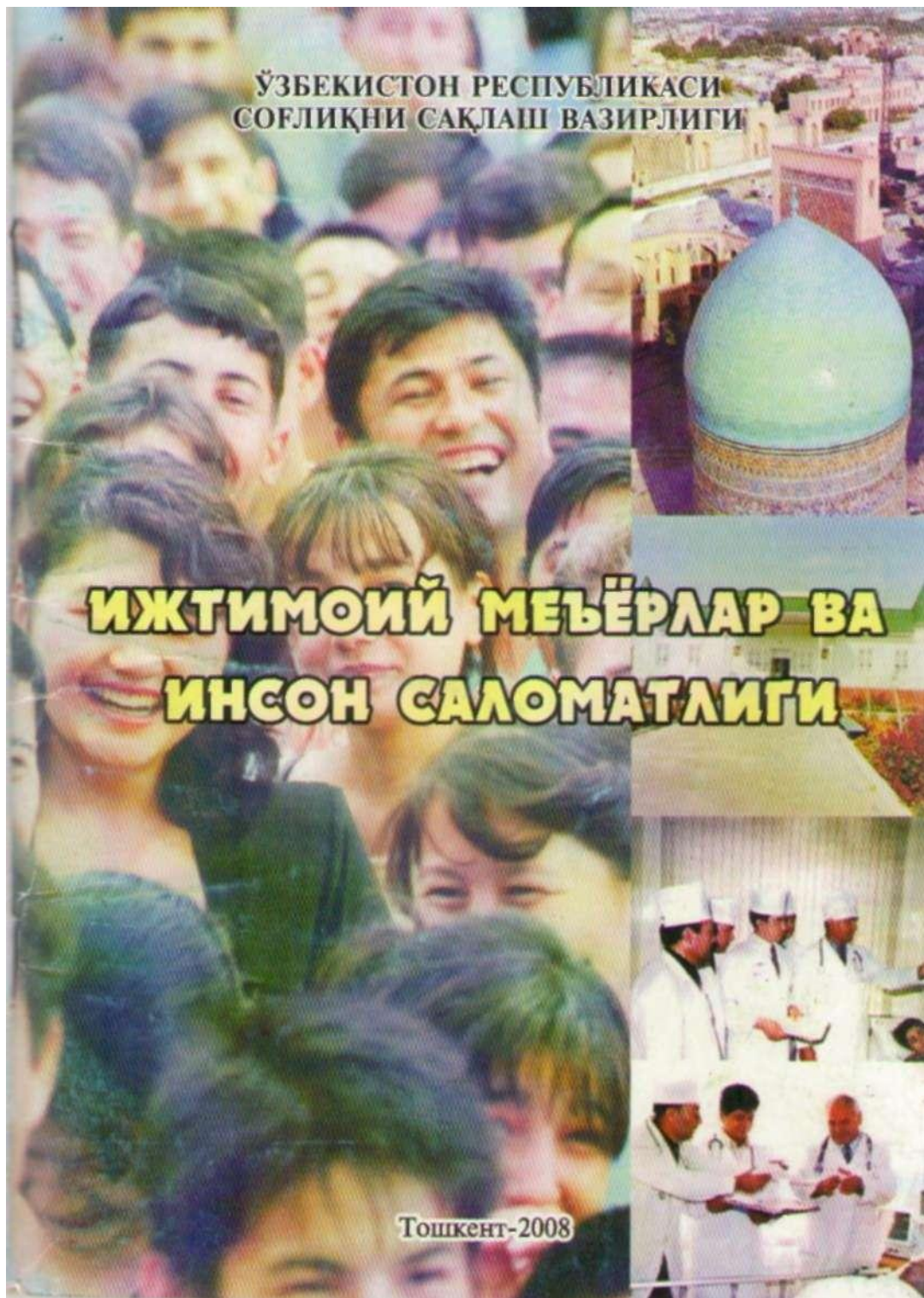


ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

**ИЖТИМОЙ МЕЪЁРЛАР ВА
ИНСОН САЛОМАТЛИГИ**

Тошкент-2008



Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги

И.К. Абдуллаев, З.Ж.Муталова

Ижтимоий меъёрлар ва инсон саломатлиги

Тошкент-2008

Абдуллаев Ибадулла Кочкарович - тиббиёт фанлари доктори, профессор, Тошкент тиббиёт академияси Урганч филиали Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш кафедраси мудири.

Муталова Зулхумор Жалоловна - Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Саломатлик ва тиббий статистика институти директори, т.ф.н.

Ушбу китоб ижтимоий меъёрлар ва уларнинг одамлар соғлиғига кўрсатадиган салбий таъсирларини, уларнинг шаклланиш механизмларини, шунингдек, носоғлом ижтимоий меъёрларни ёшлар онгида шакллантирмасликда таълим ва тарбиянинг тутган муҳим ўрни ҳақидаги бир қатор маълумотларни ўз ичига олган. Китоб биринчи навбатда, кенг оммага, ўқувчиларга, соғлом турмуш тарзини тарғибот йўналишида фаолият кўрсатаётган шифокорларга ва соғлиқни сақлаш ташкилотчилари учун мўлжалланган.

Тақризчилар:

*Бобожонов А.С. – Тошкент тиббиёт академияси
Жамоат саломатлиги ва соғлиқни
сақлашни бошқариш кафедраси мудири,
т.ф.д, профессор.*

*Абдуллаев Р.Б. – Тошкент тиббиёт академияси
Урганч филиали Факультет терапияси
кафедраси мудири, т.ф.д. профессор.*

Сўз боши.

Инсондаги ҳар бир шаклланган носоғлом

ижтимоий меъёр – бу касалликдир!

“Муаллиф”

Китоб “ҳомийлар ва шифокорлар йили”га бағишланади.

Инсон боласи дунёга келиб, ўзи туғилиб ўсган ижтимоий муҳитнинг маҳсули сифатида биринчи галда, ана шу ижтимоий муҳитда олдиндан шаклланган ва аждодлардан авлодларга ўтиб келаётган соғлом ва шу билан бир вақтда носоғлом ижтимоий меъёрларни ҳам ўзлаштириб боради. Натижада болада ўзига хос хулқ, характер, дунёқараш, атрофдаги бўлаётган ҳодиса ва воқеликларга нисбатан ҳам муносабатлар шаклланади. Рисолани ўқиб, уни мутолаа қилар экансиз, бир қарашда барча жараёнлар бизнинг кундалик ҳаётимиз ва фаолиятимиздек, ундаги бўлаётган гаплар оддийгина кечинмаларга ҳам ўхшаб кетади. Ҳаётнинг майда-чуйда икир-чикирлари билан баъзида бу ҳолатларга эътиборимизни ҳам қаратмаслигимиз мумкин. Лекин сал чуқурроқ таҳлил қилиб масалага жиддийроқ ёндашилса, аслида бу китобда бизнинг соғлигимизнинг мазмуни, унга путур етказувчи барча ижтимоий омиллар батафсил ёритиб берилган. Биз, одатда, кўп нарсаларни шундай бўлиши керакдай қабул қилишга одатланиб қолганмиз, баъзида ана шу ҳолатга маълум даражада мослашиб ҳам қоламиз. Аслида бунинг умуман нотўғри эканлигига, фақатгина бирон-бир касалликка чалиниб, унинг сабабларини суриштириб бўлгандан кейингина амин бўламиз ва афсуслар чекиб, пушаймонлар қиламиз. Муаллиф бизни фақатгина ўзининг бу борадаги тиббий-гигиеник ва педагогик-психологик билимларига таянган ҳолда огоҳликка чорламоқчи, холос. Бугун бу ўта долзарб ва тарғибот қилиниши жуда зарур бўлган тадбирлардан бири ҳисобланиб,

соғломлар соғлиғини асрашнинг ҳаракатлантирувчи кучи бўлиб хизмат қилади. Одамда касаллик ўз-ўзидан, тасодифан пайдо бўлиб қолмайди. Унинг организмда пайдо бўлиб, касаллик кўринишида шаклланмоғи учун ўнлаб сабаблар, яъни омиллар таъсири керак бўлади. Айнан, ана шу омилларнинг пайдо бўлишида, унинг организмга салбий таъсир кўрсатишида, муаллиф фикрича, ҳар бир инсоннинг ўзининг тутган ўрни ва роли катта. Ҳар қайси турдаги омилларни, турмуш тарзини оласизми, ирсиятни, ташқи муҳит омилларини ёки тиббий омилларни оласизми, барибир ана шу омилларнинг таъсир даражасининг ошиши ёки камайиши мазкур шахснинг ҳар томонлама тарбияланганлик даражасига, хулқига, характериға, дунёқарашиға, ҳар хил соҳалар бўйича билим, малака ва кўникмаларига ҳам кўп жиҳатдан боғлиқлиги назарий ва амалий жиҳатдан ҳар томонлама исботлаб берилган. Биз ҳамisha таъкидлаймиз, “касалликни даволашдан кўра, унинг олдини олган энгилроқ”, менинг фикримча, айнан касалликларнинг олдини олишда ушбу китобча ҳар бир оила китоб жавонидан жой олиши керак, деб ўйлайман. Минг айтгандан кўра, бир марта бўлса-да фарзандларимиз ушбу рисо-лани ўқиб чиқсалар, ўзларининг соғлиқлари масаласида бир оз ўйлаб иш қилган бўлардилар. Энг асосийси, энди-гина характери ва дунёқараши шаклланаётган ёшлар мен аминманки, ўқиб, албатта, тўғри хулоса чиқарадилар. Биз одатда, кўпроқ касалликлар ва уларни қандай даволашлар тўғрисида, айниқса, кейинги пайтларда радио, телеви-денида, реклама роликларида маълумотларни тарғибот қилишга одатланиб қолдик. Ушбу рисо-ланинг олдиға кўйган асосий мақсади ва вазифалари ҳам битта- халқи-миз касалланмаслиги учун, соғлом бўлиши учун нима қилиш кераклигини тушунтириш ва муаллиф маълум да-ражада бу мақсадға тўлақонли эришган деб ўйлайман.

1 - боб.

Ижтимоий меъёрлар ва уларнинг шаклланиши.

Инсон боласи туғилганида ҳайвон боласидан фарқли ўлароқ, у тайёр, ўзининг қонун ва қоидалари билан шаклланган ижтимоий муҳитга тушади ва ана шу муҳит унинг олдида ўз қонуниятларини ёзади, бола эса ушбу нормалар, яъни қонуниятларнинг бевосита таъсири остида ўсиб улғаяди ва шахс сифатида шаклланади. Ижтимоий нормалар, яъни одатлар минг йиллар давомида шаклланади, даврлар ўтиб янги давр психологияси таъсирида янги одатлар пайдо бўлади, айрим эски одатлар ўз-ўзидан аста-секин йўқолиб боради. Аммо, инсониятга хос бўлган жараёнлардан бири шуки, у ўзида шаклланган яхши, ижобий, баъзида эса салбий ижтимоий нормаларни ҳам ўзининг миллий қадриятлари сифатида узоқ йиллар сақлайди, уни такомиллаштиради ва ўзидан кейинги авлодларга ўтказиб беради. Ҳайвонларда ҳам бу каби хусусиятлар айрим шартсиз рефлекс, яъни инстинктлар сифатида, ҳар хил ҳайвонлар орасида ўзига хос бўлган одатлар шаклланган, улар ҳам бу одатларни ўзларининг авлодларига, улар ҳаётининг биринчи кунидан бошлаб одатлантиради ва шу ҳайвон турига хос бўлган меъёр кўринишида шаклланади. Ижтимоий меъёр ёки одат ўзи нима? У қандай жараёнларда шаклланади, уни шакллантирувчи омиллар, одатларнинг пайдо бўлишига қандай таъсир кўрсатади. Ижтимоий нормалар ҳар бир шахсда, оилада, маҳаллада, туманда, вилоят ва бутун бир мамлакатда ўзига хос тарзда шаклланиши мумкин. Шу боисдан ҳам инсон, яъни шахс бетакрор мавжудот ҳисобланади. Кўпчилик психолог олимларнинг фикрича, инсон тайёр онг, характер, дунёқараш ва ҳатто темперамент билан дунёга келиши айтилади, аммо, аслида бундай эмас. Бола

онадан биологик мавжудот сифатида дунёга келиб, юқорида таъкидлаганимиздек тайёр, ҳар томонлама мукаммал шаклланган ижтимоий муҳитга тушиб, унинг таъсирида ижтимоий-биологик мавжудот сифатида, комил инсон сифатида шаклланади. Ана шу ижтимоий муҳитларнинг бевосита таъсирлари остида болада тил, нутқ, характер, темперамент, умумий ва илмий дунёқарашлар пайдо бўлади, ривожланади, такомиллашади ва ўзи ҳам ана шу ижтимоий муҳитнинг бир аъзосига айланиб, ўзидан кейинги авлодлар учун юқорида қайд этилган одатлар манбаига айланади.

Ижтимоий одатлар ҳар бир инсоннинг бутун ҳаёти, фаолияти ва ҳатто бир кеча-кундуздаги фаолият турларини ўзига ва ўзи шаклланган муҳитга хос тарзда амалга ошириш ҳисобланади. Инсон ана шу фаолиятларини биринчи навбатда, ҳаёт давомийлигини, ҳар хил мақсадларга қаратилган эҳтиёжларини ва энг асосийси, саломатлигини таъминлашга қаратади.

Аммо, бу ҳаётини одатларнинг ҳаммаси ҳам одамлар учун ижобий натижа келтиради, деб бўлмайди. Ҳар бир фаолиятни умуминсоний нуқтаи назардан тўғри амалга оширгандагина у нафақат айнан мазкур шахсга, балки жамиятга ҳам фойдали ҳисобланади. Ҳар бир инсоннинг тўғри сўзли, иймонли, эътиқодли, садоқатли, меҳнатсевар ва ҳоказо хусусиятларга эга бўлиши ҳам ана шу биз фикр юритаётган ижтимоий одатларнинг бир кўринишидир. Ўз-ўзидан савол туғилиши мумкин, бу хусусиятларнинг инсон соғлиғига қандай алоқаси бўлиши мумкин. Тўғри, бир қараганда таъсири йўқдек туюлиши мумкин, аммо масалага чуқурроқ, илмий, психологик нуқтаи назардан ёндашилса, бу ҳолатларнинг акси бўлмиш нопоклик, имонсизлик, инсофсизлик, эътиқодсизлик, фаразгўйлик, меҳр-шафқатсизлик, садоқатсизлик, дангасалик, ялқовлик

каби одатлар биринчи навбатда, жамият, яъни ижтимоий муҳит саломатлигига путур етказди, қолаверса ана шу хусусиятга эга бўлган шахслар атрофидаги одамлар соғлиғига ёмон таъсир кўрсатишини батафсил ёзиб ўтиришга ҳожат бўлмаса керак. Инсонга хос бўлган, ҳаётда орттирилган ҳар қандай ижтимоий одат – бу инсоннинг қайсидир бир йўналишидаги фаолияти, қизиқиши, бошқача қилиб айтганда, унинг ҳаёт тарзи саналади. Агар ушбу одат меъёрда бўлса, бу биринчи навбатда айнан ана шу инсоннинг соғлиғига, қолаверса, жамоат соғлиғига салбий таъсир кўрсатмайди. Айтайлик, кишининг юриши, туриши, меҳнат қилиши, дам олиши, овқатланиши, кийиниши, мулоқоти ва бошқа фаолиятларида ўзига хос ижтимоий меъёрлар борки, бу хусусиятлардан одам биринчи галда, қониқиш ҳосил қилиб лаззатланмоғи керак. Агар унинг акси кузатилса-чи? Бундай ҳолларда айнан биз ҳозиргина айтган ижтимоий меъёр одамлар соғлиғига салбий таъсир кўрсатади, натижада организмнинг ташқи муҳит билан бўладиган барча турдаги мувозанатлари издан чиқади ва ҳар хил касалликлар пайдо бўлишида амал бўлиб хизмат қилади. Одатда ҳар қандай ижтимоий меъёр инсон учун хизмат қилади. Айнан ана шу хизмат қилиш жараёнида унинг салбий таъсирлари бўлмаслиги керак.

Инсон боласи ҳамиша атрофдаги содир бўлаётган жараёнлардан таъсирланган ҳолда, ушбу жараёнларда бўлаётган воқеийликларни ўзлаштириб олади. Бу жараёнлар, ўз навбатида, ижтимоий ва салбий одатлар бўлиши мумкин. Айтайлик, боланинг ўқишга қизиқиш меъёрининг шаклланиши қаерда ва қачон, қандай жараёнларда содир бўлади? Бола ёшлигида атроф-муҳитдаги барча бўлаётган жараёнларга ўта қизиқувчан бўлиб, ана шу қизиқувчанликнинг мияда доминантлигини таъминлаш,

бизнинг мисолимизда ўқишга қизиқишни уйғотиш, биринчи гада бола ўсиб улғаяётган оила аъзоларининг ўқишга қизиқишлари, китоб ўқишга бўлган муносабатлари, уйига келадиган, яъни ота-оналарининг, атрофидаги одамларнинг ўқишга муносабатлари, оила аъзоларининг китоб ўқишга бўлган маданиятлари, шунингдек, болага ақлий билим моҳияти, мазмуни ва аҳамиятини тарбия орқали, олдиндан, режали тушунтириб, фақат ўқиш орқали инсон кўзлаган ниятларига сўзсиз эришиши мумкинлиги унинг онгига қандайдир бир мавсумий тадбир сифатида эмас, балки доимий равишда сингдирилсагина, болада ўқишга бўлган қизиқиш, китоб ўқиш, билим олишга интилиш, илмга бўлган эҳтиёж ижтимоий меъёр сифатида шаклланиши мумкин бўлади.

Биз бугун бола тарбияси тўғрисида жуда ҳам кўп гапирамиз. Аммо, шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, агар тадбирлар ўртасидаги изчилликни таъминламасдан жараён амалга оширилса, тарбиянинг натижавий маҳсули бир томонлама бўлиб қолиши ҳеч гап эмас. Биз бугун жамиятда ҳар томонлама етук, юксак инсоний қобилиятларга, илмий ҳар томонлама интеллектуал салоҳиятга эга бўлган ёшларни тарбиялаб, етиштириш ҳақида гапираяпмиз. Болада бир вақтнинг ўзида ақлий, ахлоқий, эстетик, иқтисодий, ҳуқуқий, экологик, тиббий-гигиеник, жисмоний, диний ва бошқа тарбиялар бўйича ижтимоий меъёрлар муаммоси шаклланишини таъминлайдиган тарбиявий жараённи амалга ошириш керак бўлади. Болага берилган ҳар қандай тарбия маҳсули асосида, унинг соғлиғига бевосита ва билвосита таъсир этувчи қатор омиллар ётади. Тарбия бериш жараёнида берилаётган мазкур тарбиянинг айнан тиббий-ижтимоий аҳамияти ва мазмуни бола онгига сингдирилсагина, у турмуш тарзининг ижобий ижтимоий меъёрига айланади ва узоқ вақт шахснинг сало-

матлигини таъминловчи омил, яъни шароит бўлиб хизмат қилади. Ҳар қандай ижтимоий меъёрнинг шаклланиши асосида катталарнинг ўрнак, намуналиги ётади. Одатда болага кўп нарсани айтиб, ўргатгандан кўра, амалда кўрсатиб ўргатиш осон кечади. Сабаби, бола айти пайтда ўргатилаётган у ёки бу ижтимоий кўникманинг амалдаги аҳамияти ва фойдасини тез англаб олади.

Болаларда у ёки бу ижтимоий меъёрларнинг шаклланиши турли ижтимоий инстинктлар таъсирида пайдо бўлади. Уларнинг энг асосийси ва бирламчиларидан бири - бу оила. Биринчи навбатда, ота билан она, қолаверса, оиланинг бошқа аъзолари.

Мазкур бола дунёга келмасдан оилада ўнлаб, юзлаб, ижтимоий меъёрлар шаклланган бўлади. Ушбу ижтимоий меъёрлар боланинг олдига ўз қонуниятларини ёзади, бола айнан ана шу таъсирлар остида шаклланади ва ушбу оилада олдиндан шаклланган ижтимоий меъёрларни, у хоҳ ижобий бўлсин, хоҳ салбий бўлсин ўзлаштириб боради. Айтайлик, оилада ота томонидан сўкиш одати, чекиш ёки шунга ўхшаш салбий ижтимоий меъёрлар шаклланган бўлса, бола айнан ана шу салбий ижтимоий меъёрлар таъсирида ўсиб улғаяди. Одатда, бу ҳолатларни ёш бола салбий одат сифатида ҳам қабул қилмайди. Аммо, ушбу ижтимоий меъёрларни аста-секинлик билан ўзлаштириб олиб бўлгандан кейингина, унинг одат эканини билади. Аммо, бу пайтда бола бундай салбий одатларни ўзлаштириб олган бўлади. Инсон одатланиб қолган ҳар қандай ижтимоий меъёрдан воз кечиши бир мунча қийинчилик билан кечган. Бола токи ушбу одатнинг ёмонлигини англаб, ундан воз кечгунга қадар ҳам бундай салбий меъёрлар унинг организмига, қолаверса бошқалар соғлиғига ёмон таъсир қилиши мумкин.

Бола ёшлигида берилган ҳар хил тарбиялар асосида

шаклланган ижтимоий меъёрларнинг умри узоқ ва нисбатан турғун бўлади. Шу боисдан ҳам “болани ёшдан” деб бежиз айтилмаган. Бир нарсани алоҳида, аммо афсус билан таъкидлаш лозимки, биз кўпчилигимиз болаларни ҳар хил тарбияларнинг мажмуида ҳар томонлама тарбиялаш зарурлигини яхши биламиз, лекин ҳамиша ҳам бу борадаги ўз бурчимизни тўғри бажаравермаймиз. Инсон ўзидаги салбий одатларни одатий бир ҳол деб билади ва у ўзича бу одатнинг атроф-муҳит учун ҳеч қандай салбий таъсири йўқ, деб ўйлайди. Мен сўкинсам, нос ёки сигарета чексам бошқаларга нима? Ўзимнинг одамимни сўкаман, ўз пулимга олиб чекаман деб таҳлил қилади. Аммо, ҳар бир шахс у ким бўлишидан қатъий назар, у бошқалар учун маълум маънода ижтимоий муҳит ва ижтимоий меъёрлар манбаси саналади.

Оилада қиз болаларда ижтимоий меъёрларнинг шаклланиш манбаси бўлиб, биринчи навбатда, унинг онаси ва оиладаги ўзидан катта опалари ҳисобланади. Ўзбекларда ота - боболардан қолган мақол бор “қуш уясида кўрганини қилади” дейишади. Қиз бола оилада биринчи навбатда муомала, гапириш, кийиниш, меҳнат қилиш, меҳмон кутиш, уй-рўзғор ишлари ва қатор гигиеник кўникмаларни бажаришда ва бошқа қатор ижтимоий меъёрларни ўзлаштириб олади. Бир қарашда буларнинг барчаси тарбия-ку, буларнинг одам соғлиғига қандай алоқаси бор, деган савол туғилиши мумкин. Кейинги айрим маълумотларга қараганда, ўспирин қизларимизнинг 71,2% ҳар хил экстрагенитал касалликларга чалинган ва шу ўринда яна бир савол туғилади, бу қизлар ушбу касалликларни қачон ва қаерда орттириб оладилар, ахир ўспирин қизларнинг барчаси ота-онасининг бағрида яшайдилар-ку. Қайси омиллар таъсирида бунча юқори даражадаги касалликлар пайдо бўлди? Менинг назаримда,

ушбу ҳолатларнинг ҳам асосий жавобини кўпчилик ҳолларда оиладан излаш керак. Ҳар қандай касаллик ҳам ана шу биз фикр юритаётган ижтимоий меъёрлар маҳсули эканлигини ҳеч қачон эсдан чиқармаслигимиз керак. Юқорида фикр юритилган ўспирин қизларда қайд этилган касалликларнинг 58 %ини 1-2-даражали камқонлик, 25,1 %ини буйрак ва сийдик йўллари, 14,7 %ини сурункали тонзиллит, 15,1 %ини 1-2-даражали гипотиреоз ва 2,9 %ини ревматизм касалликлари ташкил қилган. Энг ачинарлиси шундаки, ўрганилган ўспирин қизларнинг 34 %ида ҳар хил гинекологик касалликлар аниқланган. (1) Яна ўз-ўзидан ҳақли савол туғилаверади, қисқа давр ичида бу даражадаги касалликлар қайси омиллар натижасида пайдо бўлди. Бугунги шифокорнинг энг устувор вазифаси ҳам айнан мана шу омилларни синчиклаб ўрганиб, қизларда қайси салбий ижтимоий одатлар таъсирида бу касалликлар келиб чиққанлигини аниқлашдир. Бир нарсани ишонч билан айтиш мумкинки, касалликни келтириб чиқараётган омилларни йўқотмасдан, жуда бўлмаганда камайтирмасдан туриб, ҳар қандай куч ва имкониятга эга бўлган даволаш-профилактик муассасаларни қуриш, шифокорларнинг сонини ошириш йўли билан касалланиш даражасини камайтиришга эришиб бўлмайди.

Организмда ҳеч қандай касаллик ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Касаллик қайсидир бир ёмон омилнинг узок вақт таъсири натижасида шаклланади. Айнан ана шу омил сиз билан бизда шаклланган салбий ижтимоий меъёр ёки одатларнинг маҳсули саналади. Кўп ҳолларда афсус билан айтиш мумкинки, бу ҳолни биз одатий бир жараён сифатида қабул қиламиз.

Яна илмий ҳулосаларга мурожаат қилайлик, 2002 йилда Республикамизда ҳарбий хизматга чақирилувчиларнинг хизматга яроқлилик даражаси 63,2 %ни, Хоразм

вилоятида 67,9 %ни ташкил этган. (2) Ўз-ўзидан маълумки, қолган ўспирин йигитларда ҳарбий хизматга яроқсизликка сабаб бўлаоладиган жиддий касалликлар рўйхатга олинган. Вилоятда тиббий кўриқда аниқланган касалликларнинг 5,8 % асаб, 37,2 % ички касалликлар, 30,2 % ҳар хил жаррохлик жараёнлари, 8,1 % кулок-томок, 15,1 % кўз, 3,5 %ини тери касалликлари ташкил этиб, уларнинг 39,5 % даволашга мухтож эканликлари таъкидланган. Бундай илмий хулосаларни кўплаб келтириш мумкин, аммо яна фикримизни ана шу ўспирин йигит-қизларнинг қисқа ҳаёти давомида бу каби касалликлар қайси ижтимоий меъёрлар таъсирида пайдо бўлганлиги қайта-қайта ўзига тортаверади. Демак, касалликнинг сабабларини кўз илғамас жойлардан эмас, биринчи навбатда ўзимизнинг турмуш гарзимиз, яъни ўзимизда шаклланган у ёки бу салбий ижтимоий меъёр ёки одатлардан излашимиз керак бўлади.

Одатда биз салбий ижтимоий одатлар деганда, кўпроқ чекиш, ичиш, гиёҳвандлик каби ёмон иллатлар тўғрисида кўпроқ ўйлаймиз. Аммо, касаллик келтириб чиқарувчи юзлаб, минглаб, ҳатто бир неча минглаб салбий одатлар бўлиши мумкинлигини эсан чиқармаслигимиз керак. Ушбу меъёрларнинг кўпчилиги бизнинг турмуш тарзимиз, ҳаётимизнинг давомийлигини таъминловчи шароитлар ҳисобланади. Ана шу янаш шароитларидан ўринли, меъёрда ва оқилона фойдаланиш эса соғлом турмуш тарзининг асосини ташкил этади. Хўш, бу борада, яъни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш, оила аъзоларида уларнинг соғлиғига салбий таъсир қилмайдиган ижтимоий меъёрларни юзага келтириш борасида психологларнинг вазифалари нималардан иборат бўлади? Бугун мамлакатимизда соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури амалга оширилмоқда. Унинг асо-

сий йўналишларидан бири ҳам айнан умумий амалиёт шифокорларини, оила шифокорларини тайёрлаш ва амалда жорий қилиш белгиланган. Бу йўналиш бир кунда тасодифдан пайдо бўлгани йўқ, албатта. Кейинги йилларда шифокорларимиз амбулатория-поликлиник стационарларда ва бошқа ихтисослашган даволаш муассасаларида ишлаб, кўпроқ касалликларни даволаш ишлари билан банд бўлиб келаётганликлари ҳеч кимга сир эмас. Тўғриси тани оладиган бўлсак, кўпчилик шифокорларимиз касалликларнинг олдини олишга қаратилган чоратадбирларни амалга ошириш ишларини ўзларига эп кўрмай қолдилар, десак ҳам муболаға бўлмайди. Ахир соғлиқни сақлаш сўзининг мазмунига бир эътибор берайлик, демак соғлом одамларнинг соғлиғини сақлаш тўғрисида гап кетиши керак. Демак, киши касал бўлди дегани, гап унинг соғлиғи сақланмади деганидир.

Мамлакатимиз Президенти ва ҳукуматимизнинг ҳам кейинги йилларда юргизаётган соғлиқни сақлаш борасидаги сиёсати ҳам айнан ана шу жараёнга қаратилган бўлиб, асосий шифокорларни аҳолига яқинлаштиришдан иборатки, унинг махсули сифатида мамлакатимизда кишлоқ врачлик пунктлари учун умумий амалиёт шифокорлари оила шифокорларини тайёрлаш босқичма-босқич йўлга қўйилмоқда. Оила шифокори участка терапевтидан фарқли ўлароқ, у оиланинг барча аъзоларини яхши билади; соғлиқлари ҳақида тўлиқ маълумотга эга ва улардаги айрим ижобий ижтимоий меъёрларнинг шаклланишига ва шу билан бир вақтда айрим салбий ижтимоий одатларнинг шаклланмаслигига бевосита таъсир этади. Аниқроқ қилиб айтадиган бўлсак, биринчидан, уларга бириктириладиган аҳоли сони камаёди, ҳар бир киши билан алоҳида унинг турмуш тарзи, орттирган ижтимоий меъёрларидан келиб чиқиб, бевосита ишлаш имконияти

туғилади. Бу ўз навбатида оилада соғлом турмуш тарзининг шаклланишида энг асосий омил бўлиб хизмат қилади. Олдинлари, кўп ҳолларда ўзининг самарасини бермаган санитария оқартув усулларидан воз кечилиб, ҳар бир оила аъзоси билан тушунтиришлар олиб бориш шароити юзага келди. Бугун соғлиқни сақлаш тизимида ҳам бозор муносабатлари шаклланаётган даврда ҳар қайси шифокорнинг биринчи навбатдаги вазифаси ҳам одамларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларнинг соғлиқларига ёмон таъсир этадиган ижтимоий меъёрларнинг шаклланишига йўл қўймасликдан иборат бўлмоғи зарур. Бола оилада ўсиб-улғайиб, маълум ёшга етганда, у болалар муассасаларига боради ва ўзи учун айрим ижтимоий меъёрларни ўзлаштириб олишга тўғри келади. Болалар боғчаси ёки мактаб муассасалари бола учун янги ижтимоий муҳит саналади ва мазкур бола ҳам ана шу жамоа аъзоларига муҳит сифатида таъсир этади, яъни бола ана шу муассасага келгунга қадар унда бир қатор ижобий ёки салбий ижтимоий меъёрлар шаклланган бўлади ва аксинча, бола мазкур муассасага келгунга қадар ҳам муассасада қатор ижтимоий меъёрлар, яъни одатлар шаклланган бўлади. Муассасада кун тартиби, ўйнаш, ўқиш, дам олиш, овқатланиш, дарслар ва бошқа тадбирларни амалга оширишдаги белгиланган тартиб ва қоидалар кўринишида бўлиши мумкин. Ана шу янги муассасага келган бола айнан юқорида қайд этилган меъёрларга нисбатан кўникма ҳосил қилиши ва мослашиши зарур бўлади. Бу жараённинг тез ёки секин, ижобий ёки салбий кечиши ҳам кўп жиҳатдан ана шу биз юқорида таъкидлаб ўтган, боланинг оилада орттирган ижтимоий меъёрларига боғлиқ бўлади. Боланинг характери, қизиқиши, талабчанлиги, дангасалиги, ялқовлиги, муомаласи, бошқаларга муносабати шулар жумласидандир ва ана шу хусу-

сиятлар ўз навбатида боладаги шаклланган ижтимоий меъёрлар асосини ташкил этади. Баъзида ота-оналарда бу хусусиятларнинг бола соғлиғига қандай алоқаси бор деган савол туғилганда, айнан тиббиёт ходимининг асосий вазифаси ана шу хусусиятларнинг ижобий ва салбий томонлари, унинг бола ва унинг атрофидагилар соғлиғига етказиладиган таъсирларини батафсил тушунтириб беришдан иборат бўлади. Биз ота-оналар одатий ҳол, деб биладиган жараён узок вақт болага таъсир қилиши натижасида ҳар хил касалликлар келиб чиқиши мумкинлиги ва энг муҳими бунинг олдини олиш мумкинлигини, биринчи навбатда бу бизнинг кўлимизда эканлигини тушунтириш муҳим аҳамият касб этади. Одамларда ижобий ижтимоий меъёрларни шакллантириш, ривожлантириш ва доимо уларни такомиллаштириб бориш фақатгина врачларнинг иши десак, бу жуда хато бўлган бўлур эди. Ижобий ижтимоий меъёрларни шакллантириш, олдин таъкидлаганимиздек, ҳар хил турдаги тарбиялар йиғиндисининг маҳсули саналади. Одатда, таълим махсус тайёргарликдан ўтган, мазкур фанни ёки йўналиш бўйича ўқитишга ҳуқуқи бор шахслар томонидан амалга оширилади. Тарбия билан эса ҳамма шуғулланади, қолаверса, ҳар бир ёши катта одам ўзидан кичкина ёшдагиларга ўзи орттирган ижобий ҳаётий тажрибаларни ўргатади. Аммо, шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, қозонда бори чўмичга чиқади. Берилаётган тарбиянинг савияси, биринчи навбатда тарбия берувчининг тарбияланганлик даражасига боғлиқ. Аммо, болаларда тиббий-гигиеник кўникмаларни, ўз соғлиғига бўлган муносабатни ва ижобий тиббий – гигиеник ижтимоий меъёрларни шакллантиришда шифокорларнинг, айниқса, мактаб шифокорларининг роли катта бўлади. Шу боисдан мактаб ёшидаги болаларга режа асосида уларнинг жинсини, ёшини ва

керак бўлса, ўзлаштириш даражаси ва тарбияланганлик даражаларини инобатга олиб белгиланган дастурлар асосида тиббий-гигиеник, ахлокий-иродавий ижтимоий меъёрларни шакллантиришга қаратилган ишлар мунтазам олиб борилиши зарур. Бу борада, биринчи навбатда мактаб ўқитувчилари ўқувчиларга ижобий маънода ўрнакнамуна бўлсалар, улар бераётган тарбия самарали кечади. Лекин, шуни афсус билан таъкидлаш жоизки, айрим ўқитувчилар “сен менинг айтганимни қил, қилганимни қилма” тарзида иш кўриб, тарбияси ёмон ўқувчилардан нолиб юрадилар. Ўзингиз бир кўз олдингизга келтиринг, ўқитувчи ўқувчининг мактабда кўз очиб кўрган ҳаётдаги энг яхши эталон шахси бўла туриб, ўзи чекиб, ўқувчиларга чекманглар, ўзи ичиб – ичманглар бу соғлиқ учун зарар деса, ўзи ҳеч қачон спорт билан шуғулланмасдан барчани спорт билан шуғулланишга ундаса, бундай тарбия самара берадими? Ачинарлиси шундаки, айрим болалар сигарета, нос чекиш, спиртли ичимликларни истеъмол қилишни мактаб ёшидаёқ ўзлаштириб олади. Хўш, улар бу салбий ижтимоий одатларни кимлардан ўрганади? Мактабда унинг атрофида асосан кимлар бўлади ва у кимлар билан мулоқот қилишини ким назорат қилиши керак. Шу биз таъкидлаган ота-оналар билан ўқитувчилар эмасми. Битта нос ёки сигарета чекувчи бола бир йилда 3-4 болага чекишни ўргатади. Агар, шу жараёни инобатга оладиган бўлсак, биз сиз билан уларга нисбатан 2-3 баробар тарғибот ишларини яхшироқ олиб бормасак, жамиятда бу каби иллатлар ошиб бораверади. Натижада фикримиз яна шу болалар соғлиғи билан боғлиқ муаммоларга келиб тақалаверади. Чекиш, ичиш ва бошқа шу каби иллатлар ҳам маълум вақтдан кейин мазкур истеъмол қилаётган кишилар учун одатий ижтимоий меъёр, кундалик турмуш тарзининг бир бўлагига айла-

ниб қолади ва энг ачинарлиси шундаки, улар бу ҳолни кўпинча ёмон одат сифатида ҳам тан олмайдилар, токи қандайдир бир оғир дардга чалинмагунга қадар.

Умуман олганда инсон ҳаётининг асосини юзлаб, минглаб ижтимоий меъёрлар-одатлар ташкил этади. Одамнинг барча турдаги фаолиятларини амалга ошириш тизими ҳам айнан шу фаолиятига нисбатан шаклланган ижтимоий одатлар асосида амалга оширади. Шу боисдан ҳам биз ёши катталарнинг ўсиб келаётган ёш авлод олдидаги энг асосий бурчларимиздан бири ҳам ана шу ижтимоий меъёрни тўғри шакллантириш ва тўғри мақсадларда амалга оширишни ўргатишдан иборат, токи бола-нинг ўзлаштириб олган ижтимоий меъёрлари, одатлари унинг соғлом бўлишига хизмат қилсин.

Мактаб даври тугагач, болалар касб-ҳунар коллежларида, олий ўқув юртлирида ёки кимдир меҳнат фаолиятини бошлаши билан давом эттирадилар. Бу янги муҳитлар ҳам болалар олдида ўз қонун-қоидаларини ёзади, ўзига хос ижтимоий муҳитлар таъсирга тушади ва ана шу муҳитга мослашиш жараёнида ҳам бола айрим ижтимоий меъёрларни ўзлаштириб олади. Айрим ёшларимиз ҳарбий хизматга чакирилиб, ҳарбий хизматни ўташ жойларига борадилар. Бу ҳам йигитлар учун умуман янги жамоа, янги муҳит, янги ижтимоий меъёр ва кўникмалар бўлиб, ана шу шароитга мослашиш жараёнида ҳам болалар кўплаб ижобий ва айрим пайтларда салбий одатларга кўникма ҳосил қиладилар. Тўғри, ҳарбий хизматда йигитларимиз кўпгина бизнинг соғлиғимизга хизмат қиладиган ижтимоий меъёрларга кўникма ҳосил қилиш билан бир вақтда, айримлар сигарета чекиш, нос чекиш ёки спиртли ичимликларни истеъмол қилиш каби салбий ижтимоий одатларни ҳам ўзлаштириб оладилар. Албатта, қайд қилинган кўникмаларга бўлган мойиллик бола-

нинг оилада, мактабда, хуллас ҳарбий хизматгача бўлган даврда ўз соғлиғига нисбатан олган тиббий – гигиеник, ахлокий – иродавий ва бошқа тарбиясига ҳам кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади.

Мактаб ёшидан кейин ўқишга кирмаганлар ўзларининг меҳнат фаолиятларини бошлаб, қайсидир меҳнат жамоасига тушади. Ҳар бир меҳнат жамоаси меҳнат туридан, ишлаб чиқариш характери, тури ва технологиясидан келиб чиққан ҳолда ўзига хос муҳит ҳисобланади. Қизларимиз турмушга чиқиш жараёнида ҳам ўзлари учун батамом бошқа ижтимоий муҳитга тушадилар ва ана шу муҳитга мослашиш жараёнида айрим, айнан шу муҳитга хос бўлган ижтимоий меъёрларни ўзлаштириб олишга тўғри келади. Хулоса қилиб, фикр юритаётган жараёнида таҳлил қилиб айтиш мумкинки, одам боласи фақат ёшлигида тарбия олади ва ижтимоий кўникмалар пайдо бўлади десак бир оз хатоликка йўл қўйган бўламиз. Ҳар қандай тарбия тури шахснинг ёши, жинси, ҳаётдаги эгаллаган ўрни, мавқеи, саломатлик даражасига нисбатан маълум даражада тарбияланади, ҳар қандай ҳолатда ҳам ўзига айрим ижтимоий меъёрларни ўзлаштириб олиши мумкин. Шунинг учун ҳам ишонч билан айтиш мумкинки, тарбия ҳамиша ҳаммага ва ҳамма жойда берилиши керак бўлади. Айнан, ана шу тарбияларнинг маҳсули ижтимоий меъёрлар-одатлар кўринишида пайдо бўлади ва инсонга оқилона меъёрда яшаш шароити ёки ҳар хил касалликларни келтириб чиқарувчи омил бўлиб хизмат қилади.

Бир сўз билан айтганда, одамларга хос бўлган ижтимоий меъёрларнинг у хоҳ ижобий, хоҳ салбий бўлсин манбаси биринчи навбатда оила, кейинчалик маҳалла, болалар муассасалари, ҳар хил тўғараклар ва уюшмалар, ўрта ва олий ўқув юртлари, меҳнат жамоалари ҳисобланиб, ана шу ижтимоий муҳитлар таъсирларининг маҳсули си-

фатида ўз аксини топади. Бугун бутун жамоатчиликнинг қолаверса, биринчи навбатда маориф ходимлари, тиббий ходимларнинг биринчи галдаги вазифаларидан бири, айниқса, ўсиб келаётган ёш авлоднинг онгига ижобий ижтимоий меъёрларни, одатларни сингдириш, салбий меъёрларнинг кенг омма ичида газак олишига йўл қўймаслик, уларнинг онгига соғлом турмуш тарзининг элементларини сингдириш йўли билан жамиятда соғлом авлод шакллантиришнинг асосини яратишдан иборат.

II – боб.

Умуминсоний маданият ва унинг соғлиққа таъсири.

Бир қарашда бу масала ўқувчига бир оз бошқачароқ ҳам туюлиши мумкин. Умуминсоний маданият билан соғлиқ ўртасида қандай алоқа бўлади, маданият, маданиятшунослик ўзи алоҳида бир катта йўналиш деган ҳақли бир савол ҳам туғилиши мумкин. Маданият ўзи нима? Маданият тўғрисида тушунчалар жуда кўп. Ҳар бир йўналиш ва соҳанинг, мутахассисликнинг, айрим халқлар ва миллатларнинг ўзига хос бўлган маданияти бор. Бир миллат учун оддий ҳол бўлган жараён иккинчи бир миллат ёки халқ учун ўзгачароқ, бошқачароқ қилиб айтганда, маданиятсизлик сифатида кўриниши мумкин. Бирон бир киши учун маданият меъёри бўлиб туюлган жараён, бошқа учун маданиятсизлик аломати сифатида кўринади. Демак, маълум маънода маданият нисбий жараён ҳам бўлиши мумкин экан. Умуман бизнинг фикримизча, инсон ҳар қандай фаолиятини бажариш жараёнида маълум бир умуминсоний меъёрларга риоя қилган ҳолда амалга оширса, буни маданият маҳсули сифатида қабул қилиш мумкин. Агар бундай хатти-ҳаракат бошқаларнинг фаолиятига, уларнинг асаб тизимига, қадриятига салбий

таъсир қилмаса. Гап муомала маданияти тўғрисида кетаётган бўлса ажаб эмас. Инсоннинг энг муҳим ва ҳаётий зарур эҳтиёжларидан бири, физиологик эҳтиёждан кейин – бу мулоқотга бўлган эҳтиёждир. Хўш, одам мулоқотдан нима олади. Мулоқотдан ё қониқиш ҳосил қилади ёки унинг акси қониқмаслик, яъни мазкур мулоқотдан инсон ранжийди, кўнгли чўқади, кайфияти бузилади, асабийлашади, йиғлайди, боши оғрийди, боз устига бу борадаги ишлари юришмайди, маълум маънода ижтимоий-иқтисодий ва психологик зарар ҳам кўради. Яхши мулоқотдан эса бунинг акси, инсон қониқиш ҳосил қилади, кайфияти ва руҳияти кўтарилади, қилаётган ишига бўлган муносабати яхшиланади ва маълум маънода ижтимоий – иқтисодий манфаатлари ҳам яхшиланади. Бундан хулоса шуки, умуминсоний маданиятнинг бир тури бўлмиш муомала маданияти тўғридан-тўғри одам соғлиғига таъсир қилади. Шу ўринда айтиш мумкинки, халқимизда яхши бир мақол бор “яхши гап билан илон инидан, ёмон гап билан одам динидан чиқади” дейишади. Яхши гап жон озиғи деб бекорга айтилмайди. Айрим кишиларда айнан ана шу муомала маданиятининг етишмаслиги кўполлик, шошма-шошарлик, ўйламасдан гапирш, тафаккур қилишда ҳис-ҳаяжонни мантикдан олдин кўйиш, бошқалардан маълум маънода устуворлик қилишга интилиш каби хатти-ҳаракатлар кўринишидаги ижтимоий меъёрларда намоён бўлади. Одатда бундай одамлардан кўнчилик қочишга, улар билан иложи бўлса мулоқотда бўлмасликка ҳаракат қиладилар, аммо бунинг ҳамма вақт ҳам уддасидан чиқиб бўлавермайди. Демак, муомала маданиятсизлиги туфайли соғлиғимизга бўладиган ёмон омиллар билан тўқнашиш эҳтимоллик даражаси мавжудлигини бир дақиқага ҳам унутмаслик керак. Муомала фақат сўз орқали ёки бевосита гаплашиш орқа-

ли эмас, балки ҳар хил усулда ва воситалар орқали ҳам бўлиши мумкин ва барибир салбий муомала инсон соғлиғига, биринчи навбатда, асаб тизимига, инсон рухиятига ёмон таъсир этади. Бола дунёга келганидан то умрининг охиригача атрофидагилар билан муомала ва мулоқотда бўлади. Шу боисдан ҳам ҳар хил ижтимоий мухитнинг ўзига хос муомала маданияти борки, унга ҳар бир киши ўз имконияти даражасида риоя қилса, ўзига ва бошқаларга бўладиган ёмон таъсирларнинг олдини олган бўлади. Айтайлик, оилада бўладиган муомала маданиятини бола биринчи навбатда ота-онасидан ўзлаштириб олади. Отаси ёки онаси сергап бўлган боланинг кам гап бўлиши эҳтимоли камроқ бўлади. Қолаверса, боланинг муомала маданияти кўча, маҳалла, болалар боғчаси, мактаблар, лицейлар, коллежлар, олий ўқув юртлари, меҳнат жамоалари ва бошқа ҳар хил катта – кичик жамоалар таъсири асосида шаклланади ва шунинг учун ҳам ҳар бир ҳудудда, вилоят, туман ва айрим маҳалла, шунингдек оилаларда ҳам ўзига хос муомала маданияти шаклланади. Шу боисдан ҳам баъзи бир гуруҳга хос бўлган одамлар бошқа муомала маданияти шаклланган кишилар билан гаплашганларида, ҳатто бир-бирларидан ҳафа ҳам бўлиб қоладилар. Бунинг сабаби ҳам айнан мана шу ҳар хил муомала маданияти ҳисобланади. Бундай, нисбатан салбий омиллардан қочишнинг бирдан-бир йўли, сиз мулоқот қилаётган одамларнинг муомала маданияти меъёри билан олдиндан танишишдир. Шундагина сиз, у кишига нисбатан зарур мулоқот маданиятини ёки бошқача қилиб айтганда, меъёрини олдиндан танлайсиз. Хулоса сифатида шуни айтиш керакки, муомала маданиятсизлиги инсон фаолиятининг барча турларида энг асосий ва етакчи асабий жароҳат омили сифатида бевосита салбий таъсир қилувчи омил ва ўнлаб касаллик-

ларнинг, ҳатто руҳий касалликларни ҳам пайдо бўлишида тутган ўрни катта.

Икки оғиз мулоҳаза, одамнинг соғлиғи масаласида энг кўп мулоқотда бўладиган табиат неъматларига нисбатан маданияти ва унинг соғлиққа таъсири ҳақида фикрлашиб олсак фойдадан ҳоли бўлмайди. Инсон эҳтиёжи, ҳаётий зарурияти учун яратилган барча неъматларнинг аълоси – тўрт унсур: ер, сув, қуёш ва ҳаво ҳисобланади. Маълумотларга қараганда, одам 60 йиллик умри давомида 50 тоннагача сув истеъмол қилар экан. Ер шари аҳолисига бир кечакундузда 9 млрд.куб.метр сув керак бўлар экан. (Раупов Т.-2005). Ичимлик сувига бўлган ижобий муносабат - маданият бизда қадимдан шаклланган. Ҳатто “Авесто”да ёзилишича, сувни исроф ва ифлос қилганларга ниҳоятда қаттиқ жазо берилган. Табиатни биз, одатда, она табиатимиз деб атаيمиз. Аммо, унга бўлган муомала ва муносабатимиз ҳамма вақтларда ҳам худди шу онага бўлган муносабатдаймикин? Ҳамма гап ҳам ана шунда. Одамларда айнан ана шу она табиатга бўлган маданиятни шакллантириш қачон ва қандай амалга оширилиши керак. Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 50-моддасида “Фуқаролар атрофга, табиий муҳитга эҳтиёткорона муносабатда бўлишга мажбурдирлар”, 55-моддасида “Ер, ер ости бойликлари, сув, ўсимлик ва ҳайвонот дунёси ҳамда бошқа табиий заҳиралар умуммиллий бойликдир, улардан оқилона фойдаланиш зарур ва улар давлат муҳофазасидадир” деб аниқ ва лўнда кўрсатилган. (Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси-1992). Шунингдек, Ўзбекистон Республикасининг “Давлат санитария назорати тўғрисида”ги қонунининг 2-бўлим, 4-моддасида ҳам “ҳар бир одам қулай атроф-муҳит шароитларига эга бўлишига ҳақли” эканлиги кўрсатилган. Хўш, мана шу қонунчилик талабларига риоя қилиш кўникмаларини, табиат

неъматларига бўлган аجدодларимиздан келаётган, миллий кадрият даражасига чиққан ижобий урф-одатларни кундалик одатий ижтимоий меъёр даражасига кўтариш, уни катта маданиятимизнинг бир бўлаги сифатида ёшларимиз онгига сингдириш бугунги биз катталарнинг, педагогларнинг, қолаверса бутун жамоатчиликнинг асосий вазифаси ҳисобланади.

Тўғрисини тан олишимиз керак, бугун жамиятимизда айрим кишиларнинг табиат неъматларига бўлган муносабатлари унчалик кўнгилдагидек эмас. Кейинги йилларда Орол денгизи билан боғлиқ бўлган экологик нохотир-жамликлар тўғрисида, худудда ичимлик сувининг санитария талабларига жавоб бермаслиги, ичимлик суви захирасининг камаётганлиги ва бошқа экологик номувозанатликлар тўғрисида адабиётларда кўплаб маълумотлар берилаяпти. Унинг натижасида одамлар соғлиғига бўлаётган омиллар, айрим синфга оид касалликларнинг ошиб бориши катта бир ташвиш билан ёзилмоқда. Ўз ўзидан ҳақли савол туғилади, мана шу аҳволга биз табиатнинг кутилмаган бир стихияли-табиий ҳолатлари натижасида юз тутмоқдамизми ёки онгли инсонларнинг нокилона фаолиятлари натижасидами?

Табиатга ёмон муносабатда бўлиш – бу ўз соғлиғимизга ёмон муносабатда бўлишдир. Негаки, инсон ҳам ана шу она табиатнинг бир бўлаги. Табиатни соғломлаштирмасдан туриб, одамлар соғлиғини яхшилаш тўғрисида гап ҳам бўлиши мумкин эмас. Табиатнинг соғлиғи айнан биз юқорида қайд этган сув, тупроқ, ҳаво, қуёш нурининг соғлиғида намоён бўлади. Айрим маълумотларга қараганда, бир киши бир кеча-кундузда 2 кг каттик чиқиндини ташки муҳитга чиқарар экан, агар ер куррасида 6,5 млрддан кўпроқ аҳоли бўлса, бир кунлик табиат учун зарарли бўлган факатгина одамлардан чи-

кадиган қаттиқ чиқиндининг миқдорини ҳисоблаш қийин эмас. Бу албатта, инсоннинг ҳаёт фаолиятида чиқадиган табиий чиқинди, аммо уни табиатга оқилона, зарарсизлантирилган ҳолда ташланса, кўп ҳолларда у табиатни соғломлаштиришга ҳам ёрдам беради ва тупрокнинг ҳосилдорлигини оширади. Афсус билан қайд қилиш лозимки, кўпчилик одамларда шундай бир салбий ижтимоий меъёрлар шаклланган. Улар ўзларининг турмуш жараёнида керак бўлмаган ёмон маҳсулот ва айрим предметларни сувга ташлаб юбор, оқиб йўқ бўлиб кетади, деб, ҳатто фарзандларига ҳам ўргатадилар, йиғилиб қолган ахлатларни энг осон йўли-ёқиб юборинглар ёки одам бормайдиган жойга ташлаб юборинглар, деб уқтирадилар. Мен республикамизнинг қоқ ўртасидан иккита сув манбаси оқиб ўтадиган шаҳарда яшайман. Баъзида одамларнинг сувга бўлган ноинсоний муносабатларини кўриб, бу нарса фақатгина шу инсоннинг табиатга маданиятсизлиги билан чегараланиб қолса-ку унчалик ачинарли эмас, аммо бу бир вақтнинг ўзида ўта салбий ўрнак-намуналик, бу ёшларда табиатга нисбатан экологик маданиятнинг шаклланишига ёмон таъсир кўрсатиши келгусида ёмон оқибатларга олиб келишини ўйлаганимда, ўзимни жуда ёмон ҳис қиламан. Тўғри кейинги йилларда бу борада бир мунча ижобий силжишлар йўқ эмас, аммо бу ҳали аҳолини соғломлаштириш, жамиятда соғлом авлодни шакллантиришдек, буюк ишларни амалга ошириш йўналишида қилинаётган ишларимиз олдида камдек туюлади. Яна одамлар соғлиғи тўғрисидаги барча фикрларимиз тарбияга бориб тақалаверади. Бу борада галдаги вазифалар нималардан иборат бўлмоғи лозим. Биринчи навбатда, она табиат неъматларига бўлган маданият оилада шаклланоғи керак. Бунинг учун оилада фарзандларга экологик тарбия, табиатга бўлган меҳр-муҳаббат

рухидаги суҳбатлар амалий меҳнат билан бирга олиб борилмоғи, биринчи навбатда, айнан ота-оналарнинг ўзлари инсоннинг соғлиғи бизни ўраб турган табиатнинг соғлиғига боғлиқлигини, бу борада етарли билим ва кўникмаларга эга бўлишлари зарурдир. Агар, оилада олдиндан табиат неъматларига нисбатан ижобий ижтимоий меъёрлар шаклланмаган бўлса, бу оиладан айнан биз фикр юритаётган йўналишда тарбияланган ёш фуқароларга эга бўлиш эҳтимоли жуда паст бўлади. Бундай ҳолларда бу борадаги тарбияни талаб даражасида амалга ошириш масъулияти болалар муассасалари, мактаб ва академик лицейлар, олий ўқув юртлари ва ҳар хил жамоат ташкилотлари ўзларининг зиммасига олишлари керак бўлади. Бу, одатда, шу тарзда амалга оширилади, аммо унинг қай даражада амалга оширилиши муҳим аҳамият касб этади. Ҳақли бир савол туғилади, табиатга ёмон муносабатда бўладиган одамлар қаердан пайдо бўлади, одамларда бундай ижтимоий меъёр қайси жараёнларда шаклланади?

Ҳар бир юритаётган фикримизга, шу жумладан, табиат маданиятига бўлган муносабатга ҳам хулоса сифатида теран фикр юритиш билан разм солсак, охир-оқибат фикрларимизнинг барчаси одам соғлиғига келиб тақалаверади. Демак, ташқи муҳитга нисбатан одамларнинг рухиятини соғломлаштирмасдан, уларда она табиатга нисбатан турғун ижобий ижтимоий меъёрларни шакллантирмасдан туриб, кўзланган мақсадга эришиб бўлмайди. Инсоннинг фаолиятларида ўзига хос маданиятлар мавжудки, буларнинг барчалари маълум маънода инсон соғлиғига у ёки бу кўринишда таъсир қилади. Буларнинг барчасига битта рисолада таъриф бериш қийин. Аммо, инсоннинг шундай бир фаолиятлари борки, унга тўхталмасдан илож йўқ. Одам умри давомида энг кўп мулоқот-

да бўладиган жараёнларидан бири - бу овқатланишдир. Овқатланиш - бу ҳар қандай тирик мавжудотнинг ҳаёт давомийлигини, ўсиш ва ривожланишини таъминловчи энг асосий ҳаётий жараёнлардан бири ҳисобланади.

Ҳар бир ёшга, жинсга, меҳнат турига нисбатан овқатланиш меъёрлари гигиеник томондан шундай белгиланганки, бунда биринчи навбатда назарда тутилган таомиллардан бири организмнинг бир кеча-кундузда сарфлаган энергиясини қоплашга асосланган. Айрим маълумотларга қараганда, 90 %дан ортиқ касалликларнинг пайдо бўлиши асосида нооқилона овқатланиш ётар экан.

Овқатланиш маданияти дунёнинг ҳар хил халқлари учун ўзига хос хусусиятлар асосида шаклланган. Шу боисдан бўлса керак, ҳар бир халқнинг ўз миллий таомлари бўлади ва улар ана шу таомларни, нисбатан, кўпроқ истеъмол қиладилар. Овқатланиш маданияти деганда, биринчи навбатда назарда тутилаётган нарса – бу овқатлик маҳсулотларини ўстириш, уларни йиғиштириш, ташиниш, сақлаш, техник қайта ишлаш, овқатликларни тайёрлашдаги барча белгиланган гигиеник қоидаларга риоя қилиш, овқатни ўз вақтида, организмнинг энергия сарфига мос миқдорда истеъмол қилиш ва бошқа қатор тадбирлар тушунилади. Булардан ташқари, овқатланишда шундай ижтимоий меъёрлар борки, буларни баъзида гигиеник меъёрларда учратмаслик мумкин.

Айтайлик шошиб овқатланиш, вақти-бемаҳал овқатланиш, доимо иссиқ, ўта шўр, аччиқ ҳолда истеъмол қилиш ёки кўпроқ ширинликларга хирс қўйиш каби салбий ижтимоий меъёрлар борки, булар албатта, одам организмга салбий таъсир қилмай қолмайди. Хўш, бундай салбий ижтимоий меъёрлар қачон ва қайси ёшларда пайдо бўлади. Доимий равишда юқори калорияли овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилиш ҳам, ёки тўйиб

овқат емаслик ҳам, ўз навбатида касалликка олиб келади. Шу боисдан тиббиётда, гигиенада оқилона овқатланиш тушунчаси мавжуд. Оқилона овқатланишга қаратилган тарбияни бола дунёга келган биринчи кундан бошлаш керак. Агар болани биринчи кундан пала-партиш овқатлантиришга одатлантирилса, кейинчалик ҳам бу одат ёмон ижтимоий меъёр сифатида шаклланиб қолади ва албатта, касалликка олиб келади. Кўпчилик айрим пайтларда доимо ўта шўр, аччиқ чойни ёки овқатни ўта иссиқ холда истеъмол қилиш, шошиб овқатланиш, меъёрдан ортиқча кўп ёки кам миқдорда овқатланишни ўзи учун одатий бир ҳол, мен шунга ўрганиб қолганман дея таъкидлайдилар. Аммо, бу ҳол узок вақт давом этиб, албатта, салбий ҳолатларга олиб келади. Овқатлик маҳсулотларини эрталаб, тушда ва кечкурундаги миқдорларини ҳам гигиеник нуқтаи назардан тўғри тақсимланса, организмнинг меъёрдан зиёд зўриқишига олиб келмайди. Болалар муассасаларида, мактабларда, лицей ва коллежларда, олий ўқув юртларида, меҳнат жамоаларида ёшлар онгига тўғри, оқилона овқатланиш маданияти мунтазам равишда, унинг мазмун моҳияти билан чуқур тушунтирилса, ёшларда овқатланиш маданиятини тўғри шакллантириш мумкин.

Кейинги йилларда болалар ўртасида кундалик ижтимоий меъёрга айланиб қолаётган салбий одатлардан бири — бу ҳар хил сақичларни чайнашдир. Баъзи ҳолларда бу шундай одат тусига кирганки, эрталаб тонг отгандан то кеч уйқуга кетгунча тўхтамасдан чайнайдилар. Жамоат жойларида ва ҳатто дарсларда ҳам бу ҳолларнинг кузатилиши жуда ҳам ачинарли ҳол. Энг ачинарлиси шундаки, кўп ҳолларда бу одатга катталар ҳам ўрганиб қилмоқдалар. Тўғри оғиз бўшлигини, тишларни маълум даражада тозалайди, бу хусусиятларини инкор қилиб

бўлмайди, аммо масалага бир томонлама ёндашилса, шу тарзда ушбу ижтимоий одатни шундай бир арзимаган ҳол сифатида қараш мумкин. Агар сақич тўхтовсиз чайналса, нима бўлишини тиббий нуқтаи назардан қарайдиган бўлсак, бунинг одам соғлиғига салбий таъсири бор. Маълумки, одам оғиз бўшлиғига бирон-бир егулик солиб чайнай бошласа, шу заҳотиёқ ошқозонда шира ажрала бошлайди, аммо ошқозонга сўлакдан бошқа ҳеч қандай овқат маҳсулоти тушмайди. Бу, ўз навбатида меъёрдан ташқари ошқозон ширасининг ишланиб чиқилишига олиб келади. Ошқозон шираси, одатда, ошқозонда овқатлик моддаларни парчалашда фаол иштирок этади, аммо ошқозонда овқатлик маҳсулоти бўлмаса-чи, бундай ҳолларда ошқозон шираси ошқозон деворларига салбий таъсир кўрсатиб, уни емира бошлайди ва натижада овқат ҳазм қилиш тизимининг қатор касалликларининг келиб чиқишига сабаб бўлади. Бир қарашда бундай ижтимоий меъёрга эътибор ҳам бермаслик мумкиндек туюлади, лекин унинг салбий оқибатларини ёшларга ўз вақтида тушунтирилмаса, бу ҳолат ёмон салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Болаларга улар эсини таниган биринчи кундан бошлаб, овқатланиш маданиятининг элементларини аста-секинлик билан унинг ёшини, жинсини, бажараётган ишини ҳисобга олган ҳолда тушунтириб борилса, бу борада яхши натижага эришиш мумкин. Овқат истеъмол қилишдан олдин ва кейин қўлларни яхшилаб совунлаб ювиш, овқатдан кейин тез ётиб ухламаслик, овқатлик маҳсулотлари орқали айникса, йилнинг иссиқ пайтларида ҳар хил юқумли касалликларнинг тарқалиши, овқатдан заҳарланишлар ва шу билан бирга тез бузилувчан овқатлик маҳсулотлари ҳақида ҳам батафсил тушунчалар берилиб борилса, болада ёшлигиданок оқилона овқатланиш элементлари ва маданияти шаклланиб бора-

ди. Шу билан бир қаторда овқатланиш маданиятининг бошқа элементлари бўлиши овқатланиш этикаси-нафосати ҳақида ҳам шошмасдан, кўп гапирмасдан овқатланиш, ўта шўр, аччик, ўта иссиқ ёки совуқ ҳолда емаслик ва шу билан бирга овқатларнинг хилма-хиллигига эътибор берган ҳолда истеъмол қилиш ҳақида ҳам тушунчалар берилса, фойдадан холи бўлмайди.

Абул Қосим Фирдавсий ушбу мисраларни битаётиб, нафақат умуминсоний нафсни, балки овқатланишда ҳам одамлар ўз нафсларининг қули бўлмаслигини назарда тутган бўлса ажаб эмас.

Кимки ўз нафсига бўлибди банд,

Ҳеч кимсадан олқини олмас жаҳонда.

Ҳар бир нарсада меъёр бўлиши шарт. Меъёрга амал қилиш муваффақиятга эришишнинг асоси, шу боис молдунёга муносабатда ҳам, таом истеъмол қилишимизда ҳам, ҳатто севишда ҳам меъёр доирасидан чиқмаслик лозим. (Исомухаммедов 3-2005)

Кўпчилик ҳолларда касалликларнинг пайдо бўлишида, орамизда ҳали тиббий маданиятнинг етишмаслиги сабабли содир бўлаётганлиги ҳам сир эмас. Бугун аҳолининг тиббий-гигиеник билими, малака ва кўникмалари нисбатан пастлиги, улар орасида етарли даражада соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш ишлари олиб борилмаётганлиги, аҳолининг бу борадаги фаоллигини оширмаслик ҳам турли хил касалликлар тарқалишининг ошишига сабаб бўлмоқда. Тиббий маданият ўзи нима? Тиббий маданият деганда, биринчи навбатда ҳар бир одамнинг ўз соғлиги учун ўзида жавобгарлик ҳиссининг шаклланиши ва шу билан бирга ҳали вояга етмаган фарзандларининг соғлиги учун жавобгарлиги тушунилади. Тиббий-гигиеник маданият деганда, яна касаллик келти-

риб чиқарувчи омиллар ҳақида тўлиқтушунчага эга бўлиш, шу билан бирга улардан сақланиш, уларни ўз вақтида бартараф қилиш усуллари ҳақида билим, малака ва кўникмаларга эга бўлиш тушунилади. Тўғриси тани олиш керак, кўпчилик касал бўлмагунча тиббиёт ходимларига мурожаат қилмайдилар. Соғлиқни сақлаш сўзига эътибор берсак ҳам, унинг мазмуни ҳали касал бўлмасдан олдин, бор соғлиғимизни сақлаш тўғрисида гап кетади. Бирон-бир касалликка чалингандан кейин соғлиқни сақлаш эмас, касалликни даволаш, унинг асорати ва бошқа касалликларни келтириб чиқарувчи омилга айланмаслигининг олдини олиш чораларини кўриш зарур бўлади.

Касалликларнинг олдини олиш ва пайдо бўлаётганларини олдиндан аниқлашнинг бирдан-бир усули, одамларда тиббий кўрикларга бўлган ижобий муносабатларни шакллантиришдир. Бунинг учун биринчи галда, ўтказилаётган жорий, мақсадли ёки бирон бир муассасага ўқишга, ишга киришдан олдин ўтказиладиган тиббий кўрикларнинг мазмун-моҳияти ва аҳамиятини одамларга тушунтириш зарур. Аҳолини диспансеризация қилиш, бу тадбирнинг одамлар соғлиғини яхшилашдаги тутган ўрни, қолаверса, диспансеризация тадбирини амалга оширишда, биринчи навбатда аҳолининг ўзи фаол иштирок этишини таъминлаш ҳам аҳолининг тиббий маданиятини оширишнинг йўналишларидан бири. Тўғриси тани олиш керак, диспансеризация тадбирининг мазмунини кўпчилик врачларимиз ҳам чуқур тушунмайдилар. Кўп ҳолларда диспансеризацияни тиббий кўрик сифатида тушунилади. Аслида, тиббий кўрик диспансеризациянинг бир элементи ичидаги касалликларни олдиндан аниқлаш мақсадида ўтказиладиган тадбирлардан бири ҳисобланади.

Тиббий маданиятни болаларга одатий тарбия сифати-

да берилиши билан бир вақтда, барча ўқув юрларида, меҳнат жамоаларида ва кенг жамоатчилик орасида махсус ўқув курслари сифатида ўқитилишнинг сифат ва самарадорлигини оширишга олиб келувчи асосий омиллардан биридир.

Одатда инсон саломатлиги кўп жиҳатдан унинг ўз кўлида деганда, биринчи галда назарда тутиладиган нарса унинг тиббий маданиятидир. Тиббий маданият ўз-ўзидан шаклланимайди. Уни шакллантириш мақсадида олиб бориладиган тадбир ҳам мавсумий характерга эга бўлмаслиги керак. Бу тарбия тури инсон онасининг пуштидалигидан бошлаб, то умрининг охиригача тўхтовсиз олиб бориладиган жараёндир. Бугун жамиятимизда тиббиёт соҳасида ҳам бозор муносабатлари шаклланаётган бир даврда, одамларнинг ўз соғлиқларига, фарзандларнинг соғлиқларига бўлган муносабатларини тубдан ўзгартириш ва жавобгарликларини ошириш зарур бўлади. Тиббий маданият тўғрисидаги фикрларимизга хулоса сифатида айтиш мумкинки, инсон саломатлигининг пойдевори ҳам айнан тиббий маданиятимиз асосида туради.

Инсон умрининг асосий қисми оилада ўтади ва ўз навбатида оиладаги барча жараёнлар оила аъзоларига ижобий ёки салбий таъсир қилиши мумкин. Оиладаги тинч-тотувлик, оила аъзоларининг соғлиғи масаласидаги хотиржамлик оила фаровонлигини белгиловчи асосий мезонлардан бири, бу - инсон соғлиғи ҳисобланади. Ёшларга кичкиналигидан оиланинг муқаддаслиги ва унинг маданияти ҳақида тушунтириб, уни амалда кўрсатиб борилса, албатта, бу жараён келгусида ўзининг ҳосилини беради.

Ҳар бир ота-онанинг биринчи галдаги вазифаси оилада тинчлик-тотувлик, хотиржамликни таъминлаш, оила аъзоларининг бир-бирларига нисбатан самимий меҳр-муҳаббатини кучайтириш ва шу йўл билан оилада меъёр-

даги соғлом рухий атмосферани яратиш оила аъзоларининг соғлигини таъминлашдаги гаров бўлиб хизмат қилади, десак муболоға бўлмайди. Қарияларимиз ҳам дуога қўл очганларида, ҳамиша, Аллохдан тинчлик, хотиржамлик ва соғлиқ сўрайдилар. Бу албатта, бежиз шаклланган ижтимоий меъёр эмас. Ушбу тилакларнинг негизида бир олам фалсафий маънолар борки, уларнинг мазмун моҳиятида инсонларнинг соғлиғи ётади.

Фарзандларни ёшлигидан оила маданияти элементлари, оилавий ҳаёт, турмуш қуриш, қизларни оналикка, ўғил болаларни эса меҳрибон ота бўлишга, оилани режалаштириш, соғлом фарзандларни дунёга келтириш, уларни асрлар давомида шаклланиб, ўзининг ижобий исботларини топган миллий урф-одатларимиз, қадриятларимиз асосида тўғри тарбиялаш, оила аъзоларининг бир-бирларига нисбатан меҳр-оқибатли бўлиш ва оилада ижобий муомала-муносабатларни шакллантириш бўйича кўникмаларни уларнинг онгига сингдириб борилса, оила маданиятини тўғри шакллантириш борасида олдига қўйилган мақсадга ҳар бир ота-она, албатта, эришади. Негаки оиладаги тинчлик-тоғувлик ва фаровонлик мазкур оила аъзолари кайфиятининг ҳамиша кўтаринкилигини таъминлаш орқали организмни ҳар хил асабий жароҳатлардан асрайди, тарангликнинг олди олинади ва бу ўз навбатида оила аъзоларининг соғлиғига ижобий таъсир кўрсатади.

Оиладаги тиббий маданият меъёрлари тўғрисида гап кетганда, кейинги йилларда шаклланган дори-дармонларга бўлган муносабатларни ҳам кўриб чиқиш мумкин. Тўғрисида таъкид олиш керак, бундан 15-20 йиллар олдин ҳар қандай турдаги дори воситасини врачларнинг буюртмасисиз, махсус рецептларисиз олиш мумкин эмас эди. Демак, ҳар қандай дори воситасини врач буюртмаси билан истеъмол қилишга одамлар одатланган эдилар. Собик

СССР давлати пароканда бўлганидан кейин кўпгина тизимларда таъминот тизими ҳам бузилди, шу жумладан, дори-дармон таъминотида ҳам. Ҳар хил турдаги дори-дармонларга эҳтиёж юқорилигини инобатга олиб, кўштирноқ ичидаги доришунослар кўпайиб, бозорларда санитария-гигиеник жиҳатдан талабга жавоб бермайдиган жойларда, ҳатто ёзнинг жазирамасида очик куёш тагида ҳам ҳар хил дори воситалари сотила бошланди ва бу жараён одамлар орасида врачларнинг буюртмасиз, рецептларсиз дори воситаларини бемалол сотиб олиш ва ўзларича истеъмол қилишдек салбий ижтимоий меъёрлар пайдо бўлди. Бу ҳолат ҳам маълум даражада одамлар соғлиғига таъсир этди. Бугунга келиб бу ҳолатга чек қўйилди. Дорихоналар давлат тасарруфидан чиқарилиб хусусийлаштирилди ва назорат остига олинди. Аммо, тан олиш керакки, бугун аптекалардан деярли ҳар қандай дори-дармонни сотиб олиш учун врач рецепти зарур эмас, уни ҳеч қайси дорихонада сўрамайдилар. Демак, миждозлар хоҳлаган дори воситасини сотиб олишлари мумкин. Боз устига ҳалигача бозорларда дорифурушлар узил-кесил йўқ қилингани йўқ. Улар сотиб юрган дори воситаларининг яроқчилигига ҳеч ким кафолат беролмайди. Ачинарлиси шундаки, одамлар бундай шахслардан дори воситаларини олиб ўзларича истеъмол қилишни давом эттираяптилар. Айнан шу жараёни инобатга олиб тиббий ходимларнинг оилада тиббий маданиятни шакллантиришнинг айнан дори воситалари билан бўладиган муомала йўналишидаги асосий вазифаларидан бири – бу ҳар қандай ҳолатда ҳам дориларни врачларнинг тавсияси билан, беморнинг ёшени, жинсини, касаллик тури, даражаси, дори воситаларининг сақланиш тартиби ва муддати, қайси пайтда ичиш тартиби, дори воситасининг ҳақиқий ишончли эканлигини билиш каби

хусусиятлар тўғрисидаги билим, малака ва кўникмаларини оширишдан иборат бўлади. Шу билан бирга халқ табобати кўлга киритган ютуқлардан кенг фойдаланиш, яъни маҳаллий тиббий гиёҳлардан тайёрланган, истеъмол қилиш тартибларини тушунтириш ҳам айнан биз фикр юритаётган оиладаги тиббий маданиятнинг тўғри шакллантиришга ёрдам берадиган омиллардан бири ҳисобланади. Биз умуминсоний маданият ва унинг инсон соғлиғини асрашдаги тутган ўрнини атиги бир-икки маданий турлари, аслида муомалани ёритишга уриндик, холос.

Аслида-чи, аслида инсон фаолиятининг барча жабҳаларида ўзига хос бўлган маданият турлари мавжуд ва бу ижтимоий маданият турлари ҳам одам соғлиғига айрим ҳолларда салбий таъсир қилиши мумкин. Масалан, соҳаларнинг маданиятлари, айтайлик педагогик, муҳандислик, раҳбарлик, ҳуқуқий, спорт ва бошқа маданиятлар, шунингдек, ҳар бир мамлакатнинг, миллатнинг, халқларнинг ўзига хос маданиятлари борки, булар ана шу ҳар бир касб эгаси ва алоҳида халқлар, миллатлар учун ижтимоий меъёр сифатида шаклланган. Булардан ташқари, ҳар бир халқнинг ўз диний маданиятлари борки, бу ижтимоий меъёрлар уларнинг ҳаёт-турмуш тарзига айланиб қолган. Демак, биз инсон маданиятининг турли томонлари ва қирраларидан ёндашмайлик, унинг одам соғлиғини сақлаш ва уни мустаҳкамлашда тутган ўрни беқиёс. Демак, инсон маданияти унинг соғлиғини бошқариб боровчи индекатор десак ҳато бўлмайди.

III – боб.

Жисмоний маданият ва соғлиқ.

Жисмоний маданият умуминсоний маданиятнинг ажралмас бир қисми бўлиб, жисмоний соғлиқ, яъни организмдаги барча орган ва тизимларнинг меъёрдаги фао-

лияти билан организмнинг табиий холати сифатида ифодаланлади. Агар организмдаги барча аъзолар ва тизимлар яхши ишласа, бутун организм ўз фаолиятини тўлақонли бажаради ва ривожланади. Инсонда жисмоний, рухий ва ахлоқий, яъни ижтимоий соғлиқларнинг мувозанатланишида жисмоний маданиятнинг тутган ўрни бекиёс. Жисмоний тарбия маҳсули – бу жисмоний маданият. Жисмоний маданият соғлом турмуш тарзида ҳаракат омиллари сифатида тушунтирилади ва инсон соғлигини сақлашда, мустаҳкамлашда организмнинг қаршилик қобилиятини оширишда ва ҳар хил касалликларнинг олдини олишда муҳим омил сифатида намоён бўлади.

Халқимиз азал-азалдан жисмоний бақувват кишиларни эъзозлаганлар, улуғлаганлар ва уларга маълум маънода суянганлар ва сифинганлар ҳам. Улар ҳамиша ватан қалқонлари тимсолида халқ оғзаки ижодидан эртақларда, дostonларда қахрамонлар сифатида намоён бўлганлар. Тарихнинг ҳамма даврларида буларнинг қахрамонликлари ва жасурликлари тимсолида ёшларга тарбия берилган. Ҳар қандай мустақил давлат биринчи галда ўзининг хавфсизлигини тўлиқ таъминлаш мақсадида кучли армияга эга бўлмоғи зарур. Кучли армиянинг асосида ҳам биринчи галда жисмонан, қолаверса руҳан ва ахлоқан баркамол йигитлар мавжудлиги туради.

Мамлакатимиз мустақилликни қўлга киритган биринчи кундан жамиятда соғлом авлодни шакллантириш барча ислохотларнинг устувор йўналиш қилиб белгиланиши ҳам бежиз эмас. Соғлом авлод деганда, фақатгина организмда қандайдир бир касаллик ёки етишмовчиликнинг йўқлиги эмас, балки биринчи галда, жисмоний ва қолаверса рухий, ижтимоий баркамоллик ҳам назарда тутилади.

Инсон учун энг катта бойлик – бу унинг саломатлиги.

дир. Танжони соғ, рухан ва жисмонан тетик одамгина олдиға қўйган мақсадларига етиш учун ўзида куч топа олади. Самарали меҳнати билан эл-юрт, жамиятга нафи тегади. Шунинг учун ҳам бу ишга мамлакатимизда давлат сиёсати даражасида қаралади. (Рафиев О-2005)

Мамлакатимизда ёшлар орасида жисмоний маданиятни ва спортни ривожлантиришда ўзига хос йўналиш танландики, бу йўналишдаги асосий мақсад ва вазифалар ҳар бир ёшнинг онгига жисмоний тарбия, жисмоний фаоллик ва спортни алоҳида кундалик одатий ижтимоий меъёр сифатида сингдиришдан иборатдир. Бу жараён бир кунда ёки бир йилда амалга ошириладиган мавсумий характерга эга бўлган тадбир эмас ёки бу тадбир фақатгина тарбиячиларнинг, шифокорларнинг вазифаси десак ҳам муаммога бир томонлама қаралган бўлар эди. Бу бутун жамиятнинг вазифаси; аммо уни ҳаракатлантирувчи, унинг мазмун моҳияти ва соғлиқни мустаҳкамлашдаги аҳамиятини тушунтириш албатта, мураббийлар ва шифокорларнинг асосий бурчи ҳисобланади. Хўш, жисмоний маданиятни одамлар турмуш тарзининг ажралмас бир қисмига айлантириш учун қандай йўл тутиш керак бўлади. Одатда қатта ёшдаги одамлар жисмоний тарбиянинг аҳамиятига, албатта, қандайдир бир касалликка чалингандан кейингина тушуниб етадилар ва спортнинг айрим турлари билан шуғуллана бошлайди. Ниҳоят, аста-секинлик билан бу мазкур шахс учун ижтимоий меъёрга айланади. Умуман олганда таълим, мажбурий тарбия, маълум маънода, ихтиёрий тадбир ҳисобланади. Жисмоний тарбияни қайсидир бошқариш поғонасида туриб, мажбурий шуғуллантириш, одатда мавсумий характерга эга бўлиб, у ҳеч қачон яхши қутилган самарани бермайди. Ёшларда жисмоний маданият шаклланиши учун биринчи навбатда, айнан шу бўла дунёга кел-

ган оилада жисмоний маданият мухити шаклланган бўлмоғи керак. Бола кўз очиб кўрган мухитдаги оила аъзолари турмуш тарзининг ажралмас қисмларидан бири жисмоний тарбия ва спорт бўлса, сўзсиз бундай ижтимоий кўникмалар бола онгига ёшлиқдан сингиб боради ва кундалик турмуш тарзига айланади.

Болага ёшлигидан оилада эрталабки гимнастиканинг аҳамиятини яхшилаб тушунтириб, унинг билан биргаликда ёшини, жинсини, соғлиғини эътиборга олиб, ҳар кун секин-аста шуғулланилса, бу жараён болада кундалик одатга, яъни ижтимоий меъёрга айланади. Боланинг ёши ўсган сари ушбу машқлар мукаммаллаштирилиб, берилаётган оғирлик босқичма-босқич оширилиб борилса, болада ўсиш ва ривожланиш жараёни текис гармонияда, мувозанатлашган ҳолда боради ва биз ҳамиша кўп мартаб такрорлашга ўрганиб қолган ақлий, рухий ва жисмоний интеллектуал қобилиятга эга бўлган баркамол инсонни шакллантирган бўламиз. Жисмоний баркамол бўлган боланинг ўқишида ва ишида унум ва барака бўлади, у ҳеч қандай оғир ишлардан ва янгиликлардан чўчимайди. Худди шу тартибдаги турмуш тарзини болалар муассасаларида, мактабларда, академик лицейларда, касбхунар коллежларда, олий ўқув юртларида ҳам махсус дастур асосида, бундан ташқари, ҳар хил тўғаракларда давом эттирилса, натижанинг кутилганидан ҳам яхши бўлишига шубҳа қолмайди. Бугун ҳарбий хизматга ҳам ҳар томонлама жисмонан бақувват, соғлом, кўркам, ҳар томонлама билим, малака ва кўникмаларга эга бўлган йигитлар керак.

Мамлакатимиз Президенти И.А.Каримов 2005 йил декабрь ойида Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 13 йиллиги муносабати билан ўтказилган тантанали йиғилишида маъруза қила туриб, ўтаётган 2005 “Си-

хат саломатлик йили”га якуний хулосалаб, келаётган 2006 йилни юртимизда “хомийлар ва шифокорлар йили” деб эълон қилдилар. Хомийлик бизнинг ота-боболаримиздан қолган миллий кадриятларимиздан саналади. Хомийлик маданияти ҳам умуминсоний маданиятининг ажралмас бир қисми, айти пайтда жамиятимизда ҳар хил йўналишлардаги жисмоний тарбия ва спорт ишларини янада ривожлантиришда унинг тутган ўрни катта, ҳатто катта спортнинг ҳаракатлантирувчи кучи десак ҳам муболоға бўлмайди. Хомийлик қилиш ҳам биз фикр юритаётган ижтимоий меъёрларнинг бири. Айниқса, хомийликни шифокорлик фаолияти билан боғлаб мулоҳаза қиладиган бўлсак, тиббиёт муассасаларининг иқтисодий базасини кўтариш, уларни жаҳон андозаларига жавоб берадиган асбоб-ускуна ва жиҳозлар билан таъминлаш, малакали шифокорларни тайёрлаш, уларнинг чет элларда малакаларини ошириб келишларига кўмаклашиш, касалманд одамларга ва ногиронларга беғараз ёрдамлар кўрсатиш хомийликнинг маҳсули сифатида аҳоли саломатлигини яхшилаш ва уни мустаҳкамлашда халқимиз онгида шаклланган ижтимоий меъёр сифатида намоён бўлади. 2006 йилни айнан шу ном билан аташнинг мазмун ва моҳияти ҳам хомийлик қилишни айнан бир йилда эмас, балки бу жараёни одамларимиз онгида кундалик одатий ижтимоий меъёрга-одатга айланттириш ва мана шундай беғараз хомийликлар халқимиз соғлигини сақлашга хизмат қиладиган тизимга айланттиришдан иборат. Бугун соғлиқни сақлаш тизимида ҳам бозор муносабатлари шаклланаётган бир пайтда бу тадбирларнинг аҳамияти бениҳоя катта.

Жисмоний маданиятнинг энг асосий мазмуни ҳам шундаки, айнан мазкур шахснинг у ёки бу турдаги бажараётган жисмоний тарбия фаолияти унинг соғлиғига ижобий

хизмат қилсин. Агар тиббиёт тизимига нисбатан жамиятимизда ҳақиқий ҳомийлик маданияти шаклланса аҳоли саломатлигини яхшилашда янги бир йўналиш турига айланади. Айниқса, жамиятимизда соғлом авлодни шакллантириш ғоясини ҳаётга тадбиқ қилишда муҳим аҳамият касб этувчи, жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишини таъминловчи ижобий омил бўлиб хизмат қилади. Аҳоли ўртасида жисмоний маданиятни шакллантиришдаги асосий омиллардан бири – бу жаҳон андозаларига тўлиқ жавоб бераоладиган спорт иншоотларини қуриш, мавжудларини қайта таъмирлаш ва энг асосийси, одамларни, айниқса, ёшларни мазкур спорт ўйинларига жалб қилишдир. Бу борада ҳам айнан ҳомийларнинг тутган ўрни катта. Демак, мамлакатимизда ҳомийлик маданиятининг шаклланиши бир вақтда аҳоли саломатлигини таъминловчи жисмоний маданиятнинг шаклланишига хизмат қилади. Жамиятимизда жисмоний маданият ва спорт ишларини ривожлантиришнинг қонуний асослари яратиб берилган. Мустақилликка эришган биринчи кунданок жамиятда соғлом авлодни шакллантиришнинг асосий йўналишларидан бири – жисмоний тарбия ва спорт ишларини жонлантириш, айниқса бу тадбирларга кўпроқ ёшларни жалб қилишга қаратилган ўнлаб фармон ва қарорлар қабул қилинди, махсус давлат дастурлари ишлаб чиқилди, шу соҳа бўйича махсус ихтисослашган мутахассисларни тайёрлашга қаратилган ишлар амалга оширилди ва энг асосийси, мамлакатимизда жисмоний маданият ва спорт ўйинларини ўтказишда халқаро андозаларга жавоб бераоладиган спорт иншоотлари қурилиб ишга туширилди. Ўнлаб махсус спорт мактаблари, лицейлар, спорт тўгараклари, клублар фаолият кўрсатмоқдаки, бугун ўзбек спорти жаҳонга юз тутмоқда ва ҳақли равишда мамлакатимиздан етишиб чиққан

мустақиллик мевалари, жаҳон ва халқаро спорт ўйинларининг чемпионлари, спорт мастерлари, номзодлари билан фахрланса арзийди. Энг қизиқарлиси шундаки, Президентимиз ўзларининг ташаббуслари билан бошлаб берган теннис ўйини бугун ёшларимизнинг турмуш тарзига айланди десак, муболоға бўлмайди. Ўзбек курашининг доврўғи дунё мамлакатлари спорт ўйинлари қаторидан ўзининг фахрли ўрнини эгаллади. Ўзбек боксчиларини жаҳон таниди. Бир сўз билан айтганда, жисмоний маданият ва спортнинг инсон саломатлигини мустаҳкамлашдаги тутган ўрнини бугун мамлакатимизда кўпчилик тушуниб етмоқда. Мактабларда жисмоний маданиятнинг шаклланишига эътибор кучайтирилди. Ўқувчи ва талабалар ўртасида узлуксиз спорт мусобақаларининг ташкил этилиши, ёшларимизни катта спортга етакловчи, уларнинг жаҳон спорт мусобақаларида қатнашишга давъат этувчи йўналиш бўлди, десак муболоға бўлмайди. Хуллас, бугун мамлакатимиз спортида кўзни қувонтирадиган ютуқлар кўп. Аммо, биз фикр юритаётган тадбир мана шу жараённинг янада оммавий тус олиши, жисмоний маданият ҳар фуқаронинг кундалик турмуш тарзига одатий ижтимоий меъёрига айланиши ва унинг соғлиғига хизмат қилмоғи зарур. Бунинг учун жисмоний тарбия ва спорт тадбирларига бир марталик ёки бир мавсумий тадбир сифатида қаралмаслиги, унинг жамиятда узлуксизлигини таъминлаш, жисмоний тарбиянинг инсон соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлашдаги биологик, физиологик, тиббий-гигиеник аҳамиятларининг мазмун моҳиятини ёшларга тушунтириш таълим-тарбиянинг асосий вазифаси бўлмоғи керак.

Оилада жисмоний маданиятни шакллантириш

Хар қандай тарбиянинг бошланғич ўчоғи оила ҳисобланади. Бола ўзининг болалик даврининг асосий қисми оилада, ота-онасининг қармоғида ва назоратида ўтказди. Жисмоний маданият элементларини ўзлаштириши бола дунёга келган кунданок бошланиб, бошида бола баданини укалаш, оёқ-қўллари билан енгил машқларни бажариш, сув ва ҳаво ванналари ёрдамида чиниқтириш тадбирларини мунтазам амалга оширилса, бола ана шу муолажаларга одатланади, улардан роҳатланиб яхши овқатланади, ухлайди ва меъёрда ўсиб ривожланади. Аммо, ҳар бир ота-она шунинг назарда тутиши керакки, ушбу муолажа ва машқларни болалар шифокори маслаҳати билан амалга оширилса, яхши самара беради ва салбий оқибатлар кузатилмайди.

Бола аста-секин ўсиб-улғайиб унинг онги ҳам ривожланиб, ўйлай бошлайди, бу даврда ота-онанинг асосий вазифаларидан бири ўғил болаларга алоҳида, қиз болаларга алоҳида ўзларининг ёшларига мос бўлган ўйинчоқларни танлаш ҳисобланади. Бу жараёнда ҳам болага ўйинчоқлар танлашда уларнинг жисмоний маданият ва спортга алоқадор бўлган ўйинчоқлар ва ўйинларнинг танлашиши, болада спорт ўйинларига бўлган қизиқишини ёшлигидан уйғотади. Шу билан бир қаторда, боланинг ёшига мос бўлган кичик-кичик машқларни, эргалабки гимнастика машқларини ва айрим спорт ёки бошқа турдаги мусобақа ўйинларини биргаликда, мунтазам, амалга ошириш, болада жисмоний тарбия ва спорт ўйинларига бўлган қизиқишини яна ҳам орттиради. Айниқса, бу борада боланинг арзимас муваффақиятлари рағбатлантириб борилса, янада яхши самара беради. Унинг қизиқиши кундалик ижтимоий меъёрга айланиб, болада бу унинг кундалик турмуш тарзининг ажралмас бир қисми

га айланади. Иккинчи навбатда, ота-оналар ана шу бажараётган ўйин ва машқларнинг бола организми учун фойдали эканлигини, у келгусида жисмонан бақувват одам бўлишини ҳар гал уқтириб бориш зарур бўлади.

Вақт ўтиши билан бола бу машқларни мустақил амалга ошира бошлайди, бу даврда ота-онанинг биринчи галдаги бурчи, болага бу йўналишда етарли ва қулай имкониятларни яратиб бериш, машқларнинг бошқа турига, оғирроқ шаклига ўтаётганда боланинг соғлигини шифокорлар назоратидан ўтказиб, кейин амалга оширишдан иборат бўлади.

Агар болаларда ёшлигидан оилада шунга ўхшаш жисмоний тарбия элементлари шаклланиб, кейин болалар боғчасига бёрса, айнан ана шу кўникмалар маълум бир дастур асосида, тизимлашган ҳолда давом эттирилса, бу каби ижтимоий меъёрлар ривожланиб, такомиллашиб боради. Агар у ёки бу машқларни ёнидаги дўстларидан яхшироқ бажарса, болада спортнинг бу йўналишига бўлган қизиқиши янада ортиб боради. Болалар муассасаларида фаолият кўрсатувчи тарбиячилар болаларда жисмоний маданиятни шакллантиришни иккинчи даражадаги тадбир сифатида, юзаки қарамасликлари зарур. Негаки, болалар бундай ёндашишни тез англаб оладилар ва улар ҳам бу тадбирга юзаки ёндашадилар ва натижада жисмоний тарбия уларнинг онгида ижтимоий меъёр сифатида шаклланмаслиги мумкин. Жисмоний маданиятни болалар боғчаларида шакллантиришнинг ишонарли усулларида бири-болалар ўртасида уларнинг ёшларига, жисмоний ва руҳий имкониятларига мос бўлган, кичик-кичик мусобақалар ўтказишни ва қолибларни рағбатлантириндир. Агар бу тадбир амалга оширилмаса, бола жисмоний маданиятнинг якуний натижасини яхши англамайди. Аслида бизнинг мақсадимиз бола онгида айнан жисмоний мадани-

ятни кундалик ижтимоий меъёр сифатида шакллантириш ва бу меъёр унинг жисмонан ва руҳан соғлом бўлишини таъминлаш ҳисобланса-да, болалар кўпроқ унинг қисқа ва тез якуний натижаларига кўпроқ қизиқадилар ва ана шу муваффақиятларга интиладилар. Натижада болада жисмоний тарбия ва спорт ўйинларига қизиқишлар кун-сайин ортиб боради ва ҳаётининг кейинги босқичларида уни давом эттириб, турмуш тарзининг бир ажралмас бўлагига айланади ва энг асосийси, унинг ўзи ҳам атрофидагилар учун жисмоний маданиятни бошқалар онгига сингдиришда ижобий муҳит ролини ўйнайди. Боланинг ана шу ўзлаштириб олган ва унинг ҳаётга қизиқишларига айланган кўникмалари оилада қўллаб-қувватланиши, шу билан бирга уни давом эттириш ва ривожлантириш учун имконият яратилиб берилиши зарур бўлади. Бола ўзи қизиққан спорт ўйинлари бўйича бўладиган спорт мусобақаларга жалб қилиниши ва айнан, жаҳон миқёсига кўтарилиши учун имконият яратилса, болада кун-сайин спортнинг у ёки бу турига қизиқиши ортиб боради, ниҳоят унинг жамият учун ва энг асосийси, инсон соғлиғи учун бўлган аҳамиятини тушуна бошлайди. Бу эса болада жисмоний маданиятни шакллантиришдаги энг асосий омиллардан бири бўлиб хизмат қилади.

Оилада, болалар боғчаларида юқорида қайд этилган тадбирлар режа асосида амалга оширилса, бола мактаб ёшига етганда жисмоний маданият ва спортга бўлган муносабати тўғри шаклланади ва мактабда бу йўналишдаги фаолиятини муваффақиятли давом эттириш учун у ўзида ички имконият топади ва ўқитувчиларидан айнан шу йўналишдаги қизиқишларини тўлақонли давом эттириш учун имконият ва шароитни талаб этади.

Мактабда жисмоний тарбия маълум режа асосида ва қўшимча тўғаракларда давом эттирилади. Мактабда жис-

моний тарбия дарслари махсус тайёрланган педагоглар раҳбарлигида амалга оширилади ва боланинг бу фаолияти мактаб шифокори томонидан доимий назоратда бўлади.

Ҳозирги кунда қувонарлиси шундаки, мамлакатимиз Президенти ташаббуси билан махсус спорт мактаблари, лицейлари ёки спортнинг айрим турига йўналтирилган спорт мактаблари ташкил этилди ва бугун улар муваффақиятли фаолият кўрсатмоқда. Фахр билан айтиш мумкинки, ана шу ўқув масканларининг ўқувчилари ва битирувчилари бугун ўзбек спортини жаҳонга олиб чиқмоқдалар. Энг асосийси, улар атрофдагиларга айнан жисмоний маданиятни шакллантиришда жамиятда асосий ҳаракатлантирувчи омил сифатида таъсир қилмоқда. Тўғри, олдинлари мактабларда жисмоний тарбия дарсларига ва ўқитувчиларга иккиламчи даражада қараларди, бугун бундай салбий одатларга чек қўйилди. Жисмоний тарбия дарсларига бугун эътибор кучайтирилди, спорт залларини таъмирлаш ва янгидан қуриш, уни талаб даражасидаги спорт жиҳозлари билан таъминлашга давлат даражасида қаралмоқдаки, ҳозирги кунда унинг ижобий натижалари билан фахрланса арзийди. Эндиги асосий вазифа бутун жамоатчилик билан биргаликда ёшлар онгида жисмоний маданиятни кундалик ижтимоий меъёрга айлантиришдан иборатдир. Бу борада, ишни ҳар ким биринчи навбатда ўзидан бошласа, мақсадга мувофиқ бўлади ва яхши самара беради. Негаки, бола энг аввало, кўрган нарс ва жараёнга қизиқади. Ушбу мақсадга тўлақонли эришиш учун ҳар бир ота-она, маҳалла фаоллари, болалар муассасалари тарбиячилари, ўрта ва олий ўқув юртлари ва меҳнат жамоалари фаол иштирок этмоқлари зарур. Жисмоний тарбиянинг тиббий аҳамиятини болага назарий тушун-

тириш билан бир вақтда амалда ҳам кўрсатиб борилса, бола спорт машқларининг ўз соғлиғи ва организмнинг тийраклигини бевосита сезиб, ундан лаззатланиб кўргандагина, унинг мазмун моҳиятини яхши ҳис этади. Мамлакатимизда ёшлар ўртасида узлуксиз спорт мусобақалари, умид ниҳоллари, баркамол авлод ва универсиада ўйинларининг ташкил этилишининг негизида ҳам айнан шу жараён ётган бўлса ажаб эмас. Шу тариқа болада аста-секинлик билан жисмоний маданият кўникмалари шаклланиб боради. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланган болада, нафақат жисмоний ва руҳий интеллектуал салоҳияти ўсади, балки унда соғлом турмуш тарзининг асосий кўникмалари бўлмиш тиббий-гигиеник кўникмалари ҳам шаклланади. Спорт билан шуғулланган бола биринчи навбатда, кун тартибига тўғри риоя қилади, вақтини тўғри тақсимлайди, тўғри овқатланади, вақтида дам олади, мунтазам спорт машқларидан кейин ювинади, кийимларини тез-тез алмаштиради, дарсларини ўз вақтида бажаради, яхши ўзлаштиради. Шу билан бирга унинг характерида, дунёқарашида ижобий томонга ўзгаришлар бўлади, уларда кўпроқ оғир вазнлик, босиқлик, улар кўп ҳолларда ҳамиша бирон-бир жараёнга киришишда мантиқни ҳис-ҳаяжондан олдин кўядилар, яхши фикрлайдилар, сезгирлик, хушёрлик, эпчиллик, чاقқонлик, хушмуомала ва меҳнатқашлик сифатлари ҳам мукамал шаклланади.

Энг асосийси, улар ёмон одатлардан чекиш, ичиш, гиёҳвандлик, дангасалик каби иллатлардан узоқ бўладилар ва албатта, бу ижтимоий гуруҳга кирувчи болалар ҳар томонлама соғлом, бақувват, руҳан тетик, юқори даражадаги интеллектуал салоҳиятга эга бўлган шахслар бўлиб етишади. Демак, юксак даражадаги жисмоний маданият саломатлигимизнинг гарови бўлиб хизмат

қилишлигини ҳеч қачон унутмаслигимиз зарур. Жисмоний тарбия ҳаммага, ҳамма вақтда ва ҳамма жойда берилмоғи керак. Шундагина биз мамлакатимизда соғлом авлодни шакллантиришдек улуғ ишга, озми-кўпми, хисса қўшган бўламиз. Жисмоний маданиятнинг ҳар бир оила аъзосида шаклланиши бу жамиятда жисмоний маданиятнинг шаклланиши демакдир. Бугун соғлиқни сақлаш тизимида ҳам бозор муносабатларига босқичма-босқич шаклланаётган бир даврда, аҳоли саломатлигини яхшилашнинг асосий йўналишларидан бири ҳам айнан жамиятимизда жисмоний маданиятнинг шаклланишини амалга ошириш бўлади, десак муболоға бўлмайди.

Ҳомийлик маданияти ва соғлиқ.

Ҳомийлик азал-азалдан халқимизга хос бўлган миллий қадриятларимиздан ҳисобланиб, ҳамиша ҳам муҳтожларга, етим-есирларга, бева-бечораларга, беморларга, ногиронларга, ёлғизларга ўзининг беминнат ва беғараз ёрдам қўлини чўзиш инсонларга муносиб бўлган ижтимоий меъёрлардан бири бўлиб келган. Ҳомийлик маданияти дегаанда ҳам, унинг негизида айнан ана шу хотамтойлик ётади. Бугун ҳам халқимизнинг ана шу қадрияти ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ, айниқса ҳозирги бозор муносабатларига ўтиш даврида ушбу қадрият маданиятини ривожлантириш, унинг унут бўлаётган қирраларини янгидан қайта тиклаш, биринчи галда одамлар ўртасидаги ижтимоий-руҳий жараёнларни яхшилайти, уларнинг бир-бирлари орасидаги муносабатлар яхшиланади, инсонларнинг бир-бирларига нисбатан меҳр-оқибатлари ортади.

Саҳийлик ва хотамтойлик халқимизда ҳамиша эъзозланган ва бундай одамлар ҳаётининг ҳамма босқичларида ҳам ҳурмат-иззатда бўлганлар. Бировдан ёрдам олган киши ўз ҳомийсини бир умрга дуо қилади. Халқимизда

“Олтин олма, дуо ол, дуо олтин эмасми” дея айтилган мақол бежиз айтилмаган. Пайғамбаримиз Муҳаммад Алай-хиссалом ўз ҳадисларида, “Мен етимнинг кафолатини олган билан жаннатда бирга бўламан”, “ҳам ташвишли одамларга ёрдам берганларни дўст тутаман” деб ўғит қиладилар. Ул зотнинг таъкидлашича, “Тангри наздида уйларнинг яхшироғи – етимлар иззат қилинадиган уйдир” дейилади. Ҳазрати Имом Бухорий бобомизнинг ҳадисларида – “ўзи яхши кўрадиган нарсасини ўзгаларга ҳам раво кўрмагунча, киши мумкин комил бўла олмайди” деб таъкидлайдилар. Бобокалонимиз Имом Ат-Термизий ўз ҳадисларида – “Аллоҳ наздида энг яхши дўст деб, одамларга доимо хайрли ишларни қилиб юрувчи кишиларга айтилади”, “хатто камбағалларга хушмуомалада бўлишинг ҳам – сенинг садақанг”, “кимдаким ўз биродари хожатини енгиллатса, Аллоҳ ҳам унинг охиратини енгил қилади” деб даъват этадилар. (Хошимов К-1995)

Кўриниб турибдики, ўтмишдаги буюк уламоларимиз ҳам ҳомийлик маданиятига катта эътибор билан қараганлар ва саҳий одамларни ҳамиша улуғлаганлар.

Мамлакатимиз мустақилликни қўлга киритган кунданок жамиятда хусусий мулкчилик қонун билан мустаҳкамланди. Мамлакатимизда ишбилармон, ҳар ишда удабурон кишилар кун сайин кўпайиб бориши қувонарли ҳол. Аммо, аччиқ бўлса ҳам таъкидлаш жоизки, бугунги пулдор иш билармон мулк эгаларининг ҳаммалари ҳам саҳийликни ўзига раво кўрган нарсаларини бошқаларга раво кўришни хуш кўравермайдилар. Мамлакатимизда ҳомийлик маданиятини одамларнинг онгига сингдириб, бундай хусусиятларни барча ишбилармон, пулдор кишиларнинг кундалик ижтимоий одатига айлантириш борасида ҳам кўплаб тадбирлар амалга оширилаяпти. Бу билан мен айрим фидоий ишбилармонларни айблаш мак-

садим йўқ. Аммо, кўплаб ривожланган давлатларнинг ривожланиш тарихига ва бугунги фаолиятларига назар солсангиз, аҳоли соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг ҳаёт фаровонлигини таъминлашда давлат билан бир қаторда туриб фаолият кўрсатаётганлигини кўриб одамнинг, баъзида, ҳаваси ҳам келади. Маҳмуд Қошғарийнинг “Девону луғотит турк” асарида бу каби кўштирноқ ичидаги бойваччаларга нисбатан ёзилган шундай бир иборага кўзингиз тушганда, меъеридан ортиқ бойлик, агар у хайрли тадбирларга ишлатилмаса, охири яхшиликка олиб келмаслигини тушуниш мушкул эмас. ”Ўзи емай, молини бахиллик қилиб қаттиқ тутади. Бахиллик билан мол устида йиғлайди, олтин тўплайди, охири бошқаларга ташлаб кетади” (Хошимов К-1995).

Мамлакатимизда тиббиёт йўналишида ҳам бозор муносабатлари шаклланаётган ана шу ўтиш даврида, айниқса, кам таъминланган оилалар, етим-есирлар, ногиронлар, қариялар, қолаверса, болалар уйлари, даволаш-профилактик муассасалар ҳам меҳр-мурувватга, ҳомийлар кўмагига муҳтож бўладилар. Шу боисдан бўлса керак 2004 йилни Президентимиз “Меҳр-мурувват йили” деб эълон қилган эдилар. 2005 йилнинг мамлакатимизда “Сихат-саломатлик йили” ва 2006 йилнинг шу йилларнинг мантикий давоми сифатида айнан “ҳомийлар ва шифокорлар йили” деб аталишининг ҳам туб мазмун моҳияти жамиятимизда ҳомийлик маданиятини янада яхшироқ шакллантириш ва такомиллаштиришдан иборат бўлса ажаб эмас.

Юртимизда қадим-қадимда муҳтожларга кўмак бериш, хашар йўли билан уларнинг мушкулени осон этиш маълум маънода, ижтимоий меъёр бўлиб шаклланган. Тўғри, бу одатларимиз кейинги даврларда бирмунча издан чиккани ҳеч кимга сир эмас. Аммо, ушбу минг йиллар даво-

мида ўзининг исботини топган, халқимиз онгидан ўз ўрнини эгаллаган анъаналаримизни бугун яна қайта тиклаш, уни ривожлантириш, замон талаби даражасида тақомиллаштириш вақти келди чоғи. Ҳар қандай ҳомийлик инсонлар соғлиғига ва уларнинг фаровонлиғига, фарзандларимизнинг дунё андозаларига жавоб берадиган даражада билим олишларига хизмат қилишига йўналтиришдек савобли-хайрли ишга ҳисса қўшиш, бугун барчамизнинг бурчимиз ҳисобланади.

Бугун юзлаб одамларнинг яшаш уйлари, болаларнинг билим масканлари, даволаш-профилактик муассасалар ва шу йўналишдаги ўнлаб ишлаб чиқариш корхоналари, болаларни соғломлаштириш оромгоҳлари, болалар уйлари, санаториялар, спорт иншоотлари, кўпгина соғломлаштириш муассасалари, булардан ташқари қанча-қанча ободонлаштириш ишлари ана шу биз фикр қилаётган хотамтой юртдошларимизнинг ҳомийлик ёрдамларига мухтож. Бу савобли ишларнинг тагида фақатгина фуқароларимизнинг соғлиғи, уни асраш, яхшилаш ва мустаҳкамлаш ётади. Бугун шифокорларимизга ҳозирги замон талабларига жавоб бераоладиган ташҳислаш, даволаш асбоб-ускуналари жиҳозлари, замонавий лабораториялар, транспорт воситалари зарур. Бу борада ҳам биз шифокорлар ҳомийлар кўмагисиз бирон-бир кўзга кўринарли ишларни амалга оширишимиз мушкул. Ёшларимизнинг хорижий давлатларда ўқишлари, шифокорларимизнинг малака оширишлари, қолаверса, бугунги тиббиётда юзага келган муаммоларни илмий таҳлил қилишда ҳам ҳомийлар кўмаги бениҳоя катта аҳамият касб этади.

Ҳар бир ҳомий ўз маблағининг бир бўлагини айнан соғлиқни сақлаш тизимини ривожлантиришга, унинг моддий-техник базасини мустаҳкамлашга ёки бирон-бир шахснинг даволаниши учун бераётганда у қанчалик улуф

ва савобли иш қилаётганлигини дастлаб ҳис қила олмаслиги мумкин. Аммо, ана шу кўрсатилаётган ҳомийлик натижаси боис ўнлаб, юзлаб, минглаб фуқароларимизнинг ҳаётлари сақланиб қолинади. Ҳар қайси ҳомий учун ҳаётда бунданда ортиқ бахт бўлмаса керак. Ҳомийнинг маблағи туфайли ҳаёти сақланиб қолган норасидани бағрига босиб касалхонадан чиқиб кетаётган онанинг кўзидан қувонч ёшларини кўришдан ортиқ-да бойлик бўлмаса керак дунёда инсон учун. Мамлакатимиздаги барча ҳомийларимиз ана шу ҳис-туйғуни ўзларида доимо ҳис қилиб фаолият кўрсатсалар, нафақат “ҳомийлар ва шифокорлар йили”да, балки бутун фаолияти давомида халқимизнинг соғлиғига, уни яхшилашга улкан ҳисса қўшган бўладилар. Ана шу ижтимоий меъёр халқимизнинг онгига кундалик одат сифатида сингса – бу демак жамиятимизда ҳомийлик маданиятининг шаклланган демақдир. Одамларимизнинг онгига одат бўлиб кирган жараён бу турмуш тарзимизнинг ажралмас бир бўлагига айланади. Бежиз айтилмаган-ку, “Мамлакат ташланади-ю, аммо одат ташланмайди” деб. Илоҳо шу яхши ният билан бошлаётган савобли ва хайрли одатларимиз ҳеч қачон бизни тарк этмасин.

Кимки ҳомийлик қилиб, одамларга ёрдамни аямаса, уни Тангри ҳам ўзига дўст тутаркан. “Кимники Тангри дўст тутиб қолса, одамларнинг унга ҳожати тушадиган қилиб қўяди”. Меҳридарё, сахий, қалби очиқ, самимий инсонгина ёнидаги унинг озгина бўлса ҳам ёрдамига муҳтож кишиларни кўра олади ва ундан меҳрини дариғ тутмайди.

Ҳомийлик деганда, фақатгина тиббиёт тизимида кўрсатиладиган ёрдамнигина кўзда тутиш эмас, балки халқ хўжалигининг барча тармоқларида амалга оширилаётган яратувчилик ишлари ҳам ҳомийлар кўмағига муҳтож. Аммо, ана шу ишларнинг барчаси инсон фаровонлиғига, уларнинг турмуш ва яшаш, меҳнат қилиш ва

дам олиш шароитларини яхшилашга қаратилган. Инсон фаровонлигининг асосида, биринчи галда, унинг соғлиғи туради. Инсон соғлиғини ҳеч қандай бойлик билан битта тарозига қўйиб бўлмайди. Хулоса шуки, кўриб турганимиздек, хомийлик маданияти ва инсон саломатлиги бир-бирига боғлиқ жараёнлар ҳисобланиб, унинг қонуний асосларини яратиш бугуннинг долзарб муаммосидир. Зеро “Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир” деган ғоя негизида ҳам эл бойлиги бўлмиш ана шу соғлиқ назарда тутилган. Буюк Ҳазрат Алишер Навоий бобомиз ҳам хомийликни улуғлаб,

*Кимки бир кўнгли бузуқнинг хотирин шод айлағай,
анга борким, Каъба вайрон бўлса обод айлағай.*
деб ёзган эдилар.

Ижтимоий – психологик маданият ва соғлиқ.

Инсон боласи дунёга биологик мавжудот сифатида келса-да, у ижтимоий муносабатлар маҳсули ҳисобланади. Ижтимоий муносабатлар ҳар бир жамиятда унинг ижтимоий-иқтисодий ривожланиши, одамларнинг миллати, урф-одатлари, миллий қадриятларидан келиб чиққан ҳолда, ўзига хос тарзда шаклланади. Ана шу муносабатлар таъсирида болалар ўсиб-улғаяди ва айнан шу жамиятга хос фуқаро сифатида фаолият кўрсатади. Ер қурра-сида қанча давлат мавжуд бўлса, уларда яшаётган халқларнинг ўз тили, дини, яшаш тарзига эга. Ана шу хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда улардан ўзига хос ижтимоий – психологик муомала ва муносабатлар, меъёрлар, одатлар яъни маданиятлари мавжуд. Ана шу ижтимоий – психологик муомала муносабатлар одамлар соғлиғига ижобий ёки салбий таъсирларини доимо ўтказиб туради ва баъзида қўплаб касалликларни келтириб чиқарувчи асосий омил бўлиб хизмат қилади. Абу Али ибн Сино

беморларни даволашда ҳам биринчи галда, уни сўз билан даволашни тавсия этади. Унинг асосини айнан ана шу биз таҳлил қилаётган ижтимоий – психологик маданият ташкил этади. Инсон ижтимоий муносабатлар маҳсули экан, у ҳамиша инсоний мулоқот заруратини ҳис қилиб яшайди. Аммо, ана шу мулоқот ҳамма вақт ҳам биз ўйлаганимиздек ижобий кечавермайди. ҳар бир ижобий кечмаган мулоқот ўз навбатида асабий-ҳиссий жароҳат ҳисобланади ва организмда қатор ўзгаришларнинг содир бўлишига сабаб бўлади. Инсон ҳамиша ҳам бундай муносабатлардан сақланишнинг йўллари топавермайди. Бу каби ижтимоий муносабатлар асосида биринчи галда тарбия масаласи туради. Тарбия тўғрисида гап кетганда ўзбек халқ педагогикаси намоёндаларидан Абдулла Авлонийнинг “Тарбия бизлар учун ё ҳаёт, ё мамот, ё нажот, ё ҳалокат, ё саодат, ё фалокат” деб ёзган ҳикматли сўзлари беихтиёр ҳаёлингиздан ўтади. Одатда ижтимоий муомала ва муносабат маданиятининг негизини нутқ маданияти ташкил этишини унутмаслигимиз керак бўлади. Нутқ маданияти ўзи нима, у қаерда ва қачон шаклланади, қолаверса, унинг инсон саломатлигига қандай алоқаси бор? Нутқ маданияти деганда, одам ўз фикрини равон, равшан, чиройли, мазмунли, тушунарли мулоҳимона, қайси тилда бўлса ҳам соф ана шу тилда таъсирчан тушунтириш, ифода қилиш назарда тутилади. Нутқ маданияти шундай бўлиши керакки, сизни тинглаган киши мазкур муносабатдан қониқиш ҳосил қилсин, кайфияти кўтарилсин, ҳаётга, яшашга, меҳнат қилишга қизиқиши ортсин ва сиз билан бўлган суҳбатга яна қайтишга интилиб яшасин. Ана шунда самимий ижтимоий – психологик муомала одамларнинг соғлиғига ҳам ижобий таъсир кўрсатади ва энг асосийси, бу ўз навбатида тарбиявий таъсир қилади. Бир хил жараённи одам ҳар хил

оҳангда ифода қилиши мумкин. Айниқса, агар бу ҳолатни врачлар фаолиятидан мисол қиладиган бўлсак, беморлар билан бўладиган муомала ва муносабатда яққол кўриш мумкин. Беморларга «Сиз худо хоҳласа тез кунда албатта тузалиб, ҳали ҳеч нарса кўрмагандай бўлиб кетасиз», деб ҳам гапни кулиб, ҳазил аралашган ҳолда, унинг елкаларини қоқиб, ифода қилиш ҳам мумкин. Ёки вақтингиз камлигини пеш қилиб, ғазаб аралаш «боринг жойингизга, ҳали ўзим олдингизга ўтаман, юрманг бу ерда, тузалиб кетасиз, битта сизми шу касаллик билан оғриган ва ҳоказо гаплар билан ҳам ифода қилиш мумкин. Шу сабабдан бўлса керак «яхши гап тан озиғи, ёмон гап жон озиғи» дейди халқимиз. Бир оғиз гап билан инсоннинг мазкур ҳолатда беморнинг кайфиятини кўтариб унга рухий тетиклик, яшашга, иштаҳа ва интилиш пайдо қилиш ёки унинг акси ҳам содир бўлиши мумкин. Одам боласи дунёга нутқсиз келади, аммо у нутқ маданияти ёки ижтимоий – рухий муносабатлар у ёки бу кўринишда, маълум даражада шаклланган тайёр муҳитга – оилага тушади ва ана шу оилада олдиндан шаклланган ижтимоий-психологик муомала ва муносабатлар таъсирида ўсиб-улғаяди, тили чиқади, гапиришни ўрганади, маълум маънода оиладаги мавжуд муомала маданиятидан андоза олади, унга нисбатан ижтимоийлашади. Шу тариқа болада нутқ маданияти шакллана бошлайди. Ер куррасида юзлаб миллатлар, шевалар мавжуд, уларнинг ҳар бирининг ўзига хос оинги, гапириш услуби, муносабат турлари борки, улар ана шу нутқ муносабатлари билан бир-бирларига у ёки бу кўринишда таъсир кўрсатадилар.

Болаларда яхши нутқ маданияти қачон ва тўғри шаклланади? Бу жараён биринчи галда, ота-она ва оиладаги яқинларнинг бир-бирлари билан бўладиган муомала-муносабатидан келиб чиқади. Агар оилада бир-бирига

бўлган ҳурмат, яхши гап, яхши сўз билан бир-бирига сизлаб мурожаат қилинса, ҳар қандай ҳолатда ҳам оилада бир-бирларига нисбатан дилозорлик кузатилмаса, оиладагилар секин, одоб билан катта ва кичикларнинг ҳурматини ўз ўрнига қўйиб гапирсалар, тили чиқаётган болага тўғри гапиришни, сўзларни ва айрим ҳарфларни тўғри талаффуз қилишни ўргатсалар, ўз нутқларида қўпол ва дағал сўзларни ишлатмасалар, албатта, болада тўғри нутқ маданияти шаклланади. Агар оилада бунинг акси бўлса-чи, бундай оилада болалар нутқидан биринчи галда, ёмон ва дағал сўзлар, сўкишлар, одамларнинг, ўз яқинларининг дилига озор етказадиган нутқ муомаласи шаклланади. Айрим оилаларда фарзандларни, айниқса невараларни эркалатиш мақсадида баъзи ота-оналар болалар, кўп ҳолларда ўғил болаларга бор уни сўкиб кел, бор уни уриб кел, дея даъват қиладилар ва болани бу муваффақияти учун баъзида рағбатлантириб ҳам қўядилар. Бу ҳолат бир кун, бир ой, баъзида йиллаб давом этади ва ана шу сўзлар бола нутқидан мустаҳкам ўрин олади ва унинг учун гаплашиш жараёнида ижтимоий меъёрга айланиб кетади. Бу вақтда уни яхши гаплашишга одатлантириш жуда қийин кечади, баъзида ота-оналар бунинг уддасидан чиқа олмайдилар. Афсуски, баъзи ота-оналар олдинга фарзандининг бундай қўштирноқ ичидаги фазилатлари билан фахрланадилар, аммо унинг кейинги натижаларини кўрганларидан кейин афсус-надоматлар қилишади. Баъзида ўз фарзандидаги ана шу муомала маданиятидан изза чекадилар. Шу боис болада нутқ, гаплашиш маданияти, характер ва бошқа хусусиятлар шаклланиб боради. Бундай болаларга одатда атрофдагилар, яқин кишилар танбех берсалар-да, кўникиб қолган ота-оналар кўп ҳолларда унчалик эътибор бермайдилар. Ана шу фарзанднинг нутқ маданиятининг салбий таъсирла-

ри оилада унчалик сезилмаслиги мумкин, негаки уларда бу муносабатга нисбатан маълум даражада мослашув жараёни юзага келади, аммо ҳар бир шахс жамият аъзоси, у кейинчалик болалар муассасаларига, мактабга, ўрта ва олий ўқув юртларига, меҳнат жамоаларига боради ва маълум даражада одамларнинг дилига озор етказиши уларнинг кайфиятига, қолаверса, энг асосийси соғлиғига ёмон таъсир қилади.

Халқимизда “тиғ яраси битади, аммо дил яраси битмайди” деган мақол ҳам айнан юқоридаги дилозор шахслар учун айтилган бўлса ажаб эмас. Агар оилада болага ёшлигидан тўғри сўзлар ўргатилса, эртақлар, дostonлар, ҳикоялар ўқиб берилса, бола ҳарф таниб, ўзи ўқий бошлаганидан кейин унда бадиий китобларни ўқишга бўлган кўникмалар сингдирилса, яхши ва ёмон гапларнинг мазмун ва моҳияти мукамал тушунтирилса, болада адабиётга, санъатга, шеъриятга бўлган кизиқиш уйғониши учун шароитлар яратилса, оила аъзолари орасидаги меҳроқибат, бир-бирлари билан бўладиган муносабатлар самимий, ҳар қандай ҳолатда ҳам катталар ёмон гапларни айтишдан тийилсалар, албатта, ана шу оилада ширин сўзли, мукамал муомала маданиятига эга бўлган фарзандлар етишиб чиқади ва улар жамиятда ижобий ижтимоий – психологик муомала - муносабатларнинг шаклланишига хизмат қиладилар. Энг муҳими, улар ўзларининг ва бошқаларнинг соғлиғини ҳам маълум маънода асрайдилар. Албатта, болаларда муомала маданиятининг шаклланиши ва ривожланишида оиладан кейинги болалар муассасаларида олиб бориладиган таълим ва тарбиянинг ҳам туган ўрни бекиёс. Таълим тарбия ёрдамида боладаги шу вақтгача орттирилган ва айрим табиий нуқсонларни ҳам бартараф қилиш мумкин. Бунинг учун таълим ва тарбия аниқ режалаштирилган мақсадга

йўналтирилган бўлиши, боладаги шаклланиш нутқ-муомала маданият даражаси ўқитувчи томонидан батафсил ва чуқур ўрганилиши зарур бўлади. Ўқитувчи синфдаги ҳар бир боланинг ўзига хос-хусусиятларини, тарбияланганлик даражасини, у қатта бўлган оилавий муҳитни, боланинг характери, шаклланган дунёқарашини англаган ҳолда индивидуал иш олиб борсагина яхши самарага эришиши мумкин. Одатда ўқитувчи ҳаммага бир хил муносабатда бўлиши керак дейилади, аммо амалда бу ҳамма вақт ҳам кўзланган самарани беравермайди. Мактабга биринчи қадам қўйган боланинг янгиликларга интилиши, билиш жараёнига бўлган ҳаракати, одамлар билан кўпроқ муомалада бўлишга ва бошқа эҳтиёжларга бўлган истаги жуда юқори бўлади.

Бошланғич синфлардаги ўқитувчи ҳамда тарбиячиларнинг биринчи галдаги асосий бурчи, айнан боладаги ана шу истақ ва хоҳиш, интилишларни қўллаб-қувватлаш, уни ривожлантириш, такомиллаштириш ва боладаги мавжуд ижтимоий – психологик муомала маданияти асосида, жамиятга хос бўлган умуминсоний муомала маданиятини шакллантиришдан иборат бўлади. Бунинг учун биринчи галда, албатта, ўқитувчи тарбиячининг ўзи юксак муомала маданиятига эга бўлиши керак. Ўқитувчи ҳамisha болалардаги мавжуд ҳар қандай хусусиятлардан, унинг ҳатто ўзлаштириш даражасидан қатъий назар, ўқитувчига нисбатан инсонпарварлик нуқтаи назардан фикрлаш, тафаккур қилиш зарур бўлади. Педагогик жараёнда айниқса, бошланғич синфлар ўқитувчиларида ҳис-ҳаяжонга нисбатан ҳамisha мантиқ илғари юриши керак. Ўқитувчи ҳар қандай ҳолатда ҳам ўқувчига ўз мақсадини босиқлик билан, ҳис-ҳаяжонга берилмасдан, равон тилда, кўпол ва дағал сўзларни ишлатмасдан, миллий кадриятларимизга таяниб вазминлик билан тушунтира

билса, қандай характердаги бола бўлмасин, ўқитувчининг мақсадини тўғри англаб олади. Ўқувчини беўрин койиш ва айниқса, жисмоний таъсир кўрсатиш усуллари билан бирон-бир натижага эришиш амалда мумкин эмас.

Мактаб ўқувчиларида муомала ва муносабат, яъни ўзаро ижтимоий – психологик муносабатларни тўғри ривожлантиришнинг асосида, биринчи навбатда айнан мазкур мактабда ёки академик лицейда фаолият кўрсатаётган ўқитувчилар ва бошқа ходимлар ўртасидаги мавжуд ижобий психологик муҳит даражаси туради. Агар мактаб жамоаси ўртасида ижобий ижтимоий – психологик маданият, ўзаро самимий муносабатлар шаклланган бўлса, бу ҳолат ўқувчилар учун ўрнак-намуна бўлиб хизмат қилади. Негаки, бола ўзини бу борада қандай тутишлигини ҳар кун назарий эшитганидан кўра бир марта амалда ўз кўзи билан кўриб гувоҳи бўлган жараёндан тез андоза олади. Албатта, мактаб ёшидаги болаларда нутқ маданияти, яъни ижтимоий – психологик муносабатларнинг ижобий шаклланиши кўп жиҳатдан мазкур ўқув даргоҳида тил, адабиёт, мантик, табиат, ижтимоий фанларнинг талаб даражасида ўтилишини ташкил қилиш, болаларни санъатга, адабиётга қизиқтириш ишларини тўғри йўлга қўйилишига ҳам бевосита боғлиқ бўлади. Булардан ташқари, мактабларда ташкил этиладиган ҳар хил тўғараклар, танikli шоирлар, ёзувчилар, олимлар ва санъаткорлар билан ўтказиладиган учрашувлар ҳам ўз навбатида, болаларда ижтимоий-психологик маданиятнинг шаклланишида муҳим ўрин эгаллайди. Айнан ёшларимизда ушбу маданият турини ривожлантиришга йўналтирилган тадбирлар миллий кадрларимиз асосида амалга оширилса, жамиятимизга ва аждодларимизга хос бўлган юксак муомала маданиятига эга бўлган фуқаролар етишиб чиқади.

Енгил хулқли, дилозор, қўпол кишилар нафақат ўзларининг соғлиғига, қолаверса атрофдаги ўзига яқин киши-

ларнинг саломатлигига салбий таъсир кўрсатади. Ёмон муомалали кишидан ҳамма беади, учрашганларида асабийлашадилар, кайфияти тушади, ишида унум бўлмайди, ҳатто иштаҳаси ҳам бўғилади. Бу ҳолат албатта, организмда асабийлашиш ҳолатини юзага келтиради ва энг ачинарлиси, ундай ҳолат тўхтовсиз, мунтазам давом этадиган бўлса, ҳар қандай кишининг организмда патологик ўзгаришлар, ҳатто фожиали ҳолатлар ҳам юз бериши мумкин. Шундай воқеликлар туфайли кайфияти бузилган инсоннинг рухиятида катта ўзгариш рўй беради. Олдинлари яхши иштаҳа билан амалга оширадиган тадбирлари ҳам ёқмайди, киши тушкунлик ҳолатига тушади ва ҳатто организмнинг касалликларига қаршилик-иммун хусусияти ҳам пасаяди, натижада организмда ҳар қандай касалликлар пайдо бўлишига олиб келади.

Ижобий ижтимоий – психологик муомала муносабатининг гувоҳи бўлган кишида эса, бу ҳолатнинг акси, юқори кайфият, ишига яхши муносабат, оиласида тотувлик ошади, унум ва энг асосийси, яқинларига ва атрофдагиларга ижобий таъсир кўрсатади. Шу боисдан мактабларда ўқитувчилар ўқувчиларга нисбатан яхши муносабатда бўлсалар ва уларни ҳам ана шу меъёрга одатлантирсалар, улар биринчи навбатда, жамиятни соғломлаштиришга улкан ҳисса қўшган бўладилар. Мактабдан кейин бола янги жамоалар, олий ва ўрта ўқув юртлирида, меҳнат жамоаларида янги ижтимоий-психологик муомала муносабатларга дуч келади ва ана шу муҳитларнинг таъсирлари остида фаолият кўрсатади.

Албатта, олий ўқув юртига ўқишга кирганида, меҳнат жамоаларига ишга жойлашган болаларда маълум бир муомала маданияти шаклланган бўлади. Бу дегани кейинги босқичларда унинг муомала маданиятида ижобий ёки салбий силжишлар бўлмайди, дегани эмас. Ҳар қан-

дай ҳолатда ҳам ўқувчи кирган ўқув юрти ёки иш жойида у келгунга қадар жамоада маълум бир ижтимоий меъёрлар, муомала маданияти, ўзаро муносабатлар айрим бир кўринишларда турғун даражада шаклланган бўлади. Янги келган шахс эса нисбатан камчиликни ташкил этиши боис, у айнан ана шу мухитнинг айрим шартларига ижтимоийлашишига тўғри келади. Демак, кўп ҳолларда жамоадаги мавжуд психологик иқлим ҳам одамнинг маълум даражада муомала маданиятига таъсир этади, айниқса, бу таъсир ёшларда сезиларли даражада кузатилиши мумкин. Жамоада ижобий психологик иқлимнинг ҳолати ва унинг шаклланиши, хоҳ у ўқув маскани, хоҳ меҳнат жамоаси бўлсин биринчи галда, жамоанинг раҳбари ва унинг атрофидагиларга кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Одамни бир оғиз гап билан кулдириш мумкин, аммо бир оғиз гап билан баъзан, ҳатто, ўлдириш ҳам мумкин.

Ижтимоий – психологик омилларнинг бошқа омиллардан фарқи ҳам шундаки, у тез ва кучли таъсир этади. Айрим бир салбий омиллар бор, улар узок вақт ва секин-аста ёмон таъсир қилиб, организмда қандайдир бир касалликни келтириб чиқаради. Бундай омилларнинг олдини олиш ҳам унчалик қийин эмас. Аммо, ижтимоий-психологик омилларнинг олдини олиш инсонга ёшлиқдан бериладиган таълим-тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқ, агар ана шу тарбия ўз вақтида болага талаб даражасида берилмаса, бундай омилнинг олдини олиш ҳам амалда жуда қийин кечади. Негаки, бу профилактика тадбири маълум даражада характери, мижози, дунёқараши шаклланган кишини қайта тарбиялашда вақт кетади, ижобий натижа беравермайди. Ҳозирги даврда маълумки, ахборот технологиясининг ривожланаётган даври ёшларимиз интернет тармоқлари орқали дунёнинг ҳар хил давлатларидан турли-

ча маълумотлар олишлари ва унинг таъсирига учрашишлари мумкин.

Бугун ёшларимиз ўнлаб, бир неча ўнлаб ойнаижаҳон каналларида берилаётган ҳар хил кинофилмлар ёки эшиттиришларни кўриб ҳам, улардан ижобий ёки салбий таъсирланадилар ва энг ачинарлиси, булар болаларда, айрим ҳолларда, одамларга нисбатан салбий муносабатларни шакллантиради, уларда бешафқатлик, бераҳмлиқ аломатларини шакллантиради, шунингдек қўпол ва дағал сўзларни ўзлаштириб оладилар. Бундай шаклланган муомала муносабатлар жамиятда салбий оқибатларга олиб келади ва инсонлар руҳиятига, саломатлигига ёмон таъсир кўрсатади. Шу боисдан мамлакатимиздаги оммавий ахборот воситаларининг биринчи галдаги вазифаси, эфирга олиб чиқиладиган кўрсатув ёки эшиттиришларнинг савиясини ва уларнинг тарбиявий аҳамиятини оширишдан иборат бўлади.

Афсусланарлиси шундаки, айрим кишиларда жahlдорлик, қўполлик, алдамчилик, иккиюзламачилик, бахиллик, ғаразгўйлик, кўрабилмаслик, сергаплик ва бошқа қатор салбий одатлар шаклланган бўлади. Бу ҳам инсонларда тарбия жараёнида шаклланадиган ижтимоий меъёрлардир. Аммо, бу меъёр нисбий, айти ана шу шахс учун одат тусига кириб қолган ижтимоий меъёрдир. Юқоридаги хусусиятларга эга бўлган шахслар ҳам биз билан сизнинг орамизда, жамиятда фаолият кўрсатадилар ва улар билан биз хоҳлаймизми йўқми, баъзида ҳаёт тақозоси ёки хизмат юзасидан муомала ва мулоқотда бўламиз. Кўз олдингизга бир келтиринг, агар сиз уларнинг ҳийла-найрангларига тўғри келсангиз қандай аҳволга тушасиз. Бугун асаб тизимингиз издан чиқади, кайфиятингиз бир ҳолатга тушади, уйингизда, ишингизда ҳаловат бўлмайди ва натижада бундай ҳолат, биринчи галда, бевосита сизнинг

соғлиғингизга ёмон таъсир этади ва касалликка олиб келади.

Халқимизда шундай бир мақол бор, “Бир кун жанжал бўлган уйда, қирк кун файз кетади” дейилади. Бу дегани нарса, оилада қирк кун осойишталик бузилади, оила аъзоларининг кайфияти бузилади ва уларнинг соғлиғига путур этади. Кўриб турибсизки, хурматли ўқувчи, ижтимоий – психологик омиллар, яъни одамлар ўртасидаги бўладиган кундалик муомала – муносабатлар маданияти ҳам бизнинг соғлиғимизга бевосита ё ижобий ё салбий таъсир қилар экан. Жамиятимизда ҳар томонлама соғлом авлодни шакллантириш миллий ғоямизни амалга оширишнинг ҳам асосий йўналишларидан бири, жамиятда яхши хулқ-атворли, интизомли, ҳар томонлама интеллектуал салоҳиятга эга бўлган билимли, шу билан бирга ижобий ижтимоий-психологик муомала маданияти меъёрларини ўзлаштириб олган ёшларни тарбиялаш, бугуннинг энг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

IV-боб.

Носоғлом ижтимоий меъёрлар ва уларни шакллантирувчи омиллар.

Инсон боласи умрининг биринчи кунидан то охиригача ўз фаолиятини қобиляти даражасидаги фаоллиги ёрдамида, ўзида шаклланган одат тусига айланган ижтимоий меъёрларга асосланган ҳолда ўтказади. Нисбатан қарайдиган бўлсак, бу меъёрларни хуудларда, элатларда, маҳаллаларда, оилада, қолаверса, ҳар бир шахсда алоҳида кўринишда кузатиш мумкин. Ким учундир ижобий меъёр саналган ҳар қандай одат, бошқа биров учун умумий салбий меъёр бўлиб, айти пайтда бошқа биров учун ижобий бўлган ҳолат, унинг учун салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Ҳар қандай салбий ҳолатда ҳам биз бу жа-

раённи нисбатан ижтимоий меъёр сифатида қабул қила-
миз. Мисол учун чекадиган одам учун сигарета чекиш
меъёр тусига кирган, бир қарашда унинг организмга
бўлган салбий таъсирини мазкур чекувчи вақтида чекмай
қўйса, организм маълум даражада чекишни талаб ҳам
қилади. Айрим одамлар кўпчилик ҳолларда “менинг ёмон
одатим бу меники, бошқаларга нима таъсири бор” деб
мулоҳаза ҳам қиладилар. Айтиш жоизки, ҳеч қандай но-
соғлом ижтимоий меъёр фақатгина мазкур кишигагина
салбий таъсири билан чегараланиб қолмайди. Айрим сал-
бий одатлар тез ва сезиларли бошқаларга таъсир қилса,
носоғлом ижтимоий меъёрлар аста-секинлик билан таъ-
сир қилади. Одатда одамлар чекувчиларга “нима учун
чекасан,” деб кўпроқ савол берадилар. Аслида менга
қолса, бу саволни бериш кечдек туюлади, саволни энди
чекишни қандай қилиб ўргангансан, чека бошлашингга
нима сабаб-мотивация бўлган эди, деб берилса ва ҳар бир
чекувчида ана шу жараённи алоҳида ўрганиб таҳлил
қилинса, биз бу иллатнинг олдини олиш чораларини тўғри
ишлаб чиққан бўлар эдик. Чекиш ўзи нима ва у қачон пай-
до бўлган ижтимоий салбий одат ва бугунга келиб, ай-
ниқса, ёшлар орасида салбий ижтимоий меъёрга айланиб
қолган. Ачинарлиси шундаки, ер юзи мамлакатларида бу
иллат жуда тез суръатлар билан ёшларни ўз домига тор-
тиб кетмоқда. Тамакининг ер юзида тарқалиши тарихи-
га тўхталсак, Колумб номи билан боғлиқ бўлиб, XVI аср-
нинг иккинчи ярмида тамаки Испаниядан бошқа Евро-
па давлатларига тарқалган ва кейинчалик, Осиё мамла-
катларига ҳам етиб келган. XVII асрга келиб, Украина
ерларида экиб, етиштирила бошланди. Ҳатто олдинлари
уни даволовчи восита сифатида ҳам бош оғриғини, тиш
оғриғи, ҳатто мигренни даволашда ҳам қўллаганлар.
Аммо, шунга таъкидлаш жоизки, айнан шу вақтларданок

чекишга қарши кураш, ҳатто давлатлар томонидан махсус чекишга қарши қонунлар чиқарилган. Лекин, унинг соғлиққа кўрсатадиган ёмон таъсирларини илмий асослаш кейинги юз йилликларда ўз исботини топа бошлади.

Барибир бизни кўпроқ қийнаётган энг оғир савол-нега бугун айнан ёшларимиз бу иллатни ўзларига ўзлаштириб олмоқдалар ва бошқаларга ҳам тадбиқ қилмоқдалар. Статистик маълумотларга қараганда, битта гиёҳванд бир йилда ўртача учта кишини гиёҳвандликка ўргатар экан. Қизик, битта тамаки чекувчи бир йилда қанча кишини, ачинарлиси ҳали балоғат ёшига ҳам етмаган болакайларни чекишга ўргатар экан? Ҳар бир чекувчидан бевосита бориб, сиз қачон ва нега чекишни ўргангансиз деб савол берсангиз, энг ачинарлиси шундаки, биронтасида ҳам жиддий бир сабаб йўқ. Одатда улар “ҳазил-ҳазил билан ўрганиб қолдим”, “дўстларим чекади, мен ҳам чекаман”, “талабалик йилларида ўрганганман”, “армия сафида ҳамма чекар эди, мен ҳам ўргандим”, “уйда отам, акаларимдан кўриб ўргандим” каби ўнлаб баҳоналарни айтиши мумкин. Агар буларнинг ҳаммасини таҳлил қиладиган бўлсак, болаларнинг чекишини ўрганишига биз катталар маълум даражада айбдормиз! Биринчидан, болани оилада ахлоқий-иродавий тарбиясига эътиборнинг йўқлиги ёки сустлиги. Нега, ахлоқий тарбиянинг сустлиги дейишга сабаб, чека бошлаган бола биринчи навбатда, ўз ота-онасини, ўқитувчисини ва яқин кишиларини алдашдан бошлайди, яъни чека туриб, чекмайман деб ишонтиради. Ўзингиз танангизга бир дақиқа хис қилиб кўринг, ҳали вояга етмаган ўғил ёки қизингиз сизни биринчи кундан алдай бошласа, ахлоқий тарбия тўғрисида бундай оилада фикр ҳам юритиш мумкин эмас. Демак, бундай ота-она фарзандларининг олдида доимо ўзлари ёлғон гапиришни ижтимоий меъёр қилиб олганлар, бо-

лалари айнан ана шу одатлардан андоза олган ҳолда биринчи галда, ўзларини алдашга ҳаракат қиладилар. Иродавий тарбия тўғрисида гап кетганда оилада, биринчи галда, ота-онада иродавий сифатлар шаклланган бўлиб, фарзандлар олдида бирон-бир муҳим хис-ҳаяжон билан кечадиган жараёни муҳокама қилганларида босиқлик, вазминлик билан ҳамيشа ҳиссиётдан мантқиқни олдин қўйган ҳолда ҳал қилишлари ва фарзандларни ҳам ҳамيشа ана шундай вазмин бўлишга, сабр-тоқатли бўлишга одатлантирсаларгина, болада ахлоқий-иродавий сифатлар мустаҳкам шаклланиб боради. Агар оилада ота ёки она бир оғиз гапдан иккинчисига ўтмай, ўзининг жаҳлини сигарета чекишдан, спиртли ичимлик ичишдан оладиган бўлса, бундай ҳолатни бола оилада, доимий кузатиш натижасида унда маълум бир тушунча, “Ҳа жақл чиққанда тамаки чекса, алкоғол ичкиликларни истеъмол қилса, жақдан тушар экан” деган сохта тушунча аста-секин унинг онгига сингиб боради ва бундай ўрناق-намуналик бола учун ёмон омил бўлиб хизмат қилади. Ҳеч қачон бола онасидан чекувчи бўлиб туғилмайди, аммо нофаол, чекишга юқори даражадаги мойиллик билан дунёга келиши мумкин. Нега деганда, айрим статистик маълумотларга қараганда, ҳомиладор аёл тамаки чекиши билан сониялардан кейин, никотин қон орқали бола миясига етиб боради, агар ҳомиладор аёл ёнида унинг турмуш ўртоғи чекса, узоғи билан 30 сониядан кейин никотин бола миясига етиб боради. Ушбу жараён мунтазам ҳар куни, ҳар соатда давом этадиган бўлса, биринчидан она қорнида энди шаклланаётган бола организмга ҳар хил салбий ёмон таъсирлар кузатилади, иккинчидан, бундай болаларда чекишга бўлган мойиллик даражаси жуда юқори бўлади ва олимларимиз ана шундай фарзандларни нофаол чекувчилар деб аташадилар. Табиийки, бундай бола-

ларда иммун хусусиятлари пасайган, боланинг иштаҳаси бўғилган ва ҳар хил касалликларга жуда берилувчан бўлиб қоладилар.

Кўпчилик ота-оналар билан суҳбатлашсангиз, баъзида ўта куйиниб гапирадилар, бизнинг авлодимизда ҳеч ким чекмаган, кўрмайсизми, мана шу кичкина эркатойимиз шундай чекадиган бўлиб чиқди, нима қилишни билмаймиз! Бунинг асосий сабаби, оилада бола тарбиясига бўлган эътиборнинг маълум бир босқичда сусайтирилиши ҳисобланади. Ҳар бир ота-она улар жамиятда қайси лавозимда хизмат қилмасин, агар бола тарбиясига вақтлари жуда кам бўлганида ҳам, ҳеч ким уларнинг зиммасидан болалар назорати ва уларнинг тарбиясини олмайди. Кўпчилик ота-оналар болалар ҳамма салбий ижтимоий меъёрларни ташқаридан ўрганадилар, деб ўзларини оқлашга ҳаракат қиладилар. Бу батамом нотўғри ва кечириб бўлмайдиган ҳолат деб ҳисоблайман. Нега деганда, ана шу ёмон ижтимоий меъёрни ташқаридан ўзлаштириб олиш бир кунда кечмайди, қолаверса, ана шу ёмон одатга қизиқиш, уни ўзлаштириб олишга бўлган мойиллик, иродасизлик сифатлари айнан оилада шаклланади. Шу боис биз ўзимизни оқлашга ҳеч қандай асосимиз бу борада бўлиши мумкин эмас. Биз ота-онанинг оилада, айниқса ўғил бола дунёга келса, у эсини танигандан бошлаб, бу йўналишдаги қиладиган ишимиз, айнан чекиш, унинг тарихи, тамакининг ҳислатлари, чекишнинг нафақат чекувчининг организмига, балки атрофдагиларнинг соғлиғига ҳам ёмон таъсири тўғрисида тинимсиз иш олиб боришимиз керак. Аммо, биринчи ҳолда ўзимиз бу ижтимоий салбий иллатдан холи бўлмоғимиз шарт бўлади. Агар олиб борадиган тадбиримиз ”мулланинг айтганини қил, аммо қилганини қилма” кўринишида бўладиган бўлса, билинги, барча сизнинг саъй-ҳаракатингиз, баъ-

зида, аксинча самара бериши ҳам мумкин. Бу ҳолда сизда юқоридаги биз таъкидлаган баҳонани айтишдан бошқа иложингиз қолмайди, албатта.

Агар бирон-бир ўғил ёки қиз бола чекувчи, гиёҳванд, меъёридан ортиқ спиртли ичимликларни истеъмол қилишга одатланиб қолган бўлса, мен оддий фуқаро, шифокор, муаллиф сифатида ҳам мазкур болани бу одатни ўзлаштириб олишида 100 % айбламаган бўлар эдим. Бундай ижтимоий меъёрнинг шаклланишида 50-60 %га ота-она бевосита айбдор бўлади. Негаки ҳар бир ота-она ўз фарзандининг нима ишлар билан машғул эканлигини, у ҳар куни қаерга бориб, кимлар билан учрашиб, нима ишларни қилишини билишлари шарт. Қолган 40 %ида менимча, айнан шу боланинг ўзи ва атрофидаги дўстлари ана шу меъёрнинг шаклланишига сабабчи бўлади. Халқимизда шундай бир яхши мақол бор "сен менга дўстларингни айт, мен сенга кимлигингни айтаман" дейишади. Шу ўринда ишонч билан айтиш мумкинки, одатда "қовун-қовундан ранг олади", "ўхшатмагунча учратмас" деган ҳикматли сўзлар ҳам айнан юқорида қайд қилинган, ўз соғлиқларига нисбатан билимсиз, онгсиз ва малакасиз ёшлар учун айтилган бўлса, ажаб эмас. Биз чекишга қарши чоратадбирларни ишлаб чиқишда, уни ҳаётга тадбиқ қилишни, биринчи навбатда, айнан мазкур бола ёки болалар гуруҳининг чекишга хирс қўйишидаги асосий ички мотивациясини реал англай олмас эканмиз, бу каби иллат билан ҳар қанча курашишимиз бефойда, самарасизлигича қолаверади. Мен чекувчи болаларни умуман онгсиз ёки билимсиз демокчи эмасман, аммо улар ўзи ва атрофидагилар соғлиғига нисбатан етарли билим ва кўникмага эга эмаслиқларини таъкидламоқчиман, холос. Ҳаётида биринчи марта кўлига тамаки олиб чекишни ўрганмоқчи бўлаётган бола айнан ана шу оддий фалсафа, ўз соғлиғи

ва касаллигини таъминловчи омилни пайдо қилувчи салбий ижтимоий меъёрни ўзига одат қилиб олаётганлигини англай олмаса, мен уни, ҳақли равишда, маълум даражада онгсиз деб аташимга ҳақким бор, -деб ўйлайман. Нега деганда, оилавий тарбияни яхши ўзлаштирган бола чекиш билан соғлиқ ўртасида турганида, мен аминманки, у ҳамиша соғлиқни танлайди ва бошқаларни ҳам шунга даъват қилади. У ўзининг бу хатти-ҳаракати билан нафақат ўзининг, балки бутун авлодининг соғлигини таъминлаган бўлади.

Статистик маълумотларга қараганда, чекишга кўп ҳолларда болалар балоғат ёшига етиб, кўпроқ дўстлари билан мулоқотга кириша бошлаган даврларда орттириб оладилар. Бу даврда ота-она назорати нисбатан бир мунча сусаяди, негаки бола мустақил ҳаётга қадам қўйиб, мактабда, ўқув юртларида, меҳнат жамоаларида бошқа янги танишлар орттиради, улар билан кўпроқ вақтини ўтказади, ўқиш, иш юзасидан муомала-мулоқотда бўладилар ва айнаи даврда улардан айрим ижобий ва шу билан бирга салбий ижтимоий меъёрларни, айнаи ҳолатда чекишни ҳам ўзлаштириб олиши мумкин. Ана шу жараённинг содир бўлиши ҳам, айнан оиладан олинган тарбияга, унинг характериға ва ҳатто мижозига ҳам боғлиқ бўлади. Бола она томонидан танаффуссиз бўладиган назоратни ва ундан келиб чиқадиган ҳар хил салбий ёки ижобий жараёнларни кўз олдида сақлаб, эсидан чиқармасдан янги жамоадаги хатти-ҳаракатларини амалга оширса, у ҳеч қачон салбий ижтимоий меъёрларни, айнаи пайтда чекишни ўзлаштириб олмайди. Борди-ю бунинг акси бўлса-чи, айрим ота-оналар, айниқса ҳозирги даврда “сен ҳеч кимдан кам бўлмаслигинг керак” деган мотивация остида болага хоҳлаганича пул, тагига машинани, ҳатто бирон-бир ноқонуний хатти-ҳаракатни амалга оширган

тақдирда ҳам, «гам ема болам мен борман, ҳеч ким сенинг бурнингни қонатмайди, фалончи тоғанга бир оғиз айтсак, ишлар ҳамирдан қил суғиргандек бўлади», ва хоказо гап-сўзлар билан эркалатилган фарзандларда нафақат чекишдек салбий ижтимоий меъёр, балки гиёҳвандлик, ҳуқуқбузарлик, манманлик, зўравонлик ва шунга ўхшаган ўнлаб салбий одатлар шаклланиши мумкинки, бундай ҳолатда буни ҳолат эмас, балки фожиа деб атаса тўғрироқ бўладики, бу нафақат унинг ўз соғлиғига, балки атрофдаги яқинларининг ва қолаверса, бутун жамият соғлиғига ёмон таъсир кўрсатади ва бундай шахслар нафақат оила учун, балки бутун жамият учун хавfli шахсга айланади. Энг ачинарлиси ҳам шундаки, кўпчилик ҳали онги тўлиқ шаклланмаган ўспиринларимиз ана шундай енгил-елпи ҳаётга одатланган, енгил табиатли, ахлоқсиз болаларнинг изидан ҳам эргашиб кетиш хавфи катта. Шу боисдан ҳам, ҳали жамиятимизда айнан тамаки чекувчиларга нисбатан, чекиш ёши, тартиби, қоидаси ва бошқа қонун-қоидаларига тўлалигича ишлаб чиқилган мукамал қонунни ишлаб чиқиш вақти аллақачон етиб келди. Тўғри, айрим ташкилотларда ўзларининг ички тартиб-қоидалари билан маълум бир муваффақиятларга эришилмоқда, аммо бу бутун мамлакатда бу соҳада кўзга кўринарли ишлар амалга оширилди, деган гап эмас. Кўз олдингизга келтиринг, чекмайдиган аёл киши раҳбар олдига хизмат юзасидан ташриф буюрди ва эшикни очиши билан унинг нафаси орқасига қайтиб, бўғилиб қолиб, ҳатто ёмон аҳволга ҳам тушиб қолиши мумкин. Нега деганда, чекувчи раҳбарларнинг кўпчилиги ўз хоналарида иш столида ўтириб, бемалол чекадилар. Аммо, ана шу чекувчи раҳбар унинг олдига кирувчи ўнлаб, бир неча ўнлаб келувчиларни ва уларнинг соғлиғини ўйлаганида, бу салбий ижтимоий одатини бошқа жойга чиқиб амал-

га оширган бўлар эди. Бу ҳам чекувчиларнинг таъбири билан айтганда, “маданиятли чекувчи” бўлар эди.

Чекувчи ўзи ким? Чекувчи кўп ҳолларда иродасиз, маълум маънода ўз ички санкциясини бошқара олмайдиган киши. Одатда инсондаги барча у хоҳ ижобий, хоҳ салбий ижтимоий меъёрлар бўлмасин, уни ижтимоий санкциялар бошқаради. Агар одам ўзига буйруқ бериб, уни бажара олмадими, демак унда бошқалар таъсирига мойиллик даражаси кучли бўлади. Уни, одатда осонлик билан ҳар қандай ижтимоий меъёрларга, яъни одатларга ўргатиш унчалик қийинчилик туғдирмайди. Бу одатда, кишининг ўз соғлиғига нисбатан эътиборсизлигидан, баъзида эса билимсизлигидан ва онгсизлигидан келиб чиқади. Чекишга одатланиб, натижада қайсидир бир касалликни орттириб олгандан кейингина ушбу жараённинг салбий томонларини англаб етади, аммо бу вақтда, маълум маънода, кеч бўлиши мумкин. Аммо, шуни ишонч билан айтиш мумкинки, тамаки чекишни ташлашнинг кечи бўлмайди. Уни ташлашда ўнлаб усуллар ишлаб чиқилган, аммо энг осон усули, ундан оддийгина воз кечиш холос, бунинг учун кишида биринчи навбатда, иродавий тарбия яхши шаклланган бўлиши керак. Инсон онгли мавжудот, у хоҳлаган пайтида, хоҳлаган салбий ижтимоий меъёрни, мазкур ҳолатда чекишни ташлаши мумкин. Агар ҳар йили ер куррасида чекувчилар 0,5 миллионга кўпайишини ҳисобга олинса, худди шу миқдорда ичувчилар сони ҳам ошиб бориши, бу бутун бир жамиятнинг фожияси десак, муболоға бўлмайди. Никотин организмга тушганидан кейин қон томирларни торайтиради ва бу ҳолат бир соат давом этади. Кишининг хотираси сусаяди. Нафас йўлларида ҳар хил ўзгаришлар, яллиғланишлар пайдо бўлиб, йўтал қийнайди, нафас олиши қийинлашади, иштаҳа бўғилади, дам қисиш аломатлари пайдо бўлади.

Бир кути тамаки чекилганда, радиациянинг рухсат этилган дозаси 7 баробарига ошар экан. Айниқса кўрғошин-210, Висмут-210 организмга 100 баробар кўп тушар экан. Бу одатда мутахассислар фикрича, ўлдирувчи доза, энг ачинарлиси, улар бу моддаларни атрофга чиқариб турдилар. Айниқса, Полоний-210 тўқима ва хужайраларда йиқилиб, эркаклик қобилиятига салбий таъсир кўрсатиши адабиётларда кўп марта таъкидланади. (Махмудова И-2005) Ўтказилган илмий тадқиқотлар хулосаларидан шу нарса маълумки, 1 та тамаки чеккан киши катта автомобил йўлида автомобиллардан чиққан газ исини 16 соат хидлаган билан тенг бўлар экан. Чекувчиларнинг ўпкасида юқоридаги қайд этилган радиоактив маҳсулотлар бир неча ойдан то бир неча йилгача сақланади, кейинчалик ўпкадан қон ва барча тўқима, ички аъзоларга, мияга, иликка, ошқозон ости безига ва лимфаларга ўтиб тўпланади. Айниқса, Полоний -210, кўрғошин -210 атероматоз пиллакчаларга ўтириб, атеросклерозни келтириб чиқаради. Азот боғламлари, кадмий метали, никель иммун тизимига салбий таъсир қилади, жигарга, мияга, қонга таъсир қилиб, кўп ҳолларда ёмон сифатли ўсмаларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Тамаки тутунидаги темир, хром, рух, никотин билан жуда тез кимёвий алоқага киришиб, унинг захарлилик даражаси бир неча бор кучаяди ва энг ачинарлиси, организмнинг ҳар хил аъзоларида қайтмас жараёнларни юзага келтиради. Аммо, шуни ишонч билан айтиш мумкинки, чекувчи чекишни батамом узил-кесил ташласа, юқорида қайд этилган асоратлар аста-секин ўтиб кетади ва организм ўз ҳолатини қайта тиклаб олиши мумкин. Чекиш, айниқса ичиш (спиртли ичимликларни) билан биргаликда кечадиган бўлса (кўп ҳолларда чекувчиларда бу шу ҳолда кечади), унинг таъсир даражаси бир неча марта ошади. Тамаки захрининг

қон томирларига таъсири ошади, сезги органларининг вазифаларини бузади, организмда умумий иммун статуснинг пасайишига олиб келади, организмда авитаминоз ривожланади. Биринчи галда, алвеолалар тикилиб қолади, кейинчалик кичик бронхлар тикилади ва нафас олиш қийинлашади, чекувчи тўйиб ҳеч қачон нафас ололмайди. Меъридан ортиқ ҳаракат қилса, нафас етишмовчилиги кузатилади, йўтал тутади ва бу ҳолат кучли балғам кўчиш билан кечиши мумкин. Статистик маълумотларга қараганда, 95 % нафас йўллари касаллиги мавжуд беморлар чекувчилар ҳисобланадилар. Бронхит, ўпка гипертонияси, ўпка-юрак етишмовчиликлари, зотилжам, аллергия, сил, ўсмалар, айрим овқат ҳазм қилиш тизими касалликлари чекувчиларда нисбатан бир-неча марта кўп учраши қайд этилади.

Чекишдек орттирилган салбий ижтимоий одат нафақат нафас олиш йўлларига, балки организмнинг бошқа тизимларига, биринчи галда, овқат ҳазм қилиш тизими аъзоларига ёмон таъсир кўрсатади. Чекувчининг тишлари сарғаяди ва нафосат нуқтаи назардан ҳам жуда хунук кўринишга олиб келади, унинг устига оғзидан ёмон ҳид тарқалади, ишгажа ёмонлашади, ошқозон шиллик қавати ва унинг секретор вазифасига салбий таъсир этади. Ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яра касаллиги аниқланган шахсларнинг 98 % и чекувчилар экани таъкидланади. Қоннинг ивиши ошиб, тромблар ҳосил бўлишига олиб келади. Қон айланиш тизимида, айникса, юракнинг ишемик касалликлари, юракнинг миокард инфаркти касалликларига олиб келиши, кўп марта илмий тадқиқотчилар томонидан исботланган. Энг ачинарлиси шундаки, эндигина чека бошлаган ёшларда бу каби аломатлар сезилмайди. Чекиш асаб тизимига ёмон таъсир кўрсатади, гормонал мувозанат бузилади. Ички секреция безла-

рининг вазифалари издан чиқади, қалқонсимон без катталашади. Юрак тез урадиган, сержаҳл, сустмижоз, кўрқок бўлиб қолади, айрим ҳолларда нотабий кўзи ялтирайди. Артерия кон томирларининг тонуси бузилади. Барча турдаги модда алмашилишлари сусаяди. Айниқса, қанд моддасининг ўзлаштирилишига ҳалақит бериб, қандли диабет касаллигининг пайдо бўлишига ҳам сабаб бўлиши мумкин. Булардан ташқари, ёғлар ва минерал моддаларнинг алмашинуви бузилади, суяклар зичлиги издан чиқиб, айрим ҳолларда 30-40 ёшдаги кишиларда радикулит касаллигини келтириб чиқаради. Организмда, айниқса, С, В-гуруҳ витаминларни тўқималардан ювиб чиқаради. (Махмудова И-2005)

Айрим статистик маълумотларга мурожаат қиладиган бўлсак, (Чўлпанова Р-2005) ер юзид а йилига 4000000 киши айнан чекиш оқибатидан ҳаёт билан видолашадилар, энг ачинарлиси, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига қараганда, дунё болаларининг ярми (50%), яъни 700 миллион бола иккиламчи тутуннинг таъсирида нафас оладилар. Бир қути тамаки чеккан киши 0,09 г никотин ва 369 мл ис газини ютар экан.

Хўш, шунча асоратларини била туриб, ўз-ўзидан ҳақли бир савол туғилади, чекиш онгли инсон учун кундалик эҳтиёжми? Йўқ, бу ҳеч қандай эҳтиёж бўлиши мумкин эмас. Ҳали шу вақтгача дунё мамлакатларида чекувчилардан бири чекишни ташлагани учун, касал бўлгани ёки ўлим ҳолати кузатилган эмас. Демак, чекишни физиологик эҳтиёж деб айтишга, ҳеч қандай асос йўқ. Бу одамларнинг эътиборсизлиги натижасида орттирган ижтимоий салбий иллати бўлиб, дунё халқлари турмуш тарзининг бир элементи сифатида шаклланиб қолган ижтимоий салбий меъёр ҳисобланади. Хўш ёшларимизда, айниқса айтишга тил ҳам ожизки, кейинги пайтларда ёш

аёл-қизларимизда бундай ўта жирканч, салбий одат қандай ҳолатларда шаклланади? Ўсмирлар вояга етар эканлар, улар катта ёшдагиларнинг ҳаёт фаолиятларини бетўхтов кузатиб борадилар ва айрим ҳолларда унинг яхши ва ёмон томонларига тақлид қилишга ҳам ҳаракат қилишларини биз катталар бир дақиқага ҳам унутмаслигимиз зарур. Улар дастлаб ҳавас қилиб чекадилар. Аммо, орадан маълум давр ўтгач чекиш уларда ижтимоий меъёрга айланиб қолади ва бу иллатдан қутилиш амалда улар учун амри мақол бўлиб қолади. Узок йиллар чекиш натижасида бу одат организмга юқорида таъкидлаганимиздек, аста-секинлик билан салбий таъсир қилиб боради. Шу боисдан ҳам, шахсан менинг чекувчи дўстларимизга қарата айтадиган гапим ҳамиша битта. “Чекиш ёки соғлиқ”, ўзингиз танланг! Агар ҳар бир киши ўз ақл-идроки, соғлиғи ҳақидаги билим, малака ва кўникмалари билан жамиятимиздаги ана шу жирканч ижтимоий иллат, айтиш мумкин бўлса, меъёрга қарши биргаликда курашса, у биринчи навбатда, ўз соғлиғини, қолаверса жамиятимиздаги бошқа кишиларнинг соғлиғини сақлашдек савобли ишга ҳиссасини қўшган бўлар эди. Бунинг учун кишида, фақатгина қатъийлик ва иродавий тарбия зарур бўлади. Одамлар орасида кенг тарқалган яна бир салбий ижтимоий меъёрлардан бири - бу меъёридан ортиқ ичкиликбозликдир. Хўш, ичкиликбозлик қачон ва қай тарзда шаклланади. Ичкиликбозликка бир қарашда жамиятимизда бу бир оддий ҳолдек қараш ҳам мумкин. Атрофга бир разм солинг, бирон бир байрам, шодиёна кунлар, тўю-томошалар, яқин дўстларнинг учрашувлари, туғилган кунлар дейсизми, хатто айрим миллатларда маросим тадбирлари ҳам спиртли ичимликларни истеъмол қилиш билан ўтказилади. Одамлар орасида ҳар бир шахс балоғат ёшига етганидан сўнг, агар у спиртли ичимлик-

ларни истеъмол қила бошласа, бу жараёнга биз шундай бўлиши керакдек қараймиз. Ҳатто, кўпчилик ота-оналар фарзандларига кўтара олсанг ичавер, бўлмаса, қаторларингдан қолиб кетасан дея ҳам маслаҳатлар берадилар. Демак, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш бизнинг турмуш тарзимизнинг бир қисмига айланганлигини ҳеч иккиланмасдан тан олишимиз керак. Ҳатто, айрим бир билагонлар, ачинарлиси шундаки, баъзи шифокорларимиз ҳам беморларга айрим бир касалликларни даволашда камкам алкоголь истеъмол қилишларини маслаҳат ҳам берадилар. Ичкиликбозлик тўғрисида қанчалик статистик маълумотлар бўлмасин, менинг назаримда, дунё мамлакатларида қанча киши спиртли ичимликларни истеъмол қилишини, қанчаси суистеъмол қилишлари тўғрисида аниқ бир маълумотни айтиш қийин бўлса керак. Негаки, биз одатда турмушдаги айрим оқибатларга кўра, одатдаги спиртли ичимликларни истеъмол қилишларимизни ичкиликбозликка санамасликка аллақачон одатланиб қолганмиз. Қандайдир бир кичкина тадбирда йиқилганлар, ҳатто йиқилиб қолганларича истеъмол қилсаларда, бу биз учун оддий бир ҳол бўлиб қолган. Аммо, бундай маданиятли ичувчи биродарларимиз аллақачон, ўзлари билмаган ҳолда сурункали ичувчиларга (алкоголикларга) айланиб қолганларини фақатгина тан олмайдилар, холос. Барибир биз фикр юритмоқчи бўлган жараён ичкиликбозликни шакллантирувчи асосий омиллар, улар ёшларимизга қачон ва қайси ёшларида, қандай ҳолатларда таъсир кўрсатади. Нега оддий ичувчидан алкоголик, яъни сурункали суистеъмол қилувчилар пайдо бўлади ва бу ҳолат улар учун ижтимоий меъёрга айланиб қолади?

Хўш, мазкур аммо, ўртасида кенг тарқалган ижтимоий меъёرنинг инсон соғлиғига ва аҳоли саломатлиғига қандай таъсири бор. Бу ҳақда олимларимиз, шифокор-

ларимиз жуда кўп марталаб чиқишлар қилган, рисола-лар ёзилган, ўнлаб кинофилмлар ишланган, қарорлар қабул қилинган, аммо тўғриси тани олиш керак, спирт-ли ичимликларни истеъмол қилиш камайганича йўқ, боз устига у яшариш хусусияти, шу билан бирга аёлларимиз орасида ҳам кўпроқ тарқалиши кузатилмоқда. Савол ту-филади, қандай усулни қўллаш керакки, спиртли ичим-ликларни суистеъмол қилиш инсон ҳаёти, авлод ҳаёти учун ўта хавфли омиллардан бири саналишини одамлар тушуниб етсин.

Менинг назаримда, спиртли ичимликларни истеъмол қилишни ман қилиш усули ўзини ҳеч қайси даврда оқламаган. Аксинча, бошқа бир салбий ижтимоий меъ-ёрларнинг (гиёҳвандлик, токсикоманлик ва б) келиб чи-қишига сабаб бўлганини ҳам биз яқин тарихдан жуда яхши биламиз. Инсонийлик жамиятида ҳар қандай тур-даги салбий ижтимоий меъёр-одатларнинг пайдо бўли-ши биринчи галда, тарбия жараёнининг қай даражада амалга оширилиши, қолаверса, тарбия берувчининг бу йўналишда қанчалик тарбияланганлик даражасига ҳам кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Ичкиликбозлик бугун на-фақат битта ёки иккита давлатнинг олдида турган муам-мо, балки бутун дунё мамлакатларида у ёки бу даражада жамият ривожига ўзининг салбий таъсирини ўтказиб, мазкур мамлакатнинг ижтимоий иқтисоди ва қолаверса, сиёсий салоҳиятига ҳам ёмон таъсир қилади. Ҳар қайси мамлакатда айнан алкоголизмга қарши ўзига хос кура-шиш усуллари мавжуд. Аммо, бу усуллар ҳамма вақтда ҳам ижобий натижа беравермайди. Узоқ тарихдан маъ-лумки, Ислам динига эътиқод қиладиган давлатларда спиртли ичкиликларни истеъмол қилишга алоҳида муно-сабатлар шаклланган. Биз ҳамisha меҳмонни нон ва туз билан кутиб оламиз, кетаётганида ҳам йўлда ҳамроҳин-

гиз бўлади, дея нон билан кузатамиз. Тўғри, бугун ҳам ана шу анъаналаримиз тўлиқ бўлмаса-да сақланиб қолган, биз унга маълум бир ўзгартиришлар киритган ҳолда риоя қиламиз. Аммо, минг афсуслар билан айтиш мумкинки, бугун дастурхоннинг беагаги хамиша ҳам нон бўлмай қолди. Бирор жойга меҳмонга борсангиз турлитуман, ранг-баранг идишларга жойланган ичимликлар билан безатилган столда, баъзида нонга ҳам ўрин қолмайди. Айрим ижтимоий тоифа кишилар орасида яна шундай бир ижтимоий меъёр одат тусига кирганки, ўтиришга агар сал кечикиб келсангиз, эшикдан киришингиз билан ҳа йўқ, бе йўқ жаримасини ичсин, кейин ўтиради, - дея қатта пиёлага тўлғазиб, ароқ ёки бошқа турдаги спиртли ичимликни қуйиб бериб, яна ўтирмасдан ичиради. Қани айтинг, бундай жирканч ижтимоий одатларни ким ўйлаб топади. Хўш, масаланинг бошқа томонидан ёндашиб кўрайлик, шу қилаётган бачкана қилиқларимизни фарзандларимиз кўрмайдими? Улар бундан қандай ҳулоса чиқарадилар? Ахир, остона хатлаб келган кишига биз азал-азалдан биринчи нон тутар эдик-ку. Кечикиб келган кишидан ҳеч ким унинг аҳволини, кайфиятини, соғлиғини, оч ёки тўқлигини сўрамасдан, бу каби қилаётган қилиқларимиз ёшларимиз тарбиясига салбий таъсир кўрсатмаслигига ким қафолат беради. Ёшларимизнинг жамиятда ўзларининг фаолиятида амалга ошираётган барча турдаги хоҳ у ижобий бўлсин, хоҳ салбий бўлсин, у биз берган тарбия маҳсули саналади. Энг ёмони шундаки ҳамма вақт ҳам буни биз тан олавермаймиз, баъзида барча айбни ёшларнинг бўйнига ташлаймиз. “Қуш уясида кўрганини қилади”, деб беҳуда айтилмаган бўлса керак, ахир. Баъзида ёшларимизнинг никоҳ тўйларида, никоҳдан ўтиш жараёнларида кўчаларни тўлдириб, йўл ҳаракати қоидаларига риоя қилмаганлари бир томон, яна

унинг устига машиналар қаттиқ тезликда ҳаракатланаётганида ҳам ана шу спиртли ичимликларни ҳаракат жараёнларида бир-бирларига, бир машинадан иккинчисига ўтирганларга узатишиб, уриштириб истеъмол қилишларини кўриб, одам ёқа ушлаб қоласиз. Ичиш агар бизнинг онгимизга ижтимоий меъёр бўлиб, сингиб қолган бўлса, уни истеъмол қилишнинг ҳам бир белгиланган меъёри ёки айтиш мумкин бўлса, маданияти бордир, ахир! Аччиқ бўлса ҳам таъкидлаш жоизки, бундай маданиятсизликларни ёшларимиз кимдан ўрганади? Мен барибир ўзимнинг қатъий фикримга яна қайтавераман, буларнинг барчасига биринчи навбатда, ота-она жавобгар бўлади. Умуман гапимиз ёшлар ичкиликбозлик иллатини қачон ва қаерда кимдан ўрганади, -деб бошлаган эдик. Ҳозирги бироз лирик чекинишимиздаги воқеликлар ҳам биз излаётган манбалардан бири бўлса ажаб эмас. Ахир, тўйда ҳамма ишларга бош-қош ҳам катталар бўлади-ку. Юртбошимиз “Соғлом авлод миллатимиз келажаги” дея таъкидлаганларида ҳам, унинг барча йўналишларида ёшлар тарбиясига – уларнинг маънавий бой, ахлоқий етук, интеллектуал ривожланган юқори билимли, жисмонан бақувват ва ҳар томонлама камол топган шахсни шакллантиришни назарда тутганларида ҳам, барча масъулият биз катталар зиммасига юклатилган эди. (Бехзод Усмон-2000) Айнан ана шу масъулиятни қанчалик ҳис қилиб, унинг уддасидан чиқаётганимиз ҳам ўсиб келаётган фарзандларимиз тимсолида, уларнинг дунёқарашларида, билимида, тафаккурида ва айниқса, ахлоқий-иродавий тарбиясида, шунингдек, ўз соғлиқларига ва аҳоли саломатлигига бўлган билим ва кўникмалари ҳамда муносабатларида намоён бўлади. Биз катталар байрамларда, оилавий тантаналарга тайёргарлик кўрар эканмиз, тайёргарлигимизнинг ажралмас бир бўлаги ва асосийси, спиртли

ичимликлар бўлиб қолган. Меҳмонлар жамулжам бўлганларида меҳмондорчиликнинг очилиши ҳам, унинг яқунланиши ҳам ичимлик истеъмол қилиш билан кечади. Энг асосийси, ҳар бир иштирокчининг гапи учун алоҳида қадах кўтарилади. Қадах нутқларига эътибор берсангиз, соғлиқ тилаш билан бошланади, соғлиқ тилаш билан тугайди ва соғ бўлайлик дея яна ичилади! Баъзида, айрим меҳмонлар пиёладаги куйилган ичимликни охиригача ичмасангиз, нима мени хурмат қилмайсанми, нега ичмайсан, -деб таъна ҳам қиладилар. Буниси етмагандек, айримлари мажбурлаб ичиришгача етиб борадилар. Хўш, савол туғидади, бу пайтда фарзандларимиз нима скафандрга кириб ўтирадиларми, улар ҳам ушбу жараёнларнинг бевосита ҳар сафар гувоҳи бўладилар ва, керак бўлса, ўрганади ва ўрناق оладилар. Бундай ҳолатлар кўпчилик оилаларга деярли ҳар кун бўлмаса ҳам, тез-тез такрорланиб туради. Шу билан бирга ўзимиз маст бўлиб, йикилиб қолгунимизча ичиб, ҳали сенга мумкин эмас, ёшсан, катта бўлганингда сен ҳам дўстларинг билан ичасан, деб унинг онгига сингдириб ҳам борамиз. Ана шундай тарзда, биз ўйлаган маданиятли оилаларда ҳам болалар онгида спиртли ичимликларга бўлган муносабатлар секин-аста шаклланиб боради. Ушбу тўхталиб ўтган жараён ва воқеликлар нисбатан тотув, ҳар томонлама таъминланган, баркамол оилаларда одатий содир бўлаётган ҳол. Аммо, жамиятда отасиз, онасиз, носоғлом муҳит шаклланган оилаларда ўсаётган ёшларимиз бор, булардан тапқари, ота-онаси спиртли ичимликларни суистеъмол қилувчи оилаларда ўсаётган ёшларимиз тўғрисида гапириш анча мушкул. Кўз олдингизга келтиринг ҳар кун топган маблағига ҳар кун спиртли ичимлик олиб истеъмол қилиб, ҳар кун оилада келишмовчилик, уруш, жанжаллар бўладиган оилада соғлом фикрловчи фарзанд шаклланиши

мумкинми? Айнан ана шундай оилалардан фарзандлар бош олиб чиқиб кетадилар, кўча кўйда, вокзалларда саёх-сандироқ юриб, ёмон одамларга кўшиладилар, ўзига яраша турмуш тарзи шаклланади, чекишни, ичишни, гиёхвандликни, ўғирлик, босқинчилик ва бошқа салбий ижтимоий меъёрларни ўзига одат қилиб олади ва натижада етарли назорат бўлмаганлиги туфайли, жамиятда яна бир спиртли ичимликни сурункали суистеъмол қилувчи алкоголик пайдо бўлади. Бундай ёшлардан соғлом гоё, фикр, тарбияланган шахслар чиқиш эҳтимоли жуда ҳам кам бўлади. Оилада фарзандларни тарбиялашнинг асосий махсулларида бири бу-уларнинг ўз-ўзларини баҳолай билиш фаолиятида намоён бўлади. Агар ота-она фарзандини ёшлигидан сен мана шундай лавозимдаги, мавқедаги одамларнинг фарзандисан, сен ҳеч кимдан кам бўлмаслигинг керак, мана сенга қанча керак бўлса пул, машина, телефон ва ҳоказоларни мухайё қилиб, сен ҳаммадан бир поғона устун бўлишинг керак, агар дўст топсанг ҳам, ўзимизга ўхшаган бой-бадавлат одамларнинг болалари билан дўст бўлишинг керак, бўлмагур бир паст болалар билан дўстлашиб, уларни уйга ҳам олиб келма, улар сенинг тенгинг эмас дея онгига сингдириб борилган ёшларда ўз-ўзларини юқори баҳолаш иллоти шаклланиб боради. Оиладаги жиддий фожиа ҳам улар учун ҳеч қандай аҳамиятга эга бўлмай қолади. Хўш, савол туғилади, мактаб ёшидаги бола ортикча пулни нима қилиши мумкин, уни каерга ишлатади, уйига китоб олиб келмаса, бадий китобларни сотиб олмаса, боз устига оилада такрор-такрор уқтирилиб, ўз тенгларинг, яъни пулдор одамларнинг болалари билан муомала қилишга йўлланма берилган бўлса, биз фикр юритаётган салбий ижтимоий меъёр-одат, ичкиликбозлик хали мактаб ёшидалигида шаклланиб, балоғат ёшига етганида шаклланган ҳақиқий

ичувчига айланиши мумкин. Афсус билан қайд қилиш мумкинки, кўпчилик ота-оналар бу ҳолни оддий, шундай ҳам бўлиши керакдек, қабул қиладилар. Аммо, вақт ўтиши билан болада ўқишга, билим олишга, касб-ҳунар ўрганишга, маълум бир йўналишда фаолият юритишга истак-хошиш кун-сайин сусайиб боради, ота-онадан пул талаб қилиш оддий ҳолга айланиб қолади, бунинг устига чекиш ва бошқа ижтимоий меъёрларни ҳам ўзига ўзлаштириб олади. Атрофига ўзига яраша дўстларни тўплайди, бекорчиликдан ичкиликбозлик, маишатбозлик ва бошқа қандай салбий ижтимоий меъёрлар бўлса, ўзлаштириб олади ва оқибатда жамият учун ҳар томонлама носоғлом шахс етишади. Бу унинг, биринчидан, ўз соғлиғига, қолаверса, оиладагиларнинг соғлиғига ва жамият саломатлиғига путур етказади. Энг асосийси, бундай оилалардан чиққан ёшларимиз жамиятда носоғлом муҳитни юзага келтирадилар. Аммо, биз ҳамини қайта-қайта такрорлаймизки, инсонни муҳит тарбиялайди, инсон мазкур ижтимоий-иқтисодий муомала ва муносабатларнинг маҳсули ҳисобланади. Демак, биз оддий ичкиликбозликнинг бугун олдини олишнинг реал усулларини ишлаб чиқиб, тушунтириш ишларини олиб бормас эканмиз, биз юқорида қайд қилган носоғлом ижтимоий муҳитлар шаклланаверади, демак, бу муҳитларнинг жамиятга салбий таъсирини ҳеч ким инкор қилишга ҳаққи йўқ. “Ёш боланинг сезгирлик қуввати катта одамга тенг келади” -деб таъкидлаганида, Ибн Сино бобомиз ҳам айнан болалар тарбиясида ниҳоятда эҳтиёт бўлишимизни назарда тутган бўлса ажаб эмас. Тўғри, ҳақли бир савол туғилиши ҳам мумкин, агар ичиш шунчалик зарар бўлса, нега юзлаб турдаги бир-биридан чиройли, аммо захардан ҳам аччиқ бу ичимликлар ишлаб чиқарилади ва очик савдога қўйилиб бемалол сотилади? Ишлаб чиқарилади, хоҳлага-

нингизча сотилади деган гап – бу ётиб олиб су-истеъмол қилиш деган гап эмас. Тўғри, бугун кўпчилик мамлакатларда спиртли ичимликларни истеъмол қилиш одатий ҳолга айланиб қолган. Айниқса, Европа халқлари учун бу маданият турига кириб қолган. Ҳатто кўпчилик халқларда стол атрофига ўтирсалар бас, у эрталабки нонуштами, тушликми, кечки овқатми аҳамияти йўқ, албатта, спиртли ичимликсиз овқатлик маҳсулоти истеъмол қилинмайди. Аммо, бизнинг ўзимизга хос бўлган миллий қадриятларимиз борки, бу қадриятларимизни кўз қорачиғидай асраб, авайлаб келгуси авлодларга борлигича етказа билсак, айниқса, оқилона овқатланиш, ичимликларга бўлган муносабатлардаги масалаларни, унинг инсон соғлиғида тутган ўрнининг болаларга ёшлигидан онгига сингдирилса, ушбу салбий ижтимоий меъёр ҳам соғлиғимизга унчалик ёмон таъсир этмаслиги мумкин. Энг асосийси, жамиятда ичкиликбозликни хурсандчиликнинг асоси сифатида қабул қилиш иллатидан халқимизни асрай олишимиз-бугуннинг энг долзарб муаммоси ҳисобланади.

Азал-азалдан халқимиз тарихидан маълумки, тўю-томошаларни, хурсандчиликларни нишонлашнинг усуллари кўп бўлган-ку, нима учун тўй, хурсандчилик бўлди дегунча ётиб олиб ичкилик истеъмол қилиш керак. Тўйларда от чопишлар, кўчқор уруштиришлар, курашлар, дарбоз ва масқарабозларнинг чиқишлари, халқимизнинг қатор ўнлаб удумлари борки, одамларга ичкиликдан кам хурсандчилик ато қилмайди. Кўп ҳолларда тўйдан кейинги муҳокама ёки тўй эгасига бериладиган энг асосий савол ҳам тўйда неча кути ароқ кетди ва шунга қараб тўйнинг мавқеи аниқланилади. Ҳурматли ўқувчи, ушбу кичкина лирик чекинишимиз ҳам бежиз эмас эди, негаки ушбу жараёнлар ҳам ёшларимизнинг маънавий тарбия-

сига ўз таъсирини ўтказди ва албатта, биз фикр юритаётган ичкиликбозлик каби ижтимоий меъёрнинг айниқса, ёшларда шаклланишига хизмат қилувчи омиллардан биридир.

Кейинги йилларда мамлакатимизда ҳар хил турдаги замонавий умумий овқатланиш шаҳобчалари, ёшлар дам олишлари учун мўлжалланган кафе, барлар, пивохоналар, ресторанлар ва бошқа шу каби овқатланиш, дам олиш масканлари кун сайин кўпайиб бормоқда. Бу бир томондан яхши, одамлар бир-бирлари билан шундай жойларда тез-тез учрашиб, мулоқотда бўладилар, қандайдир муҳим масалаларини ҳал қиладилар ва шунингдек, дам ҳам оладилар. Шунга ўхшаш махсус катгарок қошоналарда тўй-ҳашамларни ҳам ўтказишда катта қулайликлар яратилган. Булар ҳаммаси мумкин, замон талаби шундай бўлиши керак. Аммо, масаланинг бошқа томони ҳам бор! Ушбу муассасаларга киришда одамларнинг ёшларига, куннинг вақтига ва бошқа омилларни ҳисобга олган ҳолда жадваллар тузилиб, шунга риоя қилишадими? Ёки фақат биринчи галдаги масала-савдо бўлса бўлгани, бошқаси ҳеч кимни қизиқтирмайдими? Кейинги йилларда, айниқса, катта магистрал йўлларнинг ёқасидаги уйлар олдида, (бу деярли барча вилоятларда) уй ошхоналарини ташкил қилиш жамиятда ўзига хос бир ижтимоий меъёрга айланиб қолди. Аммо, бу муассасаларда тайёрланган овқатлик маҳсулотларининг санитария – гигиеник қоидаларига тўлиқ жавоб беришига уни тайёрлаётган оила аъзоларининг мунтазам тиббий кўрикдан ўтганлигига ким кафолат беради. Ачинарлиси- ушбу овқатланиш масканларининг барчасида очикчасига спиртли ичимликлар билан бемалол савдо қилинади. Узоқ манзилларга кетаётган йўловчилар мажбурлигидан, иложсизлигидан ушбу жойларда овқатланадилар, спиртли ичимликларни истеъ-

мол қиладилар ва йўлларда қанча-қанча нохуш воқеаларнинг гувоҳи бўлганман. Ёшларимизнинг юқорида қайд этилган пиво барларида ярим кечагача ўтиришлари бугун жамиятимизда одатий ҳол бўлиб қолди. Боз устига айрим бундай қўштирноқ ичидаги замонавий бар-ресторанлар кеча-кундуз ишлайдиган ҳам бўлиб қолган. Бу ҳам сайёхликни ривожлантиришда муҳим ўрин эгаллар, албатта. Менинг назаримда бундай муассасаларнинг маълум бир иш тартиблари белгиланса, спиртли ичимликларни харидорнинг ёшини, харид қилиш вақтини ҳисобга олиб амалга оширилса, ёшлар орасида ичкиликбозликнинг олдини олишга қаратилган яна бир муҳим иш бўлар эди. Ўзингиз бир ўйлаб кўринг, ҳозир кимнинг чўнтагида пули бўлса, куннинг хоҳлаган вақтида, хоҳлаган жойидан спиртли ичимликни кечаю-кундуз сотиб олиш мумкин. Бунинг устига катта шаҳарларда ҳар 5 та уйдан бирининг олдида кичкина столча, майда-чуйда турмушдаги заруриятлар, асосийси тамаки, спиртли ичимликнинг хоҳлаган турини харид қилишингиз мумкин. Агар бозор муносабатига ўтиш дегани шу бўлса, бунда ҳуқуқ тарғибот органлари бу борада маълум бир қонун ва қоидаларни ишлаб чиқишлари зарур бўлади деб ўйлайман.

Энг ачинарлиси, ушбу жойлардан олинган спиртли ичимликларни истеъмол қилиб захарланиб, кўп ҳолларда, ҳатто, бахтсиз ҳодисалар билан яқунланиши ҳеч кимга сир эмас. Бу гапларни айтишимдан асосий мақсад нима? Демак, ёшларимиз спиртли ичимликларни хоҳлаган пайтида, хоҳлаган жойидан харид қилишлари мумкин. Бу ҳам ўз навбатида, биз таҳлил қилаётган ичкиликбозлик иллатининг ошишига, унинг ижтимоий меъёр сифатида шаклланиб, аҳоли саломатлигига салбий таъсир қилишига олиб келиши шубҳасиздир. Шу боисдан, ҳар бир тараққий этган жамиятда чекиш, спиртли ичим-

ликларни истеъмол қилиш меъёри бўйича, аҳолининг ўзига хос-хусусиятларидан тарихий тараққиёт ривожланиш жараёнида орттирган тажрибаларидан, қолаверса, умуминсоний ва миллий қадриятларимиздан келиб чиқиб, зарур қонунлар, қарорлар ва махсус дастурлар ишлаб чиқилмоғи бугуннинг кечиктириб бўлмайдиган энг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади. Ушбу юқорида келтирилган иккита чекиш ва ичкиликбозлик каби салбий ижтимоий меъёрларнинг ёшлар орасида тез ва юқори даражада тарқалишига ва уларни камайтириш борасида менинг фикримча, ҳуқуқ – тарғибот органларининг роли катта. Зарур бўлса ана шу йўналишда ҳуқуқ – тарғибот органларининг қонунларини қайта кўриб чиқиб, ҳуқуқларига кўшимча имтиёзлар киритилса, мақсадга мувофиқ бўлур эди. Негаки қайсидир жамиятда одамлар ўз онги, тафаккури билан носоғлом ижтимоий меъёрларга хирс кўйдиларми, демак, уларнинг айрим нооқилона хатти-ҳаракатларига қонун йўли билан таъсир қилиш ҳеч қайси бир давлатда конституцияга хилоф иш бўлмайди. Аксинча, аҳолини соғломлаштириш, жамиятда ҳар томонлама соғлом авлодни шакллантиришга кўшилган улкан бир ҳисса бўлади. Айтингчи, инсон қайси кўзи билан қараб чидаб туриши керакки, катта бир вилоят театрида томошабинлар ўтирган жойида писта чаксалар, тамаки чексалар, ҳатто спиртли ичимликларни истеъмол қилсалару, уларга ҳеч ким ҳеч нарса демаса? Агар органлар ходимларининг ўзлари ҳам юқорида қайд этилган тартибсизликларга йўл қўйсалар, унда кимга дардингни айтиш мумкин? Сизда савол туғилиши мумкин, бу гапларнинг одамлар соғлиғига қандай алоқаси бор дейсиз? Айнан, тўғридан-тўғри алоқаси бор. Биринчидан, томошага борган одамларнинг кайфияти бузилса, писта қобиклари билан миллионлаб микроорганизмлар ҳавога тарқала-

ди, тамакининг тутунини гапирмаса ҳам бўлади, шундай ахволда томоша бераётган санъаткорнинг ҳолатини ҳам кўз олдингизга келтириш унчалик қийин эмас. (ҳар хил бақирик, чақирикларни ҳисобга олмаганда) Демак, маълум маънода салбий ижтимоий меъёрларни-одатларни қонунчилик асосида йўлга солса бўлади.

Мамлакатимизда қадим-қадимда чойхоналар ривожланиб келган, айтиш жоизки, бугунга келиб айрим чойхоналаримиз ҳам маълум маънода майхоналарга айланиб қилмоқда. Бу дегани ҳақиқий чойхоналар йўқ, деган гап эмас. Кейинги пайтларда чойхоналар ҳам бир мунча замонавийлашиб, ичкиликбозлик маконига айланиб қолаётганлиги жуда ачинарли ҳол. Олдинги чойхоналарнинг қандай бўлишлигини катта ёшли кишилар жуда яхши биладилар. Чой ичиб, ошларни дамлаб шашка-шахматлар ўйналиб, беданабозлик ва бошқа шу каби дам олишлар амалга ошириладиган кўплаб масканларимиз бугун, аста-секин бошқача тус олиб бораётганлиги ачинарли бир салбий ҳолатдир. Албатта, шунга ўхшаш муассасаларнинг кўпайиши ҳам ёшларимиз орасида ичкиликбозлик каби ижтимоий иллатнинг ошишига хизмат қилади. Машинасини авария қилган ёшлардан йўл патрул ходимларининг қаерда ким билан ичгансиз деган саволига, кўп ҳолларда “ўртоқларим билан чойхонада бир оз ўтирган эдик” деган жавобни эшитасиз.

Кўпчилик пайтларда одамлар омадсизликка, муваффақиятсизликка юз тутганларида, иши юришмаганда, эгаллаб турган лавозимларидан бўшатирилганларида, яқин дўстларидан, яқинларидан ажралиб қолганларида, дўстлари, яқинлари хиёнат қилганларида, турмуш ўртоқларидан бири хиёнат қилганда, айниқса ёшлар ўз севганларига эришаолмаганларида ёки ўқишга киришда омади чопмаганда, кейинги пайтлар кўпроқ бизнес иш-

ларида омадсизликка юз тутганларида аламини спиртли ичимликдан олишга ҳаракат қиладилар, бир зумга бўлса ҳам ана шу мусибатдан йироқлашмоқчи бўладилар ва бу баъзида одатий ҳолга айланиб қолади, натижада сурункали ичкиликбозлик касаллигига чалиниб, улар учун ҳар куни ҳеч қандай сабабсиз спиртли ичимликларни истеъмом қилиш кундалик ижтимоий меъёрга айланиб қолади. Бундай тоифа одамларнинг иродасининг сустиги ана шу оқибатларга олиб келади. Инсон ҳаётида ҳар қандай ҳолатга, айниқса, салбий воқеликларга ҳам руҳан тайёр бўлмоғи керак. Бу борада у ўзини ҳам ана шу йўналишда тарбиялаган бўлиши керак.

Ёшларимизда ичкиликбозликнинг шаклланишида энг асосий омил – бу шахс фаолият кўрсатаётган муҳит ҳисобланади. Бу ҳар хил институтлар: оила, мактаб, лицейлар, коллежлар, олий ўқув юртлари, меҳнат жамоалари бўлиши мумкин. Шу боисдан барча ичкиликбозликка қарши кураш чоралари ҳам айнан ана шу ижтимоий муҳитларга қаратилган бўлиши керак. Ичкиликбозликка қарши курашишнинг энг асосий ва энг маъқул усулларида бири-бу ёшлиқда болаларга спиртли ичимликлар, уларнинг мазмун ва моҳияти, зарур бўлса қайсидир маънода жамиятда тутган аҳамияти, (агар шундай деб айтиш мумкин бўлса) унинг одам соғлиғига, аҳоли саломатлигига етказадиган зарарлари ҳақида доимий тушунтиришдан иборатдир. Одатда ман қилиш йўли билан катта муваффақиятга эришиш қийин. Болага кўпроқ нимани ман қилсангиз, айнан у шу нарсага кўпроқ қизиқиши мумкин. Қолаверса, аҳоли орасида, айниқса, ёшлар ичида айнан спиртли ичимликлар билан боғлиқ соғлом турмуш тарзи элементларини кенг тарғибот қилишгина ижобий натижа бериши мумкин. Инсон фақатгина бирон-бир жараён ёки воқеликнинг содир бўлиш механизмини анг-

ламас экан, у ана шу жараёнга кўр-кўрона ёндашаверади, буни ҳар бир ота-она яхши англамоғи зарур бўлади. Спиртли ичимликларни суиистеъмол қилиш ёки киши ўз соғлиғини баҳоламасдан ичиши, нафакат, ҳар хил касалликларни пайдо бўлишида омил бўлиб хизмат қилади, балки соғломлар орасида, жамиятда ва оилада ҳам бир қатор муаммоларни келтириб чиқаришга сабаб бўлади. Ушбу воқеликларнинг негизида ҳам биринчи галда, инсон соғлиғи ётади. Айрим бир ичимликка ўта меҳр кўйган фуқароларимиз ўзларича “спиртли ичимликларни истеъмол қилиш ҳам соғлиқнинг бир белгиси” деб кўпчилиқни алкоғол истеъмол қилишга даъват этадилар. Ҳатто баъзилар қайсидир касалликларни даволашда ҳам ўзларича алкоғол истеъмол қилишни тавсия этадилар. Агар спиртли ичимликларнинг соғломлар орасида юзага келтирадиган муаммолари тўғрисида гапирсак, биринчи навбатда, жароҳатланишлар, миокард инфаркти, ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси, сил, бенуштлиқ, импотенция ва бошқа касалликларни мисол қилишимиз мумкин. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига қараганда, ер юзида бир йилда 100000 дан ортиқ киши фақатгина автомобиллар аварияларида вафот этар эканлар, шуларнинг 78%и спиртли ичимликларни истеъмол қилган ҳолда содир бўлишининг ўзи, бу муаммонинг қанчалиқ долзарблигини кўрсатишини англаш унчалиқ қийин эмас. 60% қасдан одам ўлдиришлар ҳам, маст ҳолда содир бўлади. Жигар циррозларининг 20-25% ичкиликбозлик натижаси саналади. Сил касаллиги билан касалланганларнинг 30-40% алкоғол ичимлигини суиистеъмол қилувчилар хисобланади. Спиртли ичимликни суиистеъмол қилувчилар умрининг давомийлиги 20 ёшга қисқариши таъкидланади, шу билан барча уларнинг ўртача умр кўришлари 25 ёшдан ошмайди (Бабаян Э-2005).

Алкоголизм жамият муаммоси бўлиб, бу босқинчилик, зўравонлик, ўғирликлар, майда безориликлар – булар бир қарашда жамият муаммоси, аммо ана шу юқорида қайд этилган жараёнларнинг деярли барчасида инсон саломатлигига жисмонан, руҳан, қолаверса, ижтимоий-иқтисодий зарар етказилади. Унинг оилада юзага келтирадиган муаммоларига бир назар солсак, бунданда ачинарли ва жирканчли ҳолларни кузатиш мумкин. Оилаларнинг бузилиши, етим-есир болаларнинг қўпайиши, майиб-мажруҳ фанзандларнинг дунёга келиши, янги туғилган чақалоқлар орасида касалланиш даражасининг ошиши, болалар ўлими эҳтимолининг ошиши бундан ташқари, бундай оилаларда қаровсиз, назоратсиз болаларнинг қўпайиши ва ниҳоят жамиятнинг асосини ташкил этмиш оиланинг парокандаликка юз тутишига олиб келади. Айнан ана шундай оилаларда дунёга келиб, тарбияланган ёшлар орасида айнан биз кўриб чиқишга ҳаракат қилаётган алкоголизмга мойиллик кучли бўлади. Қолаверса, айнан шу каби оилалардан чиққан болалар кейин ичкиликбозликка ружу қўйиб, жамият муаммоларини келтириб чиқаради. Аслини қараганда, бу ҳам ўзига яраша бир ҳалқаки, бир-бирини маълум даражада тўлдириб, айнан ичкиликбозликдек нохуш носоғлом ижтимоий меъёрнинг шаклланишига асос яратиб беради ва жамиятда носоғлом муҳитнинг пайдо бўлишини таъминлаб беради. Ушбу салбий жараён ҳалқасини узиш учун жамиятнинг бутун соғлом кишилари бир тан-у бир жон бўлиб қурашмоқлари зарур бўлади. Агар ичкиликбозлик касаллик сифатида қаралиб, масала фақат соғлиқни сақлаш ходимларининг муаммоси сифатидагина қаралса, бу салбий иллатни ҳеч қачон камайтириб бўлмайди.

Муаммонинг янада ачинарли томони шундаки, кейинги йилларда ичкиликбозлик илллати аёлларимиз, айниқса ёш қизларимиз орасида ҳам носоғлом ижтимо-

ий одатга айланиб қолмоқда ва энг асосийси, жадал ва кенг тарқалиб бориб, келажак авлодимизга ҳам сезиларли салбий таъсир кўрсатмоқда. Тўғри, олдинлари ўзбек аёллари ичида спиртли ичимликларни истеъмол қилиш унчалик кенг тарқалган жараён эмас эди, деб айтиш мумкин. Аммо, бу сўзни бугун ўта ишонч билан айтишга киши иккиланади.

Хўш, ўзбек оиласида, ўзининг кўп минг йиллик оила масаласида, тарбия масаласида миллий қадриятларига эга бўлган, уни кўз қорачиғидай асраб, аждодлардан авлодларга тарбия элементи сифатида ўтказиб келган спиртли ичимликларни истеъмол қилишга нисбатан шаклланган соғлом ижтимоий меъёрга бугун нега дарс кетаяпти. Мен бу билан барча ўзбек аёллар алкоғол истеъмол қиладилар, умуман миллий қадриятларимиздан нишона ҳам қолмаган, демокчи эмасман, бундан Худонинг ўзи асрасин. Майли, статистик маълумотларни қўйиб тура қолайлик. Бугунги ҳаётимизга бир назар солиб ҳам маълум даражада жараённи таҳлил қилиш мумкин. Биз ҳар кун бўлмаса-да ҳафтада, ойда икки, уч марта тўй-ҳашамларда аёлларимиз билан бир дастурхон атрофида ўтирамыз ва бўлаётган жараёнларни кўриб, гувоҳи бўлиш мумкин. Майли, бир қарашда катта ёшли, оилали, фарзандларни туғиб улгурган аёлларимиз ичса, нима қилибди дейиш ҳам мумкин, аммо тарбия масаласи нима бўлади. Бизни атрофимизда эндигина дунёга келиб, балоғатга етаётган қизларимиз хизмат қилиш баҳонасида кўриб, кузатиб турадиларки, ичиб маст ҳолда ҳам барибир уйга уларнинг олдига борамиз-ку! Нима, кизим сен мен қилган бундай бемани қилиқни қилма дейсизми? Ахир, оилада қиз бола кўпроқ онадан андоза олиб улғаяди-ку, унинг босган изидан боради ва ундан ҳамиша андоза олиб ўхшашга ҳаракат қилади.

Олдинлари қиз бола турмушга чиқишдан бир икки кун

олдин қиз йигин деган тадбир ўтказилар эди. Бунда келин бўладиган қизнинг дугоналари йиғилишиб, суҳбатлашиб, қўлларига хина суришиб, ўйин-кулги килиб, дугонаси билан хайрлашган бўлар эдилар. Бугун-чи, тўғриси айтиш керак, бугунги қиз йигиннинг ҳақиқий тўйдан фарқи қолгани йўқ. 250-300 баъзида ундан ҳам кўпроқ меҳмонлар йиғилиб, базм-ичкиликбозликка айланиб қолди десак, муболоға бўлмайди. Бундай тадбирларнинг ҳозир “қиз йигиними” у ёки “ўғил йигиними” фарқи бориб ҳам бўлмайди. Энг асосийси, биз кейинги пайтларда ҳар қандай тадбирларни ўтказишда дабдабозликка берилиб кетмадикми? Дабдабозликнинг ўзи қанча кути арок ичилганлиги билан белгиланадиган бўлиб қолди. Баъзида биз ҳеч нарса билмаганга ўхшаб, сурункали ичкиликбозликка чалинган шахсни кўриб, елкамизни қисамиз, хайрон ҳам бўлиб, бу болани ёки қизни ким тарбиялаган экан, деб ўзимизча, тушунмаган одам бўлиб ҳам кўрсатамиз! Бу аслида тўғримикин? Биз бугун ҳеч нарса ни кўрмаймизми ёки кўриб туриб, ачинарлиси ҳам шундаки, баъзида айнан ўзимиз мана шундай шахсларнинг жамиятда кўпайишига ҳисса қўшганимизни ҳам сезмай қоламиз. Фарзандимнинг тўйи бошқаларникидан кам бўлмасин, қизим ёки ўғлим ўксимасин дея бору-йўғимизни айнан ичкилик сотиб олишга сарфлаймиз. Мана шу жараённинг ўзи аста-секин, сезилмаган ҳолатда жамиятда ичувчи йигит-қизларнинг кўпайишига, суиистеъмол қилувчиларнинг ошишига ва, натижада, бу иллат айрим иродаси, ахлоқий тарбияси суст бўлган ёшларимизда ижтимоий меъёрга айланиб қолганини, баъзида ўзимиз ҳам сезмай қоламиз. Кейин, албатта, бу бола қаерда, кимларга кўшилиб, бу иллатга чалинди экан,- деб елкамизни қисамиз.

Суҳбатимизнинг бошида савол қўйган эдик, ёшлари-

миз ичкиликбозликни қаерда ва кимдан ўрганадилар?
Кўриб турибмизки, ёшларимиз ичкиликбозликни бошқа
давлатларга бориб ўрганиб келмайдилар, улар сиз би-
лан биздан ўртак оладилар, ўзи туғилиб ўсган ижтимо-
ий муҳитдан ўртак оладилар, қолаверса оиласидан ўртак
оладилар. Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, агар биз ич-
киликбозлик масаласида жамиятимизда соғлом муҳит-
ни шакллантирмас эканмиз, бу жараён қандай бўлса, яна
шундай давом этаверади. Ўрта Осиё халқлари орасида шу
жумладан, мамлакатимиз аҳолиси ўртасида яна бир кенг
тарқалган, таъкидлаш жоизки, кейинги йилларда чекув-
чиларнинг ошиши ва яшариши кузатилаётган носоғлом
зарарли одатлардан - бири бу нос чекишдир. Инсонлар-
нинг барча фаоллик ва фаолиятларининг асосида эҳти-
ёжлар ётади. Хўш, нос чекиш ёки уни ҳидлаш эҳтиёжми?
Агар у ҳаётини эҳтиёж бўлганида, бу меъёрни ҳамма ўзлаш-
тириб олган бўлар эди. Демак, бу организмнинг носоғ-
лом эҳтиёжи бўлиб, фақатгина бу жирканчли ижтимоий
меъёрни одат қилиб олган шахслар учунгина бу эҳтиёж
бўлиши мумкин, чекувчилар эса унинг қарамида бўлиб
унинг талабини бажо келтирадилар, холос. Носнинг орга-
низмга захарли таъсири, келтириб чиқарадиган касал-
ликлари тўғрисида жуда кўп олимлар изланишлар олиб
борганлар ва жуда кўп мартада бу иллатнинг организм
учун зарарли эканлигини исботлаб берганлар. (Милиевс-
кая И.Л.-1972, Шаканбаев А.Н.-1969, Абдуллаев Р.Б.-2005)
Аммо, бизнинг олдимизга қўйган асосий мақсадлардан
бири айнан нос чекишнинг аҳоли орасида бундай кенг
тарқалишидаги асосий омилларни назарий таҳлил
қилишдан иборат. Нега одамлар нос чекади? Агар бу са-
волни чекувчиларнинг ўзларига берсангиз ҳам, одатда
“билмайман”, ўрганиб қолганман, энди ташлай олмай
юрибман, деб афсусланади. Мен шу кунгача нос чекиб,

унинг билан фахрланган кишини ҳеч қачон кўрмаганман. Умуман нос ва унинг пайдо бўлиш тарихи, уни одамлар қачон нос кўринишига келтириб чека бошлаган, унинг таркиби ва хоказо масалаларни бир четга суриб қўйликда, нос чекишдек салбий иллатнинг одамлар орасида, айниқса ёшлар ичида кейинги йилларда жуда тез ва кенг тарқалиб бораётганлиги ҳақида суҳбатлашиб олсак. Табиийки, носни кўпроқ ўғил болалар чекадилар, таъкидлаш жоизки, аёлларимизнинг ҳам кўпчилиги 35-40 ёшлардан кейин ушбу салбий ижтимоий меъёрни ўзларига одат қилиб олишлари жуда ҳам ачинарли ҳолат. Хўш, ўспирин болалар кўпроқ нос чекишни қаерда ва кўпроқ кимдан ўзлаштириб оладилар. Кўз олдингизга бир келтиринг, оилада катта ёшли аъзолардан бири ёки бир нечаси нос чекади ёки хидлайдилар. Кўп ҳолларда улар учун сотувчилардан болалар харид қилиб олиб келиб берадилар. Бола пул бериб олган нарсаси ҳақида албатта, ўйлайди. Демак, бу одам учун керак нарса, агар керак бўлмаганида отаси ёки онаси нос сотиб олиб келиши учун унга пул берармиди. Аммо, болалар бу ёшда ҳали унинг организм учун қандай аҳамияти борлигини унчалик англамайдилар. Албатта, қизиқиб хидлаб кўришлари мумкин ва ниҳоят аста-секинлик билан улар катталардан бу одатнинг мазмуни ва моҳияти билан қизиқа бошлайдилар. Кейинчалик очикчасига сўрайдилар. Хўш, чекувчи ота она ёки акалари нима деб жавоб берадилар, - деб ўйлайсиз? Ўғлим, ҳали сен буни тушунмайсан, бир оз бошим оғриганида чекаман дея қутилиб қўя қоладилар. Демак, бола носни биринчи галда, бош оғриғини қолдирувчи дори воситаси сифатида англаб бошлайди. Кўпчилик «тишим оғриганда чекаман», - дейишади ёки одатда, хумори тутади, шунинг учун чекаман болам дея очигини айтиб қўя қоладилар. Бола қизиқиб, ота мен ҳам чекиб кўрай

унда, деб сўраши мумкин. Бунда катталар унга йўқ болам, сен бунга ўрганма, бу ёмон нарса деб ўргата бошлайди-ю, аммо 10-15 дақиқа ўтмасдан чўнтагидан носдонни олиб қўлини тўлдириб, яна унинг кўз олдида чекишни бошлайди. Демак, “сен менинг айтганимни қил, аммо қилганимни қилма” тариқасида иш кетади. Бу ҳеч қачон ижобий самара бермайди. Оилада ўзингиз бирон-бир ишни қилиб уни болаларга ман қилсангиз, албатта, кўп ҳолларда тескари натижа оласиз. Кўп ҳолларда, болалар оталари бу ишни қилма деб танбеҳ берганидан кейин, бошланишида, яширин ҳолда амалга оширадилар. Катталар нос чекадиган оилада болаларнинг ушбу зарарли ижтимоий одатни ўзлаштириб олиш эҳтимоллик даражаси, яъни нос чекишга бўлган мойиллиги, шубҳасиз, кучли ва юқори бўлади. Аммо, баъзида чекувчи ота-оналар бу фикрга қўшилмасаларда, халқимизда “от изини той босади” деган хикматли бир гап бор.

Кейинчалик нос чекишни ўрганиб олган бола мактабга боради, маҳаллада болалар орасида, айнан шу, ҳозирча, унинг учун ижобий бир фаолиятдек туюлар, аммо жамият учун ўта жирканчли бўлган нос чекишдек зарарли орттирган одатини бошқаларга кўз-кўз қилиши турган гап. У бу қилиғини дўстларидан яширмаслиги табиий. Энг ачинарлиси, ана шу эътиборсизлик туфайли оилада нос чекишни орттириб олган болакай мактабда, маҳаллада, кўчасида қанча-қанча болаларга нос чекишни таклиф қилиши ва ўргатишини ҳали ҳеч ким ижтимоий тадқиқот асосида ўрганмаган. Худди шу бола кейинчалик касб-хунар коллежларига, олий ўқув юртларига ўқишга киради, меҳнат жамоасида фаолият кўрсатиш жараёнида қанча-қанча шогирдлар чиқариши мумкинлигини ўйласангиз, бу каби салбий ижтимоий одатнинг ёшлар орасида қандай механизм асосида тарқалишини кўз олдингиз-

га келтириш унчалик мураккаб эмас. Кўпчилик, нос билан тамаки чекишни бир вақтда олиб бораверади. Одатда қайси топилса ёки қайси ҳамёнга тўғри келса. Бу одам организми учун қанчалик хавфли эканлиги кўплаб олимлар томонидан эътироф этилиб амалда исботланган. Биз бу ҳақда батафсил ёзиб ўтирмакчи эмасмиз.

Нос чекишнинг ўзи организмга етказган хавфли зарарларидан ташқари, ўзингиз нос чеккан кишини бир кўз олдингизга келтиринг, у қаерда чекишидан қатъий назар. Нос одатда тил тагига ташланади ва бир неча дақиқа ушлаб турилгандан кейин, чиқинди ахлатга айланади. Уни чекувчи қаерга ташлашидан қатъий назар, гигиена ва нафосат нуктаи назардан қанчалик хунук жараён эканлигининг ўзи, жамиятда ҳар қандай инсон учун носоғлом зарарли одатлигини тушуниш қийин эмас. Мен кўпгина катта лавозимда фаолият кўрсатадиган танишларимнинг носни яшириб чекиб, яшириб ташлаб юрганини кўрганимда беихтиёр ўзим ҳижолат тортиб қоламан. Ҳаётда ҳар бир инсон ўзича гўзал, шу боисдан ҳам у ҳамиша ҳаётда гўзал ишларни қилса, у янада гўзаллашади ва бошқаларни ҳам ана шу гўзалликка ошно эта олади. Менинг назаримда, биз жамиятимизни янада гўзаллаштирамакчи, унинг экологик софлигини таъминламакчи бўлсак, биз катталар фарзандларимизга ҳамиша бу ишда ўрнатилган намуна бўлишимиз керак. Рисоламизнинг номини Ижтимоий меъёрлар ва инсон саломатлиги деб аташимизнинг мазмуни ҳам шундаки, қайси бир носоғлом ижтимоий меъёрни таҳлил қилмайлик, охир оқибат унинг одам соғлиғига етказадиган зарарини китобхонга ҳар сафар эслатиб қўйишимиз зарур бўлади. Носнинг организмга таъсир қилиш механизми, етказадиган зарари, келтириб чиқарадиган ўзгаришлари, айниқса марказий асаб тизимида, қон айланиш, овқат ҳазм қилиш, эндок-

рин безлари касалликларини келтириб чиқаришдаги тутган ўрнини ёритишнинг ўзи алоҳида мустақил мавзу. Ҳар галдагидек бизнинг асосий вазифамиз ана шу салбий ижтимоий меъёрнинг яна ҳам кўпроқ тарқалиб, халқимиз соғлиғига етказадиган зарарининг олдини олишни ташкил қилишдан иборат. Бунинг учун бутун соғлом фикрли жамоатчилик оёққа туришлари зарур бўлади. Бири-бири галда, ҳар бир ота-она, тарбия масканларининг ходимлари, ўқитувчилар, шифокорлар, ҳуқуқ –тарғибот органлари аъзолари, зарурият туқилса, махсус қонунлар ишлаб чиқиш йўли билан бўлса-да, жамиятни нос бало-сидан қутқаришга бел боғлаш вақти келди. Бу савобли ва машаққатли ишни амалга оширишда ҳеч бир киши чет-да томошабин бўлиб туришга ҳаққи йўқ. Шундагина биз юртбошимиз яхши ниятлар билан бошлаб берган жамиятда соғлом авлодни (ҳар томонлама) шакллантиришга озми-кўпми хиссамизни қўшган бўламиз. Бунинг учун ҳар бир ўзини зиёлиман деб санаган киши амалий аниқ бир иши билан жавоб бериши керак бўлади. Жамиятимизда кейинги йилларда деярли аср вабоси билан тенглаштирилган, носоғлом ижтимоий одатлардан бири-бу гиёҳвандликдир. Гиёҳвандлик туфайли қанча-қанча минглаб ёшларимизнинг умрлари бевақт завол топмоқда, кўплаб оилалар пароканда бўлиб, юзлаб фарзандлар етим қолмоқдалар, жамиятимизнинг бу каби носоғлом зарарли одатлар туфайли кўраётган ҳар томонлама зарарини ҳисоблаб бўлармикин, бу масаланинг бир томони. Аммо, масаланинг иккинчи ва энг муҳим томони ҳам бор. Ҳозир сиз кўча-кўйда махсус бир ижтимоий сўров ҳам ўтказинг. Гиёҳвандлик тўғрисида уларнинг фикрларини ўрганинг ва таҳлил қилинг. Айтингчи, бирон-бир киши гиёҳвандлик бу жуда яхши одат, бундан мён барака топдим дермикин. ЙЎҚ! ҳеч ким бундай жавобни сизга бермайди.

Деярли ҳамма жавоб бир хил - гиёҳвандлик умр заволи, унинг номи ўчсин, деб баралла жавоб берадилар. Хўш, шундай экан, бу ёмон иллат, бунга мубтало бўлган одам унинг чангалидан чиқиб кетиши амалда жуда қийин экан, нега гиёҳвандлик, нафақат, бизнинг мамлакатимизда, балки бутун дунё мамлакатларида, айниқса ёшлар орасида жуда кенг ва тез тарқалиб бормоқда. Бугун тиббиёт илми, унинг зарари ва асоратларини деярли ўрганиб бўлди. Халқимизга бу ҳақда етарли даражада тушунтириш ишлари ҳам олиб борилмоқдаки, бугун ҳеч ким ўз яқинининг, қолаверса, у фарзандининг ушбу жирканчли зарарли одатни ўзлаштириб олишини хохламайди. Демак, бунинг ёмон томонларини ҳамма тушуниб етган бўлса, ҳақли савол туғилиши табиий, нега бугун жамиятимизда гиёҳвандлик илллати камаймаяпти. Майли, статистика бераётган маълумотларга ҳам ишондик дейлик. Мен, сиз ва бошқалар ҳам шу жамиятда яшаймиз-ку. Қанча-қанча гиёҳвандлик билан шуғулланувчи ёшларимиз ҳали ҳисобда турмайди. Ўзингиз бир ўйлаб кўринг, амалда ҳаётда гиёҳванд ўзи ўз ихтиёри билан мен гиёҳванд бўлиб қолдим, мени ҳам ҳисобга олиб, иложи бўлса даволанглар! - деб мурожаат қилармикин. Менимча, бундайлар жуда кам бўлса керак. Ушбу жирканч иллатга қўл урган шахс ўзини одамлардан олиб қочишга, ушбу оғуни яширин ҳолда истеъмол қилишга нима мажбур этади. Бу ечилиши ўта мушкул бўлган бутун жамоатчилик, яъни жамият олдида турган муаммонинг асосий ижтимоий сабаби нимада. Одамларнинг ўз соғликлариغا нисбатан эътиборсизлиги ёки онгсизлигидами, тиббий – гигиеник билим, малака ва кўникмаларининг етишмаслигидами ёки, энг асосийси, ёшларимиз орасида ахлоқий, иродавий тиббий-гигиеник тарбияларнинг етарлича амалда реал олиб борилмаганидами, нимада? Ахир, юртбошимиз ҳар сафар

куйиниб, “биз ёшларимизни ҳеч кимга бермаймиз” деб таъкидлашининг негизида ҳам айнан ана шу тарбия ётгани йўқми, ахир. Тўғри, қайсидир нопок сохта ишбилармонлар қайсидир кинфир-қийшиқ йўллар билан ушбу захарни мамлакатимизга олиб кираётгандир, қайсидир бир виждонсиз, инсоний қиёфасини йўқотган, иймонидан воз кечганлар ушбу гиёхванд моддани тарқатаётгандир, кимлардир шуни кўриб кўрмаганга, билиб билмаганга олиб ҳам кузатиб томошабин бўлиб тургандир?! Ахир, барибир биринчи навбатда, биз ота-оналар, жамоатчилик, кўни-кўшничилик, дўст-биродарлигимиз оддийгина бир-биримизни ёмон иллатлардан ҳимоя қилишдаги меҳр оқибатимиз қани? Бу борада менинг баъзи бир безътибор юртдошларимизга айтмоқчи бўлган сўзим шуки, “меъёридан ортиқча андиша – бу жамиятимиз оёғига урилган болта” деган бўлар эдим. Энг асосийси, бизда бу борада эътибор, журъат етишмайди, менга нима, менинг болам чекапти-ку, айтиб ёмон кўриниб нима қиламан, оч қорним тинч қулоғим тарзида иш тутар эканмиз, гиёхвандликдек иллатдан қутилиш биз учун муаммо бўлиб қолаверади. Бу фақатгина ҳуқуқ тарғибот ва шифокорларнинг муаммоси деб лоқайд бўлсак, бу борада бир жойда қадам ташлаб тураверамиз. Хўш, асосий муаммога қайтайлик, фарзандларимиз қачон, қаерда ва кимдан бу одатни ўзлаштириб олади ва унинг механизми қандай содир бўлади, агар биз ана шу ижтимоий омилни аниқламас эканмиз бу борада бирон-бир самарага эришиш қийин. Мен, баъзида, ўзимга аниқ бир саволни бериб, баъзида жавоб топишга қийналаман. Ҳар бир ота-она ўз фарзандларининг тарбиясига, ўқишига, ким билан дўстлашишларини тўхтовсиз назорат қилса, бола чекишни, ичишни ва энг ачинарлиси, гиёхвандликни қаерда, кимдан ўзлаштириб олади. Бизда ҳозир гиёхвандлар бор-

ми, демак фарзандларига безътибор ота-оналаримиз йўқ эмас. Тўғри, ҳамма оилаларда ҳам биз ўйлагандек хотир-жамлик бўлмаслиги мумкин, отасиз ёки онасиз ёки умуман ота-онасиз ўсаётган ёшлар ҳам орамизда бор, бу дегани улар эътибордан ташқарида қолиши керак дегани эмас-ку, ахир. Қариндош-уруғлар, кўни-кўшнилари, қолаверса, маҳалла аҳли, жамоатчилик ҳамма-ҳамма бу ишда бир тан бир жон бўлиб жипслашган ҳолда иш юритса, бу каби жиддий-жирканч иллатлардан ёшларимизни асраса бўлади. Энг асосий омиллардан бири - бу жамоатчиликнинг эътиборсизлигидир. Қолаверса, энг етакчи омиллардан бири иқтисодий масала бўлиб наркотик моддани истеъмол қилиш учун кишида катта миқдорда маблағ бўлиши керак. Хўш, савол туғилади бола ушбу пулни қаердан олади? Бирданга гиёҳвандлик билан бараварига ўғирликни ҳам бошламаса керак, ахир. Бу жараённинг содир бўлишида оилада маълум бир босқичлар содир бўлади. Демак, оилада фарзандларга пул беришда ҳисоб – китоб олиб борилмайди, баъзида болани эркалатиш мақсадида отаси онасидан, онаси отасидан, улардан яширин бувиси ёки бобоси хуллас, болани маблағ билан таъминлаш манбалари сунъий равишда оилада кўпайгани назоратдан четда қолиб кетади. Эркатоё фарзанд эса уларнинг барчаларининг сирларини бажонидил сақлайди. Натижада болада ортикча пул пайдо бўлади, албатта, бу ходисадан гиёҳвандлар хабардор бўлишликлари табиий ҳол. Гиёҳвандлар учун пул кам ёки йўқ болаларнинг унчалик қизиғи ҳам йўқ. Негаки бугун ҳаммамизга ойнадек маълумки, кам таъминланган оилалар фарзандларидан гиёҳвандликка ружу кўйганлар камчиликни ташкил этади. Ушбу ижтимоий-иқтисодий омилнинг олдини олишда биз олиб бораётган тарбиявий ишлар етарлимикин? Гиёҳвандлик ва унинг билан боғлиқ бўлган барча

қонунчилик масалаларини ҳам қайта кўриб чиқиш ва уни янада қаттиққўллигини ошириш ва энг асосийси, ана шу қонуннинг аҳоли орасида жорий этишда қонун эгаларининг ролини ва масъулиятини такомиллаштириш унинг ижросида арзимаган оғиш кузатилганда ҳам, унга нисбатан қаттиқ чора кўришни жорий этиш вақти аллақачон етиб келади. Бу борадаги андишавозликка чек қўйиш вақти келди. Биттасини - унинг фарзанди, биттасини - яна бирисининг набираси, - деб бугун юз-хотирлик қилиш давом этадиган бўлса, биз жамиятда шаклланиб илдиз отиб бўлган жирканч иллатнинг илдизига болта ура олмаймиз. Унинг аслида илдизи ҳам, шаклланиш ижтимоий омили ҳам ана шунда.

Хукук-тартибот органларига ва муҳим аҳамиятга эга бўлган лавозимларга ишга олишда ҳар бир ишга кирувчининг бир неча авлоди, етти пушти суриштирилиб, ҳар томонлама таҳлил этилиб ишга олинishi, хукук-тартибот ва жавобгарлиги муҳим бўлган лавозимдаги раҳбарларимизнинг жавобгарликларини нафақат оилада, балки бутун жамиятда ошириш мақсадида амалга оширилиши керак, деб ўйлайман. Шу боисдан, жамиятимиздаги бундай ўта муҳим ишларга жавобгар шахсларимизни, бу каби нозик ва муҳим тарбияни амалга оширишларида ҳамиша юзлари ёруғ, тиллари узун, ҳар томонлама муваффақиятли, ўзига ишонган шахслар бўлсагина ушбу масъулиятли муаммони ҳал қилишда юқори самарага эга бўлиш мумкин. Шу ўринда жамиятимизда фаолият кўрсатаётган диний уламоларимизга ҳам бир оз эътироз билдиришимиз мумкин. Одатда, кўп ҳолларда диндорларимиз ҳам тарбиявий ишларда бир томонламаликка берилиб кетадилар, баъзи ҳолларда ҳар хил маракаларни ўтказиб бериш билан ўралашиб қолаётганликлари ҳеч кимга сир эмас. Маҳалла домла-имомлари ҳар кун ўзларининг

иш фаолиятларида маҳаллаларда, мачитларда халқ билан кўпроқ юзма-юз учрашадилар. Мачитларда, ҳар хил маросимларда, маърузалар ўқиш, кўпроқ Тошкент шаҳрида яхшироқ йўлга қўйилган. Бошқа вилоятларнинг ҳам уламолари ана шундай яхши ва савобли ишлардан ўрнак олиб иш қилсалар нур устига аъло нур бўлар эди. Ҳатто, мен ишонч билан айтишим мумкинки, диний уламоларимизнинг бу мавзудаги суҳбатлари, айрим бир сийқаси чиққан маърузаларидан кўра ҳам фойдали ва самарали бўлиши мумкин. Негаки ҳақиқий диний уламо биринчи навбатда, инсоннинг руҳиятига чуқур таъсир қилиб, фикрлашга, мушоҳада қилишга мажбурлайди ва ҳеч бўлмаса бандаларининг жазосидан кўркмаса Худонинг олдидаги жавобгарлигини эслатиб, ҳар бир гиёҳвандлик ботқоқига гирифтор бўлган нопок ёшларни инсофга чақирган бўлар эдилар. Қолаверса, кўпчилик уламоларимиз назарий ишдан амалий тадбирга ўтган бўлар эди. Мен бу гапим билан диний уламоларимиз тарбия борасида иш қилмаяптилар демоқчи эмасман, аммо фақатгина диний тарғибот қилиш жамики ёшлар учун зарур бўлган тарбиявий жараёни қамраб олди деган гап эмас-ку ахир, чекишга, ичкиликбозликка, гиёҳвандлик ва бошқа нопок, айниқса, одамлар соғлиғига салбий таъсир қилувчи носоғлом ижтимоий меъёрларнинг жамиятда шаклланишида диний тарбиянинг ҳам тутган ўрни бор демоқчиман, ҳолос! Мен бу гапларни ўз тажрибамдан келиб чиқиб, таҳлилларимга таянган ҳолда ёзаяпман, бизда ҳам диний масъулларимиз бор, уларнинг олиб бораётган ишлари билан ҳам баҳоли кудрат таниш бўлганим учунгина айтмоқчиманки, жамиятимизда диний ташкилотларнинг ёшлар тарбиясида тутган ўрни катта ва ишонч билан айтиш ҳам ижтимоий ҳаётимизнинг ажралмас бир бўлагидир. Демак, соғлом ва носоғлом ижтимоий меъёрларнинг

шаклланишида уларнинг ҳам ўрни бор.

Баъзи бир статистик маълумотларга караганда, битта гиёҳванд бир йилда учта шогирд чиқарар экан. Билмадим, бу қанчалик ҳақиқатга яқинлигини-ю, аммо гиёҳвандликнинг нисбатан ошиб бораётганлигини кўриб, баъзида бу сонга ишонгим ҳам келади.

Ҳаммамизга маълумки, кейинги йилларда деярлик барча вилоятларда, ноқонуний уй шароитида нефт маҳсулотлари билан савдо қилувчиларнинг сони кун сайин ошиб бормоқда. Айниқса, бензин, салярка ва бошқа ёғлаш маҳсулотлари билан кўп ҳолларда тахминан 95-98 % ҳолларда ёш ўспирин ўғил болалар шуғулланадилар. Ачинарлиси шундаки, кейинги пайтларда бу ишга аёлларимиз, қизларимиз ҳам аралашиб қилмоқда, кўз олдингизга бир келтиринг, бензин сотадиган хонадондаги мавжуд кичкинагина хоначанинг ичида биз юқорида қайд қилган ёш йигит ва қизларимиз кун бўйи, баъзида танаффуссиз ишлайдилар ва бензин ёки салярка буғи билан бойиган ҳаводан нафас оладилар. Кийимларига сингиб қолгани ҳақида гапирмаса ҳам бўлади. Мен уларнинг кўпчилиги билан танишиб, самимий дўстона суҳбатлашганимда, улар «очиғи биз мана шу бензин хидига ўрганиб қолганмиз», - деб таъкидлайдилар. Ҳатто кўпчилиги ҳеч тортинмасдан «мен атайн ҳар куни бензин хидламасам мазам қочади», - деб кулиб ҳам кўядилар. Бу тиббиёт тили билан айтганда токсикомания деб юритилади. Бу ёшлар кўпчилиги ҳеч қасрда ўқимаган, кўлида касби, ҳунари йўқ. Бундай ҳолатни шаҳарнинг хоҳлаган бир бурчагида учратиш мумкин. Уларнинг кўпчилиги ҳеч тортинмасдан сизга таклиф этадиларки, мана бу заправканинг бензини, мана бу Туркманники хоҳлаганингиздан олишингиз мумкин! Мен ана шу болалар ичидан ҳақиқий гиёҳванд бўлиб кетганларини ҳам эшитганман. Аммо, мени бир

савол ҳамиша қийнайди. Бензин сотиб кун кўриш мумкин, бу ҳаётий эҳтиёждир, аммо ишнинг охирида қайд қилган йигитларимизнинг соғлиғи нима бўлади? Менинг назаримда ана шу жараён ҳам биз таҳлил қилаётган носоғлом ижтимоий меъёр, гиёҳвандлик одатининг шаклланишидаги ижтимоий омиллардан бири ҳисобланади. Бу борада ҳуқуқ – тартибот органлари ходимлари ўзларининг иш режаларини ва тамойилларига бир оз ўзгартиришлар киритсалар, айти муддао бўлар эди. Шахсан, бензин сотишларига мен ҳам қарши эмасман, бу ҳаётий кундалик эҳтиёжларнинг энг асосийси ҳисобланади. Аммо, ҳар бир қонун ва қоидалар, санитария – гигиеник меъёрлар, ёнғиндан сақланиш, хавфсизлик органларининг қонун-қоидаларига риоя қилинган ҳолда амалга оширилса, биринчидан биз юқорида қайд этган токсикоманлар, гиёҳвандлар кўпаймаган бўлар эди, қолаверса, энг асосийси уларнинг шахсий соғлиқларига путур етмасди. Агар жамиятда битта гиёҳванд фуқаро пайдо бўлиб қолса, мен уни ҳали 100 % ўзини айбламаган бўлар эдим. Инсониятнинг хайвонот дунёсидан фарқи ҳам шунда, у онгли мавжудот. У ўзининг ва атрофдагиларнинг онги, фикри билан ҳали бирон нарсани ўзгартиришга қодир. Мен адашаётган бўлишим мумкин, албатта. Мен гиёҳвандлик ботқоғига чўккан инсонни 50 %га айблаган бўлар эдим. Бу унинг билимсизлиги, эътиборсизлиги, онгсизлиги туфайли содир бўлган воқеийлик бўлсин. Хўш, шу вақтда боланинг ота-онаси, кўни-кўшниси, маҳалласи ўзи фаолият кўрсатаётган жамоаси, томошабин бўлиб турган яқин дўстлари неча фоизини ўзларининг зиммаларига олар эканлар. Менимча, 50 %дан кўпроқ бўлса керак. Мен бу фикрим билан гиёҳванд бўлиб қолган кишини оқлашдан батамом йироқман. Уни ҳеч қачон, ҳеч бир баҳонани рўқач қилиб, оқлаб бўлмайди. Мен ҳаётим давомида кўп

йиғлаган ота-оналарни кўрганман, суҳбатлашганман. Улар одатда ўзларини кўп ҳам айблайвермайдилар. Улар, кўпроқ муҳитни айблашдан нарига ўтмайдилар. Баъзида мен уларга баралла туриб сизлар айбдорсизлар, қаерга қарадинглар, бу сизнинг фарзандингиз-ку ахир, кимдир ниманидир олиб келиб сотса, харид килиб чекаверадими, дегим келади. Аммо, ҳаётда ўзи дили оғриган кишининг яна ҳам дилини батарроқ ранжитиш, уни гўрғатикши билан баробар эканлигини эслаб, фақат раҳмим келади, холос!

Баъзида ҳа, бу ҳаёт эканда, “гуруч қурмаксиз бўлмайди” деганларидек, ҳаётда ҳам шундайлар учраб туради, нима ҳам кўлимиздан келар эди дейиш мумкин. Аммо, ана шу гуруч ичидаги қурмак аста-секин кўпайиб бораверса нима бўлади? Кўплаб мутахассисларимиз гиёҳвандлик ва унинг турлари, асоратлари, келажак авлодларга бўладиган салбий таъсирлари, ҳар хил жисмоний, рухий етишмовчиликлар билан дунёга келаётган, дунёда умр кўрмасдан ўзининг кимлигини, ҳаётда бору-йўқлиги ҳам билинмай яшаб, ўтиб кетадиган ногирон чақалоқлар тўғрисида кўплаб ёзганлар ва уларни таҳлил ҳам қилганлар. Менинг назаримда, бу йўлга кирган ёшларни бу каби далиллар билан қўрқитиб ёки бошлаган йўлидан қайтариш анча мушкул иш.

Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш газетасининг 2005 йил 20-сонида Ибодат Соатованинг “Гиёҳвандлик умр заволи” мавзусида тақдим этган мақоласидаги суратда акс эттирилган “кўзида қора кўз ойнак, оғзида сигарета ва ўзи-ўзининг венасига наркотик моддасини шприц орқали юбораётганини кўриб, бу нақадар даҳшатли кўриш эканлигига амин бўлдим-у, агар шу йигит фақат расмга тушиб бериш учун оддий бир актёр ролини ўйнаётган бўлсада, мен унинг ўрнида рози бўлмаган бўлар

эдим, - деб ўйлаб қолдим. Мен ҳаётда наркотик модда чеккан одамни ҳеч қачон кўрмаганман, бундан кейин ҳам бундай жирканчли ҳолатни кўрсатмасликни Аллоҳдан сўраб қолган бўлар эдим. Шу ўринда мен ҳурматли ота-оналарга ўтиниб мурожаат қилган бўлар эдим, удар қайси лавозимда ва ким бўлиб фаолият кўрсатишидан қатъий назар, ушбу дахшатли иллатдан фарзандларини асрасинлар. Бунинг учун вақт бўладими йўқми ёки доимо мунтазам равишда меҳнат сафарларида юрадими, бу иккинчи масала. Гиёҳвандликдек жирканч ижтимоий одатдан фарзандингизни асрашнинг бирдан-бир самарали усули бу - унинг тарбияси билан бевосита шуғулланишдир. Бошқа омишларнинг ҳаммаси иккиламчи омишлардир. Сўнгги пушаймон, ўзингга душман дейдилар. Кейин пушаймон қилиб ерни бир, пешонасига икки марта уриб ўтирганларни мен жуда кўп кўрганман. Бутун бошли оиласидан, уйдан, бола-чақасидан ажралиб кўчада қолиб хор бўлганларни кўрганман. Бундайларни кўрганнингизда фақатгина ичингиз ачишади ва маълум маънода мен ҳам шу жамиятнинг аъзосиман-ку, дея ўзимни оз бўлсада айбдордек сезаман.

Мана ҳурматли ўқувчи! Маълум маънода гиёҳвандликни келтириб чиқарувчи ижтимоий - иқтисодий ва бошқа омишларни таҳлил қилишга ҳаракат қилдик. Балки, ҳали биз билмаган бошқа омишлар ҳам мавжуддир, ким билади дейсиз, гиёҳвандлар доимо ўз қилмишларини яширин ҳолда амалга оширишга ҳаракат қиладилар. Наркотик моддага ружу қўйган бир танишим, Аллоҳ раҳматига олган бўлсин, "бизларнинг биринчи белгимиз ёлғон гапирини ва одамларни алдаш" деган эди. Одатда одамлар орттирилган салбий ижтимоий меъёрлар деганда, фақатгина чекиш, ичиш, наркотик моддаларини истеъмол қилишни тушунадилар. Тўғри, бу ижтимоий меъёрлар

бевосита одам организмига ўта салбий ёмон таъсир этувчи одатлар саналади. Аммо, булардан ҳам ташқари одамлар орасида ўнлаб салбий, яъни носоғлом ижтимоий меъёрлар борки, улар ҳам инсонларнинг соғлиги, жамият, муҳит саломатлиги учун юқоридагилардан кам аҳамиятга эга эмас. Бундай ижтимоий меъёрлар кишининг характери, дунёкараши, миждози, билими, тарбияси, маданияти ва бошқа шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда шаклланади ва энг асосийси, кўпроқ бошқаларнинг кайфиятига, соғлиғига ёмон таъсир этади. Бу каби ижтимоий меъёрларга кўполлик, жаҳлдорлик, алдамчилик, доимо ёлғон сўзловчилик, сергап, лақмалик, иккиюзламачилик, ваъдабозлик, фаразгўйлик, овқатхўрлик ва шу каби шахсга хос ўнлаб салбий одатлар борки, бундай одатлар биринчи навбатда, муҳитда ижтимоий-психологик ҳолатни издан чиқаради, одамларнинг кайфиятини бузади ва ниҳоят соғлиққа таъсир кўрсатиб, баъзида организмда, ҳатто қайтмас патологик жараёнларни келтириб чиқаради. Энг асосийси, бундай одамлар жамиятда бор, улардан ҳамиша ҳам қочиб қутилиб бўлавермайди, бахтга қарши улар билан бирга фаолият кўрсатишга ҳам ўрин қолмайди. Халқимизда “ёлғоннинг умри қисқа” дейишади. Инсон борки, у ҳеч қачон якка ҳолда фаолият кўрсата олмайди, у ҳамиша жамоатчилик билан биргаликда яшайди, фаолият кўрсатади. Демак, ёлғончилик ҳам жамиятда ижтимоий меъёр сифатида мавжуд экан, у албатта жамоатчиликда онда-сонда бўлса-да, ўзини кўрсатиб туради ва бундай жамоадан файз кетади, одамлар орасида меҳр-оқибат йўқолади, энг асосийси, бир-бирига бўлган ишонч йўқолади. Бу ҳар қандай жамоанинг инкирозга юз тутишидир. Ёлғончилик аралашган жойда билинги, зўравонлик ҳуқум суради. Зўравонлик табиийки, ёлғончилик билан бирга бошланади. Ёлғон

гапириш бу хиёнат қилиш билан тенг, фараз қилинг энг ишонган, яхши кўрган дўстингиз сизга ёлгон гапириб хиёнат қилса, одам қандай ҳолатга тушади. Бундай асабий хис-ҳаяжон билан кечадиган кечинмада организмда турли асоратларга сабаб бўлиши мумкин. Хўш, ёлгончилик, ёлгон гапириш ҳам носоғлом ижтимоий меъёр бўлса, у болада ёки катта одамларда қачон, қаерда ва қандай вазиятларда шаклланиши мумкин. Одатда, ҳамма ҳам ҳаётида бир-икки марта бошқаларнинг манфаати учун ёлгон гапириши мумкин, аммо биз кўпроқ уни касб қилиб олганлар тўғрисида фикр юритаямиз.

Айтайлик, ёлгончилик, яъни доимо одамларни алдашни ўзига касб этиб олган шахслар билан бир гуруҳда ўқишни, бир жамоада ишлашни ёки бир оилада яшашни бир кўз олдингизга келтиринг. Ҳаётда алдашларнинг тури жуда кўп - ижтимоий, иқтисодий, сиёсий ва шахсий масалаларда. Айниқса, кейинги пайтларда одамлар ўрғасида биров-бировни алдаш масалалари тез-тез учрайдиган бўлиб қолди. Бунга ўнлаб мисолларни келтириш мумкин. Бир кўз олдингизга келтиринг, сизни ўз фарзандингиз, энг яқин ишонган дўстингиз, турмуш ўртоғингиз, раҳбарингиз ёки қўл остингизда ишлайдиган ходимлардан бири, бир марта эмас ҳар гал алдайверса, сиз қандай ҳолатга тушасиз. Инсон ҳаётда ҳамма нарсани кечириши мумкин, лекин алдашни ҳеч қачон кечиролмайди. Аммо, бу кечира олмаслик мазкур киши учун жуда қимматга тушиши мумкин. Алданган киши биринчи навбатда, рухий жихатдан қийналади, жисмонан эзилади, агар алдаш пул маблағ билан боғлиқ бўлса-чи!? Сиздан қарзга пул олиб, олмадим деса, одамнинг қай аҳволга тушишини кўз олдингизга келтириш унчалик қийин бўлмаса керак. Айрим пайтларда бундай воқеийликлар фожиа билан тугашини ҳам яхши биламиз. Ўзингиз ўйлаб кўринг биринчи кундан ёлгон аралаш-

ган оилада тотувлик, барака ва баркамоллик бўладими? Тотувлик йўқ жойда соғлиққа ёлғончилик, алдамчилик аралашган нафақат оилада ёки бирор-бир жамоада барака кетади, хатто бутун бошли жамиятда ривожланиш, тараққиёт бўлмайди. Демак, биз билан сизнинг биринчи галдаги асосий вазифамиз ушбу салбий ижтимоий одатнинг шаклланишига йўл қўймаслик, ёшларимизни болалигидан оилада, болалар муассасаларида, мактабда, лицейларда, ўқув юртларида, меҳнат жамоаларида ростўйликка, имонли-эътиқодли бўлишга, ҳамиша бўйнига қилич келса ҳам рост гапиришга одатлантиришимиз керак. Бировни алдаган киши биринчи навбатда, ўзини алдайди. Касалликни яширсанг, уни иситмаси ошқор қилади дейишади. Инсон қачонгача ёлғон гапиришни ўзига одат қилиб юриши мумкин, бу ҳолат бир кун бўлмаса, бир кун келиб маълум бўлади ва энг асосийси, кейинчалик унга ҳеч ким ишонмай қўйиши, одамларнинг ишончидан чиқишдек олий жазо бормикин дунёда.

Оилада болаларга ёшлиқдан тўғри гапиришни ўргатмасангиз, унинг кўзи олдида ота-она, ака-укалар бир-бирларига ёлғон гапира бошласалар, бола ҳам ҳамма нарса шундай бўлар экан, хоҳлаган пайтда хоҳлаган одамни алдаш мумкин экан деган тушунчага келиши табиий ҳол. Аста-секинлик билан бола ўзининг нооқилона ишлари, хатти-ҳаракатларини ота-онасидан яшириб, ёлғон ишлатиб, ўз ота-онасини алдай бошлайди. Ота-она фарзандни не орзу ҳаваслар билан боқиб катта қилади, ўстиради, емай-едириб, киймай-кийдиради. Аммо, куни келиб ўз фарзандингиз сизга ёлғон гапириб, ўта муҳим оилавий ишларда алдаса ва бу ҳол сурункали давом этаверса, ўша ота-онанинг аҳволини кўз олдингизга келтиришингиз мумкин. Баъзи ҳолларда ота-оналар бундай хиёнатни кўтара олмайдилар. Биринчи галда соғлиғига путур етади, энг ачинар-

лиси, организмда қайтмас ҳолатлар юзага келиши мумкин. Одатда ёлғон аралашган жойга, у қаерда бўлишидан қатъий назар, жиноят кириб келади. Жиноят бу конунга хилоф иш, бу жиноятчилик, асабийлашиш, рухиятнинг бузилиши ва барибир айланиб келиб масала инсон соғлиғига ва аҳоли саломатлиғига тақалаверади.

Мен ҳамиша бир саволни кўпроқ ўзимга такрор-такрор беравераман, ёшларимиз ёлғон гапиришни, одамларни алдашни кимдан ўрганадилар? Аччиқ бўлса ҳам бир ҳақиқатни тан олиш керакки, улар бу иллатни биз катталардан ўрганади ва ўзлаштириб оладилар. Одатда фалсафа, диний нуқтаи назардан, бу дунёнинг ўзи ёлғончи дунё дейишади. Шахсан мен ўзим бу фикрга унчалик кўшилавермайман, инсон дунёга бир марта келади, бу реал ҳаёт, бу ёлғончи дунё эмас ким учундир шундайдир ҳам, шу боисдан ҳам бу дунёда ҳаммани алдаш керакми, чин дунёда чин гапириш учун. Мамлакатимиз мустақилликни чинакамига қўлга киритиб, янги ҳаёт қуриш мақсадида чинакамига бел боғлаб, яратувчилик ишлари билан келажакда авлодларимизга фаровон ҳаётни қолдириш йўлида тиним билмай заҳмат чекаётган бир пайтда, мен ҳаётимизга ёлғон аралашинини ҳеч қачон хоҳламаган бўлар эдим.

Тўғри сўзли, имон-эътиқодли, виждонли фуқаролари кўп юртда одамлар бир-бирларига ёлғон гапириб алдамайдилар, бир-бирларининг соғлиқларига ҳам путур етказмайдилар. Бу борада ҳали жамиятимизда қилинадиган ишлар жуда кўп. Ёлғончиликдек носоғлом ижтимоий меъёрни камайтириш, иложи бўлса уни жамиятдан, умуман йўқотишда, жамиятимизда тўғри сўзли, ҳақиқатгўй, виждонли, билимли ва комил инсонларни тарбиялаш биринчи галда, ота-оналар зиммасига катта масъулият юклайди. Қолаверса, бу бутун жамоатчиликнинг муқаддас

бурчидир! Жамиятда жахлдорлик ҳам носоглом ижтимоий меъёр сифатида одамлар орасида учраб туради. Жахли ёмон одамдан хамиша одамлар қочишга ва ундан ҳар қандай ҳолатда сақланишга ҳаракат қиладилар. Халқимизда “жахлинг ўзингга душман” ёки “жахли чиққаннинг ақли кетади” деган гаплар бежиз айтилмаган бўлса керак. Жахлдорлик биринчи навбатда - бу дилозорликдир! Дилозорлик ҳар қандай иродаси мустаҳкам кишини ҳам рухий тушқунликка олиб келиши табиийдир. Одатда ҳар қандай кишининг ҳам маълум бир жараёнларда айрим бир сабабларга кўра жахли чиқиши мумкин. Аммо, бу доимий одат ёки меъёр эмас. Доимий жахлдор одамнинг биринчи галда, ўзида ҳаловат бўлмайди, қолаверса, атрофдагиларнинг ҳаловатини бузади. Агар борди-ю шу жахлдор киши қайсидир бир раҳбарлик лавозида фаолият кўрсатса-чи! Жахлдор раҳбарнинг хато қилиш эҳтимоллик даражаси нисбатан юқори бўлади, раҳбарнинг хатоси ҳам ўзига яраша, катта хато бўлади ва шу сабабли кўп киши азият чекиши мумкин, корхона катта миқдорда зарар кўриши мумкин. Жахлдор кишида ҳамма вақт хис-ҳаяжон мантиқдан олдин юради, бу биринчи галда ўзининг, қолаверса бошқаларнинг кайфиятига, руҳиятига ёмон таъсир қилади, агар бу ҳолат мунтазам равишда ҳар кун давом этаверса одамлар соғлиғига салбий таъсир қилиб, одамлар орасида асабийлик, психозлик ва айрим ҳолларда кутилмаган фожиалар билан ҳам тугаши мумкин. Жахлдорлик бор жойда жанжал чиқиш эҳтимолли юқори бўлади. Бир кун жанжал чиққан жойдан 40 кун фэйз кетади, дейди халқимиз. Бу дегани шу оилада ёки жамоада рухий тушқунлик ҳукмронлик қилади, бунинг оқибати деярли инсоннинг барча фаолиятига таъсир этади, деган гап. Хўш, савол туғилади, жахлдорлик одатми ёки касалликми? Бу меъёр одам-

ларда қандай пайдо бўлади ва бундай шахслар бўлмаслиги учун қандай ишларни амалга ошириш зарур. Бу бир қарашда арзимайдиган бир фикрдек туюлиши мумкин, аммо инсон ҳаётида бир марта бўлса-да шундай қўпол-жаҳлдор одам билан тўқнашиб, хафсаласи пир бўлиб кўрсагина, бунинг жамиятда ўта ёмон одат эканига амин бўлиши мумкин. Агар шу қўпол ёки жаҳлдор киши шифокор бўлса, нима бўлади деган савол ҳаммани ҳам ўйлатириб қўйса керак. Ўзи одамлар соғлиғи ва унга таъсир қилувчи носоғлом ижтимоий меъёрлар тўғрисида гап кетса-ю, худди шу салбий ижтимоий одат биз шифо излаб келган кишида бўлса, унда дардингни кимга айтасан киши. Бундай ҳолатлар ҳаётда тез-тез бўлмаса-да, ондасонда учраб туради. Жаҳлдордик, қўполликнинг акси хушмуомалалик, хушфёъллик ҳисобланади. Беморга биринчи галда, яхши гап керак, буни бобомиз Ибн Сино ҳам қайта-қайта таъкидлаганлар. Бемор кишининг руҳиятини қўлга олиб, уни тинчлантириб, маълум даражада уни яхши бўлишга ишонтира олмасангиз, у беморни яхшиси бошқа шифокор даволагани маъқул бўлади. Қўполлик, жаҳлдорлик биринчи галда тарбия маҳсули ва у орттирилган ижтимоий одатдир. Қолаверса, касбларда баъзи кишилар босар-тусарини билмай қолиб, вақтинчалик шон-шухратга берилиб, (халкимиз бундайларни одатда оёғи ердан узилганлар дейишади) қўполликни ёки жаҳлдорликни ўзлаштириб ҳам олиши мумкин. Агар ёшлигидан иродавий, ахлоқий тарбия яхши берилган бўлса, бу ҳол камдан-кам ҳолларда пайдо бўлиши мумкин. Бундай йўналишлар айнан тиббиёт соҳасида ҳам йўқ эмас. Иш жараёни ҳамisha хис-хаяжонлар, ўта зўриқишлар билан кечадиган касб эгалари масалан, жарроҳлар, акушер-гинекологлар ичида, кам бўлса-да, орттирилган касбий жаҳлдорлик учраши мумкин. Бу ҳам,

албатта, беморларнинг тез ва самарали тузалиб кетишига ўзининг салбий таъсирини ўтказиши мумкин. Боланинг жаҳлдор, кўпол бўлиб қолишига таъсир қилувчи омиллар жуда ҳам кўп. Буларнинг ҳаммасига, албатта, тарбия жараёнида эътибор бериш керак. Бола ёшлигидан кўп касал бўлиши мумкин, ёшлиқда болани кўп кўркитиб тарбияланса, салбий ҳиссиётлар билан кечадиган жараёнлар кўп бўлса, нотинч, нотўлик оилаларда тарбияланса, кимдир ёшлигидан доимий равишда жигига тегаверса, болани жуда кичик ёшда мактабга берилса, бола мактабда бериладиган психологик юкломани ҳали ўзлаштира олмайдиган даврида ва бошқа омиллар таъсирида болада жаҳлдорлик ва кўполлик шаклланиши мумкин.

Булардан ташқари, оилада ота-она ва бошқа катта ёшли аъзолардан ҳам бола тўғридан-тўғри андоза олиб, бундай салбий меъёрларни ўзлаштириб олиши мумкин. Хўш, бундай салбий одатларни қандай қилиб камайтириш ёки умуман болада йўқотиш мумкин. Бу борада таълим-тарбиянинг тутган ўрни жуда катта. Таълим-тарбия усули билан боладаги айрим тиббий нуқсонларни, орттирилган салбий одатларни-кўполлик, бешармлик, жаҳлдорликларни педагогик жихатдан тўғри ёндашиб, ижобий томонга айлантурса бўлади. Бунинг учун мактабларда, лицейларда, коллеж ва олий ўқув юртларида фаолият кўрсатаётган ўқитувчиларнинг айнан педагогик маҳорат даражаси юксак даражада бўлиши керак. Бу борада улар ўқувчиларга намуна ўрнак кўрсатишларининг ўзи бу борадаги тарбиянинг асосини ташкил этади. Демак, кўриниб турибдики, чекиш, ичиш, гиёҳвандлик каби қатор орттирилган салбий ижтимоий носоғлом одатлар қаторида инсонларнинг соғлиғига бевосита, баъзида билвосита биз таҳлил қилган кўполлик, сержаҳллик ҳам ёмон таъсир кўрсатади. Ҳар бир инсон ҳеч қачон шуни эсдан

чиқармаслигига керакки, организмдаги мавжуд барча аъзоларимизнинг қандай ишлаши, биринчи галда, бизнинг кайфиятимизга, руҳиятимизга кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Бу ўта муҳим тиббий – ижтимоий муаммолардан бири ҳисобланади.

Жамиятда айрим одамлар орасида кам, бўлса-да, учраб турадиган бу иккиюзламачилик одати ва сўзида турмасликдир. Сиз ўйлашингиз мумкин, иккиюзламачилик ёки ваъдасида турмаслик одатларининг одам соғлиғига қандай ёмон таъсири бўлиши мумкин. Агар иккиюзламачилик – лаганбардорлик ёки берган ваъдасини бажармаслик одатлари яхши одат бўлганида, уни ҳамма ҳам ўзида ўзлаштириб олган бўлар эдилар. Ваҳоланки, ундай эмас, аксинча ҳақиқий меъёрдаги фуқаролар бундай кишилардан нафратланадилар ва доимо ўзларини четга оладилар. Демак, нимадандир, қандайдир бир ёмон омил борки, одамлар ундан ўзларини асрайдилар ва қочишга ҳаркат киладилар. Бахтга қарши жамиятимизда бундай одамлар бор аммо, Худога минг шукурлар бўлсинким, энг асосийси, кўп эмас. Агар бундайларнинг сиз яшаётган оилада ёки фаолият кўрсатаётган жамоада, дўстлар орасида, қариндош-уруғлар ичида битта бўлса ҳам, у кўп. Биринчидан, иккиюзлама, лаганбардор ёки ваъдабоз кишилар ҳар қандай жамоада носоғлом муҳитни юзага келтирадилар, уларнинг фаолиятлари натижасида одамлар орасида келишмовчиликлар, ҳар хил ёлғон-яшиқ гап сўзлар, биров-бировга ишонмаслик, менсимаслик ҳолатлари, бир-бирларининг орасида гап қочади, ҳатто уруш-жанжал ва кутилмаган ҳолатлар юзага келиши мумкин. Иккиюзламачи киши ўзи ким, у ўзини ҳаммага яхши кўрсатиш мақсадида жараёндан пайт пойлаб фойдаланган ҳолда, бировга бир гапни гапирса, иккинчисига бошқасини гапирди. Натижада томонлар орасида ҳар хил низолар, ке-

лишмовчиликлар хатто судлашишгача ҳам ишлар етиб бориши мумкин. Энди бир кўз олдингизга келтиринг, сиз худди шу жараёнга тасодифдан бўлса-да аралашиб қолдингиз, асабингиз таранглашган, миянгизда ҳар хил фикрлар, ахир битта жараён тўғрисида тўғри, нотўғри бир неча хил маълумотга эга бўлдингиз, бирор қарорга келиш бундай пайтда қийин, негаки, хато қилиб қўйиш вазиятни яна ҳам мураккаблаштириб, чигаллаштириб юбориши мумкин. Организмда бутун эндокрин тизими ишдан чиқади, нафас олиш, юрак уришлар тезлашади, жажлингиз чиқади, қутилмаганда беғуноҳ кишиларни ранжитиб қўйишингиз ҳам мумкин. Бунинг устига йўқ ердан қон босими ҳам пайдо бўлиши мумкин. Баъзилар бундай вазиятларда аччиғини спиртли ичимликдан ёки чекишдан олади. Ишда унум бўлмайди. Ҳар хил ёзишмалар, текширишлар, суд жараёнлар ва ҳоказолар. Қани айтингчи, шундай жараёнда ким ўзини соғломман деб санаши мумкин. Менимча, бундай ҳолатлар юзага келган оилада, жамоада ҳар қандай мижоздаги, хатто оғир характерга эга бўлган киши ҳам ёмон ҳолатга тушиб қолиши турган гап. Сир эмас ҳаётда бундай жараёнлар бахтга қариши фожиалар билан ҳам яқунланганларининг гувоҳи бўлиш мумкин. Тиббиётда инсульт, миокард инфаркти, қон босими каби касалликлар борки, уларни келтириб чиқарувчи асосий омиллар ҳам айнан биз таҳлил қилаётган носоғлом муҳитнинг маҳсули ҳисобланади. Албатта, иккиюзламачилик, лаганбардорликдек салбий ижтимоий одатлар туфайли келиб чиқадиган салбий нотинчликлар тўғрисида ўнлаб турдаги мисолларни келтириш мумкин. Охир-оқибат барибир оилалар бузилади, дўстлар юз кўрмас бўлиб кетади, қариндошчиликка дарз кетади, ота боладан, бола отадан юз ўгиради, жамоаларда тоғувлик бузилади, ишда унум бўлмайди, хатто бутун бош-

ли корхоналар тарқалиб кетиши мумкин. Хўш, ким бу ҳолатни одамлар орасида соғлом ҳолат деб айта олади. Демак, натижа носоғлом ижтимоий муҳитни келтириб чиқарадики, бу инсон соғлиғига, аҳоли саломатлиғига салбий таъсир кўрсатади, охир оқибат жамият фаровонлиғига, ишлаб чиқаришнинг оқсоқ аҳволга келишига, корхоналарнинг ҳозирги иқтисод тили билан айтганда, банкрот-инқироз ҳолатига ҳам олиб келиши ҳеч гап эмас. Пайғамбаримиз Муҳаммад Алайҳиссалом ўз ҳадисларида “Бу дунёда иккиюзламачи бўлган одамнинг қиёматда ўтдан ясалган икки тили бўлади” деб ривоят қиладилар. Ҳақиқатдан ҳам иккиюзламачиларнинг бу дунёда ҳам ўз манфаатлари йўлида бир эмас бир неча дағал тиллари бўладики, шу боисдан уларнинг қилмишлари доимо соф, тиниқ ва беғубор инсоний ижтимоий муҳитларни лой-ҳалатиб юрадилар. Тиббиёт илмининг султони бобокалонимиз Абу Али ибн Сино “Инсон қиладиган ишларнинг энг ёмони риёкорлик, яъни иккиюзламачиликдир”, - деб таъкидлаган эдилар. Иккиюзламачи одамнинг ҳақиқий ўзининг юзи бўлмайди, шу боисдан ҳам улар жараёндан фодаланиб ўзига маъкул бўлган ролни ўйнашга ҳаракат қиладилар. Ибн Синонинг таъкидлашича “яхши ва ёмон хулқнинг ҳаммаси шароит, тарбия, одатланиш натижасида вужудга келади. Яхши хулққа ҳам одат туфайли эришилади” дейди. Демак иккиюзламачилик ҳам бир орттирилган ёмон хулқ. Аммо, ана шу хулқ қайси ижтимоий омиллар негизида шаклланади? Касаллик бўлса даволаш мумкин, аммо шаклланган инсон хулқини кейин қайта тарбиялаб бўлармикин? Халқимизда шундай бир фалсафий айтилган мақол бор “қон билан кирган, жон билан чиқади” дейилади. Менимча, инсоннинг хулқи қон билан эмас, балки у тарбия жараёнида шаклланиб боради. Тўғри сўзли, қатъиятли қилиб тарбияланган киши

хар қандай ҳолатда ўз фикрида тура олади. Айнан нотўғри тарбияланган кишида қатъиятлик бўлмайди, у ҳамisha жараёнга қараб иш кўради. Кўп ҳолларда бундайларни шайтон, ақлли одамлар дейишади. Йўқ, агар у фақат ўз фойдасини ўйлаб, жамоадаги психологик муҳитнинг бузилишига сабаб бўладиган ишни қилса, у ҳақиқатдан ҳам иккиюзламачи ёки лаганбардор одам деб аталади. Улар нафақат битта кишининг соғлиғига путур етказди, балки бутун жамиятда носоғлом жараённи юзага келтиради. Бундайлар маълум бир давр ўзларининг шу каби қилиқлари билан машҳур ҳам бўларлар ёки раҳбарлар, ёки оила бошлиғи атрофида ҳам бир амаллаб юрарлар, лекин бундай ҳаётнинг умри узок бўлмайди.

“Ёмонлик билан машҳур бўлган кишидан йироқлаш,

Бу янглиғ кишиларнинг қилиғи қора бўлади...”

деб ёзади бундан сал кам ўн аср илгари Юсуф Хос Ҳожиб. Унинг таъкидлашича, яхши одамлар ҳамisha бундай фисқу фасод ғийбатчилардан баҳоли қудрат қочиб юрган яхши бўларкан. (Хошимов -1995).

Тўғри маълум бир ёшга кирган ёмон хулкли кишини қайта тарбиялаш ўта мушкул иш. Буюк Ватандошимиз Аз-Замахшарий бундай кишиларга таъриф бера туриб айтадиларки, “Агар сенга нисбатан ўз биродаринг бирор хиёнат қилса, унга яқинлашишдан ўзингни тий, унинг макру хийласидан ўзингни муҳофаза этишга ҳаракат қил”. Бу билан улуғ аллома биринчи галда, ўз асабингни ва соғлигингни асра демоқчи эмасмикин.

Касалликни даволашдан кўра унинг олдини олиш осонлиги тўғрисида кўп бор таъкидланади. Менинг назаримда, ҳар қандай носоғлом ижтимоий меъёрлар шу жумладан, иккиюзламачилик ҳам маълум фалсафий маънода касаллик, шу боисдан ушбу касаллик пайдо бўлмасдан туриб, унинг олдини олиш бир мунча осон. Ўсиб келаёт-

ган ёшларимизни тўғри, бир сўзли, халол, мард, комил инсонлар қилиб шакллантиришнинг асосини барча турдаги тарбияларнинг таркибий қисмлари ва улар ўртасидаги боғланишларни, изчилликларни таъминлашни ташкил этмоғи керак, яъни болаларга тарбия беришда барча турдаги ақлий, ахлокий, эстетик, меҳнат, жисмоний, политехник, экологик, тиббий-гигиеник, жинсий, иқтисодий, ҳуқуқий, диний ва бошқа ўнлаб турдаги тарбияларни болаларнинг ёш, жинс ва бошқа хусусиятларини инобатга олган ҳолда, барча турдаги тарбияларнинг мужассамлашган кўринишида олиб борилсагина, кўзланган самарага эришиш мумкин. Биз катталар бир муҳим нарсани ҳеч қачон эсдан чиқармаслигимиз керакки, биз юқорида санаб ўтган тарбияларнинг жамиятда акси ҳам мавжуд. Жамиятда ким бўлса ҳам шундай носовлом муҳитлар борки, айнан бу каби тарбияларнинг тескарисини ўргатадилар. Хўш, савол туғилади, булар кимлар? Русларда шундай бир мақол бор. “Ёмон, бегона ўсимлик тез ўсади”, ҳа улар жамият учун бегона кишилар, аммо соғлом муҳитда жуда тез тарқалиши мумкин. Бунга биз мустақиллик йилларида кўп бор туюҳи бўлганмиз ва керак бўлса азиятини ҳам чекдик. Жамиятда айнан иккиюзлама, лаганбардор, сўзида турмайдиган кишилар билан қурашиш, бутун жамоатчиликнинг энг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади. Кўриб турибсизки, ҳар қандай носовлом ижтимоий меъёр биринчи галда, инсон соғлиғига салбий таъсир қилувчи омил бўлиб хизмат қилади. Натижада аҳоли саломатлиғига ёмон таъсир қилади, касалланиш, ногиронлик ва ўлим кўрсаткичларининг ошишига сабаб бўлиши мумкин. Жамиятимизда шундай намунали оилалар борки, уларни нафақат мамлакатимиз аҳолисига, балки бутун дунё мамлакатлари аҳолисига мана бизда шундай барча халқларга намуна бўладиган

турмуш тарзи, тарбияси, миллий қадриятлари ва бошқа умуминсоний ижтимоий меъёрлари жамулжам бўлган оилалар бор, келинг биздан ўртак олинг дегулик беба?о урф-одатларимиз бисёр. Бундай оилаларда тинчлик, то-тувлиқ, бир-бирини тушуниш, энг асосийси, дўст-биродарлик, меҳр оқибат ҳукм суради. Демак, бу каби оилаларда бир-бирига қаттиқ гапириш, кўнглига тегиш, дилзорлик, ёлғон гапириш, кўполлик, иккиюзламачиликларга ўрин қолмайди. Менинг фикримча, оиладаги барча мавжуд ижобий ёки салбий ижтимоий меъёрлар бир авлоднинг ҳаётида шаклланмайди, оила бу муқаддас кичик бир мамлакат, аждодлардан кейинги авлодларга мерос сифатида ўтиб келаверади. Мерос деганда, нафақат отадан болага, боладан неварога қоладиган уй-жой ёки мол-мулк, балки энг асосийси, ана шу оилада олдиндан шаклланган ва ҳар бир давр руҳиятига мослашиб, унинг қонуниятларидан келиб чиқиб, маълум маънода ўзгариб, янгиланиб, бугун бизгача етиб келган мерос – бу оиладаги ҳар хил ижтимоий меъёрлар ва ҳаёт тарзи ҳам назарда тутилади. Янги туғилган чақалоқ кўз очиб ана шу ижтимоий муҳитга тушади, шу ерда тили чиқади, дунёни кўриб таний бошлайди, муомала ва муносабатни, гаплашиш маданиятини ҳам даставвал оиладан ўрганади. Демак, ҳар бир шахс биринчи галда ўз оиладаги мавжуд ва шаклланган ижтимоий-иқтисодий ва психологик муомала ва муносабатлар маҳсули сифатида жамиятда фаолият кўрсатади. Хулоса шуки, агар биз фарзандларимиз ростгўй, ҳақиқатпарвар, имон-эътиқодли, одамларга меҳр-оқибатли, ватанга садоқатли комил инсонлар бўлиб етишишларини истар эканмиз, оилада тарбия борасида ота-онанинг ролини янада ошириш фарзандлар тарбиясида умуминсоний ва миллий қадриятларимизга таянган ҳолда иш юритиш борасидаги тарғибот ишларини кучай-

тиришимиз керак бўлади. Тарбия тўғрисида фикр юри-тиб, унинг мазмун ва моҳияти, жамиятдаги аҳамияти тўғрисида фикр юришиб, мен тиббиёт ходими сифатида шундай бир хулосага келдимки, тарбия – бу аҳоли саломатлигининг гарови. Негаки, инсон соғлиғига салбий таъсир этувчи қайси бир омилни олиб, уни таҳлил қилманг, албатта, маълум маънода у инсон тарбиясининг маҳсули сифатида намоён бўлаверади.

“Одамлар бахил, юзсиз, шилқим одамларни севмайдилар. Эй ўғлим, ёқимли, хулқли бўлишга тириш, наслинг (шухратинг) эртага (ўзингдан кейин) қолади” дея ривоят қилади машҳур матафаккир Махмуд Қошғарий. Аз-Замахшарий “одамлар турли-туман бўладилар, афсуски уларнинг аксарияти нопокдирлар” деганларида, менинг назаримда, жамиятда кам бўлса-да, учраб турадиган ғаразгўй, манман, ўзбилағонликни касб қилган кишиларни назарда тутган бўлса ажаб эмас. Бахилнинг боғи кўқармас, дейди халқимиз, бировнинг бўлганини, унинг муваффақиятини кўра олмасликдан оғирроқ бахтсизлик бўлмаса керак дунёда. Бахил одам биринчи галда, кечакундуз ўз тинчини йўкотади, фиску-фасодни ўйлайди, бўлмагур ишларни режалаштиради, ачинарлиси шундаки, баъзида шу ишни амалга ошириб, одамларнинг тинчилигини бузади, тотувликка дарз кетказади. Бахилнинг асосий фаолияти кечалари ҳам ухламасдан ҳар хил бўхтонларни ўйлаб топиш, қандай бўлмасин ўзига ёкмаган, иши юришиб турган одамнинг оёғидан пастга тортиш усулларини ўйлайди. Бахил ва ғаразгўй кишилар ўзларини кўпчилик ичида ўта ошқора қилавермайди, улар тўғри гапдан, ишдан кўрқадилар, уларнинг асосий усули, пана-пана жойдан туриб, орқадан тош отиш, ифволар тузиб одамлар устидан ҳар хил бўхтонларни ағдариб, ёзувчилик қилади ва ҳеч нарса билмаган кишига ўхшаб,

Ўзи лойқалаган сувнинг бўйида ўтириб, ором олган бўлади. Аслида ҳаётда инсон психологиясида бундай бўлмайди, бировга ёмонлик қилган одамнинг ороми ва соғлиғига путур етади, тинчлиги бузилади. Негаки ҳар қандай инсон бировга ёмонлик қилиб, ундан ҳеч қачон яхшилик кута олмайди. Аммо, одатда ақлли одам унга биров ёмонлик қилса ҳам, ёмонлик билан жавоб бермайди. Ёмонлик қилган киши эса ҳамиша ўзининг ички психологик фаолиятидан келиб чиқиб фикрлайди ва шу боисдан ҳам, унинг ҳузур-ҳаловати бузилади. Фараз қилинг, сиз яшаётган оилада, меҳнат жамоасида, дўст-биродарингиз орасида, ўқув гуруҳингизда фаразгўй, манман, ўзидан бошқа ҳеч кимни яхши кўрмайдиган битта яримта киши пайдо бўлиб қолса. Оилада ёки меҳнат жамоасида, биринчи галда психологик муҳит издан чиқади, жамоада гуруҳвозлик илдиз отади, гап ташувчилик, озгина муваффақиятни ҳам кўрабилмаслик, яъни ёмон кўз билан боқиб ҳавас қилувчи одамлар кўпаяди. Бундай жараёнда оилада тотувлик ва барака йўқолади, жамоада иш унуми ва биров-бирова бўлган меҳр-оқибат йўқолади. Бу ўз навбатида оила тотувлигига, жамоада иш унумига ёмон таъсир этади. Энг асосийси қайд қилганимиздек, аъзолар ўртасидаги муомала-муносабат даражаси пасаяди, уларда асабийлик, бўхтон, ёлғон гаплар кўпаяди ва энг ачинарлиси, бу хунук жараён, биринчи галда, одамлар соғлиғига, оила ва меҳнат жамоаларининг саломатлигига салбий таъсир этади. Кейин бир оз мулоҳаза қилсак бундай кишилар оилада, меҳнат жамоаларида қандай омиллар таъсирида пайдо бўлади. Бунинг ижтимоий сабаблари қаерда? Бундай шахсларнинг асосий ички мативацияларини қандай ўрганиш ва ундайлардан қандай сақлашни мумкин бўлади.

Оилада ўсиб улғаяётган ёш болада манманлик ҳисла-

ти қандай шаклланади? Психологик нуқтаи назардан кузатишлар шуни кўрсатадики, оилада битта фарзанд ўсса ёки бир неча фарзандлар ичида битта ўғил деб ҳаддан ташқари эркалатилса, оилада болаларга нисбатан иқтисодий масалада маълум назорат ва чегара белгиланмаса, оилада катталарнинг бирортасида айнан шундай хулқли шахслар бўлиб, болага ёшлигидан манманлик, ғаразғўйлик аломатлари унинг онгига сингдирилиб борилса, сен ҳаммадан зўрсан, насли-насабинг баланд, хоҳлаган жойингга қўлингни узатсанг етади, ҳатто ўртоқларидан бирини ёки ўқитувчисини хафа қилиб келганда ҳам уни койиб, танбех бериш ўрнига уни мактаб, қилган ишинг жуда тўғри, сен ҳеч кимдан кам бўлмаслигинг керак, биттаси сенга гапириб кўрсинчи, мен ўзим бориб гаплашаман, пул керак бўлса мана, қанча бўлса ишлатавер ва ҳоказо таъбиридаги эркинликлар ва имкониятлар берилса, албатта, болада секин-асталик билан манманлик аломатлари шаклланиб боради ва болада бу ижтимоий меъёрга айланиб қолиши ҳеч гап эмас. Жамиятда айниқса, ҳозирги бозор муносабатлари шаклланиб бориши муносабати билан, табиийки, пулдор кишилар ҳам кўпайиб, аммо оиладаги пулга нисбатан айрим кишиларда тарбия масаласида озгина камчиликлар мавжудлиги боис, юқорида қайд қилганимиз каби ёшлар бир оз кўпаяётган бўлса ажаб эмас. Боз устига яхши кийим, меъеридан ортиқча ҳар хил тақинчоклар ва боланинг ёшига нисбатан эртароқ бериладиган иқтисодий имкониятлар ҳам педагогик – психологик нуқтаи назардан шу каби ёшларнинг шаклланишига олиб келиши мумкин. Хўш, ушбу салбий ижтимоий меъёрларнинг шаклланишини олдини олиш мумкинми? Айтайлик, жамиятда юқори даражадаги ижтимоий иқтисодий имконияти бор кишиларга маблағини қандай ишлатишда маслаҳат ва қўлланмалар бериш, албат-

та, ноқонуний ҳолат. Педагог-психологик нуқтаи назардан бу муаммонинг олдини олиш, фақатгина тарбия масаласига бориб тақалаверади. Жамиятда беш-олти сўм пул топиб, босар-тусарини билмай, оёғи ердан узилиб кетгани камдек, болаларининг тарбиясига ҳам салбий таъсир қилаётганлиги ачинарли ҳол ҳисобланади.

Оилада бола тарбиясида пул масаласи аралашishi педагогик нуқтаи назардан умуман нотўғри жараён. Кўпчилик ота-оналар фарзандларини яхши ўқитиш мақсадида мактабда олган баҳоларини пул билан рағбатлантирадилар. Бу жараённинг ижобий ҳолат билан якун топиши қийин гап. Оилада боланинг ўқишга бўлган ички мотивациясини уйғотиб, уни тўғри йўналтира олиш керак, шундагина у олаётган билим, малака ва кўникмаларининг мазмун-моҳиятини пул билан ўлчамайди. Унинг ҳаётий зарурият эканлигини, келгусида ана шу билими унга маблағ келтиришини яхши англамас экан, у соҳта билимга, соҳта баҳо олиб, вақтинчалик манфаатдорликка интилаверади. Бунда тарбия усули кўп ҳолларда оила учун ҳам, жамият учун ҳам фожиа билан якунланиши ҳеч кимга сир эмас. Хўш, гап соғлиқ тўғрисида бўлаётган эди-ку, бу гапларнинг аҳоли саломатлигига нима даҳли бор деган савол ўқувчида туғилиши мумкин. Одамзотнинг ҳеч бир фаолияти йўқки, у унинг соғлиғига бевосита ёки билвосита, ижобий ёки салбий таъсир қилмасин. Жамиятда одамлар орасидаги мавжуд манманлик, ғаразгўйлик, кўрабилмаслик, ҳасадгўйликлар туфайли содир бўладиган носоғлом муҳит таъсирида қанча одамларнинг соғлиғига путур етиши, унинг аҳоли касалланишига қанчалик таъсир этиши илмий жамоатчилик томонидан ҳали таҳлил этилмаган. Биз баъзида айрим ноэпидемик касалликлар борасида айрим шов-шувларни кўтариб, унинг олдини олиш йўллари ахтарамиз. Бу тўғри, албатта, бун-

данда аҳоли соғлиғига салбий таъсир этадиган ёмон омиллар борки, уларга биз кундалик одатий ҳол сифатида баъзида эътибор ҳам бермаймиз. Аммо, айнан ана шу омил орқасидан қанча-қанча асаб хужайраларимизни беҳудага нобуд қиламиз; асабларимизни ҳаддан ортик чарчатамиз, ҳар хил касалликлар орттириб ҳам оламиз-да, баъзида мен шу дардни қаерда орттириб олдим деб хайрон ҳам бўлиб қоламиз. Халқимизда “дард қаерда, боссанг оёғинг тагида” деган ҳикматли сўз бор. Баъзида ана шу оёғимиз остидаги дарднинг қанчалик бизга яқин эканлигини унутиб қўямиз. Бу эса бизнинг айнан соғлиққа эмас, балки касалликларни келтириб чиқарувчи омилларга нисбатан эътиборсизлигимиздан дарак беради. Доимо одамлар касаллик ҳақида эмас, балки касалликларни келтириб чиқарувчи омиллар ҳақида кўпроқ билим, малака ва кўникмаларга эга бўлсалар, касалликнинг қайси томонда кўпроқ пайдо бўлиб қолишини, олдиндан англаган бўлар эдилар. Кўпроқ халқимиз касалликларнинг олдини олиш деганда, ҳар хил эмлашларни тушунадилар, ҳаётда шундай касаллик келтириб чиқарувчи омиллар борки, уларга қарши ҳали ҳеч ким эмлашларни ўйлаб топмаган. Бу каби эмлашлар ҳар кимнинг ўз қўлида, тиббий-гигиеник билим даражасида бўлади.

“Одамлар орасида чакимчилик ва бўхтон гапларни тарқатишдан сақланишлар”, “кишидаги энг ёмон ҳислат ўта бахиллик ва кўрқоклик” деб таъкидланади, Муҳаммад Аллайҳис-салом пайғамбаримизнинг ҳадисларида. Хулоса шуки, айнан ана шундай кишилар тарқатган бўхтон гаплар, бахиллиги ва кўрқоклиги сабабли жамиятда одамлар орасига ҳар хил низолар солиб, уларнинг тинч-тотувлигини, бир-бирлари орасидаги меҳр-оқибатларни бузиб юривчилар, бошқа гап билан айтганда айнан касаллик келтириб чиқарувчи ана шу салбий омил-

лар эмасми?! Ҳатто, Пайғамбаримиз ҳам умматларига бундай жирканч кишилардан сакланинглари дея даъват этганлар. Бундай ёмон омиллардан, кимки одамларни севса, уларнинг муваффақиятлари билан фахрланса, одамлар тўғрисида ҳамиша яхши ижобий фикрласа, яхшиликни ўзига қурол қилиб олган, яхшилик уруғини сепадиган, ҳатто ёмонликка ҳам яхшилик қилиш билан жавоб қайтара оладиган кишиларгина ҳоли бўлиши мумкин. Кимки, бировнинг хато қилишини кутиб яшаса, билсинки, у аллақачон ўзи катта хатоликка йўл қўйган киши. “қўшнинг бир гилам олса, хурсанд бўлгинки, бир кун келиб бурчагида ўтирасан”, - дейди халқимиз. Манманлик, ҳасадгўйлик ва бу каби иллатлар ҳеч қайси даврда одамларга ҳам, жамиятга ҳам фойда келтирмаган, шундай экан бу одамлар соғлиғига ҳам фойда келтирмайди. Демак, бизнинг соғлиғимизнинг асосий калити, болага ёшлиқдан бериладиган тарбияда экан, биз катталарнинг ёшлар олдида бурчимиз, уларга айнан ақлий, ахлоқий, ижтимоий-иқтисодий тарбияларни ўз вақтида ва тўғри беришдан иборат бўлади. Бу жараён ҳар бир оилада ўзига хос тарзда амалга оширилиши мумкин. Бундай тарбиянинг маълум қолипини ишлаб чиқиб, ҳамма учун бир хил тарзда тадбиқ қилиш яхши натижа бермайди. Негаки, ҳар қандай тарбия бу мол эмас, уни хоҳлаган йўналишга ёки халқларга ёки бошқа оилага экспорт қилинса. Тарбия жараёнини тўғри амалга оширишда энг муҳим жиҳатлардан бири, тарбия бераётган кишининг қанчалик тўғри тарбияланганлиги ва тарбияланаётган боланинг ҳозирги тарбия даражаси инобатга олиниши керак.

Одамлар соғлиғига нисбатан энг кўп ёмон таъсир кўрсатувчи ижтимоий меъёрлардан бири баъзи оилаларнинг ёки алоҳида шахсларнинг ифлос яшашга қўниқиб қолишидир. Бунда нафакат киши ўз баданига ёки кийи-

мига нисбатан гигиеник қоидаларга риоя қилмаслиги, балки ўзи яшаб турган уй, фаолият кўрсатаётган муҳитдаги тупроқ, сув, ҳаво ва бошқа ҳаётий эҳтиёж манбаларига нисбатан ҳам ифлос яшашга кўникиб ҳолиш одати назарда тугилади.

“Тозалик – соғлиқ гаровидир” дея ҳамиша бизга ўргатишиб келишган, аммо ҳамиша ҳам талаб даражасида тозалikka риоя қиласизми? Йўқ албатта, демак, одамлар ичида шундай бир тоифа кишилар борки, улар учун ифлос яшашга кўникиш, одатий ижтимоий меъёрга айланиб қолган. Бошқа носоғлом ижтимоий меъёрлардан ушбу меъёрнинг фарқи шундаки, одатда шахсий гигиена қоидаларига риоя қилмаслик, ўз навбатида агар у шахс бирон-бир жамоада фаолият кўрсатаётган бўлса, умумий гигиена қоидаларининг бузилишига олиб келади ва албатта, бир кишининг эмас, балки ўнлаб, юзлаб баъзида минглаб кишилар соғлиғи ҳавф остида қолади. Агар шахсий гигиена қоидалар нуктаи назардан масалага ёндашадиган бўлсак, соч, тери, тирноқ, кўл-оёқ, оғиз бўшлиғи, оёқ кийими, ички кийимлар ва бошқа турдаги шахсий гигиеник меъёрларга риоя қилиш, мунтазам ювиниб юриш, ўз вақтида кийимларни тозалаш ва алмаштириш, уларни дазмоллаш, иш пайтида ишчи кийимлардан фойдаланиш, иш ва бошқа талаблар назарда тугилади. Агар масалага умумий гигиеник назардан ёндашилса, умумий жамоат жойлари гигиенаси, умумий озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш корхоналари, қайта ишлаш муассасалари, овқатланиш тармоқлари, болалар муассасалари, даволаш-профилактик ва бошқа жамоатчилик фойдаланадиган ёки фаолият кўрсатадиган жойлар учун ишлаб чиқилган ва риоя қилиниши лозим бўлган гигиеник қоидаларга риоя қилиш назарда тугилади. Одатда тозалик, озодаликка риоя қилишнинг назорати давлат таш-

килотлари томонидан қонун асосида амалга оширилади. Аммо, минг афсуслар бўлсинки, жамиятимизда кам бўлса ҳам ахён-ахёнда ифлос яшашга кўникиб қолган фуқаролар ҳам, баъзи ташкилотлар ҳам учраб туради. Ифлосликка кўникишнинг соғлиққа салбий таъсири тўғрисида баҳс бўлиши мумкин эмас. Агар одамнинг бир тола сочида ёки тирноғининг тагидан микроорганизмларни санайдиган бўлсак, у агарда патоген микроорганизмлар турига кирса, шу биргина одамнинг ўзи қанча-қанча юзлаб, минглаб кишиларга юқумли касалликларни тарқатиши мумкинлигини кўз олдингизга келтириш қийин эмас. Боз устига агар ушбу шахс жамоатчилик овқатланиш шаҳобчаларида озик-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш, ташиш, сақлаш ёки сотиш муассасаларида ишласа, бунданда ачинарлиси у болалар муассасаларида ёки даволаш-профилактик муассасаларида хизмат қилса, биргина кишининг шахсий гигиеник қоидасига риоя қилмаслиги қанча-қанча одамларнинг касалланишига олиб келади. Албатта, ҳар бир кишининг гигиеник қоидаларига риоя қилиши унинг яшаш жойига, яратилган ижтимоий – турмуш шароитларига ва унинг иқтисодий таъминланганлик даражаси ва энг асосийси, мазкур шахснинг тиббий гигиеник билим даражаси ва бу борадаги тарбиясига ҳам кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Айниқса, қишлоқ шароитларида ҳамма вақт ҳам тўлиқ гигиеник қоидаларга риоя қилишга тўлиқ имкон бўлавермайди. Тўғри, бир вақтлар мамлакатимизда деярли барча қишлоқ жойларига замонавий ҳаммомлар қурилган эди. Бугун эса тан олишимиз керак уларнинг кўпчилиги эскирган ва ишламайди. Ишлайдиганлари ҳам талаб даражасида эмас. Шу боисдан баъзида қишлоқ жойларида айнан биз фикр юритаётган ижтимоий гуруҳлар кўпроқ учраши мумкин. Ифлос яшашга кўникиш одатда кўп

жихатдан биринчи галда, одамнинг ўзига боғлиқ бўлади. Ҳар қандай ҳолатда ҳам одам мавжуд имкониятлардан келиб чиққан ҳолда ўзида доимо тоза, озода яшашга бўлган кўникмани шакллантирса, биринчи галда ўзининг, қолаверса жамият соғлиғи учун ғамхўрлик қилган бўлади. Бундан бир неча минг йиллар илгари зардуштийлик динининг муқаддас китоби “Авесто”да “Инсон бутун умри давомида сув, тупроқ, олов, умуман дунёдаги жамики яхши нарсаларни пок ва бус-бутун асрашга бурчлидир” деб таъкидланади. “Авесто”да ер, сув, замин, хона, бадан, кийим-кечак, озиқ-овқатларни тоза тутиш ва саклашга алоҳида эътибор берилган. Инсон ёки ҳайвон ўлиги тушган сой, ариқ, ховуз, кудукларни бир неча марта қатрон қилиш (сувга тўлдириб бўшатиш, ёмғир суви билан ювиш, тўлдириб бўшатиш) таъкидланади. (Хошимов К-1995)

Хўш, бугун биз бу масалаларга қандай муносабатдамыз. Кейинги йилларда бу борада сезиларли ишлар амалга оширилмоқда, аммо шולי курмаксиз бўлмаганидек бугун ҳам ичимизда ифлосликка ўрганиб қолган кишилар йўқ эмас. Айрим кишиларнинг тупроққа, ичимлик суви манбаларига, ҳавога кўрсатаётган муносабатларини кўриб, ёқа ушлашдан бошқа иложингиз қолмайди ва бу ҳолдан кўриниб турибдики гигиеник тарбия борасида қиладиган ишларимиз бисёр эканлигига амин бўлиш қийин эмас.

Қишлоқларда, хатто шаҳарларда кўп хонадонлар олдидан табиатнинг мусаффолигини таъминлаш мақсадида айрим пайтларда ичимлик суви билан таъминлаш мақсадида ариқлар, каналлар оқиб ўтади. Айниқса, ёз кунлари ана шу каналлар устида ўрнатилган кичик кўприкчалар устида гиламларни ювишлар, оиладан чиққан ҳар хил оқова сувларни ташлашлар, баъзида билар-билмас

хар хил каттик чиқиндиларни ташлашлар, энг ачинарлиси, айрим қўштирноқ ичидаги ишбилармонлар аҳолини гўшт маҳсулотлари билан таъминлаш илинжида уйларида рухсат этилмаган қушхоналарни ташкил этиб, сўйилган ҳайвонларнинг керак эмас қисмларини ва чиқиндиларини ҳеч тортинмай сув манбасига ташлашларни ҳеч қайси турдаги тарози билан ўлчаб бўлмай қолади. Яна 200-300 метр сувнинг оғиш томонига ўтсангиз, жажжигина болаларнинг шу сув манбасида чўмилиб ўйнаб юрганларини кўргангизда, ҳа ифлосликка кўникиш ҳам айрим кишилар учун одатий ҳол, яъни ижтимоий меъёрга айланиб қолганлигига яна бир бор амин бўласиз.

Одатда одамлар ичида баъзи пайтларда эшитиб қола-сиз, оилага ёки умуман турмушда керак бўлмай қолган бирор нарсалар бўлса, афсус билан айтиш мумкинки, баъзида бирон-бир кичик ҳайвоннинг ўлиги пайдо бўлиб қолса, агар оқар сув манбаси бўлса, яхшиси “сувга ташлаб юборинглар, оқиб кетади” деб қўядилар. Қаерга оқиб кетади? Ахир сиз яшаб турган жойдан ҳам ариқнинг ёки каналнинг қуйи қисмида одамлар яшаса керак, бу сув манбасида одамлар ичимлик сув сифатида фойдаланса-чи, ҳеч бўлмаганда ҳайвонлар ичар, ерлар суғорилади. Биз мактаб партасидан жуда яхши биламизки, дунёда ҳеч бир нарса йўқ бўлиб кетмайди, у бир турдан иккинчи турга, кўп ҳолларда бизнинг мисолимизда ёмон, зарарли турга ўтади ва тирик мавжудотнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатади. Демак, табиатда сув ифлосланса, ўз навбатида, тупроқ ва ҳаво ҳам ифлосланади. Тирик мавжудотнинг тириклигини, соғлиғини таъминлайдиган ўзи тупроқ, сув, ҳаво ва қуёш нури эканлигини бизга минг йиллар олдин ҳам аجدодларимиз кўп марталаб ёзиб қолдирганлар. Шу боисдан ҳам миллий кадриятларимиз ва тарихий тажрибаларимиздан, она заминимизни тоза, пок

асрашни ўрганиш фойдадан холи бўлмайди. Яна зардуштийларга мурожаат қилайлик. “Авесто”да муҳит тозаллигини сақлаш ва касалликларнинг олдини олиш воситалари сифатида куйидагилардан фойдаланганлар:

- ахлатларни бекитиш ифлосланган жойларни тупрок, тош, кул билан кўмиб ташлаш;

- оташ, иссиқлик ва совуқлик йўли билан йўқотиш;

- кимёвий йўл: кул, сирка, шароб, турли гиёҳлар (исирик, мишок, садаф, пиёз, алоз, сандал) туташ йўли билан.

Тан олиш керакки, бугун ҳам баъзи бир ифлослик манбаларини биз айнан шу усуллардан кенг фойдаланган ҳолда, зарарсизлантирамиз. Ифлосликка кўникиш – бу касаллик ботқоғига ботиш деган гап. Аммо ҳар сафар мени ҳам, ўқувчини ҳам биргина савол, қизиқтиради, бу каби кишилар қаерда ва қандай шаклланадилар?

Хўш, болаларда тозаллик, озодаллик яъни гигиеник тарбияни, гигиеник кўникмаларни қачондан шакллантириш мақсадга мувофиқ ва яхши самара беради? Болага оилада бериладиган гигиеник тарбиядан кўра ҳам биринчи галда, таъсир қиладиган омил – бу оилада олдиндан шаклланган ва амалдаги гигиеник кўникмалар ҳисобланади. Негаки халқимизда шундай бир ҳикматли гап борки, “минг эшитгандан кўра, бир марта кўрган афзал” дейишади. Бола эшитганидан кўра, кўрганини кўпроқ эслайди ва ана шу жараёнга тезроқ кўникма ҳосил қилади. Агар оилада олдиндан ифлос яшашга кўникма шаклланиб бўлган бўлса, бу оиладаги катта бўлаётган болаларда ҳақиқий гигиеник кўникмаларни шакллантириш бир мунча оғир кечади. Бола дунёга келиб, оилага кирган кундан бошлаб, уни тўғри овқатлантириш, тўғри дам олдириш, тийраклик вақтинча тўғри тақсимлаш, ҳожатхонага чиқиш, ювинтириш, кийинтиришларни ўз вақтида амалга оширишнинг ўзи бола ҳали онгини танимасдан турибқоқ маълум тартибга – ре-

жимга одатланади. Шунинг учун ҳам “болани ёшлигидан” деб айтилади. Агар биринчи кундан ҳамма тадбирларни пала-партиш амалга ошира бошладингизми, болада маълум тарбия-режим бўлмайди. Кейинчалик уни бир тизимга солиш анча мураккаб иш. Бола сал эсини танигандан кейин уни жадвал асосида ювинтириш, янги кийимларни алмаштириш, тоза хавода сайр эттириш, ўйнатишлар, маълум тартиб асосида овқатлантиришлар амалга оширилиб, болада маълум бир соҳалар бўйича кўникмалар аста-секин шакллантирилиб борилади.

Бола 1,5-2 ёшга етганида, албатта, овқатланишдан олдин кўлларини совунлаб ювишга, эрталаб ювиниш, кечқурун ётишдан олдин ҳам ювиниб, ич кийимларини кийиб ухлашга одатлантирилса, ўз вақтида тирноқлари, сочлари, кулоқ ва бурун тешикларини тозалаб борилса, айти шу тадбирларга болада кўникма пайдо бўлиб боради ва ёши ўсиши билан бу ишларни аста-секин ўзи амалга ошириб боради, албатта катталарнинг назоратида. Болага ўз вақтида тиш ювиш тартибини ва унинг мазмун-моҳиятини яхшилаб тушунтириш керак бўлади. Бола мактаб ёшига етганда юқоридаги тадбирларни деярли мустақил амалга ошира билиши керак. Шу билан бирга бу ёшда болага атроф-муҳит, уни ифлослантирмаслик, бунинг соғлиққа зарари ҳақида ўз ёшига нисбатан тўғри тушунтирилса, бу жараён аста-секин бола онгига сингиб боради. Ана шу оилада олган билим, малака ва кўникмалар кейинги босқичларда болалар боғчаларида, мактабларда, лицейларда, коллежларда, олий ўқув юртларида такомиллаштирилса, ҳар хил фанлардан бериладиган билимлар асосида мустаҳкамланса, болада атроф-муҳитга, табиатга бўлган тўғри муносабат шаклланади, экологик тарбия элементлари таркиб топади ва натижада тозалikka, озодаликка, гигиеник билим, малака ва кўник-

маларга эга бўлган ҳар томонлама ўз соғлиғига нисбатан онгли шахс ўсиб улғаяди. Аммо, биз саволнинг аксини ўз олдимизга қўйган эдик, ифлосликка кўникиб қолган болалар қандай шаклланадилар. Айнан шу юқорида қайд этилган тадбирлар ўз вақтида амалга оширилмаса, ота-она болаларга гигиеник кўникмаларни шакллантиришга безътибор бўлса, боз устига ўзларида бундай кўникмалар аслида бўлмаса биз айтган болалар ана шунда пайдо бўладилар. Демак, барча турдаги гигиеник кўникмаларнинг болаларда ўз вақтида ва етарли даражада шаклланиш механизми ҳам биринчи галда оиладаги, қолаверса кейинги тарбияларга бориб тақалаверади.

Болалар орасида тозалик, озодалик кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган тадбирлар ҳеч қачон мавсумий иш бўлиши мумкин эмас ёки мактабларда, ташкилий ва муассасаларга бирон бир текширувчилар келишига қаратилган тадбир ҳам бўлиши мумкин эмас. Бу кундалик, доимий тўхтовсиз амалга оширилиши керак бўладиган тадбирлар. Ифлосликка кўникиб яшовчи кишиларнинг бундай хатти-ҳаракатлари фақатгина ўзларининг соғлиқларигагина эмас, балки жамоатчиликнинг саломатлигига салбий таъсир этади, аҳоли орасида ҳар хил юқумли касалликларнинг, тери касалликларининг ва захарланишларнинг кўпайишига олиб келиши мумкин. Марказий Осиё, қолаверса, мамлакатимизда яна бир, нисбатан кенг тарқалган носоғлом ижтимоий меъёрлардан бири бу яқин қариндошлар ўртасида бўладиган никоҳлардир. Тўғри, бу ижтимоий меъёр халқимизнинг онгидан яхшигина ўрин олган, одамлар орасида бу салбий жараённинг ёмон оқибатлари тўғрисида соғлиқни сақлаш ходимлари, жамоатчилик томонидан олиб борилаётган тушунтириш ишларига қарамасдан, бугун ҳам бу жараён онда-сонда учраб туриши ва энг ачинарлиси, фожиали

яқунланаётганлигини кўра-била туриб ҳам баъзи жамиятимиз аъзолари томонидан такрорланаётган аянчли бир ахволдир.

Аслида соғлом авлод учун гоёси остида ўтказаётган ўнлаб, юзлаб ҳар хил даражадаги тадбирларимизнинг асосини, генотипни соғломлаштириш масаласи ётади. Агар биз жамиятимизда кейинги йилларда маълум бир сезиларли даражада илдиз отаётган носоғлом ижтимоий меъёрлардан бири яқин қариндошлар ўртасида оила қуришдек иллатдан қутилиш йўлларини излаб, уни ҳаракатда ҳам амалда керак бўлса, қандайдир унинг қонуний асосларини яратган ҳолда нафақат тушунтириш ишларини балки, бу салбий жараёнга қарши оммавий бир кураш эълон қилинмас экан, авлодни соғломлаштириш тўғрисида оғиз тўлдириб гапиришлар, ҳақиқатдан ҳам гап бўлиб қолаверади. Селекционер ҳам ўсимликларнинг янги навини кашф этишда ҳар хил бегона навларни чапиштириш усуллари билан узок йиллар давомида янги кўзланган, серхосил, ташки муҳитнинг ҳар хил ёмон таъсирларига бардош бера оладиган навларни яратишга эришадилар. Бу айтилаётган гаплар аслида ўта бир янгилик ҳам эмас. Бу ҳақда буюк аجدодларимиз ҳам кўп марталаб авлодларни соғлом, бақувват бўлишликлари ҳақида “Авесто”да Мухаммад Алайҳиссалом Пайғамбаримизнинг ва бошқа шарқ алломаларининг ҳадис ва ҳикматларида, айниқса, улуғ ватандошимиз Абу Али ибн Синонинг асарларида, қолаверса, ҳозирги илм аҳли ва шифокорлар ҳам, яқин қариндошлар ўртасидаги никоҳлар натижасида ҳар хил нуқсонлар, етишмовчиликлар, касалликлар билан туғиладиган фарзандлар тўғрисида тўхтовсиз таълимотлар бериб келмоқдалар. Бу ҳақдаги маълумотларни қайта-қайта яна такрорлашнинг ҳожати бормикин? Хўш, олимлар бу носоғлом ижтимоий меъёр ҳақида ёзаверсалар, кўп

марталаб унинг салбий оқибатларида такрор-такрор айтаверсалар, аммо одамлар ўз билганларини яна такрорлайверсалар бунинг охир оқибати нимага олиб келади. Демак, бу муаммога янгича ёндашиш ва бу салбий жараённинг ҳаётда, амалда реал олдини олишнинг кескин қонуний чораларини кўриш вақти аллақачон етиб бўлди. Зарур бўлса, Олий мажлисда қонунчилик палатасида ўтирган, биз ишонч билдириб сайлаган, ана шу муаммонинг туб мазмун-моҳиятини тушунадиган халқ депутатлари ҳам бу ҳақда бош қотириб, қатъий қонунларни чиқаришлари зарур бўлади. Тўғри, ушбу салбий ижтимоий меъёрнинг давом этиши ва илдиз отишининг маълум объектив ва субъектив сабаблари ҳам бордир.

Керак бўлса, махсус социологлар бу сабабларни ҳам чуқур ўрганиб, қулай вариантларни ишлаб чиқишлари керак бўлади. Бу дегани айнан қариндош уруғлар ўртасидаги никоҳларнинг салбий оқибатлари тўғрисида ёшлар, айниқса ота-оналар орасида тарбиявий ишларни олиб боришни ҳеч қандай фойда ва самараси йўқ деган гап эмас. Бу энг асосий қуроллардан бири бўлган ва шундай бўлиб ҳам қолади. Негаки, тарбия ҳар қандай салбий носоғлом ижтимоий одатларни камайтириш ёки йўқотишга қаратилган энг кучли восита саналади. У хаамиша одамларнинг ёши, жинси ва фаолият туридан қатъий назар бу носоғлом ижтимоий меъёр тўғрисидаги тушунтириш ишлари тўхтовсиз амалга оширилиши керак. Агар жамиятимизда битта яқин қариндошлар ўртасида оила қурилса ҳам-бу кўп. Яқин қариндошлар ўртасида бўлаётган никоҳлар кўпроқ, нисбатан, маълумот даражаси пастрок фуқаролар томонидан амалга оширилади десак ҳам бироз хатога йўл қўйган бўламиз. Мен ҳам шу жамиятнинг аъзоси сифатида, нафақат адабиётлардан ўқиб ёки эшитганларимдангина эмас, балки ҳаётда бевосита кўрганла-

рим, хатто энг ачинарлиси ўз қариндошларимнинг ичида ҳам ушбу носоғлом ижтимоий меъёрнинг шаклланганлигини кўриш менинг учун оғир муаммо. Буларнинг кўпчилиги олий маълумотли, керак бўлса, айрим йўналишларда фан соҳасининг фидойилари, масъулиятли катта лавозимларда фаолият кўрсатаётган кишилар бўлиб, ушбу жараёнларнинг содир бўлишига йўл қўйишларини кўриб қолганингизда, баъзида қўлингиздан ҳеч нарса (чора) келмаслигини англашингиз жамиятда яна бир носоғлом бола дунёга келиш эҳтимоллигининг ошганлигини гувоҳи бўлиш, тиббиёт ходими сифатида жуда оғир ҳолат. Яқин баъзида ўта яқин қариндошлар ўргасидаги никоҳларнинг жамиятда шаклланишининг асосий ижтимоий-иқтисодий сабаблари ўзи нимада? Кейинги статистик маълумотларга қараганда, мавжуд касалликларнинг 96% идан кўпи наслдан-наслга ўтиш хусусиятига эга экан. Албатта, бу касалликларнинг болада юзага чиқиши учун қандайдир салбий омилларнинг таъсири бўлиши керак. Ана шу омилларнинг ҳам энг асосийларидан бири-бу яқин қариндошлар орасида бўладиган никоҳлар саналади. Никоҳ масаласини, аслида, кўп ҳолларда бизнинг шароитда катталар ҳал қилади. Маълум бир ёшга етган фарзандларини катта қилиб, уларни уйлаш ёки турмушга бериш даражасига келтирган кишини қайта тарбиялаб, бирор нарсага ишontiриш ҳам бир мунча мушкул муаммо ҳисобланади. Бу дегани ёшларни болалигидан мазкур муаммо бўйича тарбия бермаслик керак деган гап эмас. Айнан болаларга катта мактаб ёшидан бошлаб, уларни оилага тайёрлаш масаласида режали, махсус дастурлар асосида, оила қуриш, фарзанд кўриш, жинсий тарбиялар масаласида мунтазам тушунтириш ишларини олиб бориш керак. Шундагина агар ёшларнинг ота-оналари айнан уларни яқин қариндошлари билан унаштириб оила

қуришларига ундаганларида, бу ҳолнинг салбий ёмон оқибатларга олиб келишини улар олдиндан билсалар, бу борада етарли билим ва назарий кўникмаларга эга бўлсалар, албатта, ушбу жараённинг нотўғри эканлигини ота-оналарига тушунтиришга ёки бу борада тажрибали шифокорларга, ҳатто зарурият туғилганида, рухшуносларга мурожаат қилиб масалани, айти пайтда муаммони ижобий ҳал қилишга эришишлари мумкин.

Агар бу муаммони фақат тиббиёт ходимларининг зиммасига юклаб қўйверсак, биз ҳеч қачон мазкур масалада яхши самарага эриша олмаймиз. Бу жамиятнинг муаммоси, уни ҳал қилишда барча жамоатчилик тенг туриб, биринчи галда, мактаб ўқитувчилари, маҳалла фаоллари, айниқса диний уламолар, ҳуқуқ-тарғибот органлари ва қолаверса, касбий нуқтаи назардан тиббиёт ходимлари бирлашган ҳолда, аҳоли орасида тушунтириш ишларини олиб бориш керак.

Кўпчилик ижтимоий меъёрлар халқимизнинг минг йиллар давомида орттирган, шаклланган урф-одатлар, албатта, бу урф-одатларнинг кўпчилиги бизнинг миллий ғуруримиз, улар билан бошқа халқлар олдида қанчалар фахрлансак арзийди. Аммо, айрим ижтимоий меъёрларимиз борки, баъзида улардан воз кечишимизга тўғри келади. Негаки, қайсики ижтимоий одат соғлиғимизга ёки авлод соғлиғига салбий таъсир кўрсатар экан, бундай одат, одатда, носоғлом ижтимоий меъёр деб саналади ва ана шулардан бири бу айнан биз муҳокама қилаётган яқин қариндошлар ўртасидаги тузиладиган никоҳлар асосида қуриладиган оилалардир.

Мен кўп минглик армияга эга бўлган шифокорларнинг бир вакили, олим сифатида ушбу жараённинг келажак авлодимизни соғломлаштиришда салбий таъсирини кўра-била туриб, баъзида кўлимдан мазкур йўналишда

бирон-бир нарсани ўзгартиришда ҳеч нарса келмаётганини кўриб, яна бир марта керак бўлса, ўн марта амин бўламанки, ушбу тизимни соғломлаштиришнинг қонуний асосларини яратиш керак. Бу, менимча, ҳеч қайси фуқаронинг қонуний ҳуқуқларини поймол қилмайди. Бундай қонун ишлаб чиқилганда ҳам бу қонун менинг назаримда, мамлакатимиз конституциясига хилоф иш бўлмаса керак деб ўйлайман. Негаки бу тадбирнинг тагида, асосан, авлодни соғломлаштиришдек энг яхши тадбир ва савобли иш ётибди. Кўпчилик ривожланган давлатларда ҳатто жамиятни, авлодни соғломлаштириш мақсадида, носоғлом туғилиши эҳтимоли мавжуд ҳомиладорликлар тўхтатилади-ку. Мулоҳазадан хулоса шуки, жамиятимизда шаклланиб, аллақачонлардир илдиз отиб бўлган носоғлом ижтимоий меъёрлардан бири-яқин қариндошлар ўртасидаги бўладиган никоҳлар, биринчи галда, айнан шу оиланинг ва келгусида туғиладиган фарзандларининг соғлиғига, қолаверса, жамият саломатлиғига ҳам сезиларли даражада салбий таъсир кўрсатади, натижада майиб-мажруҳ, ногирон, касал болаларнинг дунёга келишига сабаб бўлади. Жамиятимиздаги ҳар бир соғлом фикрли фуқаро ана шу носоғлом ижтимоий меъёрнинг мазмун-моҳиятини тушуниб етса, у биринчи навбатда, жамиятимизда соғлом авлодни шакллантиришдек улуғ ғояни ҳаётга тадбиқ қилишга ўз хиссасини қўшган бўлар эди.

Шу ўринда икки оғиз гап мамлакатимизда фаолият кўрсатиб, диний урф-одатларга кўра ёшларни никоҳдан ўтказишдан олдин, уларнинг ота-оналари, куда-андалар биргаликда қариндошлик муносабатларини батафсил суриштирсалар, улар билан айнан ана шу муаммо тўғрисида тушунтириш ишларини олиб борсалар, ҳатто агар ўта яқин қариндошлар оила қурмокчи бўлсалар, ҳар қандай йўллар билан бўлса-да бу жараёни тўхтатишга ҳаракат

қилсалар, улар ҳам жамиятни соғломлаштиришга нафақат маънавий-руҳий, балки тиббий-гигиеник жиҳатдан ёрдам берган бўлар эдилар. Айниқса, вилоят ва узоқ туманларда никоҳдан ўтказиш бўлимларида хизмат кўрсатётган ишчи-хизматчилар, масъул ходимлар ҳам бу муаммони жамиятдан йўқ қилишнинг олдинги қатордаги курашчиларидан бўлсалар нур устига аъло нур бўларди. Афсуски, бундай эмас, ҳозирча жамиятимизда ҳар қандай яқинликдаги никоҳлар, ҳатто тўйлари бўлиб ўтиб кетганидан кейин ҳам рўйхатдан ўтказилаётганликлари айнан ана шу иллатнинг кучайишига олиб келмаяптимикин. Мамлакатимизда турмуш кураётган ёшларни тиббий кўрикдан ўтказиш масаласи анча-мунча йўлга қўйилди, аммо узоқ қишлоқларда ҳали ҳам бу масалага жиддий ёндашилмаяпти, ёнпадилса ҳам юзаки тарзда. Бу ўринда никоҳ бўлимларидаги масъул шахсларнинг таъсири жуда катта бўлмоғи керак. Менинг назаримда, ҳар бир яқин қариндошларни, тиббий кўрикдан ўтмаган ёшларни никоҳдан ўтказган никоҳ бўлими ходимларининг фаолиятини ҳам жиддийроқ ёндашган ҳолда, таҳлил қилиш вақти келди. Демак, кўпчилик олимларимизнинг (Лисицин Ю.П.-1987) саломатлик даражасига таъсир қилувчи омиллардан бири бу ирсий омиллар саналиб, унинг таъсир даражаси 18-22 %ни ташкил этса, уни камайтириш маълум маънода ўзимизнинг қўлимизда экан-да.

Умуман одамлар орасида қанчалик соғлом ижтимоий меъёрлар бўлса, унинг акси ҳам худди шунча кўп бўлиши мумкин. Уларнинг ҳар бирига алоҳида тўхталиб, батафсил таҳлил қилиш, албатта, осон иш эмас. Аммо, шундай бир носоғлом меъёрлар борки, улар ҳақида алоҳида тўхталмасдан илож йўқ. Тўғри, кейинги ўн йиллар давомида одамларнинг иқтисодий ҳолатида бир мунча қийинчиликлар бўлди, буни инкор қилиб бўлмайди. Шундай

бўлса-да одамлар орасида шундай бир носоғлом ижтимоий меъёр тарқалганки, унинг организмга кўрсатадиган салбий аломатлари бошқа биз юқорида қайд қилган носоғлом ижтимоий меъёрлардан кўп бўлса кўп бўлиши мумкин, аммо кам эмас. Бу овқатхўрлик яъни меъёридан кўп ва пала-тартиш, вақти - бемаҳал овқатланиш, гигиеник нуқтаи-назардан оқилона овқатланиш тушунчаси мавжуд. Бу бир кеча - кундузда одамнинг ёши, жинси, бажарётган ишининг туридан ва йилнинг фасли, иқлим ва бошқа шароитлардан келиб чиқиб йўқотган энергиясини қоплайдиган миқдордаги овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилиш тушунилади. Демак, ҳар одамнинг ёши, жинси, иш тури ва бошқа хусусиятларидан келиб чиқиб, унинг истеъмол қилиши зарур бўлган каллория энергияга эга бўлган овқатлик маҳсулотининг миқдори белгиланган. Шу ўринда таъкидлаб ўтиш лозимки, одамда асосан уч хил энергия сарфи кузатилади: овқатланиш жараёни учун, овқатлик маҳсулотларини ҳазм қилиш учун ва кундалик ақлий ва жисмоний фаолиятимиз учун тақсимланади. Демак, ҳар бир киши ўз фаолиятидан келиб чиқиб, қанча миқдордаги овқатлик маҳсулотларини истеъмол қилишни аниқ билиши керак. Агар шу сарфланган энергиядан кўп энергия пайдо қилувчи овқатлик моддаларини истеъмол қилсак, организмда ортиқча сарфланмаган энергия ҳисобига ортиқча тана оғирлиги ёғ тўпланиш кўринишида йиғила бошлайди. Буни оддий тил билан айтганда, семириш деб айтилади. Сир эмас, баъзида ҳар хил ўтиришларда, байрамларда, тўй-ҳашамларда меҳмондорчилик авжига чиқади, дастурхондаги нозу-неъматларнинг сон-саногига етиб бўлмайди. Унинг устига, кетмакет, иссиқ овқатлар кела бошлайди, яна уларнинг кўпчилиги ёғли, оқсилга бой, баъзида овқатларнинг сони 5-6 тадан ҳам ошиб кетади. Бу дегани уларнинг ҳаммасини

истеъмол қилиш керак дегани эмас албатта, “олдига кўйганни ейиш ҳайвоннинг иши” дейди халқимиз. Аммо, афеус билан айтиш мумкинки, овқатхўрликни ўзига одат қилиб олган ёки овқат истеъмол қилишни бекорчиликдан эрмак қилиб, тўйиш сезгисидан маҳрум бўлганлар ҳам орамизда йўқ эмас. ҳар қандай ҳолатда ҳам овқатхўрлик бу ёмон ижтимоий меъёр. Тиббиёт ходимларининг таъкидлашларича, одам қанча оч бўлмасин, тўйиб овқатланиши мумкин эмас. Овқатланишда ошқозоннинг 20 % бўш қолдирилган тақдирда, истеъмол қилинган овқатлик маҳсулотининг сингиш жараёни яхши ва осон кечаркан. Овқатхўрликни ўзига меъёр қилиб олган кишида тўйиш хисси йўқолган бўлади, унинг оғзи тинмайди ва, энг асосийси жуда кўп миқдорда овқатлик маҳсулотини бир ўтирганда истеъмол қилиши мумкин. Бу аҳвол сурункасига давом этаверса, организмни зўриқишга олиб келади, танада ортиқча ёғ тўпланади, ҳаракат камаяди, одам суст бўлиб қолади, нафас олиш қийинлашади, юриш оғирлашади, дами қисадиган нафас етишмаслиги кузатилади, юракнинг зўриқишига олиб келади ва охир оқибатда овқат ҳазм қилиш тизимининг бузилишига, юрак қон томир тизими касалликларига олиб келади. Демак, болаларга оилада тарбия бериш жараёнида оқилона овқатлантириш сирларини ҳам ўргатиш, ўз вақтида, етарли миқдорда, сифатли, овқатлик маҳсулотлари таркибидаги оксиллар, ёғлар ва углевод моддаларининг нисбатларига ҳам ҳатъиян риоя қилиш сирларини болаларга махсус ўргатилса, келгусида уларнинг соғлом ва бақувват бўлиб ўсишига олиб келади. Ҳаддан ташқари семиз турли ёшдаги, жинсдаги киши ўзини ҳар томонлама ноқулай сезса керак. Бу одамни ташқи кўринишидан ҳам бесўнақай кўрсатади. Ҳаётдаги бир қатор имкониятлардан ҳам улар маҳрум бўладилар, ихчам кийина олмайдилар, ҳамма қатори узокқа юраолмайдилар, ҳатто семиз кишилар кечаси бемалол ётиб ухлашдан ҳам мах-

рум бўладилар.

Мамлакатимизда яна энг кўп таркалган ижтимоий меъёрлардан бири – бу меъеридан ортик чойхўрликдир. Кейинги пайтларда адабиётларда таъкидланишича, кўп ҳолларда камқонлик касаллигининг кўпайишига ҳам айнан бизнинг ортикча чойхўрлигимиз сабаб бўлар экан. Кўпчилик учун чой ичиш бекорчиликдаги эрмак сифатидаги тадбир бўлиб қолган. Биродарини ёки танишини кўриб қолса ҳам “келинг чой ичамиз”, “бизникига ўтинг, чой ичамиз”, “чойга келинг” таъбиридаги илтифотлар одат тусига кириб қолган. Бу ҳурмат юзасидан айтилиб, яхши одатлар қаторига киритиш мумкин. Ҳар қандай раҳбарнинг олдига борсангиз албатта, ён столида катта чойнак ва иккита пиёла туради ва баъзида жуда чанкаганидан эмас, балки эрмак учун дўстлар билан чойхўрлик қиладилар. Одатда, меъеридан ортикча истеъмол қилинган ҳар қандай овқатлик маҳсулоти организм учун зарарли эканлигини эсдан чиқармаслигимиз керак.

Юқорида қайд этилган барча соғлом ва носоғлом ижтимоий меъёрларнинг негизида инсон тарбияси ётади ва унинг маҳсули киши хулқида намоён бўлади. Демак, бизнинг соғлигимиз ҳар жихатдан ўзимизнинг хулқимизга ҳам боғлиқ бўлар экан. Одатда, одамларни яхши ва ёмон хулқлиларга бўлиб, дунёқараши айнан уларнинг ўзига хос хулқлари шаклланаётганда албатта, яхши ва ёмон хулқли, шу билан биргаликда хали узул-кесил шаклланиб улгурмаган ўрта меёна хулқли болалар ҳам бўлса керак ва ана шу болаларда ёмон хулқли бўлиш эҳтимоли кучли бўлади. Негаки, биз аввал ҳам таъкидлаган эдикки, ёмон ўсимликлар тез ва кўп ўсади. Ёмон омилнинг тарқалиши яхши тарбия омилларига нисбатан, айнан, шу ўртამеёна тарбияга эга бўлган болаларга кучли таъсир этади ва ўз томониغا оғдириб кетиш хавфи кучлироқ бўлади. Мен

ўша яхшиларга ҳам ёмонларга ҳам қўшила олмаётган ўрта меёна хулққа эга бўлган болалардаги хусусиятларни яхши хулқли бўлиш томонига ҳам ёмон хулқли бўлиш томонига ҳам тўлиқ шаклланмаган лаёқат деган бўлар эдим. Нега деганда, лаёқат ҳали тўлиқ уйғониб, шаклланмаган қобилият саналади. Агар унга бирон уйғотувчи омил таъсир этмаса, мудроқ ҳолда бўлиб узок вақт шу ҳолида қолиб кетиши мумкин. Аммо, бу ҳолат барибир бир умрга мудроқ ҳолда қолиб кетмайди, унга қачондир ёки яхши хулқли кишилар ёки аксига олиб, ёмон хулқли одамлар таъсир қилиб, керакли қобилиятга айлантирилади. Агар яхши қобилиятга айланса, бу шахсда кўпроқ соғлом ижтимоий меъёрлар шаклланишига хизмат қиладди. Борди-ю, унинг акси содир бўлишга жамоатчилик йўл қўйиб берса, билингки бу шахсга, албатта, биз юкорида бутун рисоламизда таҳлил қилиб, унинг шаклланиш сабабларини ахтарган носоғлом ижтимоий меъёрлар шаклланади. Бу, биринчи галда, ўзи учун носоғлом муҳит яратса, иккинчи навбатда ва энг ачинарлиси ҳам шундаки, жамият ва кўпчилик учун носоғлом муҳит яратувчи манбага айланиб қолади. Хўш, шу ўртада қолган ўрта меёна хулққа эга бўлган ёшларни вақтни бой бермасдан яхши хулқ эгаси қилиш учун нима қилиш керак? Бунинг жавоби битта, жамиятда ҳеч ким фарзандларимизнинг тарбиясида томошабин бўлиб четда туришга маънавий ҳам, ҳуқуқий ҳам, оддий бир шу жамиятнинг фуқароси сифатида ҳам ҳаққи йўқ.

Қўлланилган адабиётлар.

1. Абдуллаев Р.Б. “Хронический гастрит у больных курящих (закладывающих под язык) табак “Нас” – Ургенч. -2005. -114с.
2. Бехзод Усмон “Соғлом авлод-миллатимиз келажаци” // Ишонч газ. 2000 №30 (862) 16.
3. Бабаян Э. “Женщина и алкоголь” // Здоровоохранение Узбекистана, 2005. -№20 (432). –5 б.
4. Жабборова Ю.Қ. “Характеристика состояния соматического здоровья и репродуктивной системы девушек Хорезмской области” // Тиббиётнинг долзарб муаммолари. Урганч 1998, 14-15 б.
5. Исамухаммедов З. “Нафсингни тарбият эт” // Сихат-саломатлик. 2005 №4 20 б.
6. Каримов И.А. “Инсон, унинг ҳуқуқ ва эркинликлари ҳамда манфаатлари - энг олий қадрият”. Ишонч газ.2005 №197 (2038) 2 б.
7. Каримова Васида. “Меҳр ва мурувват оиладан бошланади” Тошкент, Янги аср авлоди. 2004.26 б.
8. Каримов И. “Тарбиянинг тамал тоши” //Ишонч газ. 2005-№ 2001 (2042) 4 б.
9. Лисицын Ю.П. “Руководство по Социальной гигиене и организации здравоохранения”. Москва: Медицина. –1987. -432с.
10. Милюевская М.Л. “К вопросу о бластомогенной активности “наса” в эксперименте: Автореф.дис.канд. биол наук”. М,1972 24 с.
11. Маткаримов М.У. “Хоразм вилоятида чакирув ёшидаги (18-27 ёш) йигитларнинг касалланиши тўғрисидаги маълумотлар” // Ўзбекистон Республикаси гигиенистлар, санатория врачлари, эпидемиологлар ва инфекционистларнинг VIII-съезд материаллари тўплами. Тошкент-2005. 187-188 б.

12. Маҳмудова И. “История табака курения” // Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш. 2004-№20 (380) 7 б.

13. Рафиев О. “Ёлғиз қариялар доимий эътибор ва эъзозда” // Ишонч газ. 2005 №190 (2031)-1 б.

14. Раупова Г. “Бебахо гавҳар” // Ишонч газ. 2005 №179 (2020) 4 бет.

15. Хошимов К. “Ўзбек педагогикаси антологияси” – Тошкент: “Ўқитувчи”, 1995. – 464 б.

16. Чўлпонова Р. “Тамаки соғлиқ кушандаси” // Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш. 2005-№20 (380)-2 б.

17. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Тошкент 1992. 18-19 б.

18. Ўзбекистон Республикасининг “Давлат санитария назорати тўғрисида”ги қонуни. Тошкент 1992-38 б.

Мундарижа

Сўз боши.....	3
I – боб. Ижтимоий меъёрлар ва уларнинг шаклланиши.....	5
II - боб. Умуминсоний маданият ва унинг соғлиққа таъсири.....	19
III - боб. Жисмоний маданият ва соғлиқ.....	34
Оилада жисмоний маданиятни шакллантириш.....	41
Ҳомийлик маданияти ва соғлиқ.....	46
Ижтимоий – психологик маданият ва соғлиқ.....	51
IV - боб. Носоғлом ижтимоий меъёрлар ва уларни шакллантирувчи омиллар.....	61
Кўлланилган адабиётлар.....	141

Абдуллаев Ибадулла Кочкарович

Тошкент тиббиёт академияси Урганч филиали Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш кафедраси мудири т.ф.д., профессор.

Муталова Зулхумор Жалоловна

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Саломатлик ва тиббиёт статистикаси институти директори, т.ф.н.

Бичими 60x84 ^{1/16}. Ҳажми 9 б.т.
Буюртма № 164. Адади 500 нусха.
«Kelajakka Qadam» Хусусий корхонасида
офсет усулда чоп этилди.

Манзил: Тошкент шаҳри Шайхонтохур тумани, Навоий кўчаси,
Х.Рахматуллаев-1 тор кўчаси, 1-уй.



Абдуллаев Ибадулла Қочқарович, тиббиёт фанлари доктори, профессор. 1955 йида Қорақалпоғистон Республикасининг Беруний туманида туғилган. 1983 йида Тошкент Давлат Тиббиёт Институтининг Санитария-гигиена факультетини тугатган. 1992 йида Москвада Ижтимоий гигиена, соғлиқни сақлаш иқтисодиёти ва бошқариш илмий тадқиқот институтида номзодлик ва 2003 йида докторлик диссертация ишларини муваффақиятли ҳимоя қилган. 80 дан ортиқ илмий ишлар, шу жумладан иккита монографиянинг муаллифи. 1993 йидадан Тошкент Тиббиёт академияси Урганч филиалининг Жамоат соломатлиги ва соғлиқни сақлаш бошқариш кафедраси мудири лавозимида ишлаб келмоқда.



Муталова Зулхумор Жалоловна 17.12.1959 йида Тошкент шаҳрида туғилган, миллати ўзбек, маълумоти олий- Урта Осн Педиатрия Тиббиёт институтини 1984 йида тугатган. 1995 йида тиббиёт фанлари номзоди илмий даражасини ҳимоя қилган.

З.Ж.Муталова 1999-2005 йида Республика Аxbорот тахлил маркази, 2005 йилдан Оса Саломатлик ва тиббиёт статистика институтининг директори лавозимида фаолият кўрсатиб келмоқда.

Унинг раҳбарлигида боғлом турмуш тарзи буйича 2007-2015 йилларга мўлжалланган Давлат дастури тейихаси тавёрланди.

З.Ж.Муталованинг 2 та илмий мақоласи Қозоғистон Республикасида чоп қилинадиган «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг муаммолари» журналида, 1 та мақоласи Халқаро журнал «Абу Али ибн Сино таваллудининг 1025 йиллиги»га бағишлаб ўтказилган конференция материаллари - журналларида нашр қилинган. Шунингдек, унинг бирнечта мақолалари Республика рўзмаларида чоп этилган.

З.Ж.Муталова узининг кўп йиллик иш тажрибасини ёш врачларга ўргатувчи мураббийдир.

Тошкент тиббиёт академиясида «Умумий соғлиқни сақлаш» Фани буйича магистрларга дарс бериб келмоқда.

Оилали, гўрт фарзанднинг бахтли онаси.