

## ҚУРЪОН ТИЛОВАТИДАН АВВАЛ ОВОЗ ГИГИЕНАСИ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8045148>

**Раҳматов Иқболжон Иззатулло ўғли**

*Ўзбекистон халқаро ислом академияси*

*“Исломишунослик ва ислом цивилизациясини  
ўрганиш ICESCO” кафедраси таянч докторанти*

### **Аннотация**

Мақолада Қуръон тиловати овоз жарангдорли сифатига вақтинча салбий таъсир қилувчи кундалик тановул қилинадиган маҳаллий, чет мамлакатлардан келтириладиган маҳсулотлар рўйхати берилади. Уш бу тадқиқ қилинган мақоладан кўзда тутилган мақсад ҳам Қуръон қироатида янада сифтли илм ҳосил қилиб соҳада юксакликка эришиши таъминланади.

### **Калит сўзлар**

*Қуръон, овоз, сифат, маҳсулот, суюқлик, ҳарорат, овоз пайлари, аччиқ, совуқ.*

### **Тиловатдан аввал истеъмол қилиш мумкин бўлмаган маҳсулотлар рўйхати**

**Сут ва сут маҳсулотлари:** Қатиқ, сметана, сузма, сут, қаймоқ, творог, сарёғ, пишлоқ, бринза каби маҳсулотлартозаловчилик ҳусусияти юқари бўлгани боис инсон оғиз бўшлиғидаги табиий намлик(сўлақлар)ни ҳам бир мунча вақт ўзи билан олиб кетади ва табиий намликнинг бузилиши оқибатида овоз пайларининг ишлашига ўртача 5 соат салбий таъсир кўрсатади. Шу билан бир қаторда бу маҳсулотларни наст ҳароратда истеъмол қилиш ҳақфи юқори.

Инсонлар орасида бу каби маҳсулотларнинг истеъмоли ўта юқори даражадалиги албатта қувонарли ҳол. Юртимизда етиштириладиган сут ва сут маҳсулотларининг таркиби жуда фойдали элементларга бойлиги билан ҳам кенг оммалашган. Таркибида **ферментлар:** лактаза, пероксидаза, липаза, амилаза, фосфатаза, каталаза. **Гормонлар:** окситотсин, пролактин, тироксин, фолликулин, адреналин, инсулин ва ҳоказолар. Касалликларга қарши иммунитет пайдо бўлишига ёрдам берувчи **иммун таначалар** антитоксинлар, агглютининлар, опсинлар мавжуддир. Натижада организмни анашундай фойдали элементлар билан таъминлаб; иммун тизими мустаҳкамланишига, ошқозон ҳазм қилиш фаолиятига, аллергияга, суяклар ва тирноқларнинг (калсий) мустаҳкамлигига, вазиннинг ортишини

ҳамда очлик ва ташналикни олдини олишга сезиларли даражада ижобий ёрдам беради. Бирок, бундай таркибида кучли элементлар мужассамланган маҳсулотларнинг истеъмолидан сўнг оғиз бўшлиғи, овоз пайчалари атрофи ва устида бир мунча вақт сақланиб қоладиган сут маҳсулотларининг қолдиғи инсоннинг табиий шиллик суюқлигини - сўлақларини “ювиб ташлаб”, сўнг унинг ўрнига ўзидан қолган ишқор ижро мобайнида овоз сифатининг ёмонлашишига олиб келади. Бундай вазиятда ижро қилинса овоз пайчалари эмин – эркин кераклича тебрана олмайди. Овоз узатишга имкон бермайди. Ижрочига қийин бўлади. Борди-ю, бундй ҳолатга кутилмаганда дуч келса ҳам овоз ишлатишда эҳтиёткорона бўлмоғи лозим, яъни кўп зўриқишга йўл қўймаслик талаб этилади. Шунинг учун муҳим сана олдидан ёки ижродан олдин шу куни бу турдаги маҳсулотларни истеъмол қилмаслик керак. Истеъмол қилишда ҳам имкон қадар илиқроқ ҳолатда бўлгани маъқул (ижродан кейин). Шамоллаш эҳтимоли кучли.

**Дуккакли масулотлар:** мош, лова, нўхот, гарўх, соя, ясмик, бурчоқ, вика, люпин каби маҳсулотларни ҳам ижродан аввал истеъмол қилмаслик мақсадга мувоффиқдир. Уларнинг таркибидаги углеводлар, аминокислоталар, витаминлар, оксил, минерал ҳамда каротин моддалари инсон саломатлиги учун катта фойда. Лекин истеъмол қилингандан кейин томоқ йўлида қуриш, кичишиш, ортиқча ҳарорат кўтарилиши кузатилади. Натижада чанқоклик сезиларли даражада ортади ва бу ижро мобайнида қатор қийинчиликлар келтириб чиқаради. Айрим инсонларда бу каби маҳсулотларнинг истеъмолидан сўнг аллергия ҳолатлар юзага келади.

**Аччиқ турдаги маҳсулотлар:** Қалампир, пиёз, саримсоқ пиёз, мурч, кўк пиёз каби маҳсулотлар ҳам инсон саломатлиги учун керакли бўлган фойдали элементларга бойдир. Бу турдаги маҳсулотларнинг ижродан аввал истеъмол қилмаслик керак. Сабаби, маҳсулотнинг томоқ бўшлиғида бир мунча вақт сақланиб қолиб, ижро мобайнида аччиқ таъм ўзидан томоқ бўшлиғида суюқликнинг камайишига, томоқ бўшлиғида чанқокни кучайишига, сувсизликка олиб келиб, овоз пайчаларининг фаолиятига зарар еткази, ҳатто кўп истеъмол қилинган вақтда томоқ бўшлиғини турли хил даражада жароҳатларга олиб келиши ҳам мумкин бўлади.

**Писта, бодом, ёнғоқ, ер ёнғоқ, каби мағизли маҳсулотлар:** буларни ҳам ижродан аввал истеъмол қилмаслик зарур. Уларда ҳам юқоридаги овозни бузувчи зарарли жиҳатларни учратишимиз мумкин. Бу турдаги маҳсулотларни ижродан кейин истеъмол қилиш маъқул бўлиб, улар инсон тана аъзоларини энергияга тўйинтириши, қувватлантириши билан алоҳида

эътиборга эгадир.

**Ёғли ва ёғи тўғнаб** оғиз бўшлиғида бир неча соатлаб қоладиган таомлар; мол ёғида тандир гўшти, тандир сомса, ҳасиб, кабобларнинг турлари ва ҳоказолар. Бундай ҳолда овоз бойламларининг имкониятлари томоқда ёпишиб қолган қолдиқ ёғ моддалари сабабли чекланади. Бу вазиятга дуч келиб қолса қироат соҳиби овоз бойламларига ортиқча зўриқиш бермаслиги талаб этилади. Илик сув ва озроқ нон еб кўриш маслаҳати берилади

**Ўта шўр ёки аччиқ тузлама** махсулотлар; тузлама бодринг, карам, памидўр, қалампир-мурч ваҳоказолар ҳам юқоридаги санаб ўтилган салбий жиҳатларга сабаб бўлиш эҳтимоли мавжуддир.

**Чой.** Халқимизда чойни хуш кўрувчи кишилар кўшлаб топилади. Улар ичида энг кўп кўк чойни истеъмол қиладиганлардир. Ва яна лимонли чой. Бу ичимликларнинг таркибидаги моддаларда ўзига ҳос жиҳатлари мавжуддир. Кўк чой ва лимон чой ҳазим қилиш фаолиятига ёрдам бергани учун ҳам уни таомланишда ва ундан сўнг истеъмол қилинади. Негаки уларнинг таркибида парчаловчи хусусиятга эга кучли элементлар мавжуддир. Су сабабдан ижродан аввал истеъмол қилинса томоқ бўшлиғида ҳам табиий шиллик қаватнинг камайишига олиб келади, натижада сувсизлик ҳосил бўлади. Тиловатда эса қийинчиликлар юзага келади.

**Газли ичимликлар... Сосасоола, пепси, фанга, флеш, 18+ каби** ичимликларнинг инсон саломатлиги учун ҳеч қандай зарурати ва фойдаси йўқлиги, бундай турдаги ичимликларни инсон саломатлигига жиддий салбий таъсири бор эканлиги барчамизга маълумдир. Бу турдаги кимёвий қоринчалардан таёрланган ичимликларни совуқ ҳолда истеъмол қилинишида оддий сувга нисбатан бир неча баробар хавфи юқори ҳисобланиб, таркибига газ моддасига тўйинтирилганлиги унинг овоз пайларига зарар етказишда асосий омил бўлиб хизмат қилади. Бунда истеъмол вақтида овоз пайчаларига етиб бориб реакцияга киришган чоғда унга-овоз пайи ва унинг атрофига “совуқ-зарба” бериш ҳаракати кузатилади ва шу сабаб унинг совуқлик миқдори 2 хисса ортиб таъсир этишга сабаб бўлади. Бунда овоз бойламлари, томоқ ички аъзолари шамоллайди. Тўллик соғаймагунча вокал техникасидан фойдаланмаслик керак бўлади.

**Суюқ ва қуюқ ҳолдаги яхна махсулотлар таъсири:** Соғлиқ учун салбий таъсир этишидаги фарқлари истеъмол қилинаётган махсулотларнинг қуюқлик ёки суюқлик даражалари нисбатига қараб белгиланади. Бунда қуюқлик миқдорнинг ортишига қараб инсон саломатлигига хусусан овоз апаратининг шамоллаши ва шикастланиши эҳтимоллари кучайтиради.

Мисол қилиб айтиш мумкинки полиз экини маҳсулоти қовунни олайлик.  $5+^{\circ}$  даража илиқ ҳароратда, оддий ичимлик суви ҳам  $5+^{\circ}$  даражада илиқликда. Бу ҳолатда қовуннинг зичлик даражаси сувнинг зичлик миқдори нисбатан ортиқлиги боис шамоллаш учун хавфи кўпроқ ҳисобланади ва ҳоказо.

Сув организмда буйрак орқали сийдик билан (тахминан 1,5 л), ўпка орқали буғсимон ҳолатда (тахминан 400 мл), ичак орқали ахлат билан (тахминан 200 мл) ва тери орқали (500 мл) ажралиб чиқади. Организмга овқат билан кирган сув қон билан бутун танага тарқалади ва турли органларда тутилиб қолади. Мускуллар ва ва тери ости клетчаткаси организмда сув депоси сифатида муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Меваларнинг таъсири: ситрус мевалардан: лемон; мандарин. Маҳаллий мевалардан: анор; гилос;

Таркибида кимёвий моддалар қўшилган пишириклар: печёни; вафли; шоколадлар; қандлар;

### МАНБА ВА АДАБИЁТЛАР:

1. Cathrine Sadolin. Complete vocal technique. 2012.
2. С.Бегматов Ҳофизлик санъати. Т.: УзДК., 2007
3. Г.И.Мухаммедова Хонандалик услубияти асослари. -Т.: УзДК., 2007