

Тошкент тиббиёт академияси Урганч филиали

И.Қ. Абдуллаев.

Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги.

Урганч-2007

И.Қ.Абдуллаев

Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги.

Урганч-2007

УДК. 614.2+613.6

Ибадулла Кочкарович Абдуллаев – тиббиёт фанлари доктори, профессор, Тошкент тиббиёт академияси Урганч филиали Ижтимоий гигиена ва соғлиқни сақлашни ташкил қилиш кафедраси мудири.

Ушбу китоб давримизнинг энг долзарб муаммоларидан бири турмуш тарзи, унинг инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашдаги тутган ўрни, уни амалга ошириш йўллари, шунингдек, инсон соғлиғига таъсир этувчи асосий омиллар ҳамда уларни бартараф этиш усулларига бағишланган.

Мазкур китоб кенг китобхонлар оммаси, соғлиқни сақлаш ходимлари, тиббиёт институтлари ва коллежлари талабалари учун мўлжалланган.

Такризчилар:

Н.М.Махмудова –Тошкент Педиатрия тиббиёт институти жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни ташкил қилиш кафедраси профессори.

З.Ж. Муталова – т.ф.н, Ўзбекистон Республикаси ССВ,
Саломатлик институти директори.

Сўз боши.

Ҳар бир инсонга ўз соғлиғи учун ўзи масъул эканлигини тушунтириш ва бу борада етарли билим, малака ва кўникмаларни шакллантириш, бугун нафақат соғлиқни сақлаш тизимининг, балки бутун жамият олдида турган энг долзарб масалалардан биридир.

Ҳеч кимга сир эмас, собиқ Иттифоқ давридаги соғлиқни сақлаш тизимининг етакчи йўналишларидан бири, даволаш ишларини яхшилаш ва такомиллаштиришга қаратилган эди. Очиғини тан олиш керак, касалликларнинг олдини олиш, уларни пайдо қилувчи ҳар хил омилларга қарши курашиш тадбирлари кўпроқ қоғозда, гапда амалга оширилар, жуда ошиб борса, ҳар хил маълумотномалар йиғиш билан чегараланилар эди. Ҳақиқий том маънодаги профилактик тадбирларни амалга ошириш мамлакатимиз мустақилликни қўлга киритиб, жамиятда соғлом авлодни шакллантириш мақсади давлат даражасига кўтарилгандан кейингина амалда бошланди десак, муболаға бўлмайди. Одамлар, одатда, бирон бир нарсани йўқотгандан кейингина уни излай бошлайдилар, шу жумладан, соғлиқни ҳам. Аммо, шуни афсус ва надоматлар билан қайд қилиш жоизки, айрим пайтларда бундай изланишлар кеч ва унинг устига бефойда ва самарасиз эканлигини кўпчилигимиз ўз вақтида англайвермаймиз!

Одатда, кўпчиликнинг онгида, аҳоли орасида касалликларни даволаш ва унинг олдини олиш билан шуғулланиш фақат шифокорларнинг вазифаси, деган тушунчалар юради. Тўғри, биз ҳам буни инкор қилмоқчи эмасмиз. Аммо, бундай муносабат масалага фақат бир томонлама ёндашиш бўлиб қолади. Инсон саломатлигига биринчи навбатда, унинг ўзи масъул эканлигини унинг онгига сингдириш тиббиёт ходимларининг асосий вазифаларидан биридир. Лекин, организмда касаллик келтириб чиқарувчи ҳар хил нооқилона овқатланиш, ҳаракат, биоритмик, ижтимоий, биологик омиллар, орттирилган ёмон одатлар, шунингдек, ирсий, жинсий ва оилада, ишда ва бошқа фаолиятлардаги мавжуд омилларга қарши курашиш, уларни иложи борича бартараф қилишга биринчи навбатда, ҳар бир инсоннинг ўзи, қолаверса, бутун жамоатчилик жавобгар саналади. Мамлакатимизда соғлиқни сақлашни ислоҳ қилишнинг асосий йўналишларидан бири ҳам, айнан соғлом турмуш тарзини аҳоли орасида кенг тарғибот қилиш бўлмоғи зарурлигини юртбошимиз

И.А. Каримов ўзининг чиқишларида, айниқса, соғлиқни сақлаш масалаларига тўхталганларида кўп марталаб таъкидлаганлар.

Муаммонинг долзарблиги китобнинг номи билан асосланган ва бу бугуннинг кечиктириб бўлмайдиган масалаларидан биридир. Одам организмида қандайдир бир патологик жараённинг пайдо бўлиши китобда қайд этилган қайсидир бир омилнинг салбий таъсири билан боғлиқ ҳолда кечишини яхши биламиз-у, аммо ҳамма вақт ҳам ана шу салбий омилни бартараф қилишга ҳаракат қилавермаймиз.

Мамлакатимизда халқ хўжалигининг барча соҳаларидаги каби соғлиқни сақлаш тизимида ҳам бозор муносабатлари шаклланаётган айти бир пайтда, турмуш тарзини соғлом ва оқилона амалга ошириш билан бирга касаллик пайдо бўлганидан кейин уни даволашдан кўра осон ва арзон кечишини англамоғимиз керак. Шу боисдан, Сиз ҳурматли ўқувчи кўлингизга илк бор олиб мутолаа қилишга шайланаётган ушбу китоб айти ўз вақтида дунё юзини кўриши, жамиятимизда соғлом авлодни шакллантиришда, одамларда ўзи ва фарзандларининг соғлиғига жавобгарлик ҳиссини пайдо қилишга озгина бўлсада ўз ҳиссасини кўшишига шубҳа йўқ.

Профессор, А.С. Бобожонов.

Муқаддима.

“Турмуш тарзини соғлом ва оқилона амалга оширишнинг сир-асрорларини ҳар бир фуқаронинг онгига сингдириш, бу жамиятда соғлом авлодни шакллантиришнинг асоси демакдир”.

Муаллиф.

Ер кўррасида инсон пайдо бўлибдики, у ўзининг соғлиғи ва уни асраш тўғрисида бош қотиради. Инсоният тарихий тараққиётининг барча ривожланиш босқичларида кишилар ўз саломатлиги, атроф-муҳитнинг ўнлаб омиллари ва уларнинг организмга у ёки бу кўринишдаги таъсирларини синчиклаб ўрганишга, уларни бартараф қилишга, имконият даражасида йўқ қилишга уриниб келган.

Бизга маълумки, ер ва унинг атрофидаги атмосфера тирик мавжудотлардан ва жонсиз нарсалардан иборат бўлиб, улар ўртасида шундай бир табиий мувозанат мавжудки, айнан жонсиз тупроқ, сув, ҳаво, қуёш нурлари тирик жонотлар учун яшаш шароитини яратиб беради. Ана шу мувозанатнинг бузилишини биз, одатда, экотизм бузилиши, яъни ижтимоий шароитлар асосида ижтимоий омиллар шаклланади ва тирик организм билан ташқи муҳит ўртасидаги табиий мувозанат издан чиқади, натижада, организмда у ёки бу салбий ўзгаришлар, яъни патологик ўзгаришлар аниқроқ қилиб айтганимизда, омил қайси бир аъзомизга кўпроқ таъсир қилса, шу аъзо касалликлари пайдо бўлади.

Турмуш тарзи - бу бизнинг ҳаёт фаолиятимиз, яъни бир кеча-кундузни қандай тартибда ўтказишимиздир. Турмуш тарзи деганда, инсониятнинг бутун тарихий тараққиёт ривожланиш давомида орттирган, минг йиллар давомида шаклланган яшаш тури ёки тартиби тушунилади. Ҳар бир инсон ўзи туғилиб ўсиб яшаётган ижтимоий-иқтисодий жамият муносабатларининг маҳсули ҳисобланади. Инсон ана шу жамиятда узоқ йиллар давомида шаклланган ижтимоий меъёрларга, яъни одатларга кўникма ҳосил қилади ва табиий, шунга риоя қилади. Ана шу ижтимоий меъёрларга риоя қилиш жараёни мазкур жамиятдаги турмуш тарзининг ижтимоий-

иқтисодий, ижтимоий-руҳий ва ижтимоий-иқтисодий жараёнлар таъсирида кечади.

Мамлакатимиз мустақилликка эришган биринчи кунданок, жамиятимизда соғлом авлодни шакллантириш ғояси ўртага ташланди ва бу том маънода мамлакатимизда миллий ғояга айланди, десак муболаға бўлмайди. 1993 йилда “Соғлом авлод учун” орденининг таъсис этилиши, 1994 йилда шу йўналишда ҳукуматга қарашли бўлмаган махсус жамғарманинг ташкил этилиши ва қатор йилларнинг “Инсон манфаатлари”, “Аёллар”, “Оила”, “Соғлом авлод”, “Оналар ва болалар” ва 2005 йилнинг “Сиҳат-саломатлик йили” деб эълон қилиниши юқорида қайд этилган соғлом авлодни шакллантириш ғоясини амалга оширишга қаратилган тадбирлар сирасига киради.

1975-1985 йилларда АҚШ, Франция ва собиқ Иттифокда ўтказилган қатор илмий тадқиқотлар натижаларига кўра, инсон саломатлиги 49-53% ҳолда турмуш тарзига, 18-22% ирсиятга, 17-20% ташқи муҳитга ва биз соғлиғимизни ишониб топширган кўп минг сонли армияга эга тиббиёт тизими соғлиғимизга атиги 10% даражада таъсир қилар экан, холос. (.Ю.П. Лисицин, 1992 г)

Хўш, шундай экан, биз тиббиёт ходимларининг олдимиздаги асосий вазифалардан бири, аҳолини нафақат касал бўлганида нима қилиш кераклигини, балки касалликни келтириб чиқарувчи омиллар ва улардан сақланиш усуллари, яъни инсон ўзининг барча ҳаётий фаолиятларини оқилона амалга ошириш, яъни соғлом турмуш тарзининг асосий элементларини ўзининг кундалик ҳаёт-фаолиятига одатий ижтимоий меъёр сифатида сингдирилишини таъминловчи чора - тадбирларни ишлаб чиқиш ва амалда ҳаётга тадбиқ қилиш механизмларини яратишдан иборат.

1 - боб.

Соғлом турмуш тарзи ва унинг шаклланиш асослари.

1.1. Соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатлар.

Инсоннинг энг буюк орзуси соғлом бўлиш ва соғлом узок умр кўришдир, ана шу мақсад йўлида у ҳамиша изланишда. Одамларда инсоний онг шаклланибдики, улар касалликларни ва ўлимни қаттиқ қўрқув билан қабул қилади. Ҳар қандай жамиятнинг ва шу жамиятда таркиб топган соғлиқни сақлаш тизимининг энг устувор вазифаларидан бири ҳам, инсонларнинг ана шу орзуларини рўёбга чиқишини таъминлаш учун замин яратишдан иборат.

Одамларнинг ўз соғлиқлари тўғрисидаги қайғуришлари узок ўтмишга бориб тақалади. Ибтидоий тузум даврида яшаган одамларнинг ҳаёт ва турмуш тарзига назар соладиган бўлсак, уларнинг ҳаётда яшаш жараёнидаги эҳтиёжлари асосан овқатлик маҳсулотларини излаш ва бошқа йиртқичларга емиш бўлишдан сақланишдан иборат бўлган. Кейинчалик инсоннинг онги ўсиб такомиллашган сари уларнинг соғлиғига бўлган хусусий муносабатлари асосида умумий муносабатлар шаклланган ва турмуш тарзининг умумий қонуниятлари шаклланиб, алоҳида қабила учун маълум бир меҳнат қилиш, овқатланиш ва ҳар хил тадбирларни амалга оширишда ўзига хос хусусиятлар, яъни яшаш турлари ва ҳар бир шахсга ҳам хос бўлган яшаш (тури) тартиби шакллана борган. Кейинчалик инсон ўз ижтимоий-иқтисодий эҳтиёжларини қондириш борасидаги зарур тадбирларни амалга оширишда юзага келадиган салбий ҳолатларга, яъни ҳар хил омилларнинг соғлиғига ёмон таъсир қилишини англай бошлаган ва аста-секинлик билан ана шу омиллардан сақланиш чораларини ярата бошлаганлар. Натижада, Абраам Маслоунинг инсонлар эҳтиёжларининг иерарх пирамидасининг иккинчи даражаси, ўз жонининг хавфсизлигини, соғлиғини сақлашга бўлган интилишлар шакллана бошлаган. Ана шу эҳтиёжларни қондириш жараёнида у ўзига яратилиши зарур бўлган шароитлар асосида салбий омиллар пайдо бўлишини, бу ўз навбатида, унинг соғлиғига ёмон таъсир этишини аста-секин тушуниб борган. У ўзи амалга ошираётган меҳнатни оқилона амалга ошириш мақсадида меҳнат қуролларини, физиологик эҳтиёжларини, яъни овқатлик маҳсулотларига бўлган муносабатларини такомиллаштириб, уларни

хомлигича эмас, балки пишириб оқилона истеъмол қилиш ва йилнинг ҳар хил фаслларида ҳар хил овқатлик маҳсулотларидан етарлича ва ўз вақтида истеъмол қилиш зарурлигини ҳам англай бошлаган. Овқатлик маҳсулотларидан ҳам ҳар қандай инсон ҳаёти учун хавфли касалликлар пайдо бўлишлигини тушуниб борганлар

Қабила-қабила бўлиб яшашда, меҳнат қилишда ва овқатланишда юзага келадиган салбий оқибатларнинг ҳам умумий тавсифга эга бўлиш сир-асрорларини аста-секинлик билан тушуниб етганлар ва бу омилларни бартараф этишда шахсий гигиеник қоидалар асосида, умумий гигиенанинг қонуниятлари шакллана бошлаган.

Кейинчалик инсоният ривожланиш тараққиётининг навбатдаги шаклларида ва босқичларида инсонларнинг алоҳида яшаш уйларига бўлган эҳтиёжлар, давлатчиликнинг шаклланиши, армиялар, ишлаб чиқариш корхоналарнинг пайдо бўлиши, инсонларнинг ўз соғлиғига бўлган муносабатларини яна ҳам ўзгартирди. Табиат билан инсон ўртасидаги муносабатлар ҳақида айрим илмий тушунчалар пайдо бўла бошлади. Ҳар хил тиббий фанларнинг ривожланиши инсонларда ўз соғлиқларига нисбатан илмий дунёқарашларнинг шаклланишига олиб келди ва тиббиётда касалликларни даволаш ишлари билан бир қаторда, касалликларни келтириб чиқарувчи сабаблар ва уларни бартараф этишга қаратилган, асосланган хулосалар шакллана бошлади. Агар биз инсонлар соғлиғи ҳақида фикр юритсак, қадимги дунё ва ўрта асрлар тиббиёти эришган ютуқлар ва илгари сурган профилактика йўналишидаги ғоя ва илмий таклифлар, ҳар бир инсоннинг ўз соғлиғига ўзининг масъуллигини оширишдан келиб чиқади. Агар биз халқ таъбиотининг шаклланиши тарихига бир назар ташласак, у бир кўринишда асосан касалликларни даволашга қаратилгандек туюлади, аммо унинг иш тамойиллари ва йўналишларига чуқурроқ ва илмий жиҳатдан ёндашадиган бўлсак, халқ таъбиотининг асосий йўналиши касалликларнинг олдини олиш, касал бўлмаслик тадбирларига кўпроқ қаратилганлигининг гувоҳи бўламиз. Ҳар қандай табиб-шифокор инсон организмидаги мавжуд бир касалликни даволаш билан организмда пайдо бўлиши мумкин бўлган бошқа қатор касалликларнинг ички (эндоген) омилни бартараф этади.

Луқмони ҳакимнинг ўғлига насиҳатлари, Гиппократнинг соғлиқни сақлашга доир таклифлари, Аристотелнинг Искандарга берган маслаҳатлари, Абу Али ибн Синонинг “Одам гавдасини унинг

муносиб ва ёқадиган нарсаларни таъминлаш ҳақида”ги маслаҳатлари, унинг гигиеник қарашлари, Абу Бакр Ар-Розий, Исмоил Журжонийнинг касалликларнинг олдини олишга йўналтирилган таклифлари ҳам ўрта асрларда табобат вакиллари кўпроқ эътиборларини касалликларни келтириб чиқарувчи омиллар ва уларга қарши кураш, уларни камайтириш ва батамом йўқотишга қаратганлар (“Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш”, 2004-№19 (379) 1 б.)

Абу Али ибн Сино ўзининг соғлиқ ва омиллар тушунчаларидан келиб чиқиб ёзадики, касалликларнинг олдини олиш ва соғлиқни асраш энг асосий чоралардан бири. Бунинг учун инсон, энг аввало овқатликлар ва ичимликларни оқилона истеъмол қилиши, тоза ҳавода тўғри нафас олиши, ҳаракат билан дам олишни тўғри ташкил қилиши соғлиқни таъминловчи асосий чоралардан бири эканлигини таъкидлайди. (Тожиев Я.Т 1980) .

Ибн Сино инсонларда касалликларни пайдо бўлишини кўп жиҳатдан унинг мижози билан боғлаб, уни соғлиқнинг сифат кўрсаткичларидан деб санайди ва у иқлим, жинс, ёш ва бошқа омилларнинг қўшилишидаги якуний натижаларга ҳам боғлиқ деб ёзади. Касалланиш ва инсон саломатлигини ижтимоий-гигиеник қарашлар нуқтаи назардан ҳам Ибн Сино биринчилардан бўлиб тушунтиришга ҳаракат қилган. Бундан шундай хулоса пайдо бўладики, инсон соғлиғи кўп жиҳатдан унинг ўзига ва у яшаб фаолият кўрсатаётган муҳитга боғлиқ. Муҳит ва унинг организмга таъсири ҳақидаги илмий фикрлар илк бора Гиппократ томонидан айтилган ва бу фикрлар даврлар ўтиши билан мукаммаллашган, такомиллашган ва ривожланган. Гиппократ ҳам, Ибн Сино ҳам ташқи муҳитнинг фасллар давомидаги таъсирларини ўрганиш билан бир вақтда, ана шу муҳит омиллари таъсирида пайдо бўладиган кўплаб касалликларнинг олдини олиш чораларини излаганлар.

Ўрта Осиё халқлари турмуш тарзларининг шаклланиш тарихига назар солсак, уни албатта, шартли равишда икки гуруҳга, мослашиш ёки мослашган айрим ижтимоий одатларни унутишга бўлиб ўрганиш мумкин. Мамлакатлар ўртасида бўладиган ҳар хил сиёсий жараёнлар, бир давлатнинг иккинчи бир давлат томонидан босиб олиниши, бошқа давлатнинг мустамлакасида бўлиш ва бошқа жараёнлар, албатта, шу жамият фуқароларининг турмуш тарзига, маданиятига ва бошқа хусусиятларига ижобий ёки салбий таъсир кўрсатади. Шаклланган бу ижтимоий меъёрлар ўз навбатида одамлар соғлиғига ўз таъсирини у ёки бу кўринишда ўтказди.

Маҳмуд Ҳасанийнинг “Табобат дурдоналари” китобига киритилган, XIV-XVII асрларда яшаб ижод этган 28 та Ўрта Осиёлик табибларнинг асарларида ҳам соғлиқни сақлаш, уни мустаҳкамлашга қаратилган тавсияларга, асосан касалликларнинг олдини олишга, оқилона овқатланиш, меҳнат қилиш, нафси тийиш, ҳаракат, баданни тоза сақлаш ва бошқа омилларга кўпроқ эътибор қаратилган.

XIX-XX асрлардаги илмий-техника тараққиёти тиббиётни ҳам чеклаб ўтмади, янги-янги ташҳислаш, даволаш, текширув ташҳислаш асбоб-ускуналари яратилди, касалликларнинг олдини олиш ва даволаш мақсадида юзлаб, минглаб дори воситалари ишлаб чиқилди, боз устига XX асрнинг охирларида, айниқса, собиқ Иттифокда беморларни даволашдаги аҳолига яратилган қатор имтиёзлар одамларни ўз соғлиқларига бўлган масъулиятларини кескин пасайтирди ва кўпчилик аҳоли касалликларнинг олдини олишга камроқ эътибор қаратадиган бўлиб қолди. Бунинг устига кейинги ўн йилликлар давомида аҳоли ўртасида касалликларнинг олдини олиш бўйича амалга оширилиши лозим бўлган санитария -маорифи ишларига ҳам иккинчи даражали тадбир сифатида қаралиб келинди. Энг ачинарлиси шундаки, ҳар хил қишлоқ хўжалиги ўсимликларини ҳимоялаш мақсадида, турли хил заҳарли кимёвий моддаларни, аҳолини ундан сақланиш ва унинг зарарли оқибатлари ҳақида олдиндан огоҳлантирилмасдан но- оқилона, меъёридан ортиқча қўлланишлар амалга оширилди. Ёшларнинг атроф-муҳитга, ичимлик сувига бўлган муносабатларини, табиатни асраш, келгуси авлодларга уни бутунлигича ўтказиш, турмуш тарзи ва уни соғлом амалга оширишлар бўйича режали ишлар амалга оширилмади. Республикамиз мустақилликка эришгунга қадар санитария оқартув уйлари (ҳозирги саломатлик марказлари) фаолиятлари умуман қониқарсиз ҳолда бўлганлиги бугун ҳеч кимга сир эмас. Соғлиқни сақлаш тизимида бунга ўхшаш муассасалар мавжуд бўлиб, улар ўз олдида қўйган мақсад ва вазифаларини амалга ошира олмасликлари, ишни фақат ҳужжатларни юргизиш учунгина ҳар хил маълумотномаларни йиғиш билан чекланишлар XX асрнинг охирларига келиб ўз мевасини берди. Мамлакатимизда, айниқса Орол бўйи ҳудудларида экологик ноқулай вазият юзага келди, аҳоли саломатлиги ёмонлашди, касалланиш даражаси ошди, айниқса, аёллар, туғиш ёшидаги аёллар, ўспирин қизлар орасида ҳар хил экстрагенитал касалликларнинг кўпайиши кузатилмоқда. Таъкидлаш

лозимки, айниқса, Хоразм вилоятида яшовчи туғиш ёшидаги аёлларда касалланиш ва ногиронлик ўртача Республика ва экологик жиҳатдан нисбатан бир мунча яхшироқ бўлган Тошкент вилояти кўрсаткичларидан 1,4-1,5 мартаба юқори эканлиги қайд этилди. (Абдуллаев И.Қ. 2003)

Мамлакатимиз мустақилликни қўлга киритган биринчи кунлардаёқ ушбу ҳолатга Президент И.А.Каримов томонидан одилонга баҳо берилди ва жамиятда соғлом авлодни шакллантириш ғоясини илгари суриб, ушбу ғоя атрофида қатор Давлат дастурлари, ҳукумат қарорлари қабул қилинди. Кўплаб нодавлат ташкилотлар тузилди. Шунини алоҳида таъкидлаш лозимки, мустақил мамлакатимизда биринчи таъсис этилган орден ҳам “Соғлом авлод учун” деб аталди ва бу албатта бежиз эмас. Қатор йиллар соғлом авлодни шакллантиришга кўмаклашиш, уни моддий ва маънавий қўллаб қувватлаш мақсадида “Аёллар”, “Оила”, “Она ва бола” йиллари ва муаммонинг ўта долзарблигини инобатга олиб, 2004 йил мамлакатимиз Қомусининг 12 йиллиги муносабати билан бўлган тантанали йиғилишида давлатимиз Президенти И.А.Каримов 2005 йилни “Сиҳат-саломатлик йили” деб эълон қилдилар. Бунда жуда катта маъно ва мазмун бор. Жамиятда инсонларни соғломлаштириш мавсумий характерга эга бўлган тадбир эмас, бу узлуксиз давом эттирилиши лозим бўлган, доимий равишда тушунтириш, ўқитиш, ўргатиш, ҳар бир кишининг ўзи ва фарзандларининг соғлиғи учун масъуллигини ҳис этишини унинг онгига сингдириш, соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билим, малака ва кўникмаларни шакллантириш, шунингдек, ана шу меъёрлар уларнинг онгида ижтимоий одат сифатида шаклланишини таъминлаш жавобгарлиги ётади. Аҳолининг тиббий-гигиеник саводхонлигини оширишда биз олдинлари анъанавий маърузалар ўқиш, ҳар хил рисоалар чоп этиш ёки “Сан-бюллетень”лар чиқариш каби усуллардан кенг фойдаланганмиз. Энг ачинарлиси шундаки, бу усулларнинг кўп ҳолларда самарасиз эканлигини кўра-била туриб ҳам ана шу тадбирларни амалга ошириб келганмиз. Мамлакатимизда бугун ахборот тизими ривожланди ва айрим ривожланган мамлакатлар билан бу соҳада бемалол беллаша оламиз. Шундай экан, бугун биз тиббий ходимларнинг биринчи навбатдаги асосий вазифаларимиздан бири шуки, аҳолининг ёши, жинси, касби, маълумоти, яшаш жойи, ижтимоий ва иқтисодий ҳолати ва бошқа хусусиятларини инобатга олган ҳолда, уларнинг ўз соғлиқларини асраш ва мустаҳкамлаш-ларига қаратилган зарур

билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштиришнинг мазмун ва моҳиятини англашни таъминловчи чора-тадбирларни ишлаб чиқишдан иборат бўлади. Инсон ўз соғлиғи ва унинг келгуси авлодлари учун қанчалик муҳимлигини тушуниб етмас экан, унга соғлом турмуш тарзи тўғрисида қанчалик тушунтириш ишлари олиб борилмасин, бу ҳеч қачон самара бермайди. Айрим ҳолларда бу масалага қонуний нуқтаи назардан ёндашилиб, ҳар бир шахснинг фуқаро сифатидаги ўз соғлиғи ва фарзандлари соғлиғи тўғрисидаги масъулиятлари ва бурчларидан келиб чиқилса, фойдадан холи бўлмайди. Айниқса, атроф-муҳитга, ичимлик суви ва атмосфера ҳавосига ноахлоқий, ноқонуний, нооқилона муносабатлар учун қонунда жазолар белгиланган. Аммо, бу амалда ҳамма вақт ҳам кўнгилдагидек амалга оширилмаслигининг ўзи кейинги, худди шундай тартиб бузарликлар учун имкон яратиб беради.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, мустақиллик шарофати билан мамлакатимизда халқ-хўжалигининг бошқа тармоқлари қаторида, биринчи навбатда соғлиқни сақлаш тизимига ҳам катта эътибор қаратилди, қатор қонун ва қарорлар қабул қилинди.

1992 йил 8 декабрда қабул қилинган Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 40-моддасида “Ҳар бир инсон малакали тиббий хизматдан фойдаланиш ҳуқуқига эга” эканлиги аниқ кўрсатилди ва тиббиётнинг келажақдаги истиқболли йўналишлари белгилаб берилди. 1992 йил 3 июлда Ўзбекистон Республикасининг “Давлат санитария назорати тўғрисида”ги қонуни қабул қилинди. Қонун 6 бўлим, 32 моддани ўз ичига олиб, соғлиқни сақлаш тизимининг энг устувор тамойилларидан бири, “профилактик йўналиш”нинг истиқболдаги йўл-йўриқлари аниқ белгилаб берилади ва касалликларни даволашдан кўра, унинг олдини олиш чораларига кўпроқ эътибор қаратишнинг ҳуқуқ ва бурчлари кўрсатилади.

1996 йил 29 августда “Фуқаролар соғлиғини сақлаш тўғрисида”ги қонун қабул қилинди. Республикада соғлиқни сақлаш тизимида ислохотларни амалга ошириш мақсадида, 1998 йилда “Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш тизимини ислох қилишнинг давлат дастури тўғрисида”ги Президент Фармони ва қатор бошқа ҳукумат қарорларининг ҳам асосида одамларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалаларига катта эътибор қаратилди. Айниқса, ушбу қонун ва фармонларнинг ижроси сифатида 2001 йилда Республика Саломатлик маркази негизида Саломатлик институтининг ташкил этилиши, 2005 йилда соғлиқни сақлаш

вазирлиги Ахборот-таҳлил марказининг ушбу институт таркибига киритилиши масалага янада чуқурроқ, аҳоли касалланишидаги кўрсаткичларни эътиборга олган ҳолда ёндашиш имконини яратади.

Юқорида қайд қилинганидек одамнинг соғлиғи 53% ҳолатда унинг ўзига боғлиқ эканлиги сизга маълум. Шу билан бирга соғлиғимиз 18-22% ирсиятга, 17-20% ташқи муҳитга боғлиқ эканлигини ҳам таъкидлаган эдик. Хўш, ирсий омилларни бартараф этиш кимга боғлиқ, деган табиий савол туғилади. Жами 2600 касаллик мавжуд бўлса, унинг 2500 дан ортиғи, яъни 96% касалликлар наслдан-наслга ўтиш хусусиятига эга эканлиги эътироф этилган. Демак, биз ўзимизнинг ташқи ўхшашликларимиз ва айрим хусусиятларимиз билан бирга 96% ҳолларда ўзимизда мавжуд касалликларни ҳам у ёки бу кўринишда авлодларимизга ўтказишимиз мумкин. Бунинг устига Республикамизда, айниқса, ўзбеклар орасида шаклланган айрим салбий ижтимоий меъёрлар (одат), яъни яқин қариндошлар ўртасида бўладиган қудандачиликлар ҳам ана шу юқорида таъкидлаган жараённи кучайтиришга шароит яратмайдими?

Мамлакатимизда айниқса, Қорақалпоғистон Республикаси ва Хоразм вилояти аҳолиси орасида ҳам ана шу салбий урф-одат нисбатан кенг тарқалган. Одамлар орасида кенг миқёсда тушунтиришлар олиб борилишига қарамасдан айрим ота-оналарнинг, ҳатто уларнинг кўплари ўқиган, олий маълумотли кишилар бўлсаларда, оддий бир биологик қонун, айтайлик, боғингиздаги дарахтга ҳам бегона дарахтдан куртак олиб келиб пайванд қилсангизгина у яхши, тоза ва мазали мева беришини тушуниб етмасликлари ачинарли ҳол. Ёшларимизнинг бошларини кўшганимизда ҳам фалсафий маънода бир-бирларига пайванд қиламиз-ку, ахир. Дарахтнинг ўз шохидан олиб яна уни ўзига пайванд қилинганда мазали мева бермаслиги маълум, шу боисдан ҳам мана шу фалсафий чекинишимизнинг мазмун ва моҳиятини ҳар биримиз яхши тушуниб олсак, фарзандларимиз соғлом, бақувват ва чиройли бўлади.

Демак, ирсиятга боғлиқ омилларни бартараф этиш ҳам кўп жиҳатдан ўзимизга боғлиқ ва қўлимизда. Қайд қилганимиздек, 17-20% ҳолларда соғлиғимиз атроф-муҳитга, табиий жўғрофик, экологик омилларга боғлиқ. Инсон онгли мавжудот сифатида ўзини ташқи муҳитнинг ҳар қандай салбий таъсирларидан сақлаш имкониятига эга. У ўзининг ақлий қобилияти билан яшаш ва турмуш кечириш,

меҳнат қилиш ва дам олиш шароитларини, шунингдек, атроф-муҳитнинг барча салбий шароитларини яхши томонга ўзгартириши мумкин. Демак, атроф-муҳит омилларининг маълум қисмларини бартараф қилиш, уларнинг салбий таъсирларини камайитириш ва имкон даражасида батамом йўқ қилиш ҳам, инсоннинг ўз қўлида экан. Ушбу мулоҳазамиздан мақсадимиз ва хулосамиз шуки, инсоннинг соғлиғи кўп ҳолларда, аниқроғи 70-80% ҳолларда унинг ўз қўлида ва ҳақли равишда айтиш мумкинки, биз ўз соғлиғимизни ишониб топшириб қўйган соғлиқни сақлаш тизимига атига соғлиғимизнинг 10 %гина боғлиқ экан.

Табиийки, ўз-ўзидан савол туғилади, нега бугун Республика-мизда, айниқса, Орол бўйи ҳудудларида умумий ва айрим синфларга оид касалликлар билан аҳолининг касалланиш даражаси юқори. Ҳамма вақт ҳам бу жараёни ёмон экологик омиллар таъсири билан тушунтиравериш тўғри бўлармикин? Агар юқоридаги мулоҳазаларимиздан келиб чиқиб айтадиган бўлсак, бугун соғлиқни сақлаш тизимида бозор муносабатлари шаклланиб, босқичма-босқич пуллик тиббий хизматга ўтаётган бир пайтда, аҳолини соғломлаштиришнинг асосий ва ягона йўналиши, бу аҳоли ўртасида кенг доирада соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш ҳисобланади. Агар бу иш одатдагидек, фақатгина тиббиёт ходимларининг вазифаси сифатида қаралса, бу энг катта йўл қўйилган хатолардан бири бўлар эди.

Соғлом турмуш тарзининг услубий йўналишларини ишлаб чиқиш бу, албатта, тиббиёт ходимларининг асосий вазифаларидан бири. Аммо, уни кенг омма ўртасида тарғибот қилиш бутун жамиятнинг вазифаси.

Бу тадбирда барча, биринчи навбатда аҳолининг ўзи фаол иштирок этиши зарур, қолаверса, давлат ва нодавлат ташкилотлар, уюшмалар, маориф ходимлари, матбуот, радио, телевидение ходимлари, хуллас бутун жамоатчилик, унинг мазмун моҳиятига тушунган ҳолда фаол иштирок этишлари зурур бўлади. Жамиятда соғлом авлодни шакллантиришга, соғлом турмуш тарзини тарғибот қилишга бир томонлама мавсумий тадбир кўринишида эмас, балки комплекс ёндашилсагина кўзланган самарага узок йиллар давомида эришиш мумкин.

1.2. Соғлом турмуш тарзи ва унга одамларнинг муносабатлари.

Бугун соғлом турмуш тарзи тўғрисида матбуотда, ахборот тизимининг барча тармоқларида жуда кўп чиқишлар бўлаяпти. Айрим ҳолларда бу тадбирга, айниқса 2005 йил “Сихат - саломатлик йили” деб эълон қилиниши муносабати билан баъзи кишилар, ҳатто мутасадди шахслар ҳам маълум даражада бир мавсумий тадбир сифатида қараётгандай туюлади. Инсонларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш бу жамиятда алоҳида бир мустақил йўналиш ва бу тадбир доимий тарзда, танаффуссиз, кишиларнинг ёши, жинси, ижтимоий ҳолати, касби ва бошқа хусусиятларидан қатъий назар узлуксиз, режа асосида олиб бориладиган тадбирдир. Бу аслида тарбия, умумий тарбия ва маданиятнинг ажралмас бир бўлаги ҳисобланади.

Шундай экан, ушбу тарбиявий таълим инсон ҳаётининг барча босқичларида бола она қорнида шакллана бошлаган пайдан тортиб, то умрининг охиригача тўхтовсиз амалга оширилиши зарур. Вақт ўтиши илмий техника тараққиёти ривожланиши билан соғлом турмуш тарзининг мазмун ва моҳиятида ҳам ўзгаришлар пайдо бўлиб боради. Соғлом турмуш тарзига риоя қилишнинг янги воситалари ва усуллари пайдо бўлади, ривожланади ва такомиллашади. Инсон боласи дунёга келгандан сўнг ўнлаб ижтимоий муҳитларда - институтлар, оила, болалар боғчаси, маҳалла, мактаб, лицейлар, коллежлар, олий ўқув юртлари, ишхона ва бошқа давлат ва жамоат ташкилотларида бўлади ва фаолият кўрсатади. Қайд этилган ҳар қайси ижтимоий муҳит инсон олдига ўз қонун ва қоидаларини ёзади ва инсон беихтиёр ана шу қонуниятларга бўйсунди.

Соғлом турмуш тарзининг барча элементларига риоя қилишда ана шу муҳитлардаги мавжуд ижтимоий, иқтисодий, ижтимоий-руҳий (психологик) ва ижтимоий-иқтисодий категориялар ўз таъсирларини ўтказади. Айнан шу категориялар таркибидаги ижтимоий, иқтисодий, ижтимоий-руҳий омилларни бартараф этишда, кишига биринчи навбатда, соғлом турмуш тарзи бўйича билим, малака ва кўникмалар зарур бўлади. Албатта, бундай билим, малака ҳамда кўникмалар одатда ўз-ўзидан пайдо бўлиб шаклланавермайди. Бунинг учун, айнан юқорида қайд этилган ижтимоий институтларда турмуш тарзини соғлом турмуш тарзи кўринишида ўтказиш бўйича махсус дастурлар асосида ўқув машғулотларини киритиш ва уни амалиётда

тадбиқ қилиш зарур. Аввал таъкидлаганимиздек, соғлом турмуш тарзи-бу умумий тарбия ва маданиятнинг бир қисми экан, уни бошқа тарбиялардан ажратган ҳолда амалга ошириш қийин. Барча тарбияларни орасида изчиллик- боғланишлар мажмуида амалга оширилса, самарали натижа беради.

Шахсда ақлий, ахлоқий, эстетик-иқтисодий, меҳнат, ҳуқуқий, экологик, жисмоний, гигиеник, жинсий ва бошқа тарбияларни шакллантириш билан бир вақтда, унинг тиббий-гигиеник билим даражасини, яъни соғлом турмуш тарзининг элементларини ҳам тўғри шакллантирилса, инсонда соғлиқ, касаллик, омиллар ҳақида кенг доирадаги илмий дунёқарашлар пайдо бўлади.

Бугун бизнинг мамлакатимизда бундай жараённи тўлиқ ва сифатли амалга ошириш учун етарли даражада мутахассислар ва илмий базалар ҳамда имкониятлар яратилган. Фақатгина, биз сиз билан мана шу яратилган имкониятлардан тўғри ва самарали фойдалансак, шунинг ўзи ҳам маълум даражада жамиятимизда соғлом авлодни шакллантириш учун асос бўла олади.

Ҳар бир мутахассис у қайси йўналишда соғлом турмуш тарзини тарғибот қилмасин, у биринчи навбатда ана шу ўзи ўтказётган тадбирнинг мазмун ва моҳиятини жуда ҳам чуқур билмоғи ва бу борада ўзи намуна бўлсагина, тадбир юқори даражадаги самарани бериши мумкин. Инсон ўзи риоя қилмаган ишга бошқаларни даъват этиши, бу нафақат кулгили, балки ачинарли ҳолдир. Тарғиботчининг ўзи спорт билан шуғулланмасдан туриб бошқаларни жисмоний фаолликка чақирса, ўзи тамаки чекиб, бошқаларни чекмасликка ундаса, ўзи оқилона овқатланмасдан, меҳнат қилиш ва дам олишни билмасдан, бошқаларга шу каби соғлом турмуш тарзининг элементларини тарғибот қилса, бу ҳолат халқимизнинг “Домулланинг айтганини қил, қилганини қилма” тарзидаги бир ҳолат бўлади, холос.

Айрим фуқаролар ўз соғлиғи ҳақида бирон бир дардга чалинганларидан кейингина ўйлаб қоладилар ва маълум бир врач тавсияларига риоя қила бошлайдилар. Аммо, улар бу кечикиб кўрилган чора эканлигини тўлиқ тушуниб етмайдилар. Одам организмида тасодифан касаллик пайдо бўлиб қолмаслигини ҳар бир инсон яхши англаши шарт. Касаллик қайсидир бир ёки бир-неча омилларнинг узоқ вақт организмга кўрсатган салбий таъсирлари натижасида юзага келади. Айрим ҳолларда касалликни махсус даволаш ҳам шарт эмас, фақатгина ана шу салбий омилнинг организмга кўрсатаётган таъсири узил-кесил тўхтатилса, баъзи

ҳолларда, организм ўз кучи билан ҳам бундай ҳолатдан тўлиқ чиқиб кетиш имкониятига эга. Беморни мазкур салбий омил таъсиридан узоқлаштирмасдан туриб ўтказилган даволаш, қисқа вақтга самара бериши мумкин, аммо беморга ушбу салбий омил физикавий, кимёвий, иқлим-жўғрофик ёки экологик, нооқилона овқатланиш ёки асабий жароҳатлар ва ҳоказо, у қандай омил бўлишидан қатъий назар, ўз таъсирини ўтказишни давом эттирса, касалланиш жараёни яна давом этади ва мураккаблашиб, оғир босқичларга ўтиши мумкин.

Ана шу оддийгина тушунча одамлар онгига сингдирилса, соғлиқ билан касалликни таъминлайдиган шароит ва омилнинг аслида битта нарса эканлиги тушунтирилса, инсонлар ўз соғлиғи ҳақида уни йўқотмасдан олдинроқ қайғурадиган бўладилар.

Жамиятда ҳеч қайси тарбия турини ўз ҳолига ташлаб, вақти келганда одам ўзи тушуниб етаверади,- деб қўйиш мумкин эмас. Ҳар қандай тарбия ҳамма жойда амалга оширилиши ва унинг натижаси доимо узлуксиз назоратда бўлиши керак. Соғлом турмуш тарзи ҳам бундан мустасно эмас. Тўғри, ҳар қандай жамият одамларининг ўзларига хос турмуш тарзлари, ижтимоий меъёр ва одатлари мавжуд. Ер қуррасининг ҳар хил жойларида ҳар хил иқлимий-жўғрофик ернинг рельефлари мавжудки, бу ҳолатлар ҳам ҳар хил турмуш тарзларининг шаклланишига олиб келади ва шунинг учун ҳам турмуш тарзи тўғрисидаги фикрлар, унга бўлган муносабатлар ҳам турлича. Шу боисдан ҳам бизнинг ушбу китобни ёзишдан асосий мақсадимиз, халқимизнинг ўзига хос хусусиятларини, ижтимоий меъёрларини, иқлим-жўғрофик, экологик хусусиятлардан келиб чиққан ҳолда оддий, тушунарли ва содда тилда одамларга соғлом турмуш тарзининг мазмун-моҳиятини тушунтириш ва инсон соғлиғини сақлаш, уни мустаҳкамлаш, энг асосийси, соғлом бўлиш йўл-йўриқлари ҳақидаги билим, кўникма, ва малакаларини оширишдан иборат, холос.

Аслида соғлом турмуш тарзи ўзи нима? Унга қандай таъриф бериш мумкин. Таъкидлаш жоизки, шу кунгача ёзилган мавжуд адабиётларда кўпчилик олимлар ҳам турлича тушунчаларни беришганлар. Албатта, турмуш тарзи ҳар бир давлатга, жамиятга, гуруҳга, ҳатто алоҳида бир шахсга нисбатан ҳам у яшаб турган жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий ҳолати ва муносабатларидан келиб чиқиб турлича кўринишда бўлиши мумкин. Хулоса қилиб айтганда, соғлом турмуш тарзига ягона, ҳамма учун бир хил таъриф беришнинг ўзи унчалик тўғри бўлмайди. Негаки, турмуш тарзининг шаклланиш

босқичлари ҳар бир жамиятда узоқ тарихга ва ривожланиш анъаналарга эга бўлиши билан бирга шаклланган ижтимоий меъёрлар, одатлар аجدодлардан авлодларга мерос сифатида ҳам ўтиб келади.

Бу уларнинг яшашида, турмушида, кийинишида, овқатланишида, меҳнат қилиш ва дам олишида, муомала ва муносабатларида, ақлий ва жисмоний фаолликларида атроф-муҳитга, табиатга бўлган муносабатларида ўз аксини топади. Шу боисдан ҳам кўпчилик халқларда ҳатто касалликлардан сақланиш, уларни даволаш, асоратларининг олдини олиш ва бошқа тадбирларда бир хил жараёнларга ҳар хил ёндашишларни кузатиш мумкин. Энг асосийси, организм ана шу турмуш тарзи элементларига мувофиқ маълум даражада ижтимоийлашади ва у ўз навбатида соғлом турмуш тарзининг элементига айланиши мумкин. Ҳар бир одам соғлом турмуш тарзини ўзича талқин қилади, шу билан бирга унинг учун одатий ҳол бўлган, баъзида яшаш шароити деб тан олинган шароит, бошқа бир киши организми учун, айнан, касаллик келтириб чиқарувчи омил сифатида таъсир қилиши мумкин ва бу одам ҳам соғлом турмуш тарзини ўзича тушунтириши мумкин. Бундай таҳлилимиздан асосий айтмоқчи бўлган мақсадимиз шуки, соғлом турмуш тарзи элементларига ва йўналишларига ҳам ҳар хил давлатларда қарашлар турлича.

Халқаро эксперт Джон Сандерснинг келтириши бўйича Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти соғлом турмуш тарзининг йўналишларини қуйидагича белгилайди: овқатланиш, кашандаликка чек қўйиш, фаол турмуш тарзи, руҳий саломатлик, тоза сув, атмосферанинг ифлосланиши, санитария соҳасининг самаралиги, шахсий санитария, овқатни гигиеник тайёрлаш, сариқ, сил касалликларидан сақланиш, ўз жонига қасд қилиш, ОИТС, ирсий маслаҳатлар белгилаб берилган. (Здравоох. Ўзб, 2004, №19 (379)18 май, 4 бет).

Соғлом турмуш тарзининг вазифа ва йўналишлари барча ижтимоий гуруҳлар учун ягона бир стандарт бўлиши мумкин эмас. Негаки жамиятда инсонлар ҳар хил гуруҳларининг ўзига хос хусусиятлари мавжудки, ана шу хусусиятларни инобатга олмасдан, зарур бўлса нафақат гуруҳга, шахсга ҳам алоҳида индивидуал ёндашган ҳолда соғлом турмуш тарзининг йўналишини аниқлаб беришга тўғри келади.

Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг ривожланиш лойиҳаси, Қирғизистон Республикаси маориф, фан, маданият ва Соғлиқни сақлаш вазирлиги буюртмасига биноан мактаб ўқувчилари учун алоҳида соғлом турмуш тарзи йўналишлари, ўз-ўзини ҳурмат қилиш, кун тартиби, овқатланиш, жисмоний чиниқиш, соғлом муносабатлар, зарарли одатлар (тамаки, ичкиликбозлик, наша,), жинсий тарбия, ҳомиладорлик, оилани режалаштириш, таносил касалликлари, хавфсиз жинсий муомала ва ҳоказолар белгилаб берилган.

“Сиҳат-саломатлик йили” Давлат дастури тўғрисидаги 2005 йил 25 январда чиққан Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарорида, одамларда бебаҳо бойлик бўлган ўз соғлиғини сақлашга тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиш, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, ўз ҳаёт фаолиятини оқилona ташкил қилиш, зарарли одатлардан воз кечиш, соғлом бўлишга, жисмоний ва руҳий жиҳатдан уйғун камол топишга интилишга йўналтирилган ҳаётий фалсафани шакллантириш асосида кўрсатиб берилган. (Здравоох Ўзб, 2005-№5 (417)-16)

Кўпчилик мамлакатларда соғлом турмуш тарзи йўналишлари кўпроқ касалликларни келтириб чиқарувчи омилларга эмас, балки айнан касалликларнинг ўзига қаратилади. Бу эса масалага бир томонлама ёндашиш бўлиб қолгандай туюлади. Масалан, Қозоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва соғлом турмушни шакллантириш муаммолари бўйича Миллий маркази ишлаб чиққан йўналишларга эътиборимизни қаратсак, бу ерда айрим касалликларнинг олдини олишга кўпроқ эътибор қаратилган. Айтайлик, жинсий йўллар билан тарқаладиган юқумли касалликларнинг олдини олиш, ОИТСнинг олдини олиш, презервативлардан фойдаланиш тартиблари, репродуктив саломатлик, оилани режалаштириш, сил, нафас йўллари, вирусли гепатит, юқумли ичак инфекциялари, жароҳатланишнинг олдини олиш каби йўналишлар соғлом турмуш тарзининг асосини ташкил этади. Албатта, бу ҳар бир шахсдан алоҳида касалликлар борасида бир мунча чуқурроқ билим талаб этадиган жараён. Агар Халқаро касалликлар таснифдаги ҳар бир касаллик ва ундан сақланиш йўл-йўриқларини ўқитишни соғлом турмуш тарзининг асосий йўналиши қилиб оладиган бўлсак, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда анча чалкашликларга йўл қўйган бўлар эдик.

Аслида соғлом турмуш тарзининг асосий мақсади ва вазифаси, айнан организмда у ёки бу касаллик жараёнларини келтириб

чиқарувчи ҳар хил омиллардан сақланиш, уларни камайтириш, иложи бўлса, батамом бартараф этилишига қаратилса айти муддао бўлар эди.

Шубҳасиз, инсон боласи дунёга биологик мавжудот сифатида келади ва у тайёр, шаклланган ижтимоий муҳитга тушади ва аста-секинлик билан ана шу ижтимоий-иқтисодий муносабатларнинг маҳсулига айланади. Маълум даражада ижтимоий меъёрлар, яшаш ва турмуш тарзи шаклланади. Ана шу турмуш тарзидаги орттирилган хусусиятлар, одатлар бир умрга унинг билан бирга бўлади. Соғлом турмуш тарзининг асосий йўналиши, мақсад ва вазифалари ҳам ана шу шаклланган турмуш тарзини, шахснинг барча ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда соғлом амалга оширишни таъминлашдан иборатдир. Демак, инсон боласи ижтимоий-биологик мавжудот экан, унинг бир оёғи биологик, бир оёғи эса ижтимоий омиллар устида туради ва бу омилларни у ўзининг соғлом турмуш тарзи йўналишидаги билим, кўникма ва малакалари билан бартараф эта олсагина, у ўз соғлиғини асрашга замин яратади.

Соғлом турмуш тарзининг барча элементларини бир кишида тўлиқ ва мукамал шакллантириш жуда мураккаб жараён. Унинг одам учун барча зарур элементларининг ҳар бир ёш даврига хос тўлақонли шаклланиши ҳам кўп жиҳатдан, ана шу тарбиянинг қанчалик эрта ёшда бошланишига, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билим, малака ва кўникмаларни ўргатиш жараёнининг бошқа таъсирларга нисбатан қанчалик устуворлиги, яъни доминантлигига ҳам боғлиқ. Айниқса, боланинг ёш даврида бу кўникмаларни ўзлаштириши анча самарали ва тез кечади, аммо боланинг унга қанчалик риоя қилиши катталар назоратидан тушиб қолмаслиги керак. Негаки, бола айниқса, ёшлигида янгиликларга жуда ҳам берилувчан ва тез қабул қилиб, олдин шаклланган кўникмаларни инкор қилиши ҳам мумкин.

Одамларда соғлом турмуш тарзининг шаклланиши ва бир умрга ана шу кўникмаларга риоя қилиши кўп жиҳатдан ҳар бир кишининг ақлий, ахлоқий, иродавий тарбиясига боғлиқ ва инсоннинг биринчи навбатда, ўз-ўзига бўлган талабчанлигидан келиб чиқади. Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки, кишиларнинг ўз соғлиқлари тўғрисидаги қайғуришлари, уларнинг турмуш даражаси, сифати, ҳар бир шахснинг яшаш тартиби (стилига) ва мазкур мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий салоҳиятига ҳам боғлиқ. Шу боисдан ҳам, мамлакатимизда бугун айнан халқимиз фаравонлигини янада

кўтариш, жамиятда ҳар бир кишининг хоҳлаган турдаги жисмоний тарбия ва спорт турлари билан шуғулланиш имкониятларини яратиш ва энг асосийси, одамларни, айниқса, ёшларни жисмоний маданиятли ва спорт билан шуғулланиш, ҳар бир фуқаро турмуш тарзининг ажралмас бир бўлагига айлантириш ва ижтимоий одат сифатида онгига сингдириш бугуннинг энг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи йўналишларини аҳоли орасида тарғиб қилиш усулини танлашда аҳолининг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиш зарур. Айрим кишилар янгиликка интилувчан, кўп ўқийдиган, айримлари эса унинг акси, кам ўқийди, баъзида умуман ўқимайдилар, айримлар фақат оғзаки эшитишни, айримлар тасвирда кўришни ўзларига маъқул кўрадилар. Аҳолининг айнан мана шу хусусиятларини инобатга олмасдан ва қолаверса, соғлом турмуш тарзини тарғибот қилувчи мутахассиснинг ҳам бу борадаги билимига, малакасига, кўникмасига, педагогик маҳорат даражасига эътибор бермасдан бўлмайди. Соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш мутахассисдан чуқур билим билан бир қаторда педагогик, дидактик усулларни мукамал билишни талаб этади. Ана шундагина ҳар қандай турда ва усулда ўтказилган мулоқот юқори самара беради. Мана, ҳурматли китобхон кўрдингизки, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тушунчалар Сиз ўйлаган даражада оддий тушунча эмас ва соғлом турмуш тарзининг ўзи нима, деган саволга ҳам аниқ бир жавоб бериш унчалик осон иш эмас.

Соғлом турмуш тарзининг ҳар хил йўналиш ва элементларига ҳам, кўрганингиздек, одамларнинг муносабатлари бир хил эмас. Хулоса сифатида шуни айтиш мумкинки, бугун соғлиқни сақлаш тизими ва бутун жамоатчиликнинг асосий вазифаси, одамларда уларнинг турмуш тарзига бўлган ижобий муносабатларини шакллантириш, инсон соғлиғини сақлашда соғлом турмуш тарзининг мазмунини ва аҳамиятини тушунтириш, шунингдек, одамлар ҳаётида ва тараққиётида асосий ва муҳим рол ўйнайдиган биологик ва ижтимоий омилларни ҳисобга олган ҳолда, жамиятда одамларнинг турмуш тарзини соғломлаштиришда бир қатор қуйидаги асосий омилларни билиш ва уларнинг салбий таъсирларига қарши курашиш, соғлом турмуш тарзини тўлақонли таъминловчи асос бўлиб хизмат қилишини англантишдан иборат бўлади.

2-боб

Соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари.

2.1. Овқатланиш омили.

Инсон боласи дунёга келганидан то умрининг охиригача ўзининг жамиятдаги мавқеи, ёши, жинси, эгаллаган ўрни ва бошқа хусусиятлардан келиб чиқиб, ўнлаб, юзлаб ва бир неча юзлаб эҳтиёжлар билан тўқнашади. Шу билан бирга, ана шу эҳтиёжларга қарамлидир. Инсонлар фаоллигининг асосида ҳам ана шу эҳтиёжлар ётади ва шу эҳтиёжни тўлақонли қондириш мақсадида улар, бутун умри, давомида фаолият кўрсатадилар. Овқатланиш нафақат инсоннинг, балки бутун тирик жонзотнинг ҳаёт давомийлигини таъминловчи энг асосий шароит ҳисобланади. Шу боис, одам боласи дунё юзини кўриши биланоқ, ушбу энг муҳим физиологик эҳтиёжини қондириш учун бўлса керак, биринчи нафасидаёқ, йиғлай бошлайди ва она кўкрагини бериши билан овқатланиб, кейин секин тинчланади. Ҳатто ҳайвонларнинг болалари ҳам дунёга келиши билан биринчи дақиқадан бошлаб ўрнидан туришга, туриб эса ўзининг биринчи эҳтиёжи бўлмиш овқатланиш тараддудига киришади. Агар бир оз тарихга назар солсак, ибтидоий одамнинг ҳам ҳаётдаги кундалик фаолияти ва ташвиши овқатлик маҳсулотини излаш, овлаш ва ўзининг физиологик эҳтиёжини қондиришдан иборат бўлган. Ибтидоий одамларнинг асосий овқатлик маҳсулотлари ҳар хил мевалардан ташкил топган. Уларнинг овқатлик маҳсулотлари кўпроқ табиий бўлганлиги билан фарқланади. Инсоннинг гўшт маҳсулотларини истеъмол қилиши сал кейинги тараққиёт босқичларининг маҳсулидир. Ҳар бир инсон оқилона овқатланиш деганда, у ўзининг ёши, касби, жинси, бажарадиган иш тури, йил фасли ва бошқа хусусиятлардан келиб чиққан ҳолда бир кеча - кундуз давомида ҳар хил йўллар билан сарфлаган энергиясини тўлақонли қоплаш даражасидаги каллорияга эга бўлган овқатлик маҳсулотларини етарли ва ўз вақтида истеъмол қилиши тушунилади. Албатта, одамнинг овқатланиши ва унинг сифати биринчи навбатда, ҳар бир инсоннинг иқтисодий ҳолатига ҳам боғлиқ, аммо бу дегани, иқтисоди яхши оилаларда ҳамма вақт оқилона овқатланиш жараёни кечади дегани эмас. Оилада мавжуд овқатлик маҳсулотини сифатли

сақлаб, тайёрлаб, етарли ва ўз вақтида истеъмол қилиш ҳам бир санъат. Баъзида одамлар ўз онгининг маҳсули сифатида, ҳайвондан фарқли ўлароқ, ҳар хил табиий овқатлик маҳсулотларидан овқатлар тайёрлаш билан ҳам унинг сифатини бузиб, баъзида эса организм учун умуман бефойда канцероген (саратон касаллигини чақирувчи) моддаларга ҳам айлангириб юборишларини кузатиш мумкин. Айрим олимларнинг кўп йиллик кузатув натижаларига қараганда, одамлар орасида учрайдиган касалликларнинг 80 %идан кўпи, айнан нотўғри овқатланишлар, 90 %дан ортиқ касалликларнинг пайдо бўлиши ичимлик сувининг сифати билан боғлиқ эканлигини таъкидлайдилар. Организмнинг бир кеча-кундузда сарфлайдиган энергияси (овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилиш, овқатлик моддаларини ҳазм қилиш, ақлий ва жисмоний фаолиятлар учун) биринчи навбатда, организмда кечадиган модда алмашинуви натижасида пайдо бўлади ва инсон ҳаётининг давомийлигини таъминлайди. Оддий тил билан айтганда, организмга тушган оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал моддалар ана шу модда алмашилиш жараёнида ёнади ва натижада зарур энергия ҳосил бўлиб, инсон фаоллиги давом этади. Биз сиз билан оқилона овқатланишни ташкил қилишдаги асосий вазифамиз, сарфланган энергия билан модда алмашилиши натижасида организмда пайдо бўлаётган энергия ўртасидаги мувозанатни сақлаш ва ҳаётий зарурият жараёнида уни мослаштириб боришдан иборат бўлади. Агар шу жараёни, яъни мувозанатни таъминлай олмасак организмга етарли энергия тушмаса, унинг сусайиши, иммун хусусиятларнинг пасайиши ва аксинча, сарфланган энергияга нисбатан кўп миқдорда энергия пайдо бўлса, организмда энергия тўпланиб, семириш ва бошқа салбий ҳолатлар кузатилиши мумкин ва бу ҳолат организмда айрим касалликларнинг пайдо бўлишида ички эндоген омил бўлиб хизмат қилади.

Ватандошимиз Абу Али ибн Сино бундан 1000 йил илгари ҳам соғлиқни сақлаш ва уни мустаҳкамлашда оқилона овқатланишга катта эътибор қаратган. У одамларни ҳар хил овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилишга, ўз вақтида овқатланишга, яъни овқатланиш режимига риоя қилишга, сут ва ўсимлик маҳсулотлари билан овқатланишга чақиради ва шу билан бирга енгил овқатланиш соғлиқ гарови эканлигини алоҳида қайд этган. Бугун ҳам бу тақлифлар ўз кучини йўқотгани йўқ. (Николаев В.Р, 1980) Ибн Сино соғлиқни асраш учун жисмоний машқларни бажариш, оқилона уйқу ва овқатланишни тўғри амалга оширилса, кифоя - деб ёзади.

(Агзамходжаев С.А, 1980). Ушбу таклиф бир неча 100 йиллар давомида ва бугун ҳам кучини йўқотмаган энг асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Хавфли омиллар ичида кун сайин таъсир даражаси ошаётган омил - бу мувозанатлашмаган овқатланиш ҳисобланади. Одатда, одамлар қоринлари оч бўлганда улар ўзининг физиологик эҳтиёжи, овқатлик маҳсулотларни истеъмол қилишни тушунадилар. Аммо, шуни доимо эсда сақлаш зарурки, ҳар бир инсон қачон, қаерда, қандай ва қанча овқатлик маҳсулотини истеъмол қилаётганлигини яхши билиши зарур. Халқимизда шундай бир ҳикматли нақл борки, у беҳуда айтилмаган, “оғзига келганни дейиш - нодоннинг иши, олдига қўйганни ейиш - ҳайвоннинг иши”. Инсон ўзининг онги, фикрлаши, тафаккури билан қилаётган ҳар бир ишининг якуний натижасини олдиндан билади ва шундай бўлмоғи керак. Аммо, инсон ўз онги билан кўпгина табиий овқатлик маҳсулотларини қайта ишлаш, тайёрлаш ва пишириш жараёнида унинг табиийлигига путур етказди, унинг организм учун фойдали хусусиятларини пасайтириб юборади. Бунинг устига инсон ҳамон ўзининг ўтмишдаги одати бўлмиш овқатланишда нафс ва хоҳишнинг таъсиридан қутила олмаяпти. Бугун жамиятимизда бозор муносабатлари шаклланаётган бир пайтда, овқатлик маҳсулотлари бизнес асосини ташкил қилиши, бозорларда ҳар хил истеъмол учун батамом яроқсиз маҳсулотларнинг пайдо бўлишига олиб келди. Бу ўз навбатида одамлар соғлиғига, айниқса, болалар соғлиғига катта салбий таъсир қилиб, ҳазм қилиш тизими ва бошқа ҳар хил касалликларнинг кўпайишига сабаб бўлмоқда.

Овқатланиш, умуман оқилона овқатланиш тўғрисида илмий асосланган фикрларнинг пайдо бўлиши XIX аср ўрталарига келиб биокимё, микробиология, гигиена ва овқатланиш гигиенаси фанларининг ривожланиши билан бевосита боғлиқ. Айнан шу даврлардан бошлаб, овқатлик моддалар таркиби, сифати, энергетик қиймати ва аҳамияти, мувозанати, овқатланиш тартиби, режими тўғрисидаги илмий қарашлар ва йўналишлар пайдо бўла бошлади.

Мувозанатлашмаган овқатланиш нима? Бу организмнинг бир кеча-кундузда сарфлаган энергияси билан, энергия олиши ўртасидаги номуносиват, шу билан бирга овқатланиш таркибий нисбатининг бузилиши, (оқсиллар, ёғлар, карбонсувлар, минерал тузлар ва витаминлар) бевақт, миқдор жиҳатдан ва биоритмик индивидуал хусусиятларни ҳисобга олмасдан, овқатлик маҳсулотларини истеъмол

қилишдир. Бундай тартибда узоқ вақт овқатланиш, организмда, ҳар хил ўзгаришларни келтириб чиқаради ва охир оқибатда касаллик пайдо бўлишига сабаб бўлади.

Шуни алоҳида қайд қилиш лозимки, кўпчилик мамлакатларда номувозанатлашган овқатланиш кўп ва меъёрдан ортиқча овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилиш ҳисобига юзага келади ва натижада семиришга сабаб бўлади. Бу ўз навбатида аввал таъкидлаганимиздек, ҳар хил касалликларнинг, айниқса, қон айланиш тизими касалликларининг келиб чиқишида эндоген (ички) омил бўлиб хизмат қилади. Организм сарфлаётган энергияга нисбатан кам энергияга эга бўлган овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилинганда эса, аксинча одам озади, ҳолсизланади, иммун хусусиятлари пасаяди, организмнинг ҳар хил ташқи муҳит таъсирларига нисбатан қаршилик қилиш даражаси пасаяди ва бу ҳолатда ҳам организмда ҳар хил патологик ўзгаришлар пайдо бўлиб касалликларга олиб келади. Шундай экан, биз овқатлик маҳсулотларини уларнинг энергетик жиҳатидан ҳам мувозанатлашган ва микдор жиҳатидан ҳам меъёрда истеъмол қилишимиз зурур. Овқатланишда инсон ўзининг физиологик эҳтиёжини қондириш билан бир вақтда режимли, оқилона, етарли микдорда ва организмнинг ўзига хос хусусиятларини ва соғлиқ даражасини инобатга олиб, тайёрланган овқатликлар айрим касалликларни даволаш усули сифатида (парҳез) ҳам қўлланилади. Шу боисдан ҳам шифокорлар, айниқса, овқат айрим ҳазм қилиш тизими касалликларини даволашда парҳез овқатланишни даволашнинг асоси сифатида қўллайдилар. Айрим ҳолларда махсус даволаш усулларини қўллашдан ҳам воз кечиб, фақат парҳез даволаш усули билан чекланадилар, холос. Бу дегани овқатланиш ёрдамида биз нафақат организмнинг мувозанатини сақлаймиз, балки касалликларнинг олдини оламиз ва мавжудларини даволаймиз.

Тартибли ва оқилона овқатланиш организмда модда алмашинув жараёнининг меъёрда кечишини таъминловчи асосий омиллардан бири саналади. Модда алмашинуви бу организмда бир вақтда содир бўладиган бир-бирига қарама-қарши жараёнлардан иборат ҳолда кечади. Модда алмашинуви туфайли ассимиляция ва диссимиляция жараёнларига қараб, организмнинг ташқи муҳитга бўлган муносабати аниқланади. Ушбу жараёнларнинг кечиши туфайли организм тўқима ва ҳўжайралари доимий равишда янгилашиб туради, натижада организмда ривожланиш содир бўлади, бу ўз навбатида организм фаолиятини ва функционал қобилиятини мувозанатда

сақлаб туриш имконини беради. (Б.А. Дўсчанов, 2001) Шуни алоҳида айтиш лозимки, организмнинг ўсиб ривожланиши ва унинг кексайиш жараёнининг кечиши ҳам, айнан шу икки жараёни алмашилиши билан кечади. Одатда, 25 ёшгача анаболизм яъни ассимиляция жараёни, катаболизм яъни диссимиляция жараёнидан устун кечади ва организмда ўсиш жараёни таъминлайди. 25-60 ёшларда бу икки жараён деярли бир хил кечади ва 60 ёшдан кейин ассимиляция жараёнидан диссимиляция жараёни устунлик қилиши ҳисобига организмда кексайиш жараёни кечади. Демак, организмнинг ўсиш ва ривожланиши, унинг эрта ёки кеч қариши ҳам кўп жиҳатдан овқатланишга боғлиқ. Кўриниб турибдики, айниқса, болаларни тўғри ва ўз вақтида организм учун зарур овқатлик маҳсулотлари билан овқатлантириш, уларнинг тўғри ўсиш ва ривожланишини таъминловчи омиллардан бири ҳисобланади. Тўлақонли яхши овқатланмаган бола организмнинг ташқи муҳит таъсир даражасига чидамлилиги ҳам пасайиб боради, бу ўз навбатида унинг ҳар хил юқумли ва соматик касалликларга тез чалинувчанлик хусусиятини оширади. Худди шундай ҳолатни 60 ёшдан ўтган ёши улуғ инсонларда ҳам кузатиш мумкин ва уларнинг тўғри ва оқилона овқатланиши ҳам, қарияларнинг соғлиғи ва умрининг давомийлигини таъминлайди. Одамнинг ёши ўтган сари унга тез ҳазм бўлувчи, енгил истеъмол қилинувчи, яъни узоқ чайналмайдиган ҳолатдаги овқатлар кам-кам ва тез-тез берилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Иложи борича ёши катта одамларга кўпроқ суюқ, юмшоқ, овқатлар, меваларни эса шарбат кўринишида берилса, овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилиш ва уларни ҳазм қилиш учун кўп энергия сарфланмайди. Натижада асосий энергия сарфи ақлий ва жисмоний фаолият учун сарфланади. Агар яқин тарихимизга бир назар солсак (XIX асрнинг охири ва XX асрнинг биринчи ярми) ҳам, аҳолининг касалланиш даражаси билан унинг овқатланиши ўртасида тўғри ва кучли боғланиш бўлган. Агар буни фақат биттагина сил касаллиги мисолида олганимизда ҳам, аҳолининг етарли ва сифатли овқатлик маҳсулотлари билан таъминланиши, улар орасида айрим касалликларнинг, шу жумладан, силнинг тарқалишида ҳам асосий аниқловчи омил бўлиб хизмат қилган. Гигиеник нуқтаи назардан оқилона овқатланиш нима? Бу шундай овқатланишки, у организмнинг ташқи муҳитдаги номақбул, нохуш омиллари билан курашиш қобилиятини яратсин, ўсувчи организмнинг мувозанатлашган ҳолдаги ривожланишини таъминласин,

Ўқувчиларда аъло ўзлаштиришни, ишчи ва хизматчиларда юқори иш унумини таъминласин ва кексаларга фаоллик йилларни узайтирсин. Хўш, юқоридаги сифатли самараларни организмда мужассамлаштириш учун одам қандай овқатланиши керак? Бизнинг фикримизча, оқилона овқатланиш қуйидаги элементлардан ташкил топиши керак:

1. Организмда модда алмашинувининг меъёрда кечиши учун овқатлик моддалар ҳар доим маълум миқдорда ва нисбатда бўлиши лозим;
2. Организмга тушаётган овқатлик моддалари мувозанатлашган ҳолда бўлиши керак (оқсил, ёғ, карбонсувлар ва бошқалар);
3. Овқатлик маҳсулотларидаги моддаларнинг кунлик рациондаги миқдори кўпайиб ёки пасайиб кетмаслиги керак, акс ҳолда организмда модда алмашилиш жараёнида ўзгаришларни келтириб чиқаради.
4. Овқатланиш тартиби шундай ташкил этилиши лозимки, у организмнинг барча зарур моддалар ва иссиқлик энергияси билан бир хилда таъминлаб туришни белгиласин. Бу кўп ҳолатларда инсоннинг ёшига, жинсига, бажарадиган ишига ва соғлиғига қараб индивидуал тарзда белгиланилади.

Оқилона овқатланиш мазмуни деганда, ҳар бир инсоннинг истеъмол қилаётган овқатлик маҳсулотига, унинг турига, миқдорига ва истеъмол қилиш вақтига онгли равишда ёндашишни тушуниш лозим. Одам шундай овқатланиши керакки, ҳар бир истеъмол қилинган овқатлик маҳсулоти организмнинг ўсишига, ривожланишига ва ҳаёт фаолиятига хизмат қилсин. Акс ҳолда, нооқилона истеъмол қилинган овқатлик маҳсулотига организм хизмат қилишига ва натижада бу жараён узоқ давом этса, организмда зўриқиш, уни ҳазм қилолмаслик ҳолатлари юзага келади. Оқибатда, ушбу овқатлик маҳсулотидан организм ўзига зарур бўлган моддаларни ола олмайди ва организмда модда алмашинув жараёни бузилади, ташқи муҳитга қаршилиқ хусусияти пасаяди ва ҳар хил касалликларнинг пайдо бўлишига олиб келади.

Гигиеник жиҳатдан овқатлик маҳсулотлар қуйидаги талабларга жавоб бериши керак. Биринчи навбатда, овқатлик маҳсулотлари миқдор жиҳатдан физиологик эҳтиёжга мувофиқ бўлиши ва овқат рационининг калориялилиги организм сарфлаган энергия миқдорини тўлиқ қоплаши лозим. Овқатлик маҳсулотлар таркиби сифатга эга бўлиши, таркибида етарли миқдорда оқсиллар, ёғлар, карбон-сувлар,

витами́нлар, минерал тузлар ва бошқа моддаларни сақлаб, уларнинг бир-бирига бўлган нисбати 1:1,2: 4,6 га, (оқсил, ёғ, карбонсувлар) тенг бўлиши ва организмнинг пластик тузилишини ва барча физиологик вазифаларини узлуксиз бошқариб туриши керак.

Истеъмом қилинаётган овқатлик маҳсулоти истеъмомчининг жинси, ёши ва бажарадиган иш фаолиятига боғлиқ ҳолда, авваломбор, енгил ҳазм бўлмоғи лозим. Бу биринчи навбатда, овқатнинг таркибига, тайёрланиш сифатига ва энг асосийси, одамнинг ошқозон-ичак тизимининг функционал ҳолатига ҳам кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади.

Овқат органолептик (кўриниши) жиҳатдан барча талабларга жавоб бериши, унинг ранги, ҳиди, мазаси, қуюқ-сууюқлиги, ҳарорати яхши ва меъёрда бўлиши зарур. Айни шу хусусиятлар инсон иштаҳасига таъсир этади ва овқатнинг ҳазм бўлиши ҳам ана шу жараёнга боғлиқлигини унутмаслик керак.

Энг асосий гигиеник талаблардан бири ўз вақтида овқатланишдир. Бизнинг организмимиз маълум биоритмик тартибга ижтимоийлашиб, шу тартибга мослашган. Агар биз уни мунтазам ва тез-тез бузиб турсак организмда, айниқса, ҳазм тизимида бир мунча ўзгаришлар кузатилиб овқатнинг ҳазм бўлишида бузилиш пайдо бўлади. Шу боисдан ҳар бир одам қандай, вақт жиҳатдан қайси тартибда овқатланишга мослашган бўлса, ҳар қандай иш бўлишидан қатъий назар, ўз вақтида овқатланиши зарур. Шу билан бирга, ҳар хил вақтда истеъмом қилинадиган овқатлик маҳсулотининг миқдор жиҳатдан тақсимланиши ҳам муҳим аҳамиятга эга. Агар бир кеча кундузда уч марта овқатлансак, эрталабки нонушта умумий овқатлик маҳсулотининг 25-30 %ини, тушлик 40-50% ва кечки овқат қолганини ташкил этиши керак. Агар тўрт марта овқатланилса, мос равишда 20-25%, 35-40%, 10%, 20-25% ни ташкил қилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Энг асосий гигиеник талаблардан яна бири-бу овқатлангандан кейин 1,5-2 соатгача ётиб ухлаш мумкин эмаслигида. Ҳар бир соғлом одам шуни эсда тутиши зарурки, кечаси инсоннинг барча аъзолари, тўқима ва ҳўжайралари, шу жумладан, ҳазм тизими ҳам нисбатан дам олишга мослашган бўлади. Агар биз ўзимизнинг тартибсиз, бемаҳал ва ортиқча миқдорда овқатланишимиз билан организмимизни зўриқишга мажбур қилсак, нафақат ҳазм тизимига балки, бутун организмга ортиқча зўриқиш берамиз ва организм яхши дам олмаслиги ва одам эрталаб беҳол бўлиб уйғонади ва уйқуси нотинч кечади.

Овқатланишда унинг турли-туман бўлишига ҳам эътибор бериш зарур. Бир хил овқатланиш организмда айнан шу истеъмол қилинаётган овқатлик маҳсулотида кам моддаларнинг организмда етишмаслиги ва юқорида қайд этилган нисбатнинг бузилишига олиб келади. Организмда оксил, ёғ, карбонсувлар, минерал тузлар, витаминларнинг ошиб кетиши ёки камайиши ҳам касалликларга олиб келиши мумкин. Шу билан бирга ҳар қандай истеъмол қилинган овқатлик маҳсулоти организм учун тўйимли бўлиши керак. Бу ҳам кўп жиҳатдан овқатнинг таркибига ва ишлов бериш усулига боғлиқ бўлади.

Овқатланишда яна энг муҳими ва кўпроқ эътибор қаратилиши лозим хусусиятлардан бири, бу унинг санитария-эпидемиологик нуқтаи назардан зарарланмаганлигидир. Овқатлик маҳсулотлари касаллик чақирувчи микроорганизмларни ва уларнинг захарларини, захарли муғорларни, гижжа уруғларини ва бошқа органик ва ноорганик захарли моддаларни таркибида ушламаслиги керак. Овқатлик маҳсулотларини етиштиришда, ташишда, сақлашда ва технологик ишлов беришда шу нарсани эсдан чиқармаслик лозимки, барча овқатдан захарланишларнинг 95% ини айнан микроблар билан зарарланган овқатлардан захарланишлар ташкил этади. Демак, соғлом овқатланиш деганда, биринчи навбатда овқатлик маҳсулотлари табиий тоза, ҳар хил микроорганизмлар ва захарли кимёвий моддалар билан ифлосланмаган бўлиши ва овқатлик маҳсулотини ўз вақтида, етарли миқдорда, организмнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда тартибли ва оқилона истеъмол қилиш тушунилади. Шундай қилганимиздагина овқат моддалари тўлиқ ҳазм бўлади, организм бир кеча-кундузда сарфлаган моддалари билан бир хилда таъминланиб туради.

Ҳар бир инсон бирон бир овқатлик маҳсулотини истеъмол қилишдан олдин биз юқорида таъкидлаган масалаларга, албатта, эътибор қаратиши лозим. Агар ушбу овқатлик маҳсулоти тўғрисида сизда умуман ҳеч қандай маълумот бўлмаса ёки ушбу овқатнинг сизнинг организмингизга нисбатан қандай таъсир қилиши тўғрисида ҳам тушунчага эга бўлмасангиз, яхшиси, бундай овқатликни истеъмол қилишдан, ўзингизни тийишингиз маъқул бўлади. Агар жуда истеъмол қилгингиз келса, оз миқдорда истеъмол қилиб кўриш мақсадга мувофиқ. Сабаби, биз истеъмол қилган ҳар қандай овқатлик маҳсулоти кўп вақт ўтмай танамизга сингиб барча тўқима ва ҳўжайраларнинг ўсиш ва ривожланишида, янгилинишида қатнашиб

танамизнинг таркибини ташкил этади. Шундай қилиб, овқатланиш омиллари тўғрисида хулоса қилиб айтиш мумкинки, овқатланиш бу нафақат кундалик организмнинг физиологик эҳтиёжини қондириш, балки соғлиғимизни сақлаш, уни мустаҳкамлаш ва унинг ҳар қандай ташқи омилларга қарши курашиш қобилиятини оширишда ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлган тадбирлардан бири. Овқатланиш инсон ҳаётининг давомийлигини оширишни таъминлайдиган асосий ижтимоий шароитлардан бири ҳисобланади. Ана шу шароитнинг ижтимоий омилга айланмаслиги учун биз сизга овқатланишда қуйидагиларни тавсия қиламиз:

1. Оқилона овқатланиш тўғрисидаги адабиётларни кўпроқ ўқиш орқали бу борадаги билим, малака ва кўникмаларингизни ошириб бориш;
2. Агар бирон-бир касалликни бошингиздан кечирсангиз ёки қандайдир сурункали касалликларингиз бўлса, овқатланиш таркибини белгилаб олиш учун, албатта, врач маслаҳатини олинг;
3. Овқатлик турларини танлашда биринчи навбатда, ўз соғлиғингизни эътиборга олинг;
4. Доимий ва узоқ вақт бир хил турдаги овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилишдан сақланинг. Ҳар хил турдаги овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилиш организмда қандайдир бир овқатлик моддасининг етишмаслигига олиб келишнинг олдини олади;
5. Овқатланишни ҳар доим ўз вақтида амалга ошириш зарур;
6. Овқатлик маҳсулотларида зарур овқатлик моддалари бир-бирига нисбатан мувозанатлашган ҳолда бўлиши керак (оқсиллар, ёғлар, карбонсувлар);
7. Овқатланишда ёшни, жинсни, фаолият турини, йил фаслини, иқлимий-жўғрофик хусусиятларни ва энг асосийси, одам ўз саломатлигини назарда тутиши керак;
8. Ҳар қандай ҳолатда ҳам жуда қаттиқ тўйиб овқатланишдан сақланинг. Айниқса, кечқурунги овқатланишда эҳтиёжнинг 80% идан ошмаган миқдорда овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилиш, организм учун фойдали ҳисобланади;
9. Овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилгандан кейин, энг камида 1,5-2 соатдан кейингина ётиб ухлаш мумкин;
10. Истеъмол қилинаётган овқатлик маҳсулотлари экологик ва эпидемиологик жиҳатдан тоза, муддати ўтмаган ва етарли даражада техник қайта ишловдан ўтган бўлиши керак;

11. Бир кеча кундузда сарфлаган энергия сарфини қоплайдиган миқдордаги овқатлик моддаларини истеъмол қилиш, организмнинг энергия сарфи ва энергия қабул қилиши ўртасидаги мувозанатни сақлаб туради. Бу ўз навбатида семириш ёки озиб кетишдан сақлайди;
12. Доимо яхши кайфиятда ва иштаҳа билан овқатланиш тавсия этилади.
13. Овқатлик маҳсулотларининг ташқи кўриниши чиройли бўлиши, унинг ранги, ҳиди, кўриниши одам иштаҳасини очиши керак. Овқатланаётганда иложи бўлса, яхши воқеа ва ҳодисалар тўғрисида фикрлаш ёки гаплашиш зарур;
14. Доимий равишда юқори каллорияли ёғли овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилишдан сақланиш керак;
15. Эрталабки, тушки ва кечкурунги овқатланишларда юқорида таъкидланган нисбатларни сақлашга қатъиян амал қилиш керак бўлади;
16. Истеъмол қилинаётган овқатлик маҳсулотининг ҳарорати меъёрда бўлиши лозим, ўта иссиқ ва совуқ ҳолда овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилиш организм учун зарар ҳисобланади;
17. Истеъмол қилган овқатлик маҳсулотингиз организмда нохушлик келтириб чиқарса, кўнгил айниш, қусиш, оғриқ ёки бошқа белгилар пайдо бўлса, албатта, биринчи навбатда шифокорга мурожаат қилиш зарур ва кейинги овқатланиш тартиби тўғрисида маслаҳатлар олиш керак бўлади.

Агар сиз ана шу юқорида қайд этилган маслаҳатларга қатъий риоя қилсангиз, истеъмол қилган овқатлик маҳсулотингиз организмнинг учун ижтимоий шароит бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун ҳам бугунги кунда овқатланишни тўғри ташкил этиш кундалик турмушнинг энг асосий талабларидан бири ва буни соғлом турмуш тарзини ташкил этишда ҳисобга олмаслик мумкин эмас.

2.2 Ҳаракат омиллари .

Ҳеч нарса инсонни узоқ давом этган жисмоний ҳаракатсизлик каби ҳолдан тойдирмайди ва заифлаштирмайди.

Фаол, мунтазам, тартибли ва оқилона ҳаракат саломатликни таъминловчи асосий омиллардан бири. Ибтидоий одам мисқол овқат топиш ёки бошқа йиртқичларга емиш бўлмаслик учун кун бўйи, айрим ҳолларда бир неча кунлар, баъзида ойлаб ҳаракатда бўлган, тоғларга тирмашиб, сувлар кечган, қирлар ошган ва ўз ўлжаси билан кучли олишишга ҳам тўғри келган. Халқимиз орасида шундай бир афсонавий гаплар юради, “Аввалги одамларнинг танаси йирик, катта ва бақувват бўлган”, бунинг сабаби деярли барча ишлар қўл кучи билан бажарилганлигида. XIX асрнинг иккинчи ярмидан кейин, айниқса, бугунга келиб техника тараққиёти ўзининг энг юқори чўққисига чиқмоқдаки, техника оғир қўл кучи билан бажарадиган, ҳатто ўрта даражада, баъзида енгил амалга ошириладиган ишларни ҳам ўз зиммасига олди.

Натижада бугун нафақат бизнинг мамлакатимизда, айниқса, ривожланган давлатларда ҳам одамлар орасида камҳаракатлик (гиподинамия) ҳолати кузатилмоқда. Бу жараён, албатта, инсон соғлиғига ва аҳоли саломатлигига таъсир этувчи асосий омиллардан бири саналади. “Ёмғир дарахт баргларидаги чангу ғуборларни ювгани каби, гимнастика жисм ғуборини тозалайди”, - деб таъкидлайди Гиппократ.

Маълумки, жисмоний ҳаракат биринчи навбатда, организмда модда алмашинувини яхшилайди, организмдаги барча орган ва тўқималарда қон айланишни кучайтиради, уларнинг кислород ва зарур озик моддалар билан таъминланишини яхшилайди, айниқса, ўсувчи ёш организмда ўсиш-ривожланиш жараёни яхши кечади, унинг ҳар қандай ташқи таъсирларга қаршилиқ жавоб реакцияси ошади, иммун тизими кучаяди ва энг асосийси, организмда мавжуд бўлган айрим яллиғланиш жараёнлари сўрилиб кетади, организм ҳар хил чиқинди моддалардан тозаланади.

«Тарбиянинг ажратиб бўлмайдиган бир таркиби - жисмоний тарбия,» - деб таъкидлайди Ибн Сино. У бадан тарбиясини овқатланишдан кейинги энг асосий эҳтиёжлардан бири эканлигини

таъкидлаб, бадантарбия организмни ташқи таъсирлардан сақлашини, ҳар хил организмда йиғиладиган чиқиндилардан тозалашини, барча тугунларнинг ёзилишини айтади. Ибн Сино бадан тарбияси турларига, уни ҳар хил фаслларда қандай амалга ошириш зарурлиги ва унинг аҳамиятига алоҳида урғу беради. У ўзининг “Тиб қонунлари” асарида курашга катта эътибор қаратиб, унинг турлари тўғрисида батафсил тўхталади. (Ибн Сино, “Тиб қонунлари”, т.1; 1993)

Халқимиз азал-азалдан жисмонан бақувват кишиларга катта эътибор, ҳурмат ва ҳавас билан қараганлар. Биз ёшлигимизда эшитган, ўқиган эртак ва достонларнинг қаҳрамонлари ҳам жисмонан ва ақлан баркамол образлар бўлган ва улар халқ қаҳрамонлари сифатида афсонага айланиб қолгани ҳам бежиз эмас. Алпомиш, Базиргон, Гўрўғли, Барчиной, Тўмарис, Алишер Навоийнинг “Фарҳод ва Ширин” достонидаги Фарҳод ва шу қабиларнинг тимсоллари бугун ҳам жисмонан ва ақлан бақувват кишиларга нисбатан қўлланилиши ва уларнинг исмларнинг фарзандларимизга қўйишимиз ҳам тасодиф эмас. Хоразм элининг асл фарзанди, кураги ерга тегмаган курашчи Паҳлавон Маҳмуднинг жасорати ва хизмати халқнинг юрагидан шундай жой олганки, бугун у халқ қаҳрамони сифатида эътироф этилиб, унинг охириги қўним топган жойи бутун халқимизнинг сеvimли масканига, зиёратгоҳга айланган.

Бугун мустақил мамлакатимизда, Республикамиз спортини жаҳонга кўз-кўз қилаётган ватандошларимиз ҳам кундан-кунга кўпаймоқдалар. Улар ўзларининг жисмоний етуклиги билан мамлакатимиз шон-шуҳратини дунё спорт майдонида ҳимоя қилиш билан бир вақтда, кейинги авлодлар онгида физкультура ва спортни кундалик ижтимоий одат (норма) сифатида шакллантиришдек савобли ва ҳайрли ишларни ҳам амалга ошириб, айнан серҳаракатлик соғлиқни таъминловчи асосий омил эканлигини амалда исботлаб бермоқдалар.

Абдулла Авлоний фикрича, соғлом фикр, яхши ахлоқ ва илм-маърифатга эга бўлмоқ учун баданни тарбия қилиш зарур. ”Баданнинг соғлом ва қувватли бўлмоғи, инсонга энг керакли нарсадир. Чунки ўқимоқ, ўқитмоқ, ўрганмоқ ва ўргатмоқ учун инсонга кучлик касалсиз вужуд лозимдир. Соғ баданга эга бўлмаган инсонлар амалларида, ишларида камчиликка йўл қўюрлар. Бадан тарбиясининг фикр тарбиясига ҳам ёрдами бордир. Жисм ила рух иккиси бир чопоннинг ўнгига териси каbidур. Агар жисм тозаллик ила

зийнатланмаса, ёмон хулқлардан сақланмаса, чопонни устини кўйиб астарини ювиб овора бўлмоқ кабидурки, ҳар вақт устидаги кири ичига урадир. Фикр тарбияси учун меҳнат ва соғлом бир вужуд керакдур”,- деб ёзган эди. Демак, инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний камолоти кишилик тарихининг барча босқичларида улуғланган, қадрланган ва бундай инсонларга халқ ҳамиша ишонган ва суянган. “Маънан соғлом бўлиш учун, жисмонан бардам бўлмоқ керак”, - деб ёзади Лев Толстой. Мамлакатимиз мустақилликни қўлга киритган биринчи кунданок, жамиятда соғлом авлодни тарбиялаш ва уни шакллантириш энг устувор йўналишлардан бири қилиб белгиланди. Албатта, соғлом авлодни шакллантиришга бир томонлама ёндашиш йўли билан амалга ошириб бўлмайди. Бу жараён комплекс ҳар томонлама, энг аввало, одамлар психологиясига соғлом бўлишнинг мазмун-моҳиятини сингдирмасдан, биринчи навбатда инсон соғлиғи унинг ўзи учун зарурлигини ва кўп жиҳатдан, бу унинг ўз қўлида эканлигини тушунтирмасдан туриб, бу борада қанчалар директив ҳужжатлар қабул қилинмасин, кўзланган мақсадга эришиш муаммолигича қолаверади. Жамиятда соғлом авлодни шакллантиришни таъминловчи асосий омиллардан бири - бу мамлакатда физкультура ва спортни ривожлантиришга қаратилган аниқ дастурларни ишлаб чиқиш, авваломбор унинг мустаҳкам асосини яратиш зарурлигини биринчи бўлиб, давлатимиз Президенти И.А.Каримов ўзининг чиқишларида қайта-қайта таъкидлаб, қатор фармонлар ва қарорлар билан мустаҳкамлади ва бу хайрли бошлашлар бугун амалда ўз исботини топганлиги ҳеч кимга сир эмас. Мустақиллик йилларида мамлакатимизда, айниқса, ёшлар орасида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш, ўзимизнинг қадимий спорт турларини қайта тиклаш ва уни дунё миқёсида олимпияда ўйинлари қаторига кўтариш, Республикамиздан жаҳонга машҳур спорт усталарининг чиқишлари, ёшлар ўртасида “Баркамол авлод”, “Умид ниҳоллари” ва “Универсиада” ўйинларининг ташкил этилиши юртимизда физкультура ва спортнинг оммалашувига асос яратмоқда, десак хато бўлмайди. Кундан-кунга мамлакатимизда спорт билан шуғулланувчиларнинг сони ортиб боришининг ўзи, жамиятда соғлом авлод шаклланишига тўлақонли асос бўла олади.

Мамлакатимизда “Фуқаролар соғлиғини сақлаш тўғрисидаги” қонунда, (1996) “Ўзбекистон Республикасида соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури” ҳақидаги қонунда ва кейинги қатор қарорларда, айниқса, аҳолига кўрсатилаётган режали тиббий

ёрдамни босқичма-босқич пуллик хизмат турига ўтказиш аниқ қилиб белгилаб қўйилган. Шундай экан, биз тиббиёт ходимлари, айниқса, соғлиқни сақлаш ташкилотчиларнинг асосий вазифаларимиздан бири - бу аҳолига, айниқса, қишлоқ жойларида, қандай тадбирларни амалга оширишсалар, турмуш тарзини қандай ўтказсалар касалликка чалинмасликларини ўргатишдан иборат бўлади. Тўғри, жамиятимизда минг йиллар давомида шаклланган ўзининг турмуш тарзи, ижтимоий одатлари борки, бундан кўз юмиб бўлмайди, албатта. Аммо, биз аҳолига касалликларнинг олдини олишда қўлланиладиган энг арзон усулларни, баъзида умуман пулсиз амалга оширишлари мумкин бўлган ва ана шу тадбир уларнинг соғлиғини сақлашда, уни мустаҳкамлашда, меҳнат унумдорлигини оширишда, жисмоний ва ақлий баркамолликларини таъминлашда тутган ўрнини тушунтиришимиз зарур бўлади. Бу эса жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишдир. Бунинг учун, инсонда фақатгина бир оз иродавий тарбия ва журъат керак бўлади, холос.

Бугун биз ишонч билан айтишимиз мумкинки, мамлакатимизнинг хоҳлаган бурчагида яшаётган фуқаро ўзи истаган спорт тури билан шуғулланиш имкониятига эга ва бу борада яратувчанлик ишлари кенг миқёсда давом эттирилиб, ушбу йўналишни ривожлантиришга республикамизда катта эътибор ва маблағ йўналтирилмоқда. 1992, 1999 - йилларда боксини ривожлантириш, 1993, 1996 - йилларда футболни, 1993, 2002, 2004 - йилларда болалар спортини ривожлантириш, 1998 - йилда теннис спортини, 1999, 2000, 2003 - йилларда Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, 2003 - йилда ўқувчи ва талабалар ўртасида узлуксиз спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва шу каби Президент фармонлари ва Вазирлар Маҳкамасининг қатор директив ҳужжатлари чиққанки, булар мамлакатимизда физкультура ва спорт ишларини ривожлантиришга, шу билан бирга соғлом авлодни шакллантиришга тўлақонли замин ярата олади. Эндиги асосий вазифа, ана шу фармон ва қарорларнинг бажарилиш механизмларини ишлаб чиқиш ва ҳаётга тўлиқ тадбиқ этиш, ушбу ҳужжатларнинг мазмун ва моҳияти, аҳамиятини ҳар бир фуқаро онгига сингдириш, бу тадбирлар дабдабабозликлар учун эмас, балки айнан сенинг соғлиғингни сақлашга, уни мустаҳкамлашга қаратилган хайрли ва савобли тадбирлар эканини тушунтиришдан иборат. Албатта, ҳар бир фуқаро ўзи учун жисмоний тарбия турини танлашдан олдин, у биринчи навбатда ўзининг ҳозирги соғлиқ даражасини тиббий

кўриқдан ўтиш йўли билан баҳолаши, қайси спорт тури билан шуғулланиши мумкинлигини, булардан ташқари, у ўзининг ёшига, йилнинг фаслига, организмнинг айна пайтдаги ҳолатига ва шу каби ўзига хос хусусиятларга баҳо бериб, жисмоний фаоллик турини тўғри танлаши зарур. Акс ҳолда, бу тадбир организмга салбий таъсир ҳам кўрсатиши мумкин. Одам жисмоний машқлар билан шуғулланишни хоҳлаган ёшда бошлаши мумкин. Аммо, эрта ёшларда бошланган жисмоний фаоллик яхши натижа беради. Болаларда жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотиш оиладан бошланади. Ҳар бир ота-она фарзандларида жисмоний тарбиянинг бир тури билан шуғулланиш кўникмасини ҳосил қилиш учун ўзи намуна бўлиши керак. Шундагина, бола ёшлигидан, ҳали у ўзи қилаётган машқларнинг мазмун ва моҳиятига ақли етмасдан туриб ҳам қизиқиш ҳосил бўлади ва аста-секин натижасини сеза бошлагандан кейин болада жисмоний фаолликка кўникма ҳосил бўлади. Бошқаларга нисбатан тез ва кўпроқ югуришини, жисмонан баркамол ва бақувватлигини ҳис қилган бола бир умрга спорт билан ошно бўлишга шубҳа йўқ. Бу қизиқишга, албатта, ота-оналар имконият яратиб беришлари зарур бўлади. Бола боғчага борганда янги бир ижтимоий муҳитга дуч келади ва турмуш тарзида бир оз ўзгаришлар рўй бериши мумкин. Болалар боғчаларида енгил жисмоний машқларни бажаришлар дастур асосида амалга оширилмоғи ва болаларга жисмоний тарбиянинг аҳамияти тўғрисида ҳар доим тушунчалар бериб борилса, болаларда қизиқиш кундан-кунга ортиб боради ва бу машқларни улар уйда ҳам ҳавас билан такрорлайдилар. Бундай одатларни ота-оналар мудом қўллаб қувватлаб, уларни бу борада руҳий рағбатлантириб бормоғи зарур. Болаларнинг ҳақиқий жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишлари мактабга боргандан кейин бошланади. Негаки, мактабда махсус ўқув режасига киритилган дастур асосида жисмоний тарбия ва спорт ўйинлари билан шуғуллана бошлайдилар. Мактабларда болаларнинг жисмоний тарбия ва спорт ўйинларга қанчалик қизиқишлари кўп жиҳатдан жисмоний тарбия ўқитувчисининг билим даражасига, унинг ўз касбига бўлган муносабатига, мактабда жисмоний тарбия дарсларининг ташкил қилиниш даражасига, қолаверса, ана шу дарсларни талаб даражасида ўтиш учун яратилган шароитларга, жисмоний тарбия дарсларини ўтиш майдонлари ва залларнинг ҳолати ва ҳоказо омилларга боғлиқ бўлади. Бу йўналишда ҳам мамлакатимизда улкан бунёдкорлик ишлари амалга оширилиб, жисмоний тарбия ўқитувчиларини

тайёрлашга ва қайта тайёрлашга ҳам катта эътибор қаратилмоқда. Тўғриси айтиш керак, бундан 15-20 йиллар аввал мактабда жисмоний тарбия ўқитувчиси бўлиб ишлайман десалар, одамлар салгина бошқача кўз билан қарашарди. Бугун эса бундай салбий ҳолатларга умуман чек қўйилди. Мактабларда жисмоний тарбия дарс соатлари кўриб чиқилди ва асосий дарслар қаторига қўшилганлиги ҳам фарзандларимизнинг жисмоний тарбия ва спорт ўйинларига бўлган қизиқишларини ошириб, болаларнинг жисмонан ва ақлан баркамол бўлишларини таъминламоқда ва уларнинг соғлом ўсишини таъминловчи омил бўлиб хизмат қилади, бу жараён боланинг жисмоний тарбия ва спорт билан бир умрга ошно бўлишига сабаб бўлади. Кейинги йилларда мамлакатимизда замон талабларига тўлиқ жавоб бера оладиган мактаб-лицейлар, касб-ҳунар коллежлари ва олий ўқув юртлари куриб ишга туширилмоқда. Ушбу ўқув масканларининг ажралмас таркибий қисми спорт иншоотлари ҳам пайдо бўлмоқдаки, ўқувчиларнинг ҳар хил спорт турлари билан шуғулланишлари учун имкон туғилмоқда. Айниқса, махсус спорт лицейларнинг очилиши мамлакатимизда жаҳон спорт сахналарида манаман деган спорт усталари билан беллаша оладиган спорт усталарини тайёрлаб чиқаришга замин яратишига шубҳа йўқ. Мана шундай бир имкониятлар туғилган бир пайтда, биз катта ёшли аҳоли ҳам жисмоний фаоллигимизни оширсак, амалда ёшларга ўрناк намуна бўлган бўламиз. Бинобарин, “Қуш уясида кўрганини қилади”- дейишади. Мамлакатимизга унинг иқтисодини ва муҳофаазини мустаҳкамлаш учун ҳамиша жисмонан бақувват ҳарбий ва ишчи хизматчилар керак бўлади. Бугун биз ишонч билан айтишимиз мумкинки, бунинг учун бизда мустаҳкам замин яратилди. Фақатгина ана шу имкониятлардан тўлиқ фойдаланиш зарур. Сир эмас, бугун аста-секинлик билан бўлсада, одамларнинг ўз соғлиқларига бўлган муносабатлари ижобий томонга ўзгармоқда. Кўпчилик биз фикр юритаётган жисмоний тарбия ва спортнинг мазмун ва моҳиятига аллақачон етиб бўлди. Аммо бу кўпчилик деган гап эмас. Шу боисдан ҳам биринчи навбатда, соғлиқни сақлаш ходимларининг, қолаверса, бутун жамоатчиликнинг асосий вазифаси, жисмоний фаоллик инсон соғлиғини таъминловчи омил эканини одамларга тушунтириш, бу тадбир оддий, бир марталик мавсумий характерга эга эмаслиги, балки одамларнинг кундалик ҳаёт фаолиятининг бир қисмига айланиши зарур эканлигини уларнинг онгига доимий равишда сингдиришдан иборат бўлади. “Жисмоний машқлар билан

мунтазам шуғулланиб турувчи киши даволанишга камдан-кам муҳтож бўлади”, - деб ёзган эди Абу Али ибн Сино. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Жисмоний ва ақлий етукликни таъминлаш, соғликни яхшилаш, организмда ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига нисбатан қаршилигини ошириш;

2. Одамда ҳаракат кўникмаларини шакллантириш: кучлилиқ, чаққонлиқ, тезкорлиқ, эпчиллиқ кўникмалари шаклланади ва организмда чиниқиш юзага келади.

3. Болаларда фаоллиқ, ташаббускорлиқ, масалага журъатлилик билан киришиш, қийинчиликдан, оғир меҳнатдан қўрқмаслиқ, ўртоқлиқ ва дўстлиқ ҳиссиётларини шакллантиради;

4. Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш гигиеник кўникмаларнинг шаклланишига олиб келади;

5. Жисмоний тарбия ва спортнинг кенг омма орасида тарқалишига асос яратади.

6. Аҳоли орасида касалланиш ва жароҳатланишнинг олдини олиш;

7. Орттирилган баъзи ёмон одатлардан воз кечтириш;

8. Организмда мавжуд айрим касалликларни даволаш.

Халқимизда шундай бир ҳикматли сўз бор, “Пул йўқотсанг, хали ҳеч нарса йўқотмайсан, вақт йўқотсанг ҳам кам нарса йўқотганинг, аммо соғликни йўқотсанг, ҳамма нарсани йўқотганинг“. Соғликни йўқотгандан кейин излашдан кўра, уни йўқотмасдан олдин асраш бир мунча осон ва арзон. Бунинг энг асосий усулларидан бири ҳам, ана шу серҳаракатликдир. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ҳеч қачон кеч бўлмайди. Ҳеч бўлмаганидан кўра кеч бўлгани ҳам яхши. Негаки, ёши улуғ кишилар кўпайиши ҳисобига ҳам, айрим пайтда, юракнинг ишемик касалликлари, қон босими касалликларининг даражаси ошиши мумкин. Айнан ушбу касалликларнинг пайдо бўлишида ҳам етакчи омиллардан бири-бу камҳаракатликдир. Ҳар қандай ҳолатда ҳам жисмоний машқларни бажаришга киришишда босқичма-босқич, оддийдан мураккабга, энгил машқлардан оғир машқларни бажаришга ўтиш, организмга бериладиган зўриқишларни аста-секинлик билан ошириб бориш қонуниятини эсдан чиқармаслиқ лозим. Ҳар қандай нооқилона амалга оширилган жисмоний ҳаракат ортиқча зўриқишга ёки жароҳат олишга олиб келиши мумкин. Шунинг учун, айниқса, болаларнинг

ёш имкониятларини ҳисобга олган ҳолда машқларнинг тури ва оғирлигини белгилаш лозим.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия элементларига эрталабки гимнастика, мактабдаги жисмоний тарбия дарси машғулотларигача бўлган гимнастика, жисмоний тарбия дарси, физкультура дақиқалари, оммавий спорт ўйинлари, жисмоний меҳнат, чиниқиш киради (С.С. Солиходжаев 1991 й). Маълумки, одамдаги биоритмик мослашишлар бўйича кечаси бизнинг бутун танамиз, барча аъзоларимиз, тўқима ва ҳатто ҳужайраларимиз ҳам нисбатан дам олади, яъни кундуз кунига нисбатан фаолияти пасаяди. Эрталабки гимнастика бутун танани уйғотади, модда алмашинувини кучайтиради, бутун танага роҳат бағишлайди, кайфиятни кўтаради, нимжонликни, карахтлиқни йўқотишга ёрдам беради. Эрталабки бадан тарбия иложи борича ҳар кун ўз вақтида очиқ ҳавода ўтказилса, яхши самара бериш билан кун бўйи теранликни ва яхши иш қобилиятини таъминлайди. Агар биз, ҳар кун, эрталаб бадан тарбиясидан олдин ёшимизга ва соғлиқ даражамиздан келиб чиқиб югуриш ёки юришни амалга оширсак, бажараётган 4-5 км юришни амалга оширсак, жисмоний фаоллигимизнинг самарасини икки баробар оширамиз. Аммо, эрталабки бадан тарбияда югуриш ёки юришда ҳам организмга бериладиган зўриқишни аста-секинлик билан ошириб бориш зарур эканлигини унутмаслик керак. Шундай қилиб, юқорида келтирилганлардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, жисмоний тарбия ва спорт ишларини мамлакатимизда янада ривожлантириш, бу тадбирга бутун оммани жалб қилиш, жамиятда нафақат одамларда жисмоний ва ақлий баркамолликни, балки соғлиқни асраш, уни мустаҳкамлашни, одамларнинг соғлом узок умр кўришларини таъминлайди. Бу ўз навбатида, мамлакатимизда соғлом авлодни шакллантиришга асос бўлиб хизмат қилади.

2.3 Биоритмик омиллар.

“Ёшлиқ йилларида унчалик кадрланмаган саломатлик етуклик ёшида чинаккам бойликка айланади; умрнинг биринчи ярми ўтгандан кейингина ҳаёт лаззатларини чуқурроқ ҳис қиласан, киши” деб ёзган эди, Н.М. Карамзин. Инсоннинг яшаган ҳар бир кунни яхшиликлар ва қувончларга бой бўлиши, яшаган ҳар бир дақиқаси лаззат бағишлаши учун у, биринчи навбатда, кун тартибига қатъий риоя қилиши керак. Оқилона ташкил этилган кун тартиби соғлом турмуш тарзининг

асосини ташкил этади. Кун тартиби ҳам одамнинг ёши, иш тури, яшаш ҳудуди ва ушбу ҳудудда шаклланган айрим ижтимоий меъёрлардан (одат) келиб чиқиб, ҳар бир киши учун нисбатан ҳар хил бўлиши мумкин. Аммо, инсоннинг эволюцион ривожланиш жараёни унинг бадани такомиллашувига, ҳаётийлигини таъминлашга олиб келган яна бир омил борки, бу ҳам инсон соғлиғига таъсир этади. Бу эса табиатнинг табиий даврийлиги, яъни биоритмик жараёнидир.

Ер куррасида нафақат одамда, балки тирик мавжудотда кеча ва кундуз, йил фаслларининг деярли бир вақтда такрорланиши, кун, ҳафта, ой, йил давомида организмда биологик фаоллик ва сустлик жараёни кечади. Хуллас, инсон миллион йиллар давомида қуёш билан туриб, қуёш билан ётиб одатланиб қолган. Аввал таъкидлаганимиздек, кундузи организмда фаоллик ҳукм сурса, кун ботиши билан нафақат умумий организмда, балки ҳар бир орган ва аъзоларда, ҳатто, ҳужайралар даражасида ҳам фаоллик нисбатан сусаяди, бошқача қилиб айтганда, организм дам олади. Ана шу хусусиятни инобатга олган ҳолда, бир кеча-кундузни учга бўлиб, 8 соат ишлаш, 8 соат фаол дам олиш ва 8 соат ухлаш тавсия этилган.

Кун тартиби деганда, фақат меҳнат қилиш билан дам олиш назарда тутилмайди, булардан ташқари вақтида ётиш, туриш, овқатланиш, фаол дам олиш ва бошқа қатор тадбирларга ҳам эътибор бериш керак. Шунини алоҳида таъкидлаш лозимки, инсон организмидаги барча кечадиган жараёнларга, коинотда сайёраларнинг бир-бирига нисбатан жойлашуви ва айланишлари, қуёшнинг ерга нисбатан ҳаракати, ернинг ўз атрофида ва бошқа сайёралар атрофида айланиши, магнит майдонлар ва шу каби жараёнлар жамики тирик жонзодларга, жумладан, инсон организмига ҳам таъсир этади ва маълум қонуниятларни шакллантиради.

Табиатда ва жамиятда ҳар бир жараённинг кечиш вақти, кўпчилик ҳолларда, табиат ва инсонлардаги айрим орттирилган ижтимоий меъёрлар асосида содир бўлади. Шу боисдан бутун тирик мавжудот ана шу табиат ва жамият қонунларига бўйсунган ҳолда фаолият кўрсатиб, организмдаги барча физиологик жараёнлар меъёрда кечади. Организм вақтида фаол фаолият кўрсатади ва вақтида фаол ва нофаол дам олиб, ўзининг иш қобилиятини тиклайди. Агар мана шу ритм сурункали, узоқ вақт давомида мунтазам бузилмаса, организм қисқа муддатли ва узоқ давом этмайдиган ритмик бузилишларга бардош бериш қобилиятига эга. Айнан ана шу ритмик ҳолатлар касалликларни даволашда ҳам муҳим

аҳамият касб этади. Бизга маълумки, кўпчилик касалликларда тузалиш жараёнлари ҳам асосан уйқу пайтида содир бўлади. Демак, биз фаолияти бузилган тўқима ва ҳужайраларга кўпроқ дам олиш имконини яратсак, уларнинг функционал фаолияти тезроқ тикланади. Айниқса, ёш болаларда биоритмик жараённинг бузилиши унинг соғлиғига, ўсиш ва ривожланишига катта салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам, айниқса, мактаб ёшигача бўлган болаларнинг барча фаолият турларини қатъий кун тартиби асосида амалга оширишга эътиборни кўпроқ қаратиш лозим. Нима учун кун тартиби тўғрисида кўпроқ тўхталаётганимизнинг асосий сабаби ҳам, айнан болаларда кун тартибига риоя қилмаслик ҳоллари кўпроқ кузатилади ва биоритмик омиллар таъсир даражасининг ошишига олиб келади. Бола ҳаётида энг асосий қонун - бу кун тартибини тўғри ташкил қилиш ва унга риоя қилишдир, шу асосда бола шаклланади, ўсади ва ривожланади. Бу жараён ўз навбатида болада турмуш ва ҳаёт тарзининг тўғри шаклланишига асос бўлади. Тўғри ташкил қилинган кун тартиби болаларни нафақат биоритмик омиллар таъсиридан ҳимоя қилади, балки ўқишга ва ишга қизиқишини оширади, юқори кайфиятни таъминлайди, бажараётган ҳар бир фаолиятга ижодий ёндашишини, санъатга, спортга қизиқишини оширади. Айниқса, мактаб ёшигача бўлган даврдан олдинги давр болалари учун кун тартибининг энг асосий элементлари, бу овқатланиш, уйқу ва тийрақлик даврлари алмашинувини тўғри тақсимланишини ўз ичига олади.

Айрим ота-оналарнинг бола тарбиясига эътиборсизлиги боис, ушбу кетма-кетлик бузилади ва улар болам кечаси ухламайди, йиғлаб чиқади ва ҳоказо шикоятларни қиладилар. Айниқса, мактаб ўқувчиларида ўқиш, ўйин, меҳнат қилиш, дам олиш, уй вазифасини бажариш каби фаолиятларида ритмик жараёнларга эътиборсизлик қилинса, уларнинг ўқишида қийинчиликлар пайдо бўлади. Болаларда айниқса, ортиқча чарчашга йўл қўймаслик керак. Бу ҳолат узок давом этса, зўриқиш-чарчаш ҳолати юзага келади ва организмда асаб билан боғлиқ ва бошқа касалликларга олиб келиши мумкин. Айрим ҳолларда ортиқча чарчаш, овқатланиш, меҳнат ва дам олиш режимининг бузилишдан келиб чиқади. Демак, биоритмик омилларнинг асосий элементларидан бири бу оқилона ишлаш ва дам олишдир. Албатта, ҳаётий зарурият туғилганда биз баъзида кўпроқ, оғирроқ ва давомли меҳнат қиламиз. Аммо, бу ҳолни узок давом эттирмаслик керак. Дам олиш - бу чарчоқни йўқотиш ёки иш

қобилиятини тиклашга ёрдам берадиган фаолият ёки ором ҳолати ҳисобланади. Меҳнат қилишда энг асосий нарса шуки, инсон ўзи ҳар куни ишлаб одатланган вақтда ишлаши, дам оладиган пайтда дам олиши зарур.

Меҳнат қилиш, дам олиш, ўқиш, иш ва бошқа йўналишдаги фаолиятлар бир-бири билан узвий боғлиқ бўлади. Дам олиш тушунчасини ҳам нисбатан қабул қилиш керак, айрим кишилар асосий меҳнатдан ўзининг қизиқадиган фаолиятлари билан банд бўлган ҳолда, дам олишни амалга оширадилар. Сабаби, дам олишнинг ўзи, одатда иккига: фаол дам олиш ва уйқуга бўлинади. Етарли дам олмаслик, юқорида айтиб ўтилган чарчаш, толиқишга, узоқ муддат етарлича дам олмаслик эса ўта толиқишга олиб келади. Бу ўз навбатида, организмда энергия сарфланиши билан унинг пайдо бўлиши ўртасидаги мувозанатнинг бузилишига сабаб бўлади, организмнинг ҳимоя кучи сусаяди, одамнинг иш қобилияти пасаяди ва натижада турли хил касалликларга, ҳатто ногиронликкача олиб келиши мумкин. Меҳнат ва дам олишнинг оқилона ритмини сақлаш, саломатликни ва иш қобилиятини узоқ вақт сақлаб қолишга имкон беради.

Уйқу организмнинг энг кўп дам олиш тури, уйқуда мия ҳужайраларининг фаолиятида интенсив равишда тиклаш жараёни боради. (мед-о-спид 2005) Уйқуда нафақат мия, балки бутун организм тўқима ва ҳужайраларида дам олиш-тикланишлар содир бўлади ва кишининг иш қобилияти қайта тикланади. Иш жойини ва турини тез-тез алмаштириб туриш ҳам ўз навбатида, меҳнат ва дам олиш ритмик ҳолатининг бузилишига олиб келади.

Ер юзининг ҳар хил бурчакларида меҳнат қилиш ва дам олиш даври бевосита ер шарининг айланиши билан боғлиқ бўлади ва айрим ер шарининг бизга қарама-қарши томонларида жойлашган мамлакатларда 12-15 соатгача фарқ қилади. Бу дегани, ана шу мамлакатларда меҳнат қилиш ва дам олиш вақтлари деярли бир-бирига қарама-қарши вақтларда содир бўлади. Масалан, АҚШда тонгнинг отиши бизда куннинг ботиши, бизда меҳнат жараёни пайтида, уларда уйқу пайти бўлиши кузатилади. Ана шу мамлакат фуқаролари, бир мамлакатдан иккинчи мамлакатга меҳнат сафарига ёки доимий яшашга борганларида умуман мослашмаган биоритмик тизимга тушади, бунда уларда овқатланиш, меҳнат қилиш ва дам олиш даврлари алмашади, бу ҳолат эса уларнинг организмга ёмон таъсир этиши мумкин. Шу боисдан ҳам улар махсус тайёргарлик

даврини ўтганидан кейин, бориб, фаолият кўрсатсалар, организмга салбий таъсирлар камроқ бўлади. Бундан ташқари, шу нарса аҳамиятлики, одам ақлий меҳнатни енгил жисмоний меҳнат билан алмаштириб чарчоқни йўқотиши мумкин. Оғир жисмоний ёки ақлий меҳнатдан кейин иш қобилиятни мумкин қадар тез тиклаш учун пассив дам олишни (тинч ҳолда ёки ухлаш), фаол дам олиш билан навбатлаш лозим. Киши овқатланишга ажратган вақтининг бир қисмини тоза ҳавода ўтказса, яхши бўлади. Айниқса, ҳафтасига беш кун ишлаган киши, икки кун дам олиши ва кўпроқ тоза ҳавода узоқроқ бўлиши, спорт билан шуғулланиши организм учун яхши натижа беради. Абу Али ибн Сино фасллар ва уларнинг мунтазам бир хил вақтда алмашинувларини таъкидлаб, ҳар бир фаслда бўладиган омиллар ва уларнинг касаллик келтириб чиқаришдаги ёки мавжуд касалликларнинг қайталанишига олиб келишидаги тутган ўрни ҳақида жуда батафсил таълимот беради. Ҳар бир фаслнинг ўзига хослиги ва ер юзида қандай ўзгаришлар содир бўлиши, ҳар бир фаслга хос касалликлар, ўрмонли, кумлик, тоғли, сувли ва чўл ҳудудларда юзага келадиган ҳар хил омиллар ва уларнинг организмга таъсирлари ҳақида ёзиб, уларнинг бевосита таъсири оқибатида юзага келадиган касалликлар тўғрисида бундан минг йиллар илгари тушунтиришга ҳаракат қилган. Табиатдаги содир бўлаётган биоритмик омиллар нафақат одамларга, балки бутун тирик мавжудотлар фаолиятига, уларнинг ақлий, жисмоний ва жинсий фаолиятларига ўз таъсирини кўрсатади. Биз соғлом турмуш тарзини аҳоли орасида тарғибот қилганимизда ана шу биоритмик омилларни албатта эътиборга олишимиз зарур.

2.4. Жинсий, ирсий ва оилавий омиллар.

2.4.1. Жинсий муносабатлар ва унинг инсон соғлиғига таъсири.

Табиатдаги барча тирик мавжудотлар орасида ҳаёт давомийлиги жинсий муносабатлар, насл қолдириш ва кўпайиш билан бевосита боғлиқ ҳолда кечадиган жараён дир. Жинсий муносабатлар тирик жонзотларнинг, шу жумладан, инсонларнинг ҳаёт ва турмуш тарзининг ажралмас бир қисми бўлиб, инсонларда бу жараён ҳайвонлардан фарқли ўлароқ онгли равишда, мазкур аҳоли ўртасида шаклланган ижтимоий меъёрлар асосида амалга оширилади.

Инсонларда жинсий муносабатлар насл қолдириш билан бир вақтда ҳаёт лаззатини ҳам таъминлайди. Шу боисдан ҳам инсонда жинсий муносабатлар одам эҳтиёжларининг асоси сифатида онгимизда мустаҳкам ўрин эгаллайди.

Инсонларда жинсий муносабатлар оила қуриш асосини ташкил этиб, ҳар бир жамиятда бу борада қабул қилинган ва эътироф этилган қонунлар асосида амалга оширилади. Акс ҳолда, балоғат ёшига етмаган, томонларнинг розилигисиз, белгиланган ҳужжатлар асосида расмийлаштирилмасдан амалга ошириладиган муносабатлар, қонун асосида жавобгарликка тортилиши мумкин.

Демак, инсонда жинсий муносабатлар бу физиологик эҳтиёжнинг бир тури сифатида намоён бўлади ва маълум даражада одам ана шу эҳтиёжнинг қарами сифатида фаолият кўрсатади. Шу боисдан ҳам инсон баъзида ғайриинсоний (ахлоқсиз) хатти-ҳаракатларга ҳам йўл қўйиши мумкин. Ноқилона амалга оширилган жинсий муносабатлар киши организмига бевосита ва билвосита омил сифатида салбий таъсир қилади ва айрим касалликларнинг, оилавий ва ирсий муаммоларнинг юзага келишига сабаб бўлади.

Қадимги оташпарастрларнинг муқаддас китоби “Авесто”да ҳам зурриёт қолдириш, жинсий муносабатлар, қариндошлар ўртасида оила қурмаслик, қавм ва уруғлар қонини тоза, авлодни бенуқсон сақлашга имкон яратиш ҳақида батафсил ёзилган. Демак, бундан 30 аср илгари ҳам бизнинг аجدодларимиз жинсий муносабатлар орқали оилада салбий ҳолатлар юзага келишини, носоғлом болалар туғилишини билганлар (Хошимов Қ, Сафо. О, 1995).

Буюк ватандошимиз Абу Али ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари” асарининг учинчи китобида кишилардаги уруғ аъзоларининг мижозлари иссиқ, совуқ, хўл, совуқ-қуруқ, совуқ мижозлар, жинсий алоқа фойдаси ва зарарлари, жинсий алоқа қилиш вақти, жинсий қобилиятнинг камлиги, жинсий заифлик ва бундай ҳолатларни даволаш усуллари, энг асосийси, бундай нохуш жараёнларнинг олдини олиш усуллари ҳақида батафсил маълумотлар беради. Ибн Сино таъбирича, қорин оч ва тўқ пайтида, ҳазм тизими бузилган пайтда, қусиш, ич кетиш, шунингдек, ҳайз ва қонли ич кетиш, қон топширгандан кейин жинсий алоқа қилиш, шунингдек, эркак киши бадани қизиб ёки совуб турганида ҳам жинсий алоқа қилиш тавсия этилмайди. Ибн Сино фикрича, жинсий алоқанинг энг мўътадил-яхши ва қулай пайти шуки, бунда киши бирмунча вақт алоқа қилмай, кейин алоқада бўлса, у ўзини соғлом, енгил ва

ҳисларини ўткир сезади. (Абу Али ибн Сино, “Тиб қонунлари”, том 3.-1992) Демак, жинсий муносабатлар ҳаётимизнинг ажралмас бир бўлаги экан, маълум даражада бизнинг ва авлодларимиз соғлиғи айнан шу жараёни махсус билимлар асосида, оқилона амалга оширишга бевосита боғлиқ. Хўш, бугунги ёшларимизнинг бу борадаги саводхонлиги етарли даражадами? Тўғриси таъкидлаш керак, собиқ Иттифоқ давридаги шаклланган мафкуранинг асосида бундай йўналишдаги таълимот, таълим-тарбия ва тарғибот ишлари айрим сабабларга кўра деярли амалга оширилмаган. Бу йўналишда зарур адабиётлар ёшлар учун чоп этилмаган. Очиғини айтадиган бўлсак, бу йўналишдаги таълим-тарбия умумтаълим ўқув юртлари дастурларига умуман киритилмади, жинсий муомала маданияти тўғрисида гапириш умуман тақиқланган эди, десак ҳам муболаға бўлмайди. Аммо, ёшлар ўртасида бу йўналишдаги таълимотга қизиқиш жуда юқори бўлган. Бу ўз навбатида жинсий муносабат ва муомалаларда, оилани режалаштириш борасида саводсизликнинг ошишига олиб келди. Ёшлардаги мавжуд қизиқиш қондирилмаганлиги боис, жамиятда ҳар хил шу йўналишдаги бузук кинофильмларнинг кўпайишига, натижада айрим ёшлар орасида ахлоқий тарбиянинг пасайишига сабаб бўлди, десак муболаға бўлмайди. Одатда, айрим ҳолларда ёшларга нимани кўришни, ўқишни ва бажариш ман этилса, албатта, улар айнан шу нарсага кўпроқ қизиқадилар. Бу ёшларга хос бўлган ўзига хос хусусиятлардан бири. Шундай экан, биз ёшларимизни балоғат ёшига етиш арафасида, ўғил болаларни алоҳида, қиз болаларни алоҳида мактабларда, академик лицейларда, касб-хунар коллежларида, шунингдек, олий ўқув юртларида махсус дастур асосида ёки факультет курсларда ўқитилса, аҳоли орасида жинсий муомала ва муносабатлар йўналишдаги мавжуд муаммолар камайган бўлар эди. Тўғри, мустақилликдан кейин бу борада адабиётлар аҳён-аҳёнда чоп этилмоқда, аммо бу жуда кам. Ёшларимизда жинсий алоқа қилиш маданиятини шакллантириш, бир йўла кўплаб муаммоларнинг ўз вақтида ҳал этилишига олиб келади. Биринчи навбатда мустаҳкам оила шаклланади, оилани режалаштириш муаммоси ўз-ўзидан ҳал бўлади, ҳар хил ирсий ва жинсий йўллар билан тарқаладиган касалликлар, шунингдек, ҳар хил гинекологик касалликларнинг олдини олиш учун замин тайёрланган бўлур эди. Болаларга ёшлигидан, ўғил болаларга оилада ота, қиз болаларга онаси жинсий аъзолар гигиенаси бўйича уларнинг билим ва кўникмаларини ошириб

борсалар, кейинчалик мавжуд билим ва кўникмаларни ривожлантириш, такомиллаштириш боланинг кейинги босқичларда фаолият кўрсатадиган ўқув масканларида бир мунча осон кечади. Тўғри, бу борада ўзбек оилаларида шаклланган айрим ижтимоий меъёрлар мавжудки, бундай тадбирларни амалга оширишда айрим қийинчиликлар мавжуд. Аммо, оилада ҳар бир ота-она фарзандларига ана шу билим ва кўникмаларни бериш вариантларини оиланинг ўзига хос хусусиятларидан, олдиндан шаклланган меъёрларни инобатга олган ҳолда, эҳтиёткорлик билан кўпроқ ана шу йўналишдаги адабиётларни оилада сақлаш ва болалар балоғат ёшига етишлари билан, ана шу адабиётларни ўқиш имкониятларини яратиш йўллари билан амалга оширишлари мумкин. Болаларда улар балоғат ёшига етишлари билан, уларда жинсий муносабатларга бўлган қизиқишлар аста-секинлик билан ортиб боради. Биз ота-оналарнинг бу босқичдаги асосий вазифамиз, уларга тўғри йўлланма ва бу борада билим ҳамда кўникмаларини оширишга бағишланган зарур адабиётларни ўқиш имкониятини яратиб беришдан иборат бўлади. Шундагина биз фарзандларимизга жинсий муносабатларнинг улар ҳаётида тўғри шаклланиши, соғлом насл қолдиришлари ва мустаҳкам оилани шакллантиришларига шунингдек жинсий муносабатлардан етарли қониқиш ҳосил қилишларига имкон яратган бўламиз. Акс ҳолда, жинсий муносабатлар айрим касалликларнинг ва носоғлом авлоднинг пайдо бўлишига олиб келади.

Пала-партиш амалга ошириладиган жинсий алоқалар нафақат кишилар ва улар авлодларининг соғлиғига, балки айрим ҳолларда кўплаб оилаларнинг бузилиб кетишига, касал болаларнинг туғилишига, етим болаларнинг кўпайиши каби ижтимоий муаммоларнинг ҳам пайдо бўлишига олиб келади. Бузилган оилада баркамол инсонни шакллантириш ўта мураккаб масала. Оила - бу муқаддас жамият, бу жамиятда инсон авлодининг давомчилари-фарзандлар вояга етади ва камол топади. Демак, соғлом, мустаҳкам оиланинг шаклланиши асосида тўғри ташкил этиладиган оқилона жинсий муносабатлар ётар экан, бу масалага биз юзаки, ёндашишга ҳаққимиз йўқ.

2.4.2. Ирсий омиллар ва уларнинг авлод соғлиғида тутган ўрни.

Ирсият деганда, болага ота-онадан ва яқин аждодлардан наслдан-наслга ўтадиган биологик хусусият ва ўхшашликлар тушинилади (Мунавваров А.Қ, 1996). Наслдан-наслга ўтадиган ўхшашликлар ва белгилар тўғрисида олимлар ўртасидаги тортишувлар, жуда узоқ даврлар олдин бошланган ва бугун ҳам бу борада, ҳар хил фикрлар мавжуд.

Биологияда биогенетик қонун “онтогенез филогенезни такрорлайди, деб таъкидланади”, яъни организм ўзининг эмбрионал таракқиётида ўзидан олдинги барча босқичларни такрорлайди, аниқроғи, индивидуал организм ўзининг тухум ҳужайра ҳолатидан мукамал ҳолатга етгунча бошдан кечирган қатор шаклларни шу организмнинг аждодлар босиб ўтган жуда кўп шаклларнинг қисқа, ихчам такрорланиши деган гап. Немис рухшуноси В.Птерн “Янги туғилган бола ҳали инсон эмас, у фақат сут эмувчи ҳайвондир”, дейди. Австриялик рухшунос К.Бюллер боланинг ахлоқий жиҳатдан ўсишини ҳам ирсиятга боғлайди.

Айрим педагог олимлар ва рухшунослар фикрича, инсоннинг камолати икки омилга, ирсиятга ва ижтимоий муҳитга боғлиқ, деб ҳисоблайдилар.

Демак, инсон боласи биологик-ижтимоий мавжудот экан, у ирсий ва ижтимоий омиллар таъсирлари асосида пайдо бўлади, ўсади, ривожланади ва индивидуал шахс сифатида шаклланади. Шундай экан, ирсият орқали аждоддан - авлодга унинг барча ўхшашликлари, белгилари билан бир қаторда, олдинги аждодларидан қабул қилган ва ўз ҳаёти давомида орттирган айрим касалликларини ҳам ўтказди. Агар ҳозир Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 10-чи кўриги бўйича тасдиқланган, халқаро касалликларнинг халқаро классификацияси бўйича, 2600 касаллик мавжудлиги қайд этилса, шундан 2500 тадан ортиғи (95%), наслдан-наслга ўтиш хусусиятига эга экан.

Одамларда ирсий йўл билан ўтадиган касалликлар учта гуруҳга бўлинади. 1.Хромасома касалликлари; 2.Молекуляр(ген) касалликлар; 3. Ирсиятга мойил касалликлар. Хромасома касалликларининг ўзини яна учта гуруҳга бўлиб ўрганиш мумкин.

1) жинсий хромасомалар сонининг ўзгариши билан боғлиқ ирсий касалликлар; 2.Хромасомалар сонининг ўзгариши билан боғлиқ

касалликлар; 3.Хромасомалар, аберрациялари: а) битта хромасомага тегишли;

б) кўп хромасомага тегишли.

Демак, жамиятимизда соғлом авлодни шакллантиришга яна бир сезиларли таъсир этувчи омиллардан бири-бу ирсий омил, десак муболаға бўлмайди. Юқорида таъкидлаганимиздек, касалликларнинг 95% га яқини ирсий йўллар билан ўтади. Аммо, ана шу касалликларнинг пайдо бўлиши, шаклланишини тезлаштирувчи қатор омиллар борки, биз буларга эътиборни қаратмай ўта олмаймиз. Шулардан бири, бу яқин қариндошлар ўртасида оила қуриш, яъни бир-бирига яқин қонларнинг қўшилиши, айрим ирсий йўл билан ўтадиган касалликларнинг рўёбга чиқишини тезлаштиради. Шу боисдан соғлом турмуш тарзини тарғибот қилишда, айнан ана шу иллатга қарши курашиш чораларини кучайтириш, зарур бўлса, махсус қонунлар қабул қилишга ҳам тўғри келади.

Булардан ташқари, ҳар хил нуқсонлар, майиб-мажруҳ, ногирон туғилаётган чақалоқларнинг 1/3 таси ота-оналарнинг ҳомила жараёнидаги ҳар хил зарарли одатлари, ҳар хил ташқи муҳит омилларининг таъсирига боғлиқлиги илмий асосланган (Абдуллаев Б.А, 2000).

Бу сабаблар жумласига қуйидагиларни киритиш мумкин.

1. Ирсий касалликлар натижаси (ирсий характерга эга бўлса);
2. Ҳомила (зародиш) ривожланиш даврида шифокорларнинг маслаҳатсиз ҳар хил дори воситаларини истеъмол қилиш;
3. Ҳомиладорлик даврида ҳар хил вирусли инфекция касалликларини бошдан кечириш ва уларнинг асоратлари;
4. Ҳомиладор аёлнинг нооқилона овқатланиши, организм истаган пайтда, истаган овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилмаслик;
5. Ҳомиладор аёлнинг спиртли ичимликларни ичиши, чекиш ва ҳар хил гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиши;
6. Эрта ёшда ва кеч турмушга чиқиб ҳомиладор бўлиш;
7. Никоҳдагиларнинг қон гуруҳлари ва резус омиллари;
8. Ҳомиладор аёлда мавжуд ҳар хил экстрагенитал касалликлар ва уларнинг асоратлари;
9. Оиладаги ижтимоий-иқтисодий ва ижтимоий психологик омиллар ва б.

Шулардан айримларигагина тўхталиб ўтсак, фойдадан холи бўлмайди. Ҳомиладорлик даврида бола шаклланиш жараёнида

аёлнинг организмида қандайдир бир овқатлик моддаларининг етишмаслиги жараёнини, одатда, ерик бўлиш, боши қоронғилик, токсикоз ва бошқа атамалар билан атаймиз. Кўпгина оилаларда бундай ҳолатларда, аёлга ўз вақтида эътибор қаратилмаса, аёл ўзи истаган овқатлик маҳсулотини истеъмол қилмаса, натижада бола шаклланишида айрим етишмовчиликлар, нуқсонлар пайдо бўлиб, айрим генетик белгиларнинг тўлиқ амалга ошиш шароити бузилади. Натижада, дунёга ҳар хил нуқсонлари билан болалар туғилиши мумкин. Шунингдек, кейинги пайтларда энг кўп учраётган чекиш одатининг ҳомилага ва унинг ривожланишига таъсири тўғрисида биз рисоламизнинг кейинги қисмларида алоҳида тўхталамиз. Шундай бўлса ҳам айтиш мумкинки, чекувчи оналардан ногирон ва ҳар хил нуқсонлар билан туғилган болаларнинг миқдори нисбатан юқорилиги ҳам, ўта муҳим долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда. Худди шундай оиладаги ҳар хил ижтимоий-психологик ҳолатлар ҳам, биринчи навбатда, туғилаётган боланинг соғлиғига таъсир қилиши кўплаб тадқиқотчилар томонидан исботланган. Аниқроғини оддий тил билан айтадиган бўлсак, бола 9 ой давомида она организми билан бевосита боғланган бўлади. Унинг овқатланиши, нафас олиши, асаб тизими ва бошқалар она томонидан бошқарилишини инобатга олсак, ҳомиладорлик пайтидаги она фаолиятига ҳам кўп жараёнлар боғлиқ бўлишини тушуниш қийин эмас. Ҳомиладор она ёки унинг атрофидагилар, турмуш ўртоғи ёки бошқа оила аъзолари чексалар, она қорнидаги ривожланаётган бола ҳам бевосита чекади, ичса ичида, наркотик моддаларни истеъмол қилса ёки шу пайтда аёлнинг бўйида қолиб кетса ҳам, бола истеъмол қилади ва шунингдек, она қорнидаги боланинг кайфияти ҳам, она кайфиятига бевосита боғлиқ бўлишини унутмаслик керак.

Юқорида қайд этилган барча омилларнинг таъсири, албатта, ирсий касалликларга мойилликни оширади ва касалликларнинг пайдо бўлиш жараёнини маълум даражада тезлаштиради. Ирсий омиллар таъсир даражасини кучайтирувчи яна бир зарарли одат, бу ичкиликбозликдир. Айниқса, спиртли ичимликларни истеъмол қилган вақтида бўйида бўлса, кўплаб ҳолларда болалар ҳар хил нуқсонлар билан туғилиши мумкин. Маълумотларга қараганда, алкогольликлардан туғилган болаларнинг 8,2 %и нобуд бўлар экан. Улардан туғилган болаларнинг 33% ида эса бирон-бир нуқсон кузатилган. Гапларимиз назарий характерга эга бўлиб қолмаслиги учун илмий тадқиқот натижаларига мурожаат қилайлик. Француз

олими Деме иккита гуруҳ оилаларни, 10 оила ичмайдиганлар ва 10 оила эр-хотин ичувчиларни узоқ йиллар кузатган. Натижада, ичмайдиган биринчи 10 та оилада 50 та соғлом ва 11 та касал бола туғилган, ичкиликни суистеъмол қилувчи иккинчи 10 та оилада эса 9 та соғлом ва 48 та ҳар хил касалликлар билан болалар дунёга келган. Ушбу ўта ишонарли илмий тадқиқот, менинг назаримда, ҳеч қандай ортиқча тушунтиришга муҳтож эмас. Ҳар бир соғлом фикрли киши ушбу ҳолатдан тўғри хулоса чиқариб олса, фойдадан холи бўлмайди. Бошқа бир француз олими, 2000 руҳий оғиши бор болаларни кузатганида, уларнинг деярли барчаси даладаги узумларни йиғиб олиб вино қилиш пайтида, байрам ва карнавал кунлари, яъни аҳоли нисбатан кўпроқ спиртли ичимликларни истеъмол қилган кунлари амалга оширилган жинсий муносабатлар маҳсули эканлигини аниқлаган. Бундан хулоса шуки, ирсий омилларнинг таъсир даражасини ичкиликбозлик иллоти бир-неча бор кучайтиради.

Шундай қилиб, хулоса сифатида айтиш мумкинки, аҳолини соғломлаштириш, жамиятда соғлом авлодни шакллантиришга таъсир этувчи ирсий омиллар ва уларнинг таъсир даражаларини кучайтирувчи ҳар хил экзоген ва эндоген омиллар мавжудки, аҳоли бу омиллардан сақланиш ва уларни бартараф этиш йўл-йўриқларини билиши зарур. Бунинг учун, бугун соғлиқни сақлаш тизимида фаолият кўрсатаётган ҳар бир тиббий ходим, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзи, айнан ирсий омиллар ва унинг аҳоли соғлиғига таъсири тўғрисида мукамал билимга эга бўлиш ва бу борада ўрнак-намуна ролини ўйнаши лозим бўлади.

2.4.3. Оилавий омиллар.

Оила ҳар хил жинсли шахсларнинг розилиги, келишуви асосида ўзларининг ижтимоий-иқтисодий фаолиятларини биргаликда олиб бориш ва ўзларидан насл қолдириш мақсадида тузиладиган жамиятдир. Оила қургандан кейин одамнинг асосий ҳаёти ва фаолияти оилада ўтади ва у инсон ҳолатига ва соғлиғига ўзининг ижобий ёки салбий таъсирини кўрсатиши мумкин. Одатда, бу омилларнинг кўпчилигини ижтимоий-иқтисодий ёки ижтимоий-психологик омиллар деб ҳам юритилади. Оила мамлакатнинг, яъни жамиятнинг бир бўлаги, бошқача қилиб айтганда, жамият ичидаги кичик жамият. Унинг ўзига хос ижтимоий-иқтисодий ҳолатлари

муаммолари, ташвишлари ва ўзига яраша қувончлари бор. Артур Шопенгауэр “Бахтимизнинг ўндан тўққиз улиши саломатлигимизга боғлиқ” деб ёзганида, айнан ана шу муаммо, қувончларни назарда тутган бўлса ажаб эмас. Оилада ана шу муаммоларнинг ёки қувончларнинг кўпроқ ёки аксининг бўлиши, кўп жиҳатдан оилада шаклланган ижтимоий-психологик меъёрларга, ижтимоий-иқтисодий масалаларга, оила аъзоларининг ақлий, ахлоқий, нафосат ва бошқа тарбияларнинг қанчалик шаклланганлик даражасига ҳам боғлиқ бўлади. Оилавий омиллар, маълум маънода, ирсий омилларнинг мантиқий давоми ёки боши десак ҳам хато бўлмайди. Оилавий омилларнинг одам организмига салбий таъсирлари биринчи навбатда, унинг катта-кичиклигига ҳам боғлиқ. Оила қанча катта бўлса, унинг ўзига яраша ижтимоий-иқтисодий, ижтимоий-психологик омиллари бўлади. Бу биринчи навбатда, яшаш жойининг етишмаслиги, овқатланиш, кийиниш ва айниқса, психологик муомала ва муносабатлардан келиб чиқадиган айрим муаммоларида ўз аксини топади. Ўтказилган илмий тадқиқот натижаларга қараганда, ўзбек оилаларининг шаҳарда 31,3% и, қишлоқларда 47,1% катта оилаларда, кўп ҳолларда битта хонадонда бир-неча оилалар яшайдилар. Албатта, нисбатан кичик, кўпи билан 4-5 киши яшайдиган оилаларда, юқоридаги омиллар нисбатан камроқ ва жон бошига тўғри келадиган ўртача даромад эса бир мунча юқори бўлади.

Оиладаги иқтисодий омил ҳам, энг асосий оилани ҳаракатлантирувчи омиллардан бири ҳисобланади. Оила аъзолари қанча кўп бўлса, бунинг устига, оила аъзоларига нисбатан ишлайдиганлар сони кам бўлса, ҳар бир оила аъзосига тўғри келадиган ойлик-ўртача даромад даражаси кескин камаёди. Бу ўз навбатида, оқилона овқатланишда қатор муаммоларни келтириб чиқариши табиий ҳол. Катта оилаларда, бунинг устига ёш болалар нисбатан кўп бўлади ва бу оилада ишлайдиганларнинг режали дам олишга ҳам таъсир кўрсатади. Айрим социологик тадқиқотлар шуни кўрсатадики, оиладаги келишмовчиликлар, оғайнилар ўртасидаги чиқишмасликлар оила аъзолари ўртасидаги муомала муносабатларнинг бузилишига ва ҳар хил асабий жароҳатлар таъсирининг кучайишига олиб келиши мумкин.

Оилавий омилларнинг яна бир таъсир тури, бу яқин қариндош-уруғлар орасида оила қуришларда кузатилиши мумкин. Бу ҳақда тинимсиз тушунтириш ишлари олиб борилишига қарамасдан, бугун ҳам жамиятимизда билимли, олий маълумотга эга бўлганлар, ҳатто

ўрта ёки олий тиббий маълумотга эга бўла туриб, ўз қизларини яқин қариндошларига бериш, ўғилларини ҳатто бир авлод айланмаган қариндошларга уйлантириш ҳоллари учраб туриши жуда ачинарли ҳол. Ушбу жараён, туғилаётган фарзанднинг ирсий касалликларга мойиллик даражасини оширади. Ачинарлиси шундаки, оилада майиб-мажруҳ фарзандлар дунёга келган ҳолатларни кўриб ҳам, ўзларига керакли хулосаларни чиқариб олмаслик, бу борадаги тушунтириш ишларини янада кучайтириш, ҳар бир эркак ёки аёл билан алоҳида иш олиб боришни тақоза этади. Майиб - мажруҳ, ногирон бола туғилган оиладаги ижтимоий-психологик ҳолатни бир дақиқа кўз олдингизга келтиринг! Одатда, биз кўпроқ ҳолларда тушунтириш ишларини, аҳолининг айрим ўзига хос хусусиятларини инобатга олмай, амалга оширган бўламиз, натижада ушбу тадбирлар кам самара беришини яққол кузатиш мумкин. Энг самарали, натижали усул - бу ҳар бир ота-она, оила кураётган йигит-қиз билан алоҳида суҳбат ўтказиш йўли билан иш олиб боришдир. Бунинг учун мамлакатимиз соғлиқни сақлаш тизимида, етарли имконият мавжуд. Ёшларни бир-бирига қўшиш мевали дарахтларни бир-бирига пайванд қилишдек гап. Бир хил мевали дарахтни бир-бирига пайванд қилиб, мазали мевали дарахт олиб бўлмаганидек, яқин қариндошларни, яқин қонларни бир-бирига пайванд қилиб, ҳар томонлама соғлом, жисмонан баркамол фарзандларни дунёга келтириб бўлмайди. Оилада туғилган носоғлом фарзанд оилага ҳам, жамият учун ҳам ҳар томонлама зарар келтиради. Соғлом турмуш тарзининг барча ижобий ва салбий элементларининг кўпчилиги, оилада шаклланади ва кечади. Оила аъзоларининг ана шу элементларни тўғри оқилона амалга оширишлари ҳам кўп жиҳатдан, мазкур оилада олдиндан шаклланган ижтимоий меъёрларга, одатларга боғлиқ бўлди. Шундай экан, оилада катталар кун тартибига тўғри риоя қилсалар, оқилона овқатлансалар, меҳнат ва дам олиш тартибига тўғри риоя қилсалар, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғуллансалар, соғлиқ учун салбий таъсир кўрсатадиган орттирилган ёмон одатлар бўлмаса, оиладаги руҳий осойишталик, ижтимоий-иқтисодий барқарорлик таъминланса, ана шу оилада юқоридаги қайд этилган соғлом турмуш тарзининг элементлари шаклланади. Агар шу қайд этилган жараёнларнинг оилада акси кузатилса, бундай ҳолда ўзига яраша турмуш тарзи шаклланади ва унинг таъсири оила аъзоларининг соғлиғида ўз аксини топади. Шу боисдан оилада катталар кичкиналарга нисбатан ўртак-намуна бўлишлари зарур.

Ҳар бир оилада турмуш тарзи биринчи навбатда, мазкур оиланинг касбий йўналишига, қандай турдаги уйда яшашига, оила аъзоларининг маълумоти ва энг асосийси, оиланинг иқтисодий мезонига боғлиқ. Айрим оилаларда шундай салбий омиллар шаклланганки, кўпчилик ҳолларда улар учун бу жараён оддий бир ҳол сифатида қаралади. Масалан, кўп болалик бўлиш, ҳар йили туғиш, ҳатто болаларни ўз вақтида эмлатишга бефарқлик, ўзлари ва болалари касалланганда, ўз вақтида шифокорларга мурожаат қилмаслик, фолбинларга, кинначиларга мурожаат қилишлари, айниқса, ёш қизларнинг аёллар маслаҳатхонаси ва туғруқхоналарга гинекологик касалликларда мурожаат қилмасликлари, асосий овқатлик маҳсулотларини кечқурун ётишдан олдин истеъмол қилиш, доимий равишда юқори калорияли овқатланиш, ҳомиладорлик бўйича ўз вақтида рўйхатга турмаслик, қайд қилганимиздек, яқин қариндошлар ўртасида оила қуришлар, кези келганда айтиш жоизки, айрим диний урф-одатларимиз ва шунга ўхшаган салбий одатлар борки, ушбу одатлардан воз кечтириш, амалда жуда қийин кечади. Тиббиёт ходимларининг асосий вазифаларидан бири ҳам, барча зарур тадбирларни айнан ана шу оилаларга кўпроқ йўналтиришдан иборат бўлади. Одатда, оилада катта ёшли кишилар чекиш, мунтазам равишда ҳар хил спиртли ичимликларини истеъмол қилиш, болалар олдида ҳар хил ноахлоқий ҳаракатларни амалга ошириш ва шунга ўхшаш салбий одатларни оддий бир ҳол деб санайдилар. Аслида, шаклланаётган болалар учун бундай салбий ҳолатларнинг ўзи ҳам оилавий омилларнинг асосини ташкил этади. Кўпчилик ота-оналар ўзлари тартибсиз ҳаёт кечириб, чекиб, ичиб, айрим ҳолларда гиёҳванд моддаларни истеъмол қила туриб, фарзандларининг бундай одатларни такрорламасликларини, уларнинг тартибли, интизомли бўлишларини ич-ичидан астойдил хоҳлайдилар. Аслида бу, хом хаёлликдан бошқа ҳеч нарса эмас. Бундай оилаларда соғлом турмуш тарзи тўғрисида нафақат гап, ҳатто фикр ҳам бўлиши мумкин эмас. Жуда кам ҳолларда бундай ота-оналардан нафратланиб, тўғри хулоса чиқарадиган фарзандларни кузатиш мумкин. Бундай оилаларда болаларнинг нафақат соғлиғи, балки уларнинг нима ишлар билан бандлиги, ўқиши, хулқи, ёмон одатлари устидан назоратни амалда амалга ошириб бўлмайди. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий ва бошланғич ўчоғи ҳам оила ҳисобланади. Шу боисдан ҳам, соғлом турмуш тарзининг барча элементларини болада шакллантириш оиладан

бошланади ва кейинги ижтимоий муҳитлар боғча, мактаб, лицейлар, коллежлар, олий ўқув юртлари ва меҳнат жамоаларида бу жараён ривожланади, такомиллашади. Соғлом турмуш тарзининг асосий мезонларидан бири, бу ҳақда фақатгина билиш эмас, балки унга тўлиқ амал қилишдир. Соғлом турмуш тарзини маълум бир қолипга солиб барча оилаларга бир хил тарзда тарғибот қилиш ҳам, доимо яхши самара беравермайди. Ҳар бир мамлакатда, ҳар бир миллат ва оиланинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиб, мавжуд имкониятлардан келиб чиққан ҳолда, амалга оширилса, кўнгилдагидек самарага эга бўлиш мумкин.

2.5. Ижтимоий омиллар.

Инсон боласи ҳайвон боласидан фарқли ўлароқ, у туғилиши билан тайёр шаклланган онгли ижтимоий муҳитга тушади. Бу муҳитда тил, маданият, муомала-муносабатлар ва инсон боласи инсон сифатида ўсиб ривожланиши, шаклланиши учун зарур бўлган барча ижтимоий меъёрлар мавжуд бўлади ва бола ана шу ижтимоий меъёрлар, (одат) омиллар таъсирида ўсиб улғаяди.

Одам боласи дунёга биологик мавжудот сифатида келиб, ижтимоий маҳсулот кўринишида шаклланади. Демак, инсон боласи дунёга келганда, унда фақатгина қатор шартсиз рефлекслар, яъни инстинктлар мавжуд бўлади, холос. Унинг келгусида қандай инсон бўлиши ва унинг соғлиғи кўп жиҳатдан, у тушган ижтимоий муҳитда шаклланган турмуш тарзига, ижтимоий меъёрларга боғлиқ бўлар экан. Инсон онгли мавжудот ва шу боисдан ҳам у туғилгандан бошлаб ана шу муҳитга аста-секинлик билан маълум даражада онгли ёндашган ҳолда мослашади, яъни ижтимоийлашади. Натижада болада аста-секинлик билан қатор фаолиятлар бўйича лаёқатлар пайдо бўлади ва қулай ижтимоий муҳит таъсирида, бу мудроқ ҳолдаги лаёқатлар қобилиятга айланади. Айнан ана шу қобилият, қандай йўналишга қаратилганлиги, бола яшаётган ижтимоий муҳитга боғлиқ ва бола айнан шу муҳитнинг маҳсули сифатида шаклланади. Ибтидоий одамлар олдиниға, нисбатан тарқоқ яшаганлар ва кейинчалик секин-аста ҳаётий заруриятлардан келиб чиқиб, ҳайвонларни овлаш, улардан ҳимояланиш, бошқа қабилалар ҳужумидан сақланиш ва бошқа ҳар хил манфаатлар асосида тўдаларга, гуруҳларга бирикканлар ва ана шу ижтимоий муҳит

уларнинг онгли, ақлли ва идрокли одамга айланишига сабаб бўлган бўлса ажаб эмас.

Инсон якка ҳолда фаолият кўрсатиб яшаши жуда қийин. У ҳамиша мулоқотга муҳтож ва унинг натижасида ўзида соғлиғи учун ижобий ёки салбий таъсир этувчи ижтимоий омилларни орттириб олади.

Инсоният ўз тарихий ривожланиш тараққиёти давомида, кўплаб йиртқич ҳайвонларни ўзи яшаб турган ижтимоий муҳит омиллари таъсирида, уй ҳайвонларига айлантирган. Аммо уларнинг онги, инсон онги каби тараққий этмаган, аммо шундай бўлса ҳам, у ўзининг инстинктлари ёрдамида инсоний муҳитга ўрганеди, ижтимоийлашади. Агар сиз уй ҳайвонини йиртқич ҳайвонлар қаторига қўшиб юборсангиз, унинг бу муҳитга мослашиши жуда қийин кечади ва кўп ҳолларда мослаша олмай, соғлиғи ёмонлашиб, нобуд бўлиши ҳам мумкин.

Демак, хулоса шуки, инсон боласи ўзи туғилиб ўсган ижтимоий-иқтисодий муҳитнинг маҳсули ва ана шу ижтимоий омиллар таъсирида яшаб фаолият кўрсатади ва унинг соғлиғига таъсир қилувчи омилларнинг кўпчилигини ҳам ижтимоий омиллар ташкил этади. Кўп ҳолларда, бизнинг соғлиғимиз ана шу ижтимоий омилларнинг салбий таъсирларига боғлиқ бўлади. Ижтимоий омиллар ижтимоий шароитлар асосида юзага келади. Демак, одамнинг меъёрда яшаши учун зарур бўлган барча шароитлар, меъёрга етмаса ёки меъёрдан ошса, ўз навбатида ҳар қандай ижтимоий шароит, ижтимоий омилга айланар экан ва организмга ёмон таъсир этади. Бу ҳол сурункали давом этадиган бўлса, организмда ҳар хил ўзгаришлар, касалликлар пайдо бўлишига олиб келади.

Олдин таъкидлаганамиздек, соғлом турмуш тарзи иқтисодий, ижтимоий, ижтимоий-психологик ва ижтимоий-иқтисодий категориялардан иборат. Агар буларнинг ҳар биттасига алоҳида тўхталадиган бўлсак, иқтисодий категория бу яшаш даражаси, унинг даромади, уй-жой билан таъминланганлиги, яшаш шароити, турмуш шароити, турғун иш ўрнига эга бўлиши, иқтисодий томондан ижтимоий муҳофазаланганлик ва бошқа омиллар шулар қаторига киради. Шу билан бирга таъкидлаш мумкинки, айрим ҳолларда юқорида қайд этилган иқтисодий шароитлар инсонда мавжуд, аммо уларнинг сифат даражасининг қай ҳолатда эканлигининг аҳамияти ҳам катта бўлиб, бу айнан турмуш тарзининг ижтимоий категорияси

асосини ташкил этади. Масалан, иш жойи бор, аммо шахснинг бажараётган иши ўзини қониқтирмайди, иш ҳақи кам, раҳбарлар ва ходимлар ўртасидаги ўзаро муносабатлар яхши эмас ёки иш жойида иш шароити жуда ёмон, қишда совуқ, ёзда ўта иссиқ шароитда ишлайди, меҳнат қилиш ва дам олиш тизими яхши йўлга қўйилмаган, техника хавфсизлик даражаси таъминланмаган ва шунга ўхшаш қатор омиллар ҳам бўлиши мумкин. Агар яшаш шароитини олсак, шахс уй билан таъминланган бўлиши мумкин, аммо уйдаги мавжуд бўлган шароитлар газ, ичимлик суви, иссиқ сув, электр энергияси, алоқа, кўчаларнинг асфальтланганлиги ёки йўқлиги шунга ўхшаш қатор ижтимоий ва турмуш имкониятлар даражаси ёмон бўлса ёки умуман бўлмаса, булар ҳам ўз навбатида, носоғлом ижтимоий муҳитни юзага келтирадики, булар албатта, инсон соғлиғига салбий таъсир қилмай қолмайди. Киши фаолият кўрсатаётган муҳит, оила, ўқув-тарбия масканлари, меҳнат жамоаларидаги ижтимоий-психологик ҳолат ҳам соғлом турмуш тарзининг энг муҳим элементларидан бири ҳисобланади. Кўз олдингизга келтиринг, оиладаги нотинчлик, келишмовчиликлар, ўқув-тарбия масканларидаги ўқитувчи, тарбиячиларнинг бир-бирлари ва ўқувчилар билан улар орасидаги бўладиган келишмовчиликлар, муомала ва муносабат даражаси, меҳнат жамоаларида раҳбарлар билан ишчи-хизматчилар ўртасида юз берадиган можаролар, буларнинг ҳаммаси инсон фаолият кўрсатаётган муҳитдаги салбий ижтимоий омилларнинг асосини ташкил этади ва бу воқеа ва ҳодисалар биринчи навбатда, инсоннинг асаб тизимига таъсир этиб, организмда ҳар хил касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Аммо, шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, одам бундай салбий ижтимоий омилларни ҳамма вақт ҳам бартараф этишнинг уддасидан чиқа олмайди. Бундай пайтларда киши шунга ўхшаш ижтимоий омилларнинг содир бўлишини олдиндан кутилаётганини сезса, билса, албатта, иложи борича бундай салбий омилларни четлаб ўтишга ҳаракат қилиши керак. Ўрни келганда, шуни ҳақли равишда қайд қилиш лозимки, кейинги йилларда ўқув юртларида, меҳнат жамоаларида руҳшунос лавозимлари жорий этилмоқда, аммо бу жараённинг ўта муҳим масала эканлигини қайд этган ҳолда айтиш керакки, кўп корхона ва ташкилотларда бу нарсага бир оз бармоқ орасидан қаралиб келинмоқда. Ижтимоий-психологик омилларни камайтириш ва имкон даражасида, уни батамом бартараф этишнинг бирдан-бир чораси ҳам ҳар бир ташкилотда, муассасаларда психологик лавозимлари

киритилиб, малакали мутахассисни шу лавозимга олишдир. Бу борада чет эл тажрибаларидан кенг фойдаланиш фойдадан ҳоли эмас. Оилаларда ижтимоий-психологик омилларнинг салбий таъсирларини камайтириш ва бартараф этиш мақсадида маҳаллаларда фуқаролар йиғинлари таркибларига ҳам ана шу лавозимдаги мутахассисларни киритишни тавсия этган бўлар эдим. Бу ўз навбатида, оилаларни мустаҳкамлашувида яхши самара беради.

Инсон умрининг асосий қисмини ўз оиласида ўтказди. Шундай экан, киши ҳаётида оиладаги бўладиган ижтимоий муносабатлар муҳим ўрин тутди. Ҳар бир оилада ўзининг шаклланган турмуш тарзи мавжуд. Аммо, оилада янгиланишлар, келин олиш, янги фарзандларнинг дунёга келиши ҳолатлари динамик ҳолда ўзгариб туради ва бу албатта, оиланинг ижтимоий муносабатларига ўз таъсирини ўтказди. Айниқса, оиллага янги тушган келинчак умуман бошқа муҳитда шаклланган, бошқа ижтимоий-иқтисодий муносабатнинг маҳсулидир. У янги муҳитга мослангунга қадар бир оз қийинчиликларга дуч келади, бунда оила руҳшуноси ролини оилада катталар ўйнаши керак. Одам боласи туғилиб то умрининг охиригача ўнлаб, юзлаб ижтимоий муҳитларнинг аъзоси сифатида фаолият кўрсатади ва ана шу ижтимоий муҳитлар таъсири остида бўлади. Ушбу муҳитларда шаклланган меъёрлар таъсирида ўсиб улғаяди, таълим-тарбия олади, касб-ҳунар ўрганади, шу билан бирга, ўзида маълум бир яшаш ва турмуш тарзини ҳам шакллантиради. Ана шу турмуш тарзи, ўз навбатида, ҳаётига, фаолиятига, муваффақиятларига ва энг асосийси унинг соғлиғига ҳам таъсир этади. Шунинг учун ҳам бугун бизнинг асосий ва муҳим вазифаларимиздан бири, юқорида қайд этилган ижтимоий муҳитлар, оила, маҳалла, боғчалар, болаларнинг ҳар хил мавсумий масканлари, мактаблар, лицейлар, коллежлар, олий ўқув юртлари ва бошқа меҳнат ва хизмат жамоаларида айнан шу муҳитни соғломлаш-тирилишга қаратилмоғи керак. Соғлом фикрли бола носоғлом муҳитга тушиб қолса, албатта, унинг онгида ана шу мазкур муҳитда шаклланган ижтимоий меъёрлар, омиллар доминантлик қилади, бу ўз навбатида, унда турмуш тарзининг нотўғри шаклланишига олиб келади. Бундай болаларнинг онгида, албатта, соғлом турмуш тарзи тўғрисида қандайдир соғлом фикр бўлиши мумкин эмас. Шунини алоҳида таъкидлаш лозимки, бирламчи ижтимоий омиллар болага ўз оиласидан таъсир қила бошлайди. Болани ёшлиқдан тўғри сўзлашга, атрофдагилар билан яхши муомала ва муносабатда бўлишга, ўқишга,

меҳнатсеварликка, одамларга мудом яхшилик қилишга, жамиятни севишга, ватанга муҳаббатли ва садоқатли бўлишга, катталарни ҳурмат, кичикларни иззат қилиш ва ҳоказо ижобий хислатларга ўргатилса, айнан шу фарзанддан, у қаерда фаолият кўрсатишидан қатъий назар, бошқалар учун салбий ижтимоий омил чиқмайди. Болаларда, оилада ижобий ижтимоий хислатлар шаклланса, кейинги босқичларда, боғчада, мактабда, бошқа ўқув юртларида, меҳнат жамоаларида бу хусусиятлари янада ривожланади ва такомиллашиб боради, бошқалар ҳам ундан ўрнак олишга интиладилар. Бу эса биринчи навбатда, боланинг ўзида ва атрофида ижобий ижтимоий муҳитни яратишга ёрдам беради. Натижада биз фикр юритаётган ижтимоий омилларнинг камайишига, унинг бартараф этилишига олиб келади. Яхши ижтимоий муносабат биринчи навбатда, ижобий ижтимоий муҳитни юзага келтиради. Бу эса одамларнинг кайфиятини яхшилайти, яхши кайфият эса иш унумдорлигини, одамда меҳнат қобилиятни ошириш билан бир вақтда соғлиқни ҳам мустаҳкамлайди. Ижтимоий омилларни камайитириш ва уни бартараф этишнинг асосий усулларида бири бу - таълим ва тарбия ҳисобланади. Баъзида оилада ёки кўчада шаклланган ҳар қандай салбий омиллар, кўполлик, сўкаклик, меъёрдан ортикча шўхлик, енгилтаклик, ёмон хулқ ва ҳоказоларни таълим-тарбия ёрдамида бартараф этиш мумкин. Одатда, биз ижтимоий муҳит ва омиллар деганда атрофимиздаги одамларнинг у ёки бу ҳаракатларининг маҳсулини тушунамиз. Шу билан бирга инсон ҳеч қачон эсан чикармаслиги керакки, ҳар бир одамнинг ўзи ҳам, индивидуал шахс сифатда атроф-муҳитга, яъни одамларга ўзининг хулқи, характери, шаклланган ижтимоий меъёрлари билан ижтимоий шароит ёки омил сифатида таъсир этиши мумкин. Унинг у ёки бу хатти-ҳаракати натижасида юзага келадиган ҳолат жамоатчилик кайфиятига ижобий ёки салбий таъсир этади. Кайфиятга таъсир қилган ҳар бир ҳолат ёки жараён инсон соғлиғига ҳам ўз таъсирини ўтказади. Халқимизда “Яхши гап жон озиғи”, деб бекорга айтилмаган.

Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, бугун жамиятда бозор муносабатлари, янги давр психологияси шаклланаётган бир пайтда, одамлар ўртасида бундан 15-20 йил олдинги муносабатларга қараганда, ҳозирги ўзаро муомала ва муносабатлар ва уларнинг механизмлари тубдан ўзгарди. Бугун одамлар муомала ва муносабат борасида анча фаол, бу ҳам ўз навбатида жамиятда маълум бир ижтимоий омилларнинг ошишига олиб келиши турган гап. Бугун

аҳолининг кўп қисми савдо соҳасига ўтиб кетгани ҳеч кимга сир эмас. Савдо, бозор психологиясидаги муомала муносабатлар қатор ўзига хос хусусиятларга эгаки, айрим ҳолларда кутилмаган салбий ижтимоий омиллар юзага келишига сабаб бўлиши мумкин.

Таълим-тарбия ёрдамида кишида мавжуд туғма камчилик ва касалликларни керакли ва фойдали томонга ўзгартириб, уларда ана шу йўналишга қаратилган билим, кўникма, малакаларини ҳосил қилиш мумкин ва уларда ўз соғлиқларини тиклаш, мустаҳкамлаш бўйича, ҳатто баъзида илмий дунёқарашлар шаклланади.

Инсонда соғлом турмуш тарзи бўйича билим, малака ва кўникмаларнинг пайдо бўлиши кўп ҳолларда унинг ўз шахсий фаоллиги ва фаолиятига ҳам боғлиқ. Айтиш мумкинки, ижтимоий муҳит, таълим-тарбия жамиятда шахснинг ўзи фаол иштирок этгандагина, ундаги соғлом турмуш тарзи борасидаги мавжуд лаёқатлари уйғонади, машқлар натижасида кундалик кўникмага айланади, бу унинг ҳаётидаги ҳар қандай ижтимоий омилларни бартараф қилишга ёрдам беради.

Киши уни ўраб турган ижтимоий муҳитнинг таъсирига тушиб, салбий орттирилган ёмон ёки ижобий одатларни ўзлаштириб олиши кўп жиҳатдан унинг хулқиға, характериға, билимиға, дунёқарашига ва темпераментиға ҳам боғлиқлигини, биринчи навбатда ота-оналар, мураббийлар, умуман катталар эсан чиқармасликлари керак. Ҳамма болалар ҳам чекканни кўриб чекиб, ичганни кўриб ичиб, наркотик истеъмол қилса, у ҳам истеъмол қилиб кетавермайди, албатта. Бу биринчи навбатда, аввал таъкидлаганимиздек, оилавий муҳитига қолаверса, кўпроқ таълим-тарбияға бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун ҳам ижтимоий омилларнинг таъсир даражасини камайтиришнинг асосий усулларидан бири-бу одам фаолият кўрсатаётган ижтимоий муҳитни ҳар томонлама соғломлаштириш, уни ҳар қандай салбий омиллардан сақлаш, онгли, ҳар томонлама баркамол инсонларни тарбиялайдиган ижобий ижтимоий муҳитни шакллантириш керак. Ана шундагина биз ижтимоий омилларнинг одам организмиға кўрсатадиган ёмон таъсирларини камайтирган бўламиз.

Хулоса сифатида шуни айтиш мумкинки, одам организмида пайдо бўладиган кўпчилик касалликларнинг асосида ижтимоий омиллар ётади. Жамиятимизни ҳар томонлама ижтимоий, иқтисодий ривожлантириш ўқишда, ишлаб чиқариш жараёнида, шунингдек, кундалик турмушимизда одамлар ўртасидаги юксак маданиятли

муомала ва муносабатни шакллантиришимиз зарур. Бу биринчи навбатда, аждодларимизнинг юксак маънавият ва маърифат эгалари эканлигини билдирса, иккинчидан, бу фазилатларимиз ҳамма даврларда ҳам инсонлар кайфиятини кўтаришга, уларнинг руҳиятларини тетиклаштиришга хизмат қилган. Яхши кайфият ва тетик руҳият бу инсон саломатлигининг асосий гаровидир.

2.6. Орттирилган зарарли одатлар омиллари.

Аввал таъкидлаганимиздек, инсон боласи туғилгандан кейин ҳар хил ижобий ва салбий ижтимоий меъёрлар шаклланган муҳитга тушади ва шу муҳитдаги мавжуд муомала ва муносабатлар, баъзида эса орттирилган зарарли одатлар таъсирида ўсиб-улғаяди ва айрим ҳолатларда ана шу салбий одатларни ўзлаштириб олади. Одатда соғлиқ учун зарарли одатлар деганда, биз кўпроқ чекиш, ичиш, гиёҳвандликка ўхшаган одатларни назарда тутамиз. Тўғри, булар соғлиқ учун энг ёмон одатлардан ҳисобланади. Аммо, орттирилган ёмон зарарли одатларга овқатхўрлик, ҳасадгўйлик, ахлоқий тубанлик, дангасалик, ифлосликка кўникиш, тартибсиз турмуш тарзи, жаҳлдорлик, сергаплилик, бетўхтов ҳар хил сақичларни чайнаш ва шунга ўхшаган қатор, инсон баъзида ўзи эътироф этмайдиган омиллар борки, бу хусусиятлар бошқаларнинг руҳиятига, кайфиятига ва меъёрда яшашига салбий таъсир этади. Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки, юқорида қайд этилган омилларнинг ҳеч бири фақатгина ушбу одатларни орттириб олган кишига зарар қилибгина қолмай, балки атрофдаги одамларга ҳам ёмон таъсир этиши билан ижтимоий хавф сифатида эътироф этиш мумкин. Ана шу орттирилган ёмон одатлардан бири-бу чекиш ҳисобланади. Чекувчи қайд қилганимиздек, нафақат ўзининг соғлиғига, балки фарзандларининг, турмуш ўртоғининг, бошқа оила аъзоларининг, қолаверса, атрофидаги бошқа кишиларнинг соғлиғига ва кайфиятига ёмон таъсир кўрсатиши билан ўзига хос хусусиятига эга. Қолаверса, чекиш оила даромадига ҳам сезиларли таъсир кўрсатади. Айрим тадқиқотчиларнинг хулосаларига қараганда, оилада битта чекувчи бўлса, бир кунда бир қутидан сигарета чекса, бир йилда ўртача 150-200 минг сўмлик сигарета чекар экан. Бунинг ўрнига у оиласига 16 қоп ун ёки 100 кг гўшт ва шунга ўхшаган овқатлик маҳсулотлари ёки кийим-кечак ҳарид қилиши ҳам мумкин эди. Маълумотларга қараганда, кашандаларнинг сони кун сайин кўпайиб бормокда,

айниқса бу салбий иллатнинг ёшлар ва аёллар ичига тез кириб келиши жамиятнинг фожиаси ҳисобланади. 2020-2025 йилга бориб, уларнинг ер шарида 1,6-2 миллиард кишига етиши кутилмоқда. Мамлакатимизда олий ўқув юртларида чекувчилар 19-25% ни ташкил этиши, айтиш, айниқса, тиббиёт институтларида бу кўрсаткич 10%ни ташкил қилишини ҳеч бир баҳона билан тушунтириб бўлмайди. Қашандаликка қарши тўхтовсиз тушунтириш ишларини олиб бориш зарур ва шарт. Бу ўзининг ижобий самарасини маълум даражада беради, аммо бизнинг фикримизча, чекувчилар жамиятда бошқаларга ўртак-намуначилар ҳисобланади, уларга қарши кураш чоралари қатъиян кучайтириш борасида махсус қонунлар қабул қилинмас экан, чекувчиларнинг сони кун-кундан ошиб бораверади. Бу борада биринчи навбатда, ота-оналарнинг ўртаклиги ва қаттиқ назорати зарур бўлади. Чекиш бу, шундай ёмон бир иллатки, инсон унинг гирдобига ўзининг эътиборсизлиги, онгсизлиги ёки ўз соғлиғига эътиборсизлигидан тушиб қолади. Аммо бу туби йўқ ғордан чиқиб кетиш сиз ўйлагандек осон кечмайди. Чекишга ружу қўйган одам соғлиғини ҳам, пулини ҳам, маълум даражада вақтини ҳам йўқотади.

Ҳозир кўпчилик олимлар болани туғулгунгача даврда тўғри тарбиялай бошлаши лозимлигини кўп бор уқтириб келмоқдалар. Она қорнидаги болани тарбиялашда чекишни тутган ўрни борми? Албатта, бор. Кўз олдингизга келтиринг, ҳомиладор аёлнинг олдида турмуш ўртоғи ҳар кун, ҳар доим сигарета чекади, аёл ҳам шу жойнинг ҳавосига қўшиб сигарета тутунини шу ондаёқ қабул қилади ва онанинг қони орқали деярли 30 сониядан кейин никотин моддаси бола организмида қон билан бирга айланиб, унинг миясига боради. Фараз қилинг, бу ҳол ҳар соатда, ҳар кун тўхтовсиз давом этади ва натижада ҳали дунё юзини кўрмаган бола туғилмасдан бурун сигарета чека бошлайди ва кўпчилик олимларнинг таъкидлашларича, ана шундай жараён қурбони бўлиб туғилган болаларда чекувчиликка мойиллик, бошқа болаларга қараганда юқори эканлиги қайд этилади. Ҳатто кўпчиликларнинг таъкидлашича, бундай болалар нофаол чекувчи, деб ҳам ҳисобланар эканлар. Энди бир фараз қилинг, шу ҳомиладор аёлнинг ўзи ана шу ёмон одатни орттириб олган бўлса, ҳозирги айтган воқеликларимиз 2-3 баробар юқори бўлишини кузатиш мумкин. Одатда, кўпчилик болалар чекишни ота-онасидан яширин ҳолда бошлайдилар. Ота-она кўп ҳолларда бу жараённи бошқалардан эшитадилар ёки унинг чўнтақларидаги сигарета ҳидидан сезиб, мана шу ёмон одатга анча ўрганиб қолгандан

кейингина англаб етадилар. Агар шунда отасининг ўзи чекса, буни одатий бир ҳол каби қабул қилиб, баъзида осонгина кўникиб ҳам қўйишлари мумкин. Аслида, биз ота-оналарнинг асосий бурчимиз, болада айнан биз фикр юритаётган соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўлса, болага у эсини таний бошлагандан тортиб, соғлиққа нима фойда, нима зарар эканлигини унинг онгига сингдириб, ана шу омилнинг мазмун моҳиятини, аҳамиятини, таъсир механизмларини ва келтириб чиқарадиган нохуш ҳолатларни тушунтиришдан иборат бўлиши керак. Бола, албатта, чекишдек нохуш, ёмон одатга қўл уришдан олдин, чекишнинг нимага керак эканлигини, агар чекса отасидан, акаларидан ёки танишларидан, нимага чекаясиз, бу нарса одамга нима беради ўзи, деб қизиқиши табиий ҳол. Аммо, кўпчилик ҳолларда чекувчилар бундай саволларга - чарчокни чиқаради, бошим оғриб турганда чекаман, ишим юришмаяпти, жаҳлим чиқиб турибди каби арзимас баҳоналарни рўкач қиладилар. Бундай саволларни кўпроқ 13-15 ёшли болалар берадилар ва шу каби жавобларни жиддий қабул қиладилар. Ҳатто кўпчилик тишим оғриб турибди деса, битта сигарета чексангиз қолдиради, деб маслаҳат ҳам берадилар. Бу гаплар бир қарашда аҳамиятсиз гапларга ўхшаб кетади, аммо биз шу нарсани эсан чиқармаслигимиз керакки, булар ана шу салбий ёмон одатнинг бошланиши. Ачинарлиси шундаки, бошловчиларнинг ҳаммаси аввалига бу ҳолатни жамоатчиликдан, биринчи навбатда ота-онасидан, яқинларидан яширин ҳолда амалга оширадилар. Шу ўринда чекишни бошловчиларга ҳақли бир савол туғилади, агар шу қилаётган ишингиз яхши, фойдали иш бўлса нима учун буни яқинларингиздан яширасиз? Демак, бу ёмон одат, ана шу ёмон одатга тобе бўлиб қолганимиздан кейин уни ҳеч кимдан яширмасдан ошкора амалга оширамиз ва бошқаларга ўртак-намуна ролини ўйнашимиз мумкин.

Кўпчилик ўғил болалардан сиз чекишни қаердан ўргангансиз деб сўрасангиз, кўп ҳолларда ҳарбий хизматда, талабалик йилларда деб жавоб берадилар. Демак, бу қайд этилган ижтимоий муҳитларда бола кўпроқ ўзини эркин ҳис қилади, назорат кам, соғлиқ ва касаллик ҳақида тушунтириш ишлари деярли амалга оширилмайди. Чекиш кундалик оддий бир ҳолат сифатида эътироф этилган жараён, бу ҳолат билан муроса қилиб бўлмайди. Ҳарбий хизмат қатъиян низом асосида амалга оширилади, нега энди чекишдек ёмон одатни фарзандларимиз айнан ҳарбий хизмат даврида ўрганишлари керак.

Ҳарбий хизматда барча гигиеник талабларга риоя қилиш қаттиқ тартиб асосида ташкил этилган. Нега энди чекишга қарши тадбирларни ҳарбийлар ўртасида ташкил қилиш мумкин эмас! Бу борада ҳам тиббий ходимларнинг қиладиган ишлари жуда кўп. Айрим пайтларда чекишнинг соғлиққа зарари ҳақида гапирганимизда, талабалар ҳақли бир савол берадилар. Домулла! сиз чекишнинг зарари ҳақида куйиниб гапирасиз, аммо тиббиёт соҳасида ҳам энг кўзга кўринган тажрибали врачлар, фан номзодлари, фан докторлари, профессорлар, катта-катта мутахассислар, раҳбарларнинг ҳам кўпчиликлари чекадилар-ку, нега улар сиз айтган нарсаларни билмайдилар-ми?, улар ўзларининг соғлиқлари ҳақида ҳеч ҳам ўйламайдилар-ми?, чекишнинг зарари ҳақида улар керакли билим, малака ва кўникмага эга эмасмилар? деб сўраганларида, баъзида нима деб жавоб беришга ҳам ўйлаб қолади киши. Мен уларга ҳазил тариқасида сизлар ақлли бўлинглар, “Домулланинг айтганини қилинглари-у, аммо қилганини қилманглари” деган ҳазил мақол билан жавоб бериб кўяқоламан.

Охирги ярим асрларга назар солсак, чекувчиларнинг сони ва сигарета ишлаб чиқариш ҳам бир неча марта ошди. Масалан, Нидерландияда ҳар бир жон бошига сигарета ишлаб чиқариш 2 баробар, АҚШда 2,8 марта, Швецияда эса 5 марта ошганини кузатиш мумкин. Маълумотларга қараганда, чекиш оқибатидан ҳар дақиқада 6 киши ҳаётдан кўз юмади, ҳар йили 3 миллион киши, 2020 йилга бориб 30 ёшдан 40 ёшгача бўлганлардан ҳар йили 10 млн.га яқин киши чекиш натижасида ўлар экан. Россияда охирги 10 йилда чекувчилар сони 14% га ошган. Бугун Ўзбекистонда ҳам аҳвол яхши эмас, жами аҳолидан 3,7 млн (14,2%) киши ана шу ёмон одатга мубтало бўлган ва бу сон кун-сайин ошиб бормоқда ва энг ёмони, бу иллат яшариш хусусиятига эга, яъни ёшларни кўпроқ ўз домига тортмоқда.

Яна сонларга мурожаат қилайлик, айрим статистик маълумотларга қараганда, ривожланган давлатларда 60% эркеклар, 20% аёллар чекувчилар ҳисобланади. Ҳар бир чекувчи бир кунда ўртача 15 та сигарет чекса, ер курраси бўйича ҳар сонияда 30000 сигарета чекилар экан, бу дегани ер юзи бўйича бир кеча-кундузда 2.592.000.000 сигарета чекилар экан. Агар буни пулга чақадиган бўлсак, 1.29.600.000 кути, яъни 64.800.000.000 сўмлик сигарета бир кунда чекилар экан. Бу пулнинг ишлаб чиқаришга, иқтисодиётнинг ривожлантиришга сарфлаганида қандай натижа олиш мумкинлигини

киши кўз олдига келтириши қийин эмас. Энди ана шу миқдордаги сигареталарнинг инсон соғлиғига етказган зарарини ҳисоблаб бўлармикан, уни нима билан ўлчаш мумкин?

Бизнинг асосий мақсадимиз ким қачон ва қаерда қанча сўмлик чекишини таҳлил қилиш эмас, албатта, биринчи навбатдаги вазифабу чекишнинг соғлиққа таъсири ҳақида фикрлашишдир. Тадқиқотлардан шу нарса маълумки, инсон учун никотиннинг ўлдирувчи дозаси 1,5 г, ушбу доза 20 та сигарет таркибида бўлади. Агар бир киши бир кунда ўртача 20 сигарета чекса, 30 йил давомида у 200000 сигарета (160кг. тамаки) чекади, сўзсиз бунча миқдордаги чекиш захарли. Ушбу чекиш миқдори 800 г никотинни ташкил этади, бу дегани 8000 ўлдирувчи дозадаги никотиндир. Аммо, бахтга кўра, биз бу дозани бир вақтда қабул қилмаймиз. Чекишнинг организмдаги барча орган ва тизимларга таъсири тўғрисида сиз жуда кўп эшитгансиз. Айниқса, нафас йўлларида, 95% сил касаллигига чалинганлар чекувчилар, уларда ўпка раки бир неча бор юқори учрайди, юрак инфаркти ва миокарди 4-5 марта кўп учрайди, чекувчиларда хотира, диққат сусаяди, айниқса, болаларда ривожланиш орқада қолади, жинсий ривожланиш секинлашиб, айрим пайтларда жинсий фаолиятнинг пасайишига, аёлларда бепуштлик, абортга сабаб бўлиб иш қобилияти пасаяди ва аёлларнинг ташқи кўриниши ёмонлашади. Тамаки тутини айниқса, аёлларнинг барча ҳомиладорлик ва туғиш тизимида таъсир этади. Эркакларда жинсий ҳужайралар ҳар уч ойда янгиланади, аммо аёлларда бу ҳужайралар яшовчан, яъни 12-55 йилгача яшайди ва сурункали чекиш натижасида уларда уруғланиш хусуяти бузилади. Бир кунда ўртача 10 та сигарета чекувчи аёлларда бепуштлик 2 марта ошади. Айниқса, аёл ҳомиладорликнинг биринчи кунлари чекса, биринчи навбатда боланинг марказий асаб тизими азият чекади. Қон айланиш тизимида ёмон таъсир этади ва бундай болалар ҳар хил пороклар билан дунёга келиши мумкин. Чекувчи ҳомиладор аёл чекиши билан 5 сониядан кейиноқ, тамаки захари боланинг миёсида, юрагида, бўйрагида йиғилиб, модда алмашилишни издан чиқаради, суякларнинг шаклланиши бузилади. Боланинг ўлик туғилиш эҳтимоллиги икки марта ошади, унинг оғирлиги меъёрдан 7-8% ҳолларда камаяди.

Никотин эндокрин тизимида ҳам ёмон таъсир этади. Майда қон томирларнинг тикилиб, атеросклерознинг ривожланишига олиб келади, орқа миё фаолиятига ёмон таъсир этиб, кўп ҳолларда эркакларда жинсий заифликка сабаб бўлади. Чекувчи аёллар тез

қариб қоладилар. Сурункали чекувчиларда кўриш, эшитиш, ҳид ва там билиш хусусиятлари пасаяди. Аста-секинлик билан никотинга тобелик синдроми пайдо бўлади ва бу жараён одатда уч босқичда кечади. (П.В.Кузионов 1998).

Биринчи босқичда - рухий одатланиш, бунда чекишга бўлган интилиш ва миқдори кун сайин ошиб боради. Бу босқич одатда 1-5 йил давом этади.

Иккинчи босқич - бунда бронхит, қорин бўшлиғида ва асосан юрак соҳасида оғриқ, жиғилдон куйиши билан кечади. Асаб тизими чарчайди, кўзғалувчанлик ошади, жаҳлдорлик, бош оғриғи билан характерланади ва 5-15 йил давом этади.

Учинчи босқич - чекиш автоматик тарзда кечиб –бу одат тусига киради. Бу давр доимий бош оғриғи ва хотиранинг пасайиши кузатилади, одам жаҳлдор бўлиб қолади, кайфияти доимо ёмон ва доимий йўтал билан кечади. Айниқса, ана шу даврда ўпка ва ошқозон раклари кўп учрайди.

Юқоридаги айтилганлардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, узоқ вақт чекиш, биринчи навбатда асаб тизимини, қон айланиш, овқат ҳазм қилиш, эндокрин тизимларига салбий таъсир этиб, организмни ёш даврида ёмон жиддий касалликларга чалинишга олиб келади. Бир кунда бир қути сигарета чекувчиларнинг ҳаёти 8 йилга, икки қути чекувчиларники 15 йилга қисқарар экан. Ўлим чекувчиларда чекмовчиларга нисбатан 30-80% га юқори эканлигини кузатиш мумкин.

Хўш, чекишнинг ана шундай асоратларини била туриб, биз катталар чекиб, ёшларга ўрнак кўрсатамиз. Шуниси ачинарлики, чекувчиларнинг чекишни ташлаши жуда қийин, баъзида умуман ташлаб бўлмайди, деб ёшларнинг ҳали шаклланиб тугалланмаган онгига сингдиришга ҳаракат қиладилар. Шу ўринда бизнинг чекувчиларга ва эндигина кўлига ана шу захарни олиб чекишни ўрганаётган ёшларга айтадиган икки оғиз эътирозимиз бор. Инсон онгли ижтимоий мавжудот, у ҳар қандай шароитга мослашиш хусусиятига эга. Агар унинг бунга хоҳиши ва энг асосийси, иродавий сифати бўлса, инсон дунёда ҳар қандай яхши ва ёмон нарсадан кечиши мумкин. Кўпчиликлар бу борада тиббиёт ходимларнинг ёрдамига мурожаат қиладилар. Тўғри сигарета чекишни ташлашнинг тиббиётда исботланган кўплаб усуллари мавжуд. Аммо, чекувчининг ўзида бунга хоҳиш ирода бўлмаса, ҳеч қандай тиббиёт ходими чекишни ташлашга ёрдам бера олмайди. Инсон ҳаёт тақозоси билан

баъзида ўзи учун энг ноёб бойликлардан, яқинларидан айрилади, кечади ва ана шу шароитга мослашиш учун ўзида иродавий сифатни излайди ва топади. Чекишни ташлашнинг энг самарали усули, чекишнинг организм учун барча зарарларини одамларга батафсил тушунтиришдан иборат, деб ҳисоблаймиз. Чекиш ҳам наркоманиянинг бир кўриниши. Гиёҳвандлик иллатига илиниш ҳам, нисбатан, чекувчилар орасида кўп учрайди. Сигарета ҳам таъсир даври камайтирилган гиёҳванд модданинг манбаи.

Шу боисдан ҳам биз ўзимизнинг ва фарзандларимизнинг соғлом бўлишини истасак, жамиятимизда ҳар томонлама соғлом авлоднинг шаклланишини хоҳласак, ана шу ёмон иллатдан биринчи навбатда ўзимизни ва фарзандларимизни асрашимиз зарур. Зеро, ҳар бир инсон ўз авлодининг соғлом бўлишини хоҳлайди. Шу ўринда чекувчиларга айтмоқчи бўлган гапимиз шу - чекиш ёки соғлик, ўзингиз танланг!

Орттирилган ёмон одатлар ичида бутун ер куррасида яна энг кўп тарқалган иллатлардан бири—бу ичкиликбозлик саналади. Спиртли ичимликларни истеъмол қилиш бутун дунё мамлакатларида инсонлар онгига одатий бир ижтимоий меъёр сифатида сингиб қолган. Одамлар алкоголь ичимликларини бир неча сабабларни пеш қилиб, истеъмол қиладилар. Айниқса, кўпчилик халқлар хурсандчилик кунларида, тўйларда, байрамларда, ҳатто айрим халқлар бошига мусибат тушган кунларида ҳам истеъмол қиладилар.

Аммо, шуни ҳам алоҳида таъкидлаш жоизки, охириги йилларда айниқса, XX аср иккинчи ярми ва бугун XXI асрнинг бўсағасида алкоголь ичимликларни истеъмол қилиш, кўпчилик орасида оддий дам олишнинг ҳам асоси сифатида қабул қилинаётганлиги ачинарли ҳол. Спиртли ичимликларни истеъмол қилиш кун-сайин яшариш хусусиятига эга эканлигини эътироф этиш ҳам ўринли бўлар эди.

Алкоголизм ўзи нима? Алкоголизм бу, нафақат ичкиликбозлик касаллиги, балки уни мунтазам истеъмол қилишда юзага келадиган, кенг маънодаги тушунчани ўз ичига оладиган, меъеридан ортиқча спиртли ичимликни истеъмол қилишдир. Одатда, буни турмушдаги ичкиликбозлик, деб ҳам юритилади, шу билан бирга соғлиққа, кундалик турмушга ва жамият фаровонлигига ёмон таъсир этувчи орттирилган бир ёмон иллат ҳамдир.

Ер куррасининг ҳар хил давлатларида бу ичимликка ҳар хил муносабатда бўладилар. Инсониятнинг тарихий тараққиёт ривожланиш босқичларида кўп маротаба бу камайтириш, бартараф

қилиш учун ҳаракатлар бўлган, жиддий қонунлар ва фармонлар ҳам қабул қилиниб, ҳатто уни сотган ёки истеъмол қилганларга нисбатан энг оғир жазолар ҳам қўлланилган. Охири бундай ҳаракатлар Собик иттифоқда 1972 ва 1985 йилларда амалга оширилди ва кутилган самарани бермади, аксинча, одамлар ўзлари қўлбола ароқларни тузатиб, аҳоли орасида ҳар хил заҳарланиш ҳолатлари ҳам кўп кузатилди. Боз устига, спиртли ичимликларнинг ишлаб чиқарилиши камайтирилгандан кейин, аҳоли ўртасида ҳар хил гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш ҳолатлари кўпая бошлади. Бундай ўйламасдан қилинган ҳаракатларнинг кўпчилиги кутилмаган салбий оқибатларни келтириб чиқарди.

Аҳоли ўртасида алкоголь ичимликларни суиистеъмол қилишнинг олдини олишдан энг асосий усулларида бири ҳам, айниқса, ёшлар орасида тушунтириш ишларини амалда йўлга қўйишдан иборат. Спиртли ичимликни истеъмол қилишни ман этиш маълум вақтда ва жойлардагина мумкин, холос. Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғибот қилишда орттирилган ёмон одат, аниқроғи спиртли ичимликни суиистеъмол қилишнинг инсон организми аъзоларига таъсири ва унинг келтириб чиқарадиган асоратлари, келажак авлодлар соғлиғига бўладиган салбий таъсирлари ҳақида кўпроқ иш олиб бориш керак. Одатда, спиртли ичимликнинг зарари ҳақида кўпчилик билади. Аммо, унинг таъсир механизми ва келтириб чиқарадиган ёмон оқибатлари ҳақида етарли билим ва малака ҳаммада ҳам етарли эмас. Шу боисдан кўпчилик спиртли ичимлик истеъмол қилувчиларга нисбатан Н.Я.Коптнинг таклиф этган суиистеъмол қилувчиларнинг 3 та гуруҳини келтирмоқчимиз. Биринчи гуруҳ ичувчилар, бир ойда бир мартадан оширмайдиганлар. Иккинчи гуруҳ бир ойда 1-3 марта истеъмол қилувчилар. Учинчи гуруҳ бир ҳафтада бир марта мунтазам истеъмол қилувчилар, Н.Я.Копт бундайларни суиистеъмол қилувчилар деб ҳисоблайди ва уларни яна учта гуруҳларга бўлади: а) алкоголизм касаллигининг белгиларисиз;

б) алкоголизм касаллигининг белгилари билан;

в) алкоголизм касаллигининг аниқ белгилари билан. Бундай бўлишнинг нима зарурияти бор, деган савол туғилади. Ушбу классификация ёрдамида ўзларини ҳали маданиятли ичувчи санаб юрган, аммо аллақачон сурункали алкоголизм касаллиғига мубтало бўлган шахслар ўзларининг алкоголь истеъмол қилишда қайси даражада эканликларини билиб олишда жуда қўл келса ажаб эмас.

Спиртли ичимликларни суиистеъмол қилувчилар ўзларининг соғлиқларига, оиласи ва жамиятга нисбатан бир қатор муаммоларни келтириб чиқаради. Биринчидан, соғлиқ борасидаги муаммо, бу ҳар хил турдаги жароҳатланишлар, руҳий ҳолатлар, инфарктлар, мия қон томирлари фаолиятининг бузилиши, ошқозон яраси, ўсмалар, бефарзандлик, жинсий заифлик ва ҳоказо. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига қараганда, ҳар йили автоҳалокатлар туфайли 100000 дан ортиқ киши ҳаётдан кўз юмадилар, таъкидлаш жоизки, ана шу автоҳалокатларнинг 78 %и маст ҳолда содир бўлади (Бобоян Э., 2005). Бундан ташқари, ишлаб чиқаришдаги жароҳатланишлар, ишга чиқмаслик, вақтинча меҳнатга яроқсизлик, ногиронликлар туфайли ҳам мамлакат ривожланишига ва иқтисодига катта зиён етказилади. Маълумотларга қараганда, алкоголь асаб тизимига, руҳий касалликларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлса, кейинги ўринда жигар касалликлари туради. 20-25% жигар циррозлари алкоголизмнинг асорати сифатида юзага келади. қон айланиш, овқат ҳазм қилиш, нафас йўллари тизими касалликлари сурункали алкоголизм касаллигига мубтало бўлганларда 3-4 маротаба кўп кузатилади. 30-40% сил касаллигига чалинганлар алкоголиклар ҳисобланади. Алкоголни суиистеъмол қилувчиларнинг умри тахминан 20 йилга қисқаради ва уларнинг ўртача умр кўришлари 55 ёшдан ошмайди. Энг ачинарлиси шундаки, 20% бахтсиз ҳодисалар ва бевақт ўлимлар алкоголиклар ҳисобига содир бўлади. Иккинчи энг катта ижтимоий муаммолардан бири - бу оила муаммосидир. Ичкиликбозлик туфайли қанчадан-қанча оилалар бузилади, ўнлаб, юзлаб бегуноҳ фарзандлар етим, баъзида бошпанасиз қоладилар, қанчадан-қанча болалар ҳар хил пароклар, етишмовчиликлар ёки сурункали касалликлар билан дунёга келдилар. Ичкиликбозликнинг оилага келтирадиган иқтисодий зарарини айтиб ўтиришга, менимча, ҳожат ҳам бўлмаса керак. Агар эр ёки аёлнинг маст ҳолда уруғланиш содир бўлса, бунинг устига ҳомиладор аёл мунтазам алкоголь истеъмол қилса, она қорнида шаклланаётган бола ҳам, сўзсиз, ҳали дунёга келмасиданоқ, спиртли ичимлик истеъмол қила бошлашини кўз олдингизга келтиришнинг ўзи бир оғир жараён. Кўз олдингизга келтиринг, оилада эркак ёки аёл сурункали алкоголизм касаллигига чалинган. Биринчидан, оилада тотувлик бузилади, иқтисодий жараён издан чиқади, энг ачинарлиси болалар тарбиясига бу ҳолат ёмон таъсир кўрсатади, оилада меъёрдаги муомала ва муносабат жараёнлари бузилади, номувозанатлашган психологик жараён

вужудга келади, оила аъзоларининг кайфияти бузилади, бу ўз навбатида, биринчи галда ичувчининг организмига, қолаверса, оила аъзоларининг организмига салбий ижтимоий омил сифатида таъсир этади ва оилада носоғлом муҳит юзага келишига сабаб бўлади. Бир фараз қилинг-а, оилада ногирон фарзанд дунёга келди, бу биринчи навбатда оила ва жамиятнинг фожиаси, қолаверса жамият соғлиғига ҳам ёмон таъсир қилади. Учинчи муаммо бу, жамият муаммоси-майда тартиббузарликлардан тортиб то босқинчилик, одам ўлдиришгача бўлган ҳар хил маст ҳолда содир бўладиган ноқонуний хатти-ҳаракатлар. Маълумотларга қараганда, 95% майда тартиббузарликлар, 85% оғир жиноятчиликлар ва 60% одам ўлдиришлар маст ҳолда содир бўлишини инобатга олсак, ичкиликбозликнинг жамият олдидаги ижтимоий омил сифатида келтириб чиқарадиган муаммоларини кўз олдимизга келтириш унчалик қийин эмас.

Бугунги тиббиёт ходимлари олдида алкоголизм туфайли пайдо бўлаётган яна бир муаммолардан бири - спиртли ичимликларни ишлаб чиқарувчи ҳар хил корхоналарнинг пайдо бўлиши, боз устига қўлбола алкоголь ичимликларининг пайдо бўлиши ва уларни истеъмол қилишда юзага келаётган захарланишлар ҳамда улардан кейинги асоратлардир.

Марказий Осиё халқлари орасида, шу жумладан, Ўзбекистонда ҳам, яна бир кенг тарқалган орттирилган салбий одатлардан бири нос чекишдир. Нос, одатда, кўпчилик томонидан тил тагига ташланади, айрим кишилар уни фақат ҳидлайдилар. Бундан 30-40 йиллар илгари носни кўпроқ катта ёшли кишилар чекишлари нисбатан кўпроқ кузатилган бўлса, бугун бу салбий иллат ёшлар орасига ҳам кириб келди. Носни кўпроқ олдин сигарета чеккан кишилар сигарета чекишни ташлаган бўлиб, соғлиғим учун хавфсизроқ носга ўтдим, дея таъкидлайдилар. Бизнингча, одамларнинг кўпроқ нос чекишларининг асосий сабаби, биринчидан, нос сигаретага нисбатан арзонроқ, иккинчидан, уларнинг таъкидлашларича, бошқаларга ёмон таъсир қилмайди, қолаверса организмга зарари камроқ. Лекин аслида шундаймикан? Айрим илмий хулосаларга қараганда (Абдуллаев Р.Б 2005), 12 турдан ортиқ нослар мавжуд бўлиб, уларнинг тайёрланиш тартиблари ҳам бир хил эмас. Марказий Осиё Республикаларида носни тайёрлаш, 1 кг тамакига 800 г кул (одатда ғўзапоя кули), 100-150 г оҳак ва бир оз пахта ёғи, кўп жойларда оҳак ўрнига цемент ҳам ишлатилади. Хулосаларга қараганда, 3-4 чаким нос мушук ёки ит

учун ўлдирувчи доза саналади. Хўш шундай маълумотларга эга бўла туриб, носнинг организмга кам зарарли эканлиги ҳақида гапириш мумкинми? Р.Б. Абдуллаевнинг хулосасига қараганда, сурункали нос чекиш атрофик гастрит касаллигининг келиб чиқишида энг хавфли омиллардан бири саналади. Маълумотларга қараганда, тил ости ёмон сифатли ўсмалар, гастрит, ошқозон яраси касалликлари нос чекувчиларда бир неча маротаба кўп учрайди.

Нос чекувчиларнинг 85-90%ини эркаклар ташкил этади. Деярли 40 ёшгача бўлган даврда аёлларда бундай ҳолат жуда кам кузатилади, аммо 45-50 ёшдан ўтган аёллар орасида ҳам нос чекувчиларни учратиш мумкин. Шу нарсани алоҳида таъкидлаш зарурки, носнинг биринчидан, маълум маънода наркотик модда эканлигини эсдан чиқармаслик керак. У биринчи навбатда, марказий асаб тизимига таъсир қилади. Уни сурункали истеъмол қилиш организмда олдин таъкидлаганимиздек, қайтмас салбий жараёнларни келтириб чиқариши мумкин. Ўз-ўзидан ҳақли бир савол бизни жуда қийнайди! Нима учун кейинги пайтларда нос чекиш ёш ўғил болалар орасида кенг тарқалиб бормоқда, бунинг асосий сабаби биз катталарнинг кўрсатаётган ўрнак-намуналик фаолиятимиз эмасмикин! Хўш, бўлмаса улар бу одатни қаердан ўрганадилар. Шу ўринда ота-оналарга айтмоқчи бўлган икки оғиз гапимиз шуки, агар сиз ўз фарзандингиз соғлиғини ўйласангиз, оилада бундай ёмон иллатни оилангизда ижтимоий меъёр (одат) тусига киришига йўл қўйманг ва доимий равишда фарзандларингизни уларнинг ёшидан қатъий назар, назорат қилиб боринг, зеро фарзандингиз бундай ёмон одатни ўзлаштириб олмасин.

XXI аср вабоси деб ном олган, кейинги йилларда дунёнинг кўпчилик мамлакатларида авж олаётган энг ёмон орттирилган одатлардан бири-бу гиёҳвандликдир. Бу нафақат чекувчининг, балки унинг оиласи ва бутун бир жамиятнинг муаммоси саналади. Ўзбекистонда бу иллатнинг авж олиши XX асрнинг 70 -йилларидан бошланди деб, XX аср охири XXI асрнинг бошланиши гиёҳвандликнинг энг чўққисига чиққан даврлари, десак ҳеч қандай муболаға бўлмайди.

Гиёҳвандлик бошқа орттирилган ёмон одатлардан фарқли ўлароқ айрим ўзига хос хусусиятларга эга. Биринчидан, бундай жирканч иллатга ружу қўйган инсонлар ўзларининг инсоний қиёфасини йўқотадилар ва бахтга қарши, буларнинг сони кун сайин ошиб бормоқда. Гиёҳвандлик офатига гирифдор бўлганлар ўз ҳаётини ва

оиласини барбод қиладилар, ногирон фарзандларнинг кўпайишига, қолаверса ўз умрининг заволига сабаб бўлади.

Энг ачинарлиси, гиёҳвандга нисбатан ҳар қандай инсонда ҳам ёмон нафрат пайдо бўлади ва ундай одамдан жамият азият чекади, барча, ҳатто ўз оила аъзолари ҳам нафратланади ва ўзини четга оладилар. Ҳаётда одамларнинг нафратига учраш, уларнинг эътиборидан қолиб кетиш, бу қайта тиклаб бўлмайдиган бир ачинарли ҳолат бўлиш билан бирга дунёдаги энг олий жазо ҳамдир.

Энг асосийси, гиёҳвандликка ружу кўйганларнинг деярли кўпчилигининг оиласи бузилади, иқтисодий, ижтимоий ва маънавий тубанликка юз тутаяди.

Таъбир жоиз бўлса шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, гиёҳвандлик биринчи навбатда соғлиққа салбий таъсир этиб, уни кўп ҳолларда тиклаб бўлмайдиган ҳолатга олиб келади ва ўртача умр кўриш қисқаради. Айрим илмий манбаларда келтирилишича, гиёҳпурушларнинг гиёҳванд моддаларни истеъмол қила бошлаганидан кейинги умри 10 йилдан ошмас экан.

Гиёҳвандлик асосан гиёҳванд моддаларни сурункали истеъмол қилиш, унга мойил бўлиб қолиш, гиёҳванд модда бўлмаганда оғир руҳий, жисмоний, маънавий, ижтимоий-иқтисодий тушкунлик билан кузатиладиган касалликдир. Гиёҳвандларнинг ижтимоий тубанлиги шу даражагача борадики, гиёҳванд моддани бир марта истеъмол қилиш учун (агар у йўқ бўлса) улар ҳеч қандай тубанликдан қайтмайдилар. Уларнинг кўзига оила, бола-чақа, яқин қариндошлар ҳам кўринмайди, охириги шахсий мулкларини сотишга ҳам тайёр, энг асосийси, бундай шахслар жамият учун ҳам ўта хавфли фуқаролар саналади. Улар бир мисқол гиёҳванд модда учун ҳар қандай жиноятга қўл уришдан тап тортмайдилар. Хўш шундай пайтда ўз-ўзидан савол туғилади, гиёҳвандлик ўзи кимнинг муаммоси? Бу ҳуқуқ органларининг муаммосими ёки касаллик сифатида тиббиёт ходимлариникими? Аслида муаммони бундай бўлиш унчалик тўғри бўлмайдиган, муаммо бутун жамиятнинг ўта жирканч, хавфли муаммоларидан бири саналади. Шу бойисдан ҳам, бу салбий иллат билан барча, ҳамма вақт, ҳамма жойда тўхтовсиз ва аёвсиз кураш олиб бориши лозим бўлади. Касаллик сифатида фақат врачларни иши, ўта хавфли жиноятчи сифатида ҳуқуқ органларининг иши ёки бирон-бир оилада гиёҳванд фарзанд пайдо бўлиб қолса, бу уларнинг иши десак, бу иллатдан биз ҳеч қачон қутила олмаймиз. Бу курашда ҳеч ким четда, томошабин бўлиб туришга ҳаққи йўқ.

Шунинг учун биз, сиз билан биргаликда жамиятда гиёҳвандлар қандай пайдо бўлиши ва қай тариқа бу жараён ривожланади ва одамлар орасида тарқалиши ҳақида бир оз фикрлашиб олсак.

Гиёҳвандликнинг пайдо бўлишида қуйидаги ижтимоий жараёнлар сабаб бўлиши мумкин.

1. Нотўғри тарбия.
2. Теварак-атрофнинг таъсири (муҳит).
3. Оиладаги салбий келишмовчиликлар.

Ушбу омилларнинг ҳар биттасининг ўз ўрни ва салмоғи бор. Бола биринчи навбатда, оилада тарбияланиб шаклланади, теварак-атрофнинг ҳар хил таъсирлари натижасида ўсиб-улғаяди, такомиллашади. Оиладаги салбий ҳолатлар бола тарбиясида муҳим аҳамият касб этади. Биз олдин ҳам бекорга таъкидламаган эдик. “Қуш уясида кўрганини қилади”. Агар биз ота-оналар фарзандларимизга юқорида қайд этилган салбий одатлар бўйича ўртак бўлсак, бундай одатларга оиладаги болалар ҳеч қандай қийинчиликсиз кўникади.

Гиёҳвандликнинг бир-неча турлари мавжуд, уларни бирин-кетин истеъмол қилиш натижасида гиёҳвандлар боши берк кўчага кириб қолганларини ўзлари ҳам сезмай қоладилар. Булар наша истеъмол қилувчилар, кўкнори истеъмол қилувчилар, кокаин, уйқу келтирувчи гиёҳванд моддаларни ва бир вақтда икки ва ундан ортиқ гиёҳванд моддаларни истеъмол қилувчиларга бўлинади. Шунини алоҳида таъкидлаш лозимки, гиёҳванд бирданига гиёҳванд бўлиб қолмайди. Бунда биринчи навбатда, гиёҳванд моддага руҳий мойиллик пайдо бўлади. Сўнгра хумор синдромининг гиёҳванд моддага енгиб бўлмас даражада хирс кўйиши ва гиёҳванд моддаларга чидамлилиқ пасайиши, уларнинг таъсири фақат тетиклаштириш даражасига етиши, шунингдек гиёҳванд моддаларсиз яшай олмаслик хусусиятларининг пайдо бўлиши ва натижада оғир руҳий ва ижтимоий оқибатларга олиб келшидир. Бизнинг бу жараёнларни сиз ўқувчиларга батафсил ёзишимиздан мақсад шуки, ана шу жараёнларнинг бошланғич даврларида гиёҳвандларни сезиш мумкин, айниқса, оилада ва жамият орасида бунинг олдини олиш чораларини кўрсак юқоридаги ҳолатгача етиб келмаслиги мумкин. Инсон ўзининг онги билан атроф-муҳитнинг ҳар қандай салбий таъсирларидан иссиқ, совуқ ва бошқа табиатнинг инжиқликларидан сақлана олади ва ўз соғлиғини асраб билади. Бугун кўплаб мамлакатларда, бахтга қарши, асосан Марказий Осиё мамлакатларида ҳам гиёҳванд моддалар билан савдо қилиш кенг тарқалиб кетди. Ҳар

қандай чекувчи, хоҳласа, гиёҳванд моддани ҳарид қилиши унчалик қийин муаммо эмас. Бунинг устига гиёҳванд моддалар соғлиқни сақлаш тизимида ҳам даволаш-профилактика мақсадида кенг қўлланилади. Шу боисдан ҳам гиёҳвандликка қарши курашда бирон-бир киши у қайси соҳада фаолият кўрсатмасин, четда томошабин бўлиб туриши мумкин эмас. Юқорида биз қайд қилган сигарета, нос спиртли ичимликларни истеъмол қилувчилар маълум даражада соғлиқларини йўқотсалар, гиёҳванд моддани истеъмол қилишга ружу қўйган киши ҳаётда ҳамма нарсани йўқотади, жамиятга жуда катта қайтарилмас ва тиклаб бўлмайдиган зарар етказди.

Биз сиз билан орттирилган ёмон одатлардан бир нечаларини, нисбатан батафсил таҳлил қилдик, холос. Одатда, олдин таъкидлаганимиздек, орттирилган ёмон одатлар тури жуда кўп овқатхўрлик, жаҳлдорлик, ҳасадгўйлик, ифлосликларга кўникиб яшаш, атроф-муҳитга эътиборсизлик ва бошқалар. Булар ҳам одамларнинг соғлиғига салбий таъсир этади ва ўз навбатида ҳар хил касалликларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади. Буларнинг ҳаммасининг асосида эътиборсизлик, билимсизлик ва малакасизлик ётади. Биз тиббий ходимларнинг асосий вазифамиз ҳам, аҳолига ана шу ёмон иллатларнинг зарари тўғрисида батафсил тушунтириш ишларини тўхтовсиз олиб боришдан иборат. Уларнинг бу борадаги билимларини, малака ва кўникмаларини тинимсиз ошириш, зарур бўлса, ҳар бир фуқаро билан индивидуал тарзда иш олиб бориш керак бўлади.

2.7. Атроф-муҳит омиллари.

Соғлом одам табиатнинг энг бебаҳо асаридир.

Томас Карлейл.

Инсон ва унинг атрофидаги барча тирик мавжудотлар табиатнинг маҳсули ҳисобланиб, инсон унинг бир бўлаги сифатида онгли фаолият кўрсатади, шу билан бирга унинг барча қонуниятларига бўйсунди ва ижтимоийлашади. Ундаги йил давомида бўладиган салбий омиллар таъсирларидан сақланишга ҳаракат қилади. Бундай хусусиятлар кўпчилик ҳайвонларда, қушларда ва бошқа жонли мавжудотларда ҳам бор ва шартли рефлекс сифатида бу омиллардан сақланиш мақсадида, қишнинг совуқ пайтларида иссиқ ўлкаларга кетадилар ёки ўзларига ҳар хил мосламаларидан фойдаланган ҳолда

бошпаналар тузатадилар. Демак, барча тирик мавжудот ташқи муҳитнинг ноқулай омилларидан баҳоли қудрат сақланишга ҳаракат қиладилар.

Аввал таъкидлаганимиздек, умуман ер курраси жонли мавжудот ва жонсиз предметлардан иборат. Айнан тирик мавжудотларнинг яшаши ва фаолият кўрсатишлари учун ана шу жонсиз ҳаво, тупроқ, сув, ёруғлик, намлик, ҳарорат, куёш нури ва шунга ўхшашлар шароит сифатида ҳаётий зарурият ҳисобланади, фақат улар инсонга нисбатан маромида бўлса. Ер куррасидаги бутун тирик мавжудот ўз яшаш фаолияти давомида, шу жумладан, инсон ҳам баъзида билиб, баъзида билмай табиатга ўзининг ижобий, баъзида эса бахтга қарши салбий таъсирини кўрсатиб, унинг табиий мувозанатини бузади. Бундай ҳолатни, одатда, биз экологиянинг бузилиши деб атаймиз. Унинг одам организмга кўрсатадиган салбий таъсири тўғрисида биз бугун жуда кўп гапирамиз ва етарли маълумотга ҳам эгамиз. Экологик тарбия бугун энг долзарб муаммолардан ҳисобланади. Инсонларда, айниқса, ёшларда атроф-муҳитга, табиатга нисбатан ижобий муносабатни бугун тўғри шакллантирмас эканмиз, атроф-муҳитни соғломлаштириш тўғрисидаги гапларимиз қуруқ сафсатадан нарига ўтмайди. Салқин манзарали, тоза ҳаволи сўлим жойларни ҳаммамиз ёқтирамыз, ҳамиша ана шундай жойларга боришга ва дам олишга интилиб яшаймиз. Аммо, тўғрисини айтиш керак, барчамиз ҳам ана шундай жойлардан тўғри фойдаланиш, уларни асрашни билмаганимиз ёки шундай сўлим манзарали жойларни ярата олмаганимиз етмагани камдек, баъзида бизга табиат инъом этган ёки одам қўли билан яратилган жойларга инсонийлик нуқтаи назаридан ёмон муносабатда бўлиб ҳам, табиат мувозанатини бузамиз ва бу ўз навбатида тирик организмларга, шу жумладан, одам организмга ҳам салбий таъсир кўрсатади. Ер куррасида бугун 6-6,5 млрд аҳоли яшайди, бир кеча-кундузда ҳар бир киши ҳисобига 2 кг қаттиқ чиқинди ташқи муҳитга чиқишини ҳисобга олсак, бу миқдор бир кеча-кундузда 12-13 млрд. кг ни ташкил этади. Булардан ташқари, чиқадиган суюқ чиқиндилар (оқова сувлар), машиналар, завод-фабрикалар, ҳайвонлардан чиқадиган чиқиндилар ҳам мавжудки, булар табиатга ўзининг салбий таъсирини кўрсатмай қолмайди. Онгли инсоннинг бу ўриндаги асосий вазифаси, ана шу кўп минг тонналик чиқиндиларни зарарсизлантириш, улардан иккинчи хомашё сифатида қайта ишлаш механизмларини яратиш ва улардан самарали фойдаланишдан иборатдир. Албатта, атроф-муҳитга кўпроқ салбий

таъсирлар, одамлар нисбатан кичик ҳудудларда тўпланиб, зич яшайдиган жойларда кузатилиши табиий ҳолдир. Бу биринчи навбатда катта ва ўртача шаҳарлар, катта-катта аҳоли яшайдиган жойлар ҳисобланади. Ибтидоий одам ва ундан кейинги бир неча юз минглаб йиллар давомида яшаган онгли инсонлар, бу каби муаммоларни тез-тез яшаш жойларини ўзгартириб туриш билан бартараф қилишга ҳаракат қилганлар. Кейинчалик катта шаҳарларнинг пайдо бўлиши, ишлаб чиқариш, қишлоқ хўжалигининг ривожланиши билан бу масалага бир оз илмий-техник нуқтаи назардан ёндашила бошланди. Юқорида қайд этилган қатор муаммоларни ҳозирги кунда мамлакатимизда ҳам узил-кесил ҳал этилди, деб айта олмаймиз. Негаки, айниқса, чиқиндисиз ишлаб чиқаришни ривожлантириш борасида ҳам талайгина ўзининг ижобий ҳал этилишини кутаётган масалалар жуда кўп. Одам организмида модда алмашинуви каби ташқи муҳитда, табиатда ҳам модда алмашинуви доимий равишда кечиб туради. Биз биламизки, табиатда ҳеч нарса йўқ бўлиб кетмайди, фақат у бир турдан иккинчи турга ўтади. Биз онгли инсонларнинг биринчи галдаги асосий вазифамиз ҳам ана шунда, иложи борича атроф-муҳит учун зарарли бўлган нарсаларни зарарсиз ҳолга келтириш, яъни зарарсизлантиришдир. Бу албатта, биринчи навбатда, ичимлик сувига, тупроққа ва ҳавога нисбатан айтилаётган фикрлардир.

Кейинги пайтда Орол денгизи ва унинг атрофида юзага келган ноқулай экологик вазиятлар тўғрисида жуда кўп илмий фикрлар айтилмоқда. Унинг кўп қисми қуриши сабабли биринчи навбатда ҳаво, тупроқ ва сувнинг таркиби кескин бузилди. Бугун Қорақалпоғистон Республикаси, Хоразм вилояти ва Бухоро вилоятининг айрим туманларида Орол фожиасининг салбий таъсирлари илмий жиҳатдан ҳар томонлама исботланган. Аҳоли касалланиши, айниқса, болаларда, туғиш ёшидаги аёлларда айрим синфларга оид касалликлар, экологик жиҳатдан яхшироқ ҳудудларга нисбатан касалланиш даражаси бир-неча марта юқорилиги, ҳудудда атроф-муҳитнинг салбий таъсири кучайганидан далолат беради. Албатта, Орол фожиасини ўз жойига келтириш бу жуда оғир ва мушкул масала. Аммо, ҳар бир инсон ўзи яшаб турган уй, кўча, маҳалла, қишлоқ ва шаҳарни ифлосланишдан асраш, уни ободонлаштириш, кўкаламзорлаштириш, табиий мавжуд табиат инъом этган сўлим, тоза ҳаволи, сувли, муқаддас жойларни ўз ҳолида сақлаш ва улардан унумли фойдаланиш кўлимиздан келади. Бунинг

учун ёшларимизнинг экологик ва тиббий саводхонлигини, маданиятини ошириш, табиатга бўлган муносабатини яхшилаш борасидаги билим, кўникма ва малакаларини оиладан бера бошлаб, кейинчалик мактабларда ва ўқув юртларида такомиллаштириш зарур.

Энг асосийси, табиат инъом этган сув, ҳаво, тупроқ ва бошқа табиий бойликлардан оқилона фойдалана билиш ва табиатнинг мувозанатини бузмасликдир. Айрим маълумотларга қараганда, касалликларнинг 90 % ичимлик сувининг ёмонлиги сабабли келиб чиқишининг ўзи ҳам фикримизнинг исботи бўлаолади.

Маълумки, Республикамизда чучук ичимлик сувининг миқдори бошқа кўпчилик мамлакатларга нисбатан жуда кам. Айрим маълумотларга қараганда, бу бор сув захираларининг атиги 2,5% ини ташкил этар экан, холос. Агар биз бугун ичимлик сувини тежаб, оқилона фойдаланмасак, эртага унинг етишмаслигини сезишимиз табиий ҳол. Бу ўз навбатида, сифатли ичимлик сувининг кескин камайишига олиб келади ва унинг таркиби ҳам кескин бузилади.

Табиатда шуниси ажабланарлики, сув, тупроқ ва ҳаво ҳолатининг бузулиши бир томонлама содир бўлмайди, улардаги жараёнлар бири-бири билан бевосита боғлиқ ҳолда кечади. Шунинг учун биз, барча инсон яшаши учун ана шу зарур табиат инъомларига бир хил, яхши муносабатда бўлсакгина, ташқи муҳитнинг комплекс жараёнлари бизга салбий таъсир қилмайди.

Ҳар бир киши ўз фаолиятдан келиб чиқиб, ўзининг кундалик турмуш тарзида ҳар хил ташқи муҳит омиллари билан тўқнашади. Айнан қандай муҳит шароитида бўлишимизга қараб, биз ҳар биримиз ана шу муҳитни соғломлаштирсак, бир оз унинг салбий таъсир даражасини камайтирамиз. Қишлоқ хўжалигида одамлар кўпроқ ёзда иссиқда, қишда совуқ ҳавода, ишлаб чиқаришда иссиқ, совуқ цехларда, чанг, намлик, босим, шовқин ва шунга ўхшаш ташқи омиллар таъсирида узок муддат бўлишига тўғри келади. Айрим ҳолларда бундай иш шароитларида, юқорида қайд этилган омилларни узул-кесил бартараф қилиш амалда мумкин бўлмайди. Бундай пайтларда ҳар биримиз қаерда ва ким бўлиб фаолият кўрсатишимиздан қатъий назар, биринчидан, ана шу ердаги мавжуд салбий ташқи муҳит омилларидан сақланиш йўллари билишимиз, белгиланган меҳнат ва дам олиш режимларига тўлиқ риоя қилишимиз, агар иложи бўлса, ана шу омиллар таъсирларини камайтириш ёки бартараф қилиш усуллари билишимиз ва уни амалда қўллай олишимиз керак бўлади. Муаммоларни ижобий ҳал

қилишга комплекс ёндашилмас экан, ташқи муҳит омилларидан сақланиш тўғрисидаги бу фикримиз фикрлигича қолиб кетаверади. Биринчидан, ҳар бир шахс ўзи фаолият кўрсатаётган ташқи муҳитнинг салбий омиллари ҳақида етарлича билим, малака ва кўникмага эга бўлиши керак. Иккинчидан, ана шу омиллардан сақланиш учун етарли шарт-шароитлар яратилиши ва уларнинг тўлиқ ишлаш механизми бўлиши керак ва учинчидан, ҳар бир кишида у қаерда ва ким бўлиб фаолият кўрсатмасин ўз соғлиғи ва атрофдагилар соғлиғи учун жавобгарлик ҳисси шаклланган бўлиши керак. Шундагина ташқи муҳитнинг организмга бўладиган ҳар қандай салбий таъсирларини камайтириш ёки бартараф қилиш мумкин.

Буюк ватандошимиз Абу Али ибн Сино “ҳавода ғубор бўлмаганда эди, инсон жуда узоқ умр кўрарди”, дея таъкидлаб, у ўзининг “Тиб қонунлари” асарида атроф-муҳит ва унинг танага таъсири, айрим касалликларнинг пайдо бўлишида уларнинг роли ҳақида батафсил ёзади. У биринчи навбатда, тоза ҳаво ва унинг организм учун аҳамияти, ҳаво таркибидаги ҳар хил зарарли аралашмалар, тоза ҳавони кўпайтиришнинг йўл-йўриқлари, шунингдек, йил фасллари ва ҳар бир фаслда ҳаво таркиби, ундаги ўзгаришлар, ҳарорат, босим, намлик, ҳаво ҳаракати ва бошқа об-ҳаво ва иқлимни ташкил этувчи элементлар ҳақида ҳам етарлича тушунчалар берган. Шунингдек, Ибн Сино турар жойлар ва уларнинг турлари, уларга ташқи муҳит таъсирлари, сувларнинг аҳволи ҳақида, унинг организмга таъсири, сувларнинг турлари, қуёш нури ва унинг организмга таъсири, қуёш нурида товланиш, тупроқ, унинг турлари, қумга кўмилиш ва унинг айрим касалликларни даволашдаги тутган ўрни ҳақида батафсил маълумотлар берган. (Ибн Сино “Тиб қонунлари”, 1993, том -1) Аҳмад аз-Замахшарий атроф-муҳит, табиатга таъриф бериб, “Шифокорлар беморларни даволашда табиатга ёрдам бериши керак, чунки кўпгина касалликларни табиатнинг ўзи даволайди” деганларида, у биринчи навбатда, инсон табиатнинг маҳсули эканлигини ва биз инсонлар она табиат инъомларидан тўғри ва оқилона фойдаланганимиздагина, соғлиғимизнинг асосини ҳам табиатнинг ўзи ташкил этишини тушуниш унчалик қийин бўлмайди. Сиз азиз ўқувчиларга мулоҳаза сифатида хулоса гапимиз шуки, агар сиз ўзингиз, фарзандларингиз ва халқимизнинг соғлом умр кўришини истасангиз, биринчи навбатда, ташқи муҳит, табиатнинг соғлом бўлишини таъминлашга бор билим

ва малакангизни бағишланг, ана шундагина она табиат биздан ўз инъомларини дариг тутмайди.

2.8. Техника ва турмуш тараққиёти омиллари.

Инсоният пайдо бўлибдики, унинг жароҳат олиш хавф-хатари доимо бўлган ва одам ҳамиша ундан қочишга, сақланишга ҳаракат қилади. Ибтидоий одамлар ҳам биринчи навбатда, ўзига емиш излаганда, йиртқич ҳайвонларнинг ҳужуми натижасида, доимо жароҳат олганлар ва жароҳатдан кўрқиб рефлекс сифатида бугун ҳам инсонда сақланиб қолган. Одам ўзининг барча фаолиятларида, меҳнатда, турмушда, дам олишда ҳар хил меҳнат куруллардан, мосламалардан, айниқса, ҳозирга келиб ўнлаб мураккаб техник воситалардан кенг фойдаланади. Жароҳатланиш халқаро касалликлар классификациясида алоҳида бир синф касалликлар сифатида эътироф этилади ва аҳоли саломатлигини белгиловчи асосий кўрсаткичлардан бири сифатида ўрганилади. XX асрнинг охири XXI асрнинг бошланиши, бугунги кунда техника ва техник воситалардан жароҳатланиш ва унинг олдини олиш, ўта муҳим умумдавлат аҳамиятига эга бўлган, ижтимоий-иқтисодий ва маълум маънода сиёсий аҳамиятга эга бўлган долзарб муаммо ҳисобланади.

Агар дунё мамлакатларида автомобиль йўлларида, темир йўл, ҳаво йўлларида, турмушда, ишлаб чиқаришда содир бўлаётган жароҳатланишларни, айниқса, кейинги йилларда ҳар хил давлатлар ўртасидаги келишмовчиликлар, табиий офатлар натижасида юзага келаётган жароҳатларни инобатга оладиган бўлсак, ишонч билан айтиш мумкинки, жароҳатланиш давримиз эпидемияси кўринишида намоён бўлмоқда. Тан олиш керакки, жароҳатланиш туфайли юзага келаётган ногиронлик ва ўлим кўрсаткичлари, кўпгина кенг тарқалган синф касалликларидан юқори туришининг ўзи ҳам, муаммони ҳал этиш фақатгина тиббий ходимларнинггина эмас, балки бутун жамиятнинг муаммоси эканлигидан далолат беради ва унинг ечилиши комплекс ёндашишни талаб этади. Техника ва турмуш тараққиёти омиллари аҳоли саломатлигига жароҳатланишлар орқали салбий таъсир этади. Жароҳатланишнинг юзага келишида ҳам қатор омиллар борки, унинг ижобий ечилишида, ҳар бир инсондан у ким бўлиб, қаерда фаолият кўрсатишидан қатъий назар, ундан ўзи мулоқотда бўлаётган техник воситалари тўғрисида етарли билим, малака ва кўникма талаб этади. Демак, ҳар бир содир бўлаётган

техник носозликда инсон билими, онги, тафаккури туради. Ҳаётда содир бўладиган барча тасодифлар асосида эътиборсизлик, онгсизлик, билимсизлик, малакасизлик ётади. Ҳар бир бахтсиз ҳодисанинг орқасида, албатта, кимнингдир айби ётади.

Бугун биз ҳаётимизни, кундалик турмуш тарзимизни техника ва техник воситаларисиз кўз олдимизга келтира олмаймиз. Демак, техника хавфсизлиги тушунчаси онгимизнинг асосини ташкил қилмоғи лозим. Одамлар соғлиғига техник омиллар жароҳатланишлар, касбга оид касалликлар кўринишида, ҳар хил механик таъсирлар, шовқин, тебранишлар ва ҳавога, сувга чиқадиган ҳар хил чиқиндилар орқали таъсир қилиши мумкин.

Хўш, техник воситалардан жароҳатланишлар қай тарзда ва нима учун юзага келади. Биринчидан, техника ва техник воситаларнинг носозлиги, хизмат муддати ўтиб кетган техник воситалардан фойдаланиш, автомобиль йўллари ҳолатининг талабга жавоб бермаслиги, йилнинг ҳар хил фаслларида ҳимоя воситалар билан таъминланмаслик, етарли даражадаги сунъий ёриткичларнинг етишмаслиги, техника хавфсизлиги бўйича тушунтириш ишларининг амалга оширилмаслиги, меҳнат стажи, мазкур техника воситаси билан ишлашда билимсизлик, об-ҳаво қулайсизликлари, вақтида мақсадли ва режали тиббий кўрикларнинг амалда ўтказилмаслиги, содир бўлган ҳар бир жароҳатланишнинг сабабларини чуқур таҳлил қилиб баҳоламаслик, айбдор шахсларнинг жазоланмаслиги, янги техник воситалар бўйича қўшимча ўқитишлар ташкил қилмаслик, спиртли ичимликлар ва наркотик моддалар истеъмол қилиб, техник воситаларни бошқариш, оқилона меҳнат қилиш ва дам олишга риоя қилмаслик, меҳнат шароитларининг ёмонлиги ва энг асосийси, техника хавфсизлигига риоя қилмаслик каби сабаблар натижасида жароҳатланиш юзага келади ва ишчилар соғлиғига ёмон таъсир этади. Шундай экан, бошқа омиллар сингари техник омиллар салбий таъсир даражаси кўп жиҳатдан ана шу техник воситаларини бошқариб ишлатадиган одамларнинг билимига, малакасига ва белгиланган қоидаларига риоя қилиш ёки қилмасликларига боғлиқ бўлар экан. Ушбу омилларнинг таъсирини камайтириш ёки батамом бартараф қилиш ҳам, ҳар бир кишининг ўз қўлида эканлигини ҳамиша эсда тутишимиз зарур. Бугун нафақат меҳнат жараёнида техник воситаларидан фойдаланамиз, балки техника ва техник воситалар бизнинг фаолиятимизни эгаллаб олди, десак муболаға бўлмайди. Кундалик турмуш тарзимизнинг бир бўлаги, хоҳлаймизми-

хоҳламаймизми ана шу техника воситалари билан бевосита боғлиқ. Техник воситалардан етарли билим асосида оқилона фойдалансакгина, уларнинг омил сифатидаги таъсирини камайтирамыз ва биттагина жароҳатланишдан, аҳоли саломатлигига етказилаётган зарарли таъсирни камайтирган бўламиз.

Жароҳатланишдан ташқари, техника ва техник воситаларнинг ишлаши натижасида юқори даражадаги шовкин, ҳар хил турдаги чанглар, газлар, нурлар, тебранишлар юзага келадики, бу омиллар ҳам инсон соғлиғига ёмон таъсир этади ва ҳар битта қайд этилган омилларнинг организмга узоқ вақт таъсир этиши натижасида, ўнлаб турдаги касбга оид касалликлар пайдо бўлишига олиб келади. Ишлаб чиқариш корхоналаридаги раҳбарлар, техника хавфсизлиги бўйича масъул-мутасадди ходимлар ва шифокорларнинг асосий вазифаси, биринчи навбатда, ҳар бир таъкидланган омил билан ишлайдиган ишчига, ана шу ишлаб чиқаришнинг технологиясини, зарарли омилларнинг таъсир механизмларини, пайдо бўладиган касалликларни ва ана шу омиллардан қайси усуллар билан, қандай ҳимояланиш йўллари йўргатишдан иборат бўлади. Ана шу тадбирларни ўз вақтида амалга оширмас эканмыз, иш жараёнида меҳнатни тўғри ташкил қилишдаги турмуш тарзи тўғрисида, гап ҳам бўлиши мумкин эмас. Ҳозирги бозор иқтисодиёти шаклланаётган бир пайтда, кўпчилик ишбилармонларнинг биринчи ва асосий мақсади тез ва кўпроқ фойда олишдан иборат бўлиб қолмаслиги керак. Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки, ишлаб чиқаришнинг қайси тури бўлишидан қатъий назар, инсон ва унинг саломатлиги биринчи навбатдаги вазифалардан бири бўлмоғи зарур. Негаки, ишлаб чиқаришдаги самарадорлик, кўп жиҳатдан, ана шу корхонадаги ишчиларнинг соғлиғига боғлиқ.

Юқорида қайд этилган жараёнларнинг кўпчилиги давлатимизнинг махсус қонунлари билан белгилаб қўйилган. Аммо, ана шу қонунларнинг ҳам амалда бажарилиши бизнинг онгимизга, тафаккуримизга, ўзимиз ва атрофимиздагиларнинг соғлиғига бўлган масъулиятимизга кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади.

Одатда, жароҳатланиш ёки бахтсиз ҳодисалар рўй берганда, халқимизда шундай бир одат бор, нима ҳам қилардик, бўладиган иш, пешонасига ёзилган деган тушунчалар билан ўзимизни юпатиб қўяқоламиз. Аслидачи, ҳар бир жароҳат, заҳарланиш ва бахтсиз ҳодисанинг орқасида, кимнингдир эътиборсизлиги, онгсизлиги, билимсизлиги, малакасизлиги ва кўникмасининг етишмаслиги ётади.

Халқимизнинг бу гапга қарама-қарши яна бир ҳикматли гап бор, “ҳар бир бўлғуси ишга эгаси сабабчи бўлади”. Юқорида қайд этилган хусусиятларга эга бўлганимиздагина техника ва техник воситалар бизга зарарсиз хизмат қилади.

2.9. Билимсизлик, онгсизлик ва малакасизлик омиллари.

Одам соғлиғига етказиладиган ҳар қандай зарар, ёмон таъсирлар асосан мазкур кишининг ўз соғлиғига бўлган муносабати, соғлиғи тўғрисидаги билимсизлиги ва малакасизлиги туфайли юзага келади. Турмуш тарзи бир қараганда, оддий бир кундалик ҳаёт, бунда ҳеч қандай мураккаб бир ҳолат йўқдай кўринади, аммо биз сиз билан юқорида кўриб чиққан соғлом турмуш тарзи йўналишларини оқилона амалга ошириш учун инсонда ана шу йўналишлар бўйича етарли билим, малака ва кўникмалар бўлмоғи лозим. Олдин таъкидлаганимиздек, одам организми ҳам ўта мураккаб бир машина, унинг қанчалик яхши ва узоқ муддат хизмат қилиши уни қандай бошқаришимизга, унинг ишлаш механизми бўйича мавжуд билимдонлигимизга кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади.

Кўз олдингизга келтиринг, махсус тайёргарликдан ўтмаган, етарли билим ва малакага эга бўлмаган кишига ҳар хил турдаги техникаларни бошқаришни берсангиз, бундай ҳолатнинг натижасини олдиндан билиш унчалик қийин эмас. Сизда табиий бир савол туғилиши мумкин. Шундай таққослаш тўғри бўлармикин? Бизнинг назаримизда, жуда тўғри ва бунда жуда кўп ўхшашлик томонлари бор. Ишонч билан айтиш мумкинки, айнан кундалик турмуш тарзимиздаги барча фаолиятларимизда билимсизлигимиз, онгсизлигимиз, уқувсизлигимиз, эътиборсизлигимиз туфайлигина, айрим пайтларда бошимиз хасталиқдан чиқмайди ва айрим ҳолларда умримизга ҳам завол етказамиз. Узоқ умр кўрган инсонларга улар қандай қилиб шу ёшгача етиб келганининг сирини сўрасангиз, улар одатда бунда ҳеч қандай сири йўқ эканлигини, бунинг асосий сабаби турмуш тарзини соғлом ўтказиш, фаолиятнинг барча турларида маромга риоя қилишдир, деб жавоб берадилар.

Айнан маромни топиш ва унга тўла риоя қилиш ҳар бир кишидан чуқур билим ва малака талаб этади.

Халқимиз орасида оллоҳ ато этган умрни кўрасан, ундан камини ҳам, кўпини ҳам кўрмайсан, деган бир фалсафий ижтимоий меъёр шаклланган. Бу ҳар қандай ҳолатда ҳам инсон ўзини ва

атрофдагиларни тинчлантириш, шукроналикка даъват этиш мақсадида айтиладиган гап. Аммо аслидачи, аслида бизнинг қанча умр кўришимиз биринчи навбатда соғлиғимизга, соғлиғимиз эса турмуш тарзимизга, турмуш тарзимизни соғлом ўтказиш эса айнан бу борадаги онгимизнинг ривожланганлигига, билимимизга ва тиббий гигиеник саводхонлигимизга боғлиқ. Ўрни келганда яна бир бор таъкидлаш мумкинки, бугун жамиятимизнинг барча соҳаларида, шу жумладан, тиббиёт соҳасида ҳам бозор муносабатлари шаклланиши билан одамларнинг соғлиқларига бўлган муносабатида бир оз бурилиш бўлаётганлигини сезиш мумкин ва ишонч билан айтиш мумкинки, XXI аср одамлар орасида соғлом турмуш тарзининг шаклланиши асри бўлади. Бугун мамлакатимизнинг ҳар бир фуқароси маълум даражада тушуниб етдики, касалликни даволашдан кўра, унинг олдини олиш осон ва арзон. Бунинг учун энди, ана шу касалланишнинг олдини олиш чораларини тўғри ва оқилона амалга ошириш механизмларини билишимиз зарур. Бу борада тиббиёт ходимлари, педагоглар, ота-оналар олдида катта ва масъулиятли вазифалар турибди. Аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини тарғибот қилишни юқори даражадаги ўринга қўйилса, асримизнинг иккинчи ярмида одамларнинг ўртача умр кўриш давомийлиги яна 20-25 ёшга ошади ва 90-95 ёшларга чиқиш эҳтимоли ҳам йўқ эмас. Бугуннинг асосий вазифаси ҳар бир ёш даврдаги болаларда, меҳнат фаолияти туридаги фуқароларда соғлом турмуш тарзи бўйича билимдонликларини оширишдан иборат бўлади. Тўғри, соғлом турмуш тарзи тўғрисида билимдонлик ўз-ўзидан пайдо бўлиб қоладиган жараён эмас. Бу биринчи навбатда, ҳозирги авлод одамларининг бу борадаги қанчалик билимдонлигига боғлиқ бўлсада, иккинчидан, ана шу долзарб муаммони ҳар бир ёш гуруҳлари, касб эгалари ва ҳар хил ижтимоий гуруҳлар ичида режали ўқитиш ишларини, матбуот ва ахборот тизимида муаммога бағишланган чиқишларни режа асосида амалга оширишга ҳам боғлиқ.

Соғлом турмуш тарзи элементларини болага ёшлигидан унинг онгига сингдириб борилсагина, ушбу жараён кундалик турмуш тарзига айланиши мумкин. Болаларда ёшликдан гигиеник меъёрларнинг шаклланиши, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билим ва кўникмаларнинг ота-оналар томонидан мунтазам берилиши ва бу борада ота-она бола учун ўртак-намуна ролини ўйнаши керак.

Болада ёшлиқдан шаклланган гигиеник билимлар одат тусига киради ва турмуш тарзининг бир ажралмас бўлагига айланиб қолади. Шаклланган соғлом турмуш тарзининг кўникмалари кейинчалик болалар боғча-ясиларда, мактаб-лицейларда ўрта ва олий ўқув юртларида махсус дастурлар асосида ўқитиш йўли билан ривожлантирилса, такомиллаштирилса, албатта, кутилган натижа, яъни соғлом турмуш тарзининг барча йўналишлари бўйича билимли, малакали ва онгли ёшлар ўсиб улғаяди. Ана шу ёшлардаги шаклланган соғлом турмуш тарзи борасидаги билимдонлик, саводхонлик, малака ва кўникмалар келажак авлод саломатлигининг асосини ташкил этади, десак муболаға бўлмайди. Ҳар бир инсоннинг ўз соғлиғи ўзининг кўлида деган гапнинг ҳам асосий мазмуни ана шундадир. Энди соғлом турмуш тарзининг, юқорида биз сиз билан кўриб чиққан ҳар бир йўналишлари, оқилона овқатланиш, ҳаракат омиллари, жисмоний тарбия ва спорт, биоритмик омиллар, жинсий, ирсий ва оилавий омиллар, орттирилган зарарли одатлар, атроф-муҳит, техника ва турмуш тараққиёти омиллари тўғрисида аҳолига бериладиган билим, малака ва кўникмалар, шунингдек, аҳолининг тиббий-гигиеник саводхонлигини ошириш тўғрисида фикр юритадиган бўлсак, бу албатта, қандайдир мавсумий тадбир эмас. Бу жамиятда, унинг аъзоларининг ёшидан, жинсидан, фаолият туридан келиб чиқиб, уларнинг бу борадаги билим савияларини инобатга олган ҳолда амалга ошириладиган танаффуссиз тадбирдир. Соғлом турмуш тарзини тарғибот қилишда биттагина тиббиёт ходимлари иштирок этишлари керак дейилса, муаммога бир томонлама ёндашиш бўлиб қолади, аммо бу борадаги касбий-профессионал саводхонликни ошириш тиббий ходимлар вазифасидир. Соғлом турмуш тарзининг ҳар бир йўналиш ва унинг элементларини амалга оширишда тиббиётда ва гигиенада белгиланган меъёрлар бор. Ана шу меъёрлар, мувозанатлар ҳақида ва уларга қай тарзда риоя қилиш усулларини ўргатиш, бу тиббиёт ходимларининг биринчи галдаги вазифаларидан бири ҳисобланади. Аммо, соғлом турмуш тарзининг аҳамияти, унинг мазмун ва моҳияти, у инсонга нима бериши ва бошқа масалалар, одатда, тарбиялар орқали амалга ошириладиган тадбирлар саналади. Бунда биз кўпроқ педагогларга, ўзбек халқ педагогикасининг кадриятларига кўпроқ суянган ҳолда иш олиб борсак, фойдадан ҳоли бўлмайди. Негаки, инсон қилаётган ишининг натижавий аҳамиятини, унинг мазмун-моҳиятини тушунмас экан, у бу тадбирни катта истак ва хоҳиш билан бажара олмайди. Мажбуран

сингдирилган турмуш тарзи ҳамма вақт ҳам яхши натижа беравермайди. Шунинг учун, соғлом турмуш тарзини тарғибот қилишнинг асосий усулларида бири - бу тушунтириш ва ўрнак-намуна бўлишдир. Тарғиботчига қўйиладиган талаб ҳам, у ким ва қайси мутахассисликда фаолият кўрсатмасин, биринчи навбатда, ўзи тарғибот қилаётган соғлом турмуш тарзи йўналиш ва элементларидан тўлиқ хабардор, етарли малакага эга бўлиши ва энг асосийси, айтаётган гапи билан, қилаётган иши тўғри келиши керак. Ўзингиз бир кўз олдингизга келтиринг, талабаларга ҳар хил зарарли омиллар тўғрисида маъруза ўқиётган педагог-олим ёки беморни қандайдир бир касалликдан даволаётган шифокор чекиш, ичиш ёки бошқа орттирилган ёмон одатлар ҳақида оғиз кўпиртириб гапирса-да, ўзи шунга риоя қилмаса, бундай ҳолларда биз ўтказаяётган тадбирлар яхши самара беради деб, ҳеч ким кафолат бера олмайди.

Шу боисдан ҳам биринчи навбатда оилада, кейинчалик болалар муассасаларида, мактаб ва лицейларда, ўрта ва олий ўқув юрларида, муассаса ва ташкилотларда одамлар соғлиғини сақлаш ва уни муҳофаза қилишга қаратилган қатор режали тадбирларни амалга ошириш билан бир қаторда, соғлом муҳитни шакллантириш лозим бўлади. Соғлом муҳит деганда, фақат ижтимоий-психологик маънода эмас, балки соғлом турмуш тарзининг ҳамма йўналиш ва фаолиятлари, яъни чекиш, ичиш, наркотик моддаларни истеъмол қилишга қарши курашиш, жамоада жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантириш, ходимлар ўртасида яхши муомала ва муносабатни шакллантириш ва бошқа тадбирлар назарда тутилиши керак.

3 боб

Болаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш босқичлари.

Юқорида таъкидлаганимиздек, одам боласи дунёга биологик мавжудот бўлиб келади ва ижтимоий муҳит ва муносабатларнинг маҳсули сифатида мустақил, ўзининг алоҳида хусусиятлари билан шахс сифатида шаклланади. Ана шу ўзига хос хусусиятлар турмуш тарзининг асосини ташкил этади, десак муболаға бўлмайди. Кўп минг йиллардан бери ҳар хил олимлар, педагоглар, психологлар орасида инсондаги характер, дунёқараш, темперамент ва шунга ўхшаш хусусиятлар, ҳатто онг ҳам бола билан бирга дунёга келади ва ҳаёти

давомида у такомиллашиб, ривожланиб боради деб тушунтирсалар, қатор олимлар инсон онги, фикрлаши, дунёқараши ва бошқа хусусиятлари туғма эмас, булар ҳаммаси бола яшаб фаолият кўрсатаётган ижтимоий муҳит маҳсули, деб тушунтирадилар. Аслида ҳам шундай. Болага туғма ўхшашликлар, касалликлар ва бошқа ҳар хил хусусиятлар яқин аждодларидан уларнинг генлари орқали ўтиши мумкин. Аммо, биз фикр юритмоқчи бўлган турмуш тарзи, аниқроғи соғлом турмуш тарзи элементлари орттирилган ижтимоий меъёрлар саналади.

Болада соғлом турмуш тарзининг барча йўналишлари бир вақтда шаклланиб, юзага чиқмайди. У ҳар хил ёш гуруҳларида онгнинг ривожланиши ва тараққий этиши билан боғлиқ ҳолда шаклланиб, такомиллашиб боради. Боланинг тили чиқиб, атроф-муҳитни озми-кўпми англай бошлагунга қадар у ўзини идора ҳам қила олмайди, маълум бир тизимда бошқариб ҳам билмайди. Шунинг учун унинг соғлиғига ва соғлом турмуш тарзини тўғри амалга оширишига, биринчи навбатда, оилада ота-она ва катталар жавобгар бўладилар. Айнан болада соғлом турмуш тарзининг қандай шаклланиши ҳам кўп жиҳатдан ана шу атрофдаги одамларга боғлиқ бўлади. Боланинг биринчи ва асосий эҳтиёжларидан бири овқатланиш. Уни соғлом ва оқилона амалга ошириш ота-онадан бу соҳада чуқур билим ва малака талаб этади. Болаларни оқилона овқатлантириш, айниқса, уларнинг ёш хусусиятларини, соғлиғини эътиборга олган ҳолда амалга ошириш, унинг соғлиғини кафолатловчи асосий омиллардан бири саналади. Бунинг учун ҳар бир бўлғуси ёш она, янги туғилган болани қай тартибда овқатлантириш тўғрисида етарли билимга эга бўлиши лозим. Акс ҳолда, боланинг оддий овқатланишининг ўзи касалликка олиб келувчи сабабга айланиши мумкин. Кейинги йилларда олиб борилган қатор илмий тадқиқотларнинг хулосалари шуни кўрсатмоқдаки, болани қатъий жадвал асосида она сути билан овқатлантириш, унинг яхши ўсиб ривожланишини таъминлаш билан биргаликда, ҳар хил касалликларга қарши иммун даражасини ҳам мустаҳкамлайди. Болага маълум даврдан кейин она сути етарли бўлмай унга кўшимча овқатлик маҳсулотлари берила бошланади, бу давр, айниқса оналардан, қолаверса болани кузатиб бораётган врачлардан кучли билим ва малака билан биргаликда, ҳар бир болага алоҳида, унинг барча ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ёндашишни талаб этади. Болаларга ҳар хил турдаги кўшимча овқатларни бериб бошлаганда кутилмаган ҳолатлар, асоратлар

кузатилиши мумкин. Бундай ҳолларда ота-онанинг биринчи вазифаси, болани шифокорга кўрсатиш ва мутахассисдан керакли маслаҳатларни олиб, ана шу маслаҳатларга қатъий риоя қилишдан иборат бўлади. Кўпчилик ота-оналар болаларига қўшимча овқатлик сифатида катталарга тайёрланган овқатлик маҳсулотларини ўзлари чайнаб, майдалаб, суюлтириб берадилар, бу албатта, хавфли ҳолат. Бола организми ҳали бундай овқатлик маҳсулотларини қабул қилишга ва ҳазм қилишга тайёр эмас. Ҳозир савдода болаларни қўшимча овқатлантириш учун ўнлаб турдаги ҳар хил ярим тайёр овқатлик маҳсулотлари бор. Болага қўшимча овқат беришдан олдин ота-оналарнинг биринчи галдаги вазифаси, ана шу маҳсулотлар ҳақида болалар шифокорларидан, диетологлардан зарур маслаҳатларни олиб, кейингина болага берсалар яхши самара беради. Ҳар бир овқатлик маҳсулоти жойлаштирилган идишда ва йўриқномасидаги ёзилган қоидалар билан мукамал танишиб, унинг фойдаланиш муддати ўтиб кетмаганлигига амин бўлгандан кейингина, белгиланган муддатда ва миқдорда берилса, овқатлик боланинг ўсиб - улғайиши учун хизмат қилади. Акс ҳолда, юқорида қайд қилганимиздек, бу овқат маҳсулотлари болада ҳар хил касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Бола ўзи ўтириб, юриб, мустақил овқат истеъмол қиладиган даврда, бола учун бошқа бир босқич бошланади. У қўлига тушган овқатлик маҳсулотини ёки ҳар қандай предметларни оғзига солади. Шунинг учун ҳам ушбу давр болани оқилона овқатлантиришда энг муҳим босқичлардан бири ҳисобланади. Бу босқичда боланинг онги ҳали яхши шаклланмаган бўлсада, маълум даражада гапга қулоқ соладиган пайти. Иссиқ-совуқни, ширин-аччикни, яхши ёки ёмон муносабатни фарқлай бошлайди. Шу боисдан ҳам айнан шу даврдан болага қачон нимани истеъмол қилиш мумкин, қачон мумкин эмас, маълум миқдорда истеъмол қилгандан кейин тўхташ кераклигини ва айрим оддий гигиеник қоидаларни ҳам бола онгига сингдириб бориш керак. Айнан ана шу даврда бола нимани сўраса барчасини беравериш тўғри келмайди, уларни қатъий режим асосида овқатлантиришга кўникма ҳосил қилиш, соғлом турмуш тарзининг асосий элементи бўлмиш оқилона овқатланиш элементларининг шаклланишига кўникма ҳосил қилиш демакдир. Бола ёшлигидан тартибсиз овқатлантирилса, катта бўлганида уни маълум бир тизимга солиш анча мураккаб бўлади. Айниқса, бундай болани болалар боғчаларига беришда анча қийинчиликлар юзага келиши мумкин.

Бола болалар боғчасига борганида, аввал таъкидлаганимиздек, янги бир тизимга, шароитга тушади. Бу ерда бола нафақат овқатланишда, балки соғлом турмуш тарзининг кўплаб йўналишлари бўйича янги омилларга дуч келади ва турмуш тарзида янги ўзгаришлар юзага келади. Болалар боғчасида овқатланиш, ҳаракат, биоритмик ва ижтимоий омиллар яъни муомала ва муносабатларда ҳам, бола учун янги бир босқич бошланади. Бу эса болада маълум даражада оилада шаклланган соғлом турмуш тарзи элементларини ривожлантиради, такомиллаштиради ва ҳар бири бўйича билим, малака ва кўникмалар шаклланиб боради. Ушбу даврнинг энг муҳим ва ўзига хослиги шундаки, болалар муассасасидаги кун тартиби, муомала ва муносабат, турмуш тарзининг барча элементларини амалга оширишда боғча ходимлари ва оиладаги аъзоларнинг бола фаолиятига бўлган муносабатида тизимлилиқ ва изчилликка қатъиян риоя қилиш зарурлигини талаб этади. Негаки, болада болалар боғчасида шаклланаётган соғлом турмуш тарзи элементларини уйда, шунингдек, уйда шаклланган тўғри соғлом турмуш тарзи элементларини болалар муассасасида қўллаб-қувватланмаса, такомиллаштирилмаса, ривожлантирилмаса тескари самара олиш ҳам ҳеч гап эмас.

Боғча ёшидаги болаларда янгиликни ўзлаштириш, унга қизиқиш юқорилиги билан фарқланади. Шундан бўлса керак, болаларга ҳамма вақт ҳам бирон-бир нарсани ўргатиш, унга кўникма ҳосил қилиш шарт эмас. Уларга фақат кўрсатилса бас, бола ҳар бир янги кўрган нарса ва ходисага жуда ҳам қизиқувчан бўлади ва уни тақлид қилишга уринади, айрим ҳолларда бунинг уддасидан ҳам чиқади. Агар шу ўрганиб, ўзлаштириб олган жараён ижобий нарса бўлса-ку хўб яхши, аммо кўпчилик ҳолларда катталар ўзлари қилиб, болаларга ман қиладиган жараёнлар болада кўпроқ қизиқиш уйғотади. Болалар олдида катталарнинг асосий вазифаси, ана шу ҳолатга болани туширмасликдир. Одатда, болалар бу ёшларда, катталар қилаётган ишларнинг кичрайтирилган андозаларини бажаришга ҳаракат қиладилар. Бунинг педагогикада болалар ўйини, деб юритилади. Аммо, бу тўлақонли фаолият эканлигини эсдан чиқармаслигимиз керак, ҳатто катталар учун бу жараён ўйин кўринишида кечса ҳам. Катталарнинг, аниқроғи, ота-оналарнинг болада соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги иккинчи асосий вазифаларидан бири, соғлом турмуш тарзи элементларини амалга ошириш учун барча шароитларни оилада яратиш бериш ва унинг кўникмага айланишини

танафуссиз назорат қилишдан иборатдир. Биз болага вақтида овқатлан, ювиниб тараниб юр, кийимларингни ўз вақтида алмаштир, тишингни юв, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллан, вақтида ўқи ва дам ол, деб ўғит бериб, ана шу тадбирларни амалга ошириш учун зарур шароитни яратмасак ёки унинг мунтазам бажарилишини назорат қилмаслик, кутилган самарага эришиш қийин бўлади. Энг асосийси, ана шу тадбирларни биринчи навбатда, ўзимиз тўлақонли амалга ошириб, бола учун намуна бўла олсакгина, яхши натижага эга бўлиш мумкин. Яна бир муҳим вазифалардан бири, болаларга улар амалга ошираётган соғлом турмуш тарзи элементларининг мазмунини, моҳиятини ва энг асосийси, унинг аҳамиятини ҳар томонлама тушунтиришдан иборат. Нафақат бола, ҳатто катта ёшли одам ҳам ўзи қилаётган ишининг нима учун амалга ошираётганлигини билмаса, бу ишни кўнгилдан амалга оширмайди ва бу жараён узоқ давом этмайди. Бизнинг асосий мақсадимиз, болада шаклланган ҳар бир соғлом турмуш тарзининг элементи узоқ йиллар унинг фаолият турига айланиб, соғлиғини таъминласин ва мустаҳкамласин.

Болаларда соғлом турмуш тарзининг шаклланиш асосини таълим ва тарбия ташкил этади. Шу боисдан ҳам боланинг кичик ва катта мактаб даврида ҳар хил фанлардан оладиган билимларининг маълум қисми, шу йўналишдаги тарбия билан баравар олиб борилади. Айниқса, болалар зоология, биология, табиатшунослик, жўғрофия ва экология фанларини ўтганларида, улар ўзларини табиатнинг бир бўлаги сифатида тушуна бошлайдилар ва организмга ташқаридан бўладиган ҳар хил ташқи муҳитнинг омилларини, уларнинг организмга бўладиган салбий таъсирларини, шунингдек, ушбу омиллардан сақланиш йўллари аста-секин англаб боради. Демак, боланинг мактаб ёшидаги даврларида, оилада, болалар боғчаларида, кўчада шаклланган турмуш тарзининг элементлари ҳар хил турдаги билим ва кўникмалар билан такомиллашиб ва мустаҳкамланиб боради.

Аммо, шу нарсани эсдан чиқармаслик лозимки, болалар мактаб ёшига етиб, мактабга борганларида янги бир ижтимоий муҳит ва муносабатнинг маҳсулига айланадилар. Болани ўраб турган ана шу мактабдаги ижтимоий муҳитдаги турмуш тарзининг қанчалик шаклланганлигига ҳам кўп нарса боғлиқ бўладикки, айрим пайтларда биз юқорида таъкидлаган жараённинг аксини ҳам олиш мумкин. Шунинг учун, мактаб маъмурияти ва бевосита ўқитувчиларнинг

болалар орасида соғлом муҳитни яратиш ва унинг асосида соғлом турмуш тарзининг элементларини тўғри шакллантиришдаги асосий вазифалари қуйидагилардан иборат бўлади:

-Мактабда қатъий равишда кун тартибига риоя қилиш;

-Мактабда ижобий эмоционал ҳолатни доимий ушлаб туриш;

-Ўқувчилар орасида ўз вақтида ва оқилона овқатланишни ташкил этиш;

-Ҳар хил фанлардан чуқур билим бериш билан бир вақтда ҳар бир фаннинг тарбиявий аҳамиятини болалар онгига чуқур сингдириш;

-Ҳар хил ақлий, ахлоқий, эстетик, иқтисодий, жисмоний, тиббий, гигиеник, экологик, диний ва бошқа турдаги тарбиялар орасидаги боғлиқликни таъминлаш;

-Мактаб ўқувчиларига биринчи синфдан то 11 синфгача инсон соғлиғи ва уни сақлаш, мустаҳкамлаш, шунингдек, уларнинг ҳар бирига ўзларининг соғлиқлари учун масъуллигини ҳар сафар эслатиб бориш;

-Соғлиқнинг гарови бўлмиш соғлом турмуш тарзи ва унинг йўналишлари ҳақида мутахассислар иштирокида суҳбатлар, маърузалар, савол-жавоблар ўтказиб туриш;

-Орттирилган салбий одатлар, чекиш, шу жумладан, нос чекиш, ичиш, гиёҳвандлик ва бошқа ҳар хил касалликлар тўғрисида тушунтириш ишларини олиб бориш;

-Мактабда жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг устуворлигини таъминлаш ва унинг инсон саломатлигини таъминловчи асосий омиллардан бири эканлигини ўқувчиларнинг онгига ёшлигидан сингдириб бориш;

-Мактабда барча ўқитувчилар соғлом турмуш тарзининг барча йўналишларидаги элементларига тўғри риоя қилишда, ўртак намуналигини таъминлаш.

Юқорида қайд этилган барча тадбирларнинг мактабларда режали ташкил этилишини ва уларнинг ўз вақтида, тўлиқ бажарилиши таъминлансагина, ўқувчилар орасида уларнинг турмуш тарзларини соғлом ва оқилона амалга оширишга эришилади, натижада жамиятда соғлом авлод шаклланишига замин яратилади.

4 боб

Катта ёшли аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини такомиллаштириш.

Болалар 18-19 ёшларга етганда, одатда, нисбатан катталик ҳиссига эга бўлиб, уларда маълум бир хулқ, характер, дунёқараш, айрим бир йўналишлар бўйича чуқур билим, малака, кўникмаларга эга бўладилар, шу билан бирга аниқ бир турмуш тарзи ҳам шаклланган бўлади. Кейинги ёшларда, ана шу шаклланган соғлом турмуш тарзининг барча йўналишларидаги элементларни ривожлантириш, такомиллаштириш зарур бўлади. Бу ёшга етганда, болалар мустақил шахс сифатида ўзларини намоён қиладилар, турмуш тарзини соғлом, оқилона амалга оширишнинг соғлом бўлишдаги аҳамиятини нисбатан тушуниб етадилар ва маълум даражада унга риоя қилишга ҳаракат ҳам қиладилар.

Айрим пайтларда шундай муҳокамаларнинг гувоҳи бўламизки, гўёки маълум даражада шаклланган одамларнинг турмуш тарзида бирон бир нарсани ўзгартириб бўлмайди! Йўқ, аслида бундай эмас, ҳатто одамда шаклланган темперамент хусусиятларини ҳам маълум даражада ўзгартириш мумкин. Демак, соғлом турмуш тарзи элементлари динамик хусусиятга эга бўлган жараёнлар, уларни муҳитнинг ҳар хил ҳолатларига мослаган ҳолда ўзгартириш, ривожлантириш ва такомиллаштириш мумкин. Бунинг учун шахсга нисбатан муҳитнинг таъсир кучи юқори бўлиши керак. Шундагина, одамда олдиндан шаклланган айрим соғлиқ учун салбий ижтимоий одатларни (нормаларни) ижобий томонга ўзгартириб, инсон соғлиғини таъминлашга замин яратилади.

Одатда, кўпчилик инсонларга хос бўлган энг ёмон хусусиятлардан бири шуки, биз организмимиздаги қайси бир аъзомизда қандайдир бир касаллик пайдо бўлгандан кейингина, ана шу орган ва аъзомизга эътибор қаратамиз, унга нисбатан шу вақтгача бўлган нафақат эътиборсизлигимизни, балки айрим орттирилган ёмон одатларимиз ҳақида ўйлаб бошлаймиз, афсуски, айрим ҳолларда бундай англашимиз, тушунишимиз кеч эканини ҳам тушуниб етамиз. Масалан, асабийлик, жаҳлдорлик, чекиш, ичиш, гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш, бадан тарбия билан шуғулланмаслик ва ҳоказолар. Бундай ижтимоий меъёрларга кўпчилик ёшлигида билиб-билмай илиниб қоладилар, аммо бунинг салбий оқибатларини тушуниб етганида, ундан кечиш бир мунча қийин кечади. Одамлар катта ёшга

етиб, мустақил ҳаётга қадам қўйганларидан кейин ўнлаб ижтимоий гуруҳларга ажраладилар, уларнинг соғлиқларига бўладиган омиллар ҳам турли-туман бўлади ва соғлом турмуш элементларида, унга риоя қилишда ҳам, бир мунча фарқлар кузатилади ва уни инобатга олиш зарур. Одамлар ўзларининг жинси, ёшлари, касби, яшаш жойи, миллати, ижтимоий-иқтисодий ҳолати, саломатлик даражаси ва бошқа хусусиятлари билан фарқланадилар. Уларнинг орасида соғлом турмуш тарзини тарғибот қилишда ана шу ўзига хос хусусиятларни ҳисобга олмасдан, мазкур муҳитда шаклланган, эътироф этилган ижтимоий меъёрларга эътибор қаратилмаса, кутилган натижага эришиш бир мунча қийин кечади. Шунинг учун, ҳар бир шахс жинси, ёши, касби, соғлиғи ва бошқа хусусиятлардан келиб чиққан ҳолда, соғлом турмуш тарзининг у ёки бу йўналиши ёки элементларини танлаб, амалга оширишдан олдин, албатта, ўз шифокори ёки мутахассис шифокор билан маслаҳатлашиши муҳим шартлардан бири саналади. Негаки, организмнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олмасдан амалга оширилган соғлом турмуш тарзи шартлари тескари натижани ҳам бериши мумкинлигини, ҳеч қачон эсдан чиқармаслигимиз зарур.

Аммо, шу нарсани унутмаслик керакки, кўп ҳолларда одамлар орттирилган ёмон одатларни ҳам ана шу биз муҳокама қилаётган катта ёшли даврда, айнан 18-25 ёшлари атрофларида ўрганиб оладилар. Ўз-ўзидан ҳақли бир савол туғилади, бу нима?, онгсизликми ёки тиббий-гигиеник йўналишдаги билимсизликми ёки бўлмаса ўз соғлиғига бўлган эътиборсизликми? Одатда, инсон бирон нарсани йўқотса, уни излай бошлайди, шу жумладан, соғлиқни ҳам. Аммо, афсус билан айтиш мумкинки, кўп ҳолларда кечикиб изланган соғлиқни топиш ва ўз ҳолига қайтариш амалда мумкин бўлмай қолади. Шу боисдан соғлиқни сақлаш ходимларининг бутун жамоатчилик билан биргаликдаги асосий вазифаларидан бири ҳам биринчи навбатда муҳитни, аниқроғи, ижтимоий муҳитни соғломлаштиришдан иборатдир. Бола болалик давридан кейин, олдин таъкидлаганимиздек, ҳар хил касбий йўналишдаги муҳитларга тушади ва ана шу муҳит таъсири остида фаолият кўрсатади. Айнан ана шу ёшга етганида биз болаларда мустаҳкам иродавий тарбияни шакллантирган бўлишимиз керак. Одам ўз соғлиғига нисбатан ҳамма вақт ўз позициясини сақлаши лозим бўлади. Агар унда иродавий тарбия шаклланмаган ёки у суст ривожланган бўлса, у ҳар қандай таъсирга ўзининг мойиллиги билан осонгина кириши мумкин. У

чекиш бўладими, ичиш бўладими ёки бошқа ҳар хил тартибсиз турмуш тарзи элементларига тез кўникма ҳосил қилиши мумкин. Аммо, ушбу осонгина орттирилган ёмон одатга организм маълум даражада ўрганиб, бу одат, кундалик эҳтиёжлардан бирига айланиб қолса, ундан воз кечиш сиз ўйлаган даражада осон кечмайди.

Катталарда шаклланган ҳар қандай орттирилган ёмон одат, унинг атрофидаги ёшлар учун, биринчи навбатда фарзандлари учун ўрнак ва намуналиқдир. Бу эса жамиятда ўта хавфли ҳолат такрор бўлса ҳам, айтиш ўринли деб санаймиз - “Қуш уясида кўрганини қилади”.

Кўпчилик ҳолларда одамлар кундалик турмуш ташвишлари билан ўралашиб, айниқса, ҳозир ўтиш даврида соғлиғига бўлган эътиборлари бир мунча пасайгандек.

Айниқса, аёлларимизнинг кейинги йилларда савдо-сотик, яъни ҳозирги иқтисодийнинг янги атамаси билан айтсак, бизнес ишларига кўпроқ берилиб кетишлари, айниқса, туғиш ёшидаги аёлларда уларнинг амалга ошираётган тартибсиз меҳнат фаолиятлари, узоқ йўл юришлари, вақтида овқатланмасликлари, дам олмасликлари, улардаги кузатилаётган чарчаш, ўта чарчашлар, меъёрдан ортик оғирликларни кўтаришлари ва бошқа ҳолатлар уларнинг репродуктив фаолиятларига ҳам салбий таъсир қилмоқда.

Катта ёшли ҳар бир жамият аъзоси ўзида шаклланган ҳар хил йўналишлардаги соғлом турмуш тарзи элементларини доимо ривожлантириб, такомиллаштириб бориши, соғлом турмуш тарзига риоя қилишнинг асосий талабларидан биридир. Негаки, жамиятнинг ривожланиши билан одамларнинг психологияси, дунёқарашлари, соғлом турмуш тарзи борасидаги билим, малака ва кўникмалари ҳам ўзгаради, ўсади, янгиланади, ривожланади ва такомиллашиб боради. Шунинг учун ҳам, биргина кичкина рисолада соғлом турмуш тарзининг барча йўналишларини камраб олиш жуда қийин. Вақти келиб ҳали соғлом турмуш тарзининг ҳар бир йўналиши, ҳар бир элементини, уларнинг барча ўзига хос хусусиятлари, амалга ошириш тартиби, қоида ва меъёрлари билан батафсил ёритилган илмий ишлар чоп этилишига мен чин кўнгилдан ишонаман. Мен ушбу мўжазгина рисоламда, соғлом турмуш тарзининг айрим йўналишларининг мазмун моҳиятларини очиб беришга ҳаракат қилдим, холос. Ҳурматли ўқувчи! Сиз ушбу рисолаи ўқиб, ўз соғлиғингизни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш учун озгина тушунчага эга бўлган бўлсангиз, мен ўз олдимга қўйган мақсадимга қисман бўлсада эришдим, деб ҳисоблаган бўлар эдим.

Мулоҳаза.

Ҳурматли ўқувчи! Сиз ушбу рисолаани ўқиб, ўзингизнинг кечираётган турмуш тарзингизни маълум маънода баҳолаб, ўзингиз учун зарур хулоса чиқариб оласиз деган умиддамиз. Биз сиз билан одам организмида патологик ўзгаришларни келтириб чиқарувчи ўнлаб омилларни кўриб чиқдик, уларни баҳоли қудрат, имкон даражасида таҳлил қилишга ҳаракат қилдик. Бунинг билан биз юқорида келтирилган, касаллик келтириб чиқарувчи омиллардан ташқари бошқа ёмон омиллар йўқ, демоқчи эмасмиз! Инсон қаерда фаолият кўрсатмасин салбий омиллар, яшаш шароитларининг салбий кўриниши сифатида ҳамisha ёнимизда бўлади, ундан сақланиш имкон даражасида уларни бартараф қилиш ҳам, кўп жиҳатдан ўзимизнинг кўлимизда эканлигига амин бўлдик. Одам организми ўта мураккаб тузилишга эга бўлган машина, уни бошқаришдек маъсулиятли ва шарафли вазифани оллоҳ бизга ато этган экан, уни ақл-идрок ва донолик билан шундай бошқарайликки, ушбу машина ҳаёт йўлининг ҳеч қайси жойида туртилмасин, уни ҳар хил қинғир-қийшиқ йўллардан усталик билан олиб чиқиб, беталофат манзилга олиб бориш ҳаммамизга насиб этишини тилаган бўлар эдим. Инсон ҳаётда ҳақиқий машинани ҳайдаганида доимо унинг ёғига, сувига ва бошқа техник ҳолатига қараб, ундаги барча жараёнларнинг меъёрида бўлишини назорат қилади. Биз фалсафий таққослаётган машинада ҳам ўнлаб, юзлаб турдаги зарур ҳаётий моддалар борки, уларнинг организмдаги меъерини таъминлаш, биз айтаётган соғлом турмуш тарзининг асосини ташкил қилади, десак муболаға қилмаган бўлар эдик. Шу ўринда таъкидлаш зарурки, кўплаб инсонлар, айниқса, ёши катта кишилар кўпроқ маслаҳатгўй бўладилар-да, аммо кўпчилик ҳолларда ана шу маслаҳатларига ўзлари риоя қилмасликлари ачинарли ҳол. Сўзи билан иши бир бўлмаган сохта маслаҳатчиларнинг берган маслаҳатларидан яхши самара чиқмаслигини, уларнинг ўзлари ҳам жуда яхши биладилар. Бундай тадбир, одатда, тесқари самара беради ва айниқса, ёшлар орасида ўта хавфли ҳолатдир. Одамни ҳаётда кўп ҳодиса ва жараёнлар безовта қилади, аммо ана шу безовталиклар ичида инсон учун энг хавфлиси ва кўрқинчлиси бу, унинг соғлиғи ва унга таъсир этувчи салбий

омиллар ҳисобланади. Одам ўз соғлиғи учун ҳаётда ҳамма нарсдан кечишга ҳам тайёр бўлади. Шу боисдан ҳам соғлиқ ва соғлом турмуш тарзидаги маълумотлар, у қай кўринишда бўлмасин ҳамisha уни қизиқтиради. Шунинг учун ҳам, бугуннинг кечиктириб бўлмайдиган масалалардан бири ҳам, жамиятда одамларнинг тиббий-гигиеник саводхонлигини оширишдан иборат. Кейинги йилларда ойнаи жаҳонда, радио ва бошқа матбуот манбаларида кўпроқ касалликларни даволашга йўналтирилган дори воситаларни тарғибот қилишлар амалга оширилаяпти. Бизнинг фикримизча, тиббиёт тизимида бозор муносабатлари шаклланаётган ҳозирги даврда аҳолини ижтимоий муҳофаза қилишнинг ҳам йўналишларидан бири, улар нима қилсалар касал бўлмаслиги ҳақидаги билим, малака ва кўникмаларини, соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш йўли билан амалга оширилиши лозим бўлади. Менинг назаримда, ҳозир ҳам биз кўпроқ мавжуд касалликларни даволаш билан чекланиб қолаяпмиз, холос. Бундай иш усули билан аҳоли орасида ҳаққоний касалланишни камайтиришга эришиш амалда мумкин эмас. Соғлом турмуш тарзининг муҳим ва асосий вазифаси ҳам касалликни келтириб чиқарувчи эндо ва экзоген омилларни бартараф этишга қаратилиши керак. “Доно одам дардига малҳам қидириб юргандан кўра, касалликни ўзига йўлатмайди” деб ёзади, Томас Мор.

Соғлом турмуш тарзи тўғрисида ўнлаб, юзлаб илмий мақолалар, ўқув қўлланмалари, рисола ва китоблар чоп этилган. Мазкур китобда ёзилган касаллик келтириб чиқарувчи омиллар фақатгина биз ёзганлар, бошқа омиллар йўқ демоқчи эмасмиз. Инсонларнинг тарихий тараққиёт ривожланиши давомида, уларнинг психологиясида, дунёқарашида, ишлаб чиқаришда ва халқ-хўжалигининг барча тармоқларида ўсиш, ривожланиш, такомиллашиш жараёнларида касалликларни келтириб чиқарувчи омиллар ҳам ўзгаради, бир турдан иккинчи турга ўтиши мумкин. Касаллик келтириб чиқарувчи омиллар ҳам, соғлом турмуш тарзининг йўналишлари ҳам тўхтаб қотиб қолган нарса эмас, у доимо динамик кўринишда ўзгариб туради. Шу боисдан соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш усуллари ҳам доимо замон тақозоси билан ўзгариб, шароитга мослашиб бориши керак. Одамзоднинг жамиятдаги барча фаолиятларининг оқибат натижасида унинг соғлиғи ётади. Бир эътибор беринг, инсон меҳнат қилади, маблағ топади, еб-ичиш, кийиш, ўзига бошпана қуриш учун ва ҳоказолар. Агар чуқурроқ таҳлил қилсак, ҳаётдаги ҳар бир хатти ҳаракатимиз

яхши яшаш ва инсон фаровонлигига йўналтирилган. Хўш, инсон фаровонлигининг асосида ўзи нима туради? Яхши яшаш, сифатли овқатланиш, оқилона меҳнат ва дам олиш, яхши муомала ва муносабат, кафолатланган ижтимоий муҳофаза ва ҳоказо, буларнинг барчаси одамнинг соғлом умр кўришига йўналтирилган тадбирлардир.

Юқорида келтирилган фикрлардан келиб чиқиб, хулоса сифатида қуйидагиларни таъкидлаш мумкин: Одам боласи биологик ва ижтимоий мавжудот. Шунинг учун ҳам уни дунёга келган кундан то умрининг охиригача биологик ва ижтимоий омиллар кузатиб боради. Агар биз ана шу биологик ва ижтимоий омилларнинг инсон организмига бўладиган сир-асрорларини чуқур ўрганиб, унинг салбий таъсир механизмларини билсак, маълум даражада ўз соғлиғимизни асраган бўлар эдик. Келтирилган маълумотларни инобатга олиб, соғлом турмуш тарзи омиллари сифатида, тўғри ва оқилона овқатланиш, ҳаракатли турмуш ва бадантарбия, биоритмик омиллар, жинсий тарбия ва соғлом оила, жамиятда руҳий хотиржамликни таъминлаш, ёмон зарарли одатлардан сақланиш, шахсий ва жамоа санитария гигиеник меъёрларга риоя қилиш, ҳар хил бахтсиз ҳодисалар ва жароҳатлардан сақланиш, соғлом турмуш тарзи тўғрисида етарли билим ва малакага эга бўлиш ва энг асосийси, ҳар бир одамнинг ўз соғлиги ва фарзандларининг соғлиги учун масъулияти ва жавобгарлигини оширишни таъминлаш ва бошқаларни эътироф қилиш мумкин. Шунини алоҳида таъкидлаган бўлар эдикки, барча ушбу соғлом турмуш йўналишлари умумий характерга эга бўлиб, соғлом турмуш тарзининг йўналишлари учун дастуруламал бўлиб хизмат қилади. Албатта, ҳар бир киши маълум даражада юқорида қайд этилган йўналишлардан хабардор, қисман билим ва малакага ҳам эга бўлади. Аммо, ана шу йўналишлардаги қоидаларга риоя қилиш кўп жиҳатдан одамнинг характерига, дунёқарашига, ёши, маълумоти, жинси, яшаш жойига боғлиқ ва энг асосийси, соғлом турмуш тарзига риоя қилувчи одамлар орасида яшаши керак. Ана шундай одамларнинг кўпайиши соғлом турмуш тарзининг тез ва кенг доирада одамлар орасида оммалаштиришга хизмат қилади.

Барча айтилганлардан хулоса қилиб, азиз ўқувчи, сизга менинг таклифим шундан иборатки, сиз ҳозир ўзингизни иккита жараён ўртасидаман, деб фараз қилинг. Бир томонингизда касаланиш, бутинимсиз танадаги оғриқ, қийналишлар, ногиронлик, умрнинг

қисқариши бўлса, иккинчи томонингизда биз таклиф этаётган соғлом турмуш тарзига риоя қилиб роҳат-фароғатда соғлом ва бахтли узоқ умр кўриш. Менинг назаримда, ҳар бир соғлом фикрли инсон иккинчисини танлайди. Шу ўринда биз ҳам таклиф қилаётган йўналишлардаги тадбирларга риоя қилишда сизларга мустаҳкам иродавий сифатларни тилаган ҳолда қуйидаги маслаҳатларни берган бўлар эдик.

1. Соғлом турмуш тарзининг мазмун моҳиятини тушуниб унга риоя қилмаслик, уни билмаганлик билан тенг. Шу боисдан унинг барча йўналишларидаги элементларига риоя қилинг;

2. Биз сизга соғлом турмуш тарзи йўналишларининг барча элементларига нафақат риоя қилиш, балки билганларингизни оила аъзоларингизга, фарзандларингизга ва атрофингиздагиларга тарғибот қилишни таклиф қиламиз;

3. Соғлом турмуш тарзига риоя қилишга мавсумий тадбир сифатида қараш ва ёндашиш ярамайди, уни кундалик ижтимоий меъёрга айлантириш билан узоқ йилларга ўз соғлиғимизни кафолатлаймиз;

4. Соғлом турмуш тарзи, соғлиқ ва уни мустаҳкамлашга йўналтирилган адабиётларни кўпроқ ўқиш, бу борадаги билим, малака ва кўникмаларингизни доимий равишда бойитиб, уларни доимо янгилаб, ривожлантириб ва такомиллаштириб боришни одат қилинг;

5. Атроф-муҳит ва унинг табиий мувозанатини сақлаш билан бир вақтда уни бузаётган кишиларни кўрганингизда, томошабин бўлиб қолишдан сақланинг;

6. Ўзингизнинг эътиборсизлигингиз туфайли ёмон одатларни орттириб олаётганингизда, биринчи навбатда ўзингиз ва фарзандларингизнинг, қолаверса атрофдагиларнинг соғлиғи ҳақида кўпроқ қайғуринг. Негаки, ҳар қандай ёмон одатнинг таъсири бир одам ва унинг атрофида чегараланиб қолмайди;

7. Барча турдаги фаолиятларингизни оқилона амалга оширинг, шундагина сиз ўз соғлиғингизни олдиндан кафолатли таъминлайсиз.

Қўлланилган адабиётлар.

1. Абдуллаев Б.А, “Соғлом зурриёт масалалари”. – Урганч, - 2001. -186.
2. Абдуллаев Р.Б. “Хранический гастрит у больных курящих (закладывающих под язык) табак «Нас»”. –Ургенч: Хоразм, -2005. - 115с.
3. Абу Али Ибн Сино “Тиб қонунлари”- Тошкент: Абдулла Қодирий Т-3. – 1992. –320 бет.
4. Абу Али Ибн Сино “Тиб қонунлари”, Тошкент: Абдулла Қодирий, Т-1 1993.-304 бет.
5. Агзамходжаев С.А «Вопросы охороны здоровья в трудах Али Ибн Сины. Абу Али Ибн Сино вдающийся врач, ученный энциклопидист». –Тошкент: Медицина, 1980. –с. 42-44.
6. Бабаян Э. «Женщина и алкоголь» // здравоохранения Узбекистана, 2005. -№20 (432). -56.
7. Дўсчанов Б.А. “Хоразм таомлари”. – Тошкент: Ўзбекистон. – 1994.- 876.
8. Дўсчанов Б.А, Солиходжаев С.С. “Умумий гигиена”. – Тошкент: Абу Али Ибн Сино. - 2001. -558 бет.
9. Жўраев Ёри. “Кашандаликнинг салбий оқибатлари”// Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш.- газ. –2005. -№21 (433). -46.
10. Исхаков В.И. «Роль Ибн Сины в развитии учения «о среде». - Абу Али Ибн Сино вждающийся врач, ученный, энциклопедист». – Тошкент: Медицина. –1980. -с 45.
11. Искандаров Т.И, Исхаков В.И, «Здоровый образ жизни: Восточные традиции и современность». –Тошкент: Медицина.- 1989. -119с.
12. Кузионов П.В. «О курении табака, алкоголизма и наркомании». – Тошкент: Абу Али Ибн Сино. –1998. -63с.
13. Лисицын Ю.П «Руководсва по Социальной гигиене и организации здравоохранения». – Москва: Медицина. –1987. -431с.
14. Лисицын Ю.П.”Социальное гигиена и организация здравоохранения”. - Москва: Медицина. - 1992. -512с

15. Мед- О-SPID.газ. –2005. -№5. -30.05. -9 бет.
16. Мўминов И. «Соғлом турмуш тарзи ва унинг эволюцион асослари» // Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш. – газ. –2004. -№19 (379). –1 -8б.
17. Мунавваров А.Қ. “Педагогика”. – Тошкент: Ўқитувчи. –1996. -193б.
18. Норов.С. ”Гиёҳвандлик умр заволи” // Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш. - 2005. -№20 (432). -7б.
19. Нуъмонова, Ё.О, Расулов Ф.Х. “Ўзбекистонда саломатлик психологиясининг ривожланиши”. – Фарғона. –2005 -42б.
20. Петров Б.Д. “Ибн Сино” - Тошкент: Медицина. - 1976. – 31с.
21. Пивоваров Ю.П. и др. «Руководство к лабораторным занятию по гигиене». – Москва: Медицина. - 1983. – 256 с.
22. Рахимов Р.Б. «Авесто ва медицина». – Тошкент: Медицина. - 1983. –16б.
23. Солиходжаева С.С. «Болалар ва ўсмирлар гигиенаси». – Тошкент: Ибн Сино. – 1991. -127б.
24. Тошхўжаев П.И ва бош. ”Ирсий касалликлар” – Тошкент, 1991.– 40б.
25. Тоджиев Л.Т. Исхакова С.И. «Социально-гигиенические здоровья в творчестве Ибн Сины. - Абу Али Ибн Сино вдающийся врач, ученый, энциклопедист». – Тошкент: – Медицина. - 1980. – 44 - 45 с.
26. Хошимов К. Сафо О. “Ўзбек педагогикаси антологияси” – Тошкент: Ўқитувчи, – 1995. – 465 б..

Мундарижа

Сўз боши.....	4
Муқаддима.....	6
1-боб . Соғлом турмуш тарзи ва унинг шаклланиш асослари.	
1.1. Соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатлар.....	8
1.2. Соғлом турмуш тарзи ва унга одамларнинг муносабатлари.....	16
2-боб. Соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари.	
2.1. Овқатланиш омили.....	23
2.2. Ҳаракат омиллари.....	33
2.3. Биоритмик омиллар.....	40
2.4. Жинсий, ирсий ва оилавий омиллар.....	44
2.4.1.Жинсий муносабатлар ва унинг инсон соғлиғига таъсири.....	44
2.4.2.Ирсий омиллар ва уларнинг авлод соғлиғида тутган ўрни.....	48
2.4.3. Оилавий омиллар.....	51
2.5. Ижтимоий омиллар.....	55
2.6. Орттирилган зарарли одатлар омиллари.....	61
2.7. Атроф-муҳит омиллари	74
2.8. Техника ва турмуш тараққиёти омиллари.....	79
2.9. Билимсизлик, онгсизлик ва малакасизлик омиллари.....	82
3 боб Болаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш босқичлари.....	85
4 боб Катта ёшли аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини такомиллаштириш.....	91
Мулоҳаза.....	94
Қўлланилган адабиётлар.....	98

