ўтишларини сўрашди. Бу тажрибанинг натижалари “Қироллик жамияти журнали” – “Journal of the Royal Society” журналида эълон қилиниши билан дунёга машҳур тажрибага айланди. Бу тажрибанинг натижаси дастлабки ҳаракатланиш воситаларининг тезлигига мослиги аниқланди. Яъни биз вазиятга қараб ўз ҳаракатларимиз тезлигини ошира олишимизни кўрсатди. Биз қачон 2 метр/секунд тезликда ҳаракатланишимиз лозимлигини, яна қачон 3 метр/секунд ёки ундан тез ҳаракатланишимиз лозимлигини онгимизда сезиб тураемиз. Бу тажрибанинг дангасаликка алоқаси шуки, дангаса одамлар ҳам ичларида, онгларида қилмоқчи бўлган ишларини қандай

тезликда қилиб улгуришлари мумкинлигини сезиб турадилар, аммо мажбурлик ҳисси, туртки етишмаслиги натижасида, ўша ишни орқага суриб келадилар.

Бу тадқиқот турли экспериментал назарияларни синаб кўриш имконини берадиган аниқ математик натижаларга эришишга олиб келди. Бу эса, албатта, олдин ўтказилган, одамларнинг ҳаракатланиш усулларини кузатиш ва таърифлаш билан кифояланиб, ҳаракатланишнинг ўзи нима эканини тушунмасдан ёндашган тажрибалардан фарқли равишда, инсоннинг ҳаракатланиш принципини очиб берди, дейди Канададаги Калгаридида жойлашган Қиёсий Биомеханика Университети доктори Джон Бертрам.

Бундан келиб чиқадики, агар сизнинг дангасалигингиз ҳаракатларингизга эргашаётган бўлса, олимларнинг ҳаммаси бўлмаса ҳам, бирортаси бунга эътибор берган бўлса, сизнинг устингиздан кулгани учун, сиз ҳам оёқларингизни бемалол бир-бирига чалкаштириб олиб, аслида юришингиз механика олимларини турли хил юришларни ўрганишлари натижасида муайян соҳани кашф қилишга илҳом қилганлиги билан мақтанишингиз мумкин. Бундан ташқари, бу изланишлар натижасида олимлар сунъий оёқ-қўллар (протезлар)ни мукамаллаштиришларига ва ишлаб чиқариш соҳасида одамларнинг турмуш тарзини енгиллаштириш учун кашфиётлар қилишмоқда. Энг муҳими, кейинги авлод роботлари, энергия тежовчи ва одамларга кўпроқ тақлид қилувчи икки оёқли илғор роботларни ишлаб чиқаришга ҳаракат қилишмоқда.

### **Дангасалик шу қадар яхшими?!**

Аслида бу саволга жавобни ҳаммамиз аллақачон билганмиз. Бу ерда биз дангасалар шунчаки ўзимизни оқлашга ҳаракат қилмоқдамиз. Ҳақиқатда эса, биз аллақачон дангасалигимиз билан фахрланишдан тўхтаб, унинг дахшатли томонларига юзланишимиз керак.

PLOS Medicine журналида чоп этилган сўнгги тадқиқотлар бизга хабар беришича, кундалик ҳаётда мунтазам ўтирадиган одамларнинг жисмоний ҳаракатнинг етишмаслиги юрак касалликларидан эрта ўлиш хавфи ошишига олиб келар экан. Бундан ташқари, камҳаракатлилик юрак қон босими ошиши, семизлик, қандли диабет ва саратоннинг айрим турлари ривожланишига олиб келаркан.

Шунингдек, бўғим касалликлари (ревматизм, артрит, подагра каби касалликлар) жисмонан фаол бўлган шахслардан кўра камҳаракат кишилар орасида анча кенг тарқалган. Агар камҳаракатлилик сигарет чекиш, кўп миқдорда спиртли ичимликларни истеъмол қилиш ва тунда бедорлик билан қўшилса, хавф янада юқори бўлади.

Австралиялик тадқиқотчилар телевизор қаршисида ўтириш соатларини ўрганиб чиқиб, қуйидаги хулосаларни чоп этишди. Сўнгги йилларда телевизор томоша қилиб ўтиришни севадиганларда жисмоний фаоллик етишмаслиги натижасида юрак-қон томир касалликлари 18% га ошган. Бундан ташқари, камҳаракатлилик руҳий ташвиш ва тушкунликка олиб келиши аниқланди.

Аёллар эркаклардан кўра камҳаракат турмуш тарзига кўпроқ учрайдилар. Чунки бундай ҳолатдан анча узоқ ҳаёт тарзида яшовчи эркаклардан фарқли равишда уларнинг ҳаётлари уй ичида кечиши табиий ҳол.

### **Асабни тинчлантирувчи дорилар**

АҚШ қишлоқ хўжалиги департаменти томонидан тайёрланган янги озиқ-овқат пирамидасига кўра, катталар кунига камида 30 дақиқа жисмоний машқ қилишлари керак. Болалар эса 60 дақиқа. Бу доимий вазни сақлаш ва жисмоний ҳаракатсизликнинг олдини олиш учун зарурдир. Доимий кундалик ҳаракатланиш даражасини сақлаб туриш жисмоний ҳаракатсизлик олдини олиш учун талаб этилади. Бу режа фитнес машғулотларидан фарқли равишда кундалик бажарилади. Фитнес машғулотлари эса ҳафтасига атиги 2 ёки 3 марта бўлиши мумкин. Бу эса сиз ҳаракатсизлик хавфидан ҳоли бўлишингиз учун етарли эмас.

Мана шу сабаблардан келиб чиқиб тадқиқотчилар келажакда ўз тадқиқотлари натижасида дангасаликка қарши дориларни ишлаб чиқаришга имкон беришига умид қилмоқдалар. “PLOS Genetics” илмий журналида нашр этилган маълумотга кўра, бундай дорилар жисмоний машқлар ва фаол ҳаракатланишга мойиллиги камроқ бўлган одамларда ҳаракатни меъёрга келтириш учун хизмат қилар экан.

Бу таблеткалар семизлик билан курашишда қўлланилади, деб тахмин қилинмоқда. Бундай шахсларни дастлаб генетик таҳлил қилиш йўли билан уларнинг келажакда семиришга кўпроқ мойилми ёки йўқлиги аниқлангач, генетик жиҳатдан машқлар ва ҳаракатларга мойилликни ошириш учун доридан фойдаланиш кўзда тутилмоқда.

## **Дангасаликка қариш курашиш учун иродамиз етишмайди**

Бу ҳам қисман бизнинг генетик тузилишимиз туфайли бўлиши мумкин. Лекин бу билан биз машҳур қўшиқчи Леди Гаганинг: “Биз шу тарзада дунёга келганмиз”, деган шиорини кўтариб чиқдик ва буни маъқуллаймиз дегани эмас, албатта. Айтмоқчимиз-ки, барчамиз иродамизни бунга тайёрлаганимиз йўқ.

Ҳа, албатта, биз ҳам дангасаликни енгиш жуда қийинлигини тан оламиз. Айниқса, энди бошлаганимизда. Лекин бу қийинчилик ўтиб кетади. Аммо биринчи қадамни қўйганингиздан кейин миянгиз бунга мослашади ва сиз ўзингизда бунинг фойдасини биласиз, албатта.

Шифокорлар томонидан берилган маслаҳатлар:

- Ҳар бир соатда сизга эслатувчи қўнғироқни телефонингизда созлаб қўйинг. Ҳар сафар эслатма қўнғироқ чалинганида мушакларингизни бўшаштириб, ҳаракатантиринг. Ёки иш жойингиз ёки уйингиз атрофида 5-8 дақиқа юринг.
- Дўстларингиз ва яқинларингиз билан электрон почта ёки ижтимоий тармоқлар орқали суҳбатлашиш ўрнига улар билан кўришиб гаплашинг ёки бирга сайрга чиқинг.
- Очиқ ҳавода, пиёда сайр қилишни одат қилиб олинг. Бунинг натижасида сиз ортиқча вазнингизни йўқотасиз, қон айланишингиз яхшилашиб, мия ва тана ҳужайраларингизга қон яхши етиб боради. Бундан ташқари, ақлингизни, ижодий қобилиятингизни ишга солади ва янги ғоялар яратишга ёрдам беради.
- Иш учрашуви ва йиғилишларингизни мажлислар столи атрофида эмас, балки ҳамкасблар билан бирга юриб, сайр тарзида ўтказишни ташкиллаштиринг.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, ҳа, албатта, биз дангасалар жамоасимиз ёки бу севимли одатимиздан қутулиш йўлида дангасаликнинг шафқатсизлигидан азият чекаётган одамлармиз. Чунки бизнинг нафсимиз дангасаликни ва роҳатларни яхши кўради. Бундай салбий хислатлардан қутулиш учун Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳар куни эрталаб ва кечқурун Аллоҳдан паноҳ тилаб дуо ва зикрларда бардавом бўлганлар.

Биз ҳам бу салбий одатлардан воз кечиш қанчалик қийин бўлмасин, улардан қутулиш учун ҳаракат қилаверсак, бир кун улардан озод

бўлишимиз тайин. Уларнинг ўрнига бошқа соғлом, фойдали ва самарали одатларни ўзимизга шерик қилсак яхшироқ ва гўзалроқ ҳаёт кечиришимиз мумкин. Дангасаликни енгишда бундан яхшироқ йўл йўқ!

**Лолахон Ҳамдамова** таржимаси