

САЛОМАТЛИК АСОСЛАРИ (ВАЛЕОЛОГИЯ)



Ш. Т. ОТАБОЕВ, Ҳ. МЎМИНОВ,
Э. Н. САТТОРОВ, Ш. Т. ХОЛИҚОВА

САЛОМАТЛИК АСОСЛАРИ (Валеология)

*Ўзбекистон Республикаси Халқ
таълими вазирлиги, Республика таълим маркази
ўқув қўлланма сифатида нашрга тавсия этган.*

*Тошкент Врачлар малакасини ошириш институти ҳамда
Тошкент вилояти педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва
малакасини ошириш институти Илмий кенгаши чоп
этишга тавсия этган.*

«NOSHIR»

ТОШКЕНТ — 2008

708252

Ушбу ўқув қўлланма инсониятнинг азал-азалдан орзу қилиб келган сихат ва саломатликни сақлаб қолиш, узоқ давом этадиган умр кўришнинг сир ва асрорлари муаммосига бағишланган.

Табиат билан инсоният ўртасида диалектик (бир-бирига қарама-қарши) бирликни назарда тутиб, инсоннинг биоижтимоий моҳиятини ҳисобга олган ҳолда, бу муҳим муаммога комплекс равишда ендашиб ўрганиш лозим. Шу боис, қўлланмада аҳамият беришга молик бўлган серҳаракатлик, онг, фикрлаш, тўғри овқатланиш, меҳнат қилиш, дам олиш, организмни чиниқтириш ва уларнинг йўл-йўриқлари, оиладаги муносабатлар, психологик ҳолатлар, маданият ва шунга ўхшаш соғликни сақлаш ҳамда касаллик келиб чиқишининг олдини олиш муаммолари ва уларнинг йўл-йўриқлари кенг ёритилган.

Қўлланма барча тиббий олий ва ўрта махсус ўқув юртларининг ўқитувчи ва ўқувчиларига ҳамда тиббиёт тизимида ишловчи ходимларга, шу билан бирга, кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Тақризчилар:

- Д. А. АСАДОВ** — Тошкент Врачлар малакасини ошириш институти Соғликни сақлашни ташкил қилиш ва бошқариш кафедрасининг мудирини, тиббиёт фанлари докторини, профессорини.
- Э. Ғ. ҒОЗИЕВ.** — Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети психология кафедрасини мудирини, психология фанлари докторини, профессорини.
- Э. А. ТУРСУНОВ** — Тошкент тиббиёт педиатрия институти анатомия ва гистология кафедрасини профессорини.
- Э. З. ЗАРИПОВ** — ТВПКҚТМОИ биология фанлари номзодини, доцентини.

Мазкур қўлланма Тошкент Тиббиёт Академияси Соғликни сақлашни ташкил қилиш кафедрасини мудирини, профессорини А. Бобожонов таҳририни остида нашрга тайёрланди.

© Ш. Т. Отабоев, Ҳ. Мўминов,
Э. Н. Сагторов, Ш. Т. Холиқова

© «NOSHIR» нашриёти,
2008 й.

КИРИШ

*«Одамзоднинг соғлиги кўп жиҳатдан аввал-
ламбор унинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун у ўз
ҳаётини оқилона йўлга қўйиши, ҳар қандай
касалликнинг олдини олиш учун соғлом ҳаёт
тарзи ва турмуш маданияти талабларига
амал қилиб яшаши лозим».*

И. А. Каримов

Республикаимиз мустақиллигига 17 йил тўлди. Бу тари-
хан жуда оз вақт, аммо давлатимиз томонидан бажарилаёт-
ган ва амалга оширилаётган ишлар кўлами асрларга тенг
десак, муболаға бўлмайди. Шуни эътироф этиш зарурки,
Президентимиз ташаббуси билан халқ хўжалигининг ҳамма
соҳаларида кўзга ташланадиган ишлар қилинмоқда, яъни
ҳамма соҳада ислоҳот. Бизлар таъаббат вакиллари бўлгани-
миз туфайли, тиббиёт соҳасидаги ислоҳотлар тўғрисида сўз
юритмоқчимиз. Президент И. Каримов ташаббуси билан
аҳоли саломатлигини яхшилаш, мустаҳкамлаш, инсоннинг
ҳаётдаги фаол умрини узайтириш, касалликларни камай-
тиришга ҳамда касалликлар келиб чиқишининг олдини
олишга, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратил-
ган қатор истиқболли чора ва тадбирлар белгиланди, улар
босқичма-босқич амалга оширилмоқда.

Кейинги даврда, соғликни сақлашни ислоҳот қилишга
қаратилган қатор қонунлар, қарорлар ва фармойишлар қабул
қилинди. Жумладан, 1993 йил март ойида қабул қилинган
Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан «Соғлом
авлод учун» халқаро жамғармасининг ташкил этилиши
ҳамда бу соҳадаги ташаббускорликни рағбатлантириш
мақсадида «Соғлом авлод учун» орденининг таъсис этили-

ши, 1992 йил декабрь ойида чиққан Ўзбекистон Республикасининг «Табиатни муҳофаза қилиш тўғрисида»ги қонун, 1995 йил 29 августда қабул қилинган Ўзбекистон Республикасининг «Фуқаролар соғлигини сақлаш тўғрисида»ги қонун, 1998 йил ноябрь ойида қабул қилинган «Республикада соғликни сақлаш тизимини ислоҳ қилишнинг Давлат дастури тўғрисида»ги президент фармони.

Юқоридаги президент фармонлари ва давлат ҳужжатлари фуқароларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда давлат идоралари, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, бирлашмаларнинг, фуқароларнинг соғлигини сақлаш борасидаги фаолиятини ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солиш кўзда тутилган.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, ислоҳотлардан кўзда тутилган мақсадлар орасида энг муҳими — бирламчи профилактика чора-тадбирларини кучайтириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришдан иборат.

Давлатимиз томонидан аҳолини соғломлаштириш борасидаги қонуний ҳужжатларни амалга ошириш — ҳаммамизнинг вазифамиз. Сабаб: жисмоний мустаҳкам, руҳан тетик, маънавий соғлом халқни синдириб бўлмайди. Бундай сифатларга эса соғлом турмуш тарзида яшаган ва унинг талабларига эътиқод қилган кишиларгина қодир бўладилар.

Лекин давлат томонидан соғлом турмуш тарзи масалаларига қанчалик катта эътибор берилмасин, агарда биз ўз саломатлигимизга нисбатан бўлган дунёқарашимизни ўзгартирмас эканмиз, саломатлик масаласида ҳеч қачон ўз мақсадимизга эриша олмаймиз. Соғликни сақлаш мақсадида ҳамма давлат идоралари, жамиятимиздаги ҳар бир фуқаро ўз интилишларини бирлаштириб, мавжуд имкониятларини ишга солиб, фаол ҳаракат қилмас экан, миллатимиз саломатлигини мустаҳкамлаш ва унинг узоқ умр кўриш давомийлигини ошириш қийин бўлади.

Бугунги ҳаётимизнинг қўшимча муаммоларидан яна бири, носоғлом турмуш тарзининг жуда тез фурсатлар билан ривожланиши, зарарли одатларни тобора аҳоли

ўртасида тарқалаётганидир. Эътиборингизни шунга жалб қилмоқчимизки, XX асрнинг охирларида Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг далилларида келтирилишича, кишилар соғлигининг 50—52 фоизи турмуш тарзига, 20 фоизи ирсий омилларга ва 19—20 фоизи атроф-муҳитга боғлиқ бўлиб, атиги 8—10 фоизи тиббий хизматнинг даражасига боғлиқ экани ҳақида гап боради. Илмий хулосалардан маълум бўлдики, кейинги вақтларда соғлиқни сақлашни, даволовчи таботатдан кўра, кўпроқ касалликнинг олдини олувчи таботатга йўналтиришга қадам қўйиш лозимлиги эътироф этилди.

Юқорида зикр қилинганлардан келиб чиққан ҳолда тўрт йўналишни ҳисобга олиб, яъни соғлом турмуш тарзига, атроф-муҳитнинг экологик ноқулайликларига, ирсият ва профилактик таботатнинг заруриятига эътиборни қаратиб, қўлингиздаги қўлланмани яратдик. Қўлланмада соғлом турмуш тарзини яратишда психологик ёндошишларни алоҳида бобда бердик. Бизнинг фикримизча, соғлом инсоннинг соғлигини сақлаш, уни касалликлардан муҳофаза қилиш учун саломатликнинг назарий ва амалий томонларини изчиллик билан илмий ўрганиш саломатликка таъсир этувчи омилларни билиш орқали, организмни касал чақирувчи омилларга қарши қўйиш ҳамда организмнинг касалликка қарши туриш жараёнини кучайтириш йўли билан уни асраш мумкинлигини билмоқ зарур бўлади.

Саломатликни ўрганувчи фан бу «Валеология» фанидир. Бу атамани 1982 йилда И. И. Брехман фанга кiritган. «Валеология» латинча сўз бўлиб, «Valeo» — соғломлик, соғлом бўлмоқ, деган маънони билдиради. Демак валеология соғлом инсоннинг соғломлик ҳолатини ўрганади. Валеология интегратив фан сифатида гигиена, эпидемиология, нормал физиология, тиббий психология, педагогика, этика, экология ва бошқа ижтимоий фанлар билан узвий боғланган ҳолда, уларнинг, услублари кўрсаткич ва далилларидан, инсонларни соғломлаштириш мақсадида фойдаланади. Бу ўринда ҳар бир педагог инсон руҳиятининг билимдони бўлиши керак. Шундагина соғлом

турмуш тарзини шакллантиришда инсоннинг соғлиқка нисбатан дунёқарашини ўзгартириш мумкин. Унинг соғлом умри давомийлигини таъминлаш мумкин.

Валеологияни — соғлом турмуш тарзини амалга оширишда, яна бир масалага эътиборингизни жалб қилмоқчимиз, бу ҳам бўлса, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда психологик-руҳий тайёргарчиликнинг аҳамияти. Бизнинг фикримизча, ҳар бир инсон соғлом турмуш тарзи талаблари асосида яшашга уринишида, ундаги хоҳишни ривожлантириш учун ўша талаб қилинадиган қоида ва маслаҳатларни бажариш учун психологик нуқтаи назардан тайёр бўлмоғи зарур. Аслини олганда инсондаги руҳият — психологик ҳолат бу инсоннинг онгли фаолиятининг маҳсули сифатида намоён бўлади. Демак, соғлом турмуш тарзи таълимотини ўзгартириш бу масалага инсоннинг онгли ёндашиши, хатти-ҳаракатларини онгли равишда тартибга солиш ва кўзланган мақсадга эришиши, бунини амалга оширишда учрайдиган тўсиқларни (шубҳа, қўрқинч, ишончсизлик кабиларни) иродага таяниб енгиш катта аҳамият касб этади. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда руҳий-ҳиссий ҳолатни онгли тарзда амалга ошириш асосий масала бўлиб қолади. Чунки онг — бу кишининг моддий дунё, ижтимоий ҳаёт ва унинг қонуниятларини ўз имкониятлари даражасида англаш ҳамда воқеа-ҳодиса ёки ҳаётини муаммоларни ижобий ҳал қилиш қобилияти ва жараёнидир.

Шунинг учун ҳам инсондаги соғлиқка бўлган қизиқишини шакллантириш учун унинг руҳиятини кўтарувчи ҳолатларни яратиш, жумладан, инсон психологиясига таъсир этиш йўли билан инсон соғлигини асраш, узоқ умр кўриш, ғоясини инсон онгига сингдириш катта аҳамият касб этади.

Хурматли китобхон! Эътиборингизга тақдим қилинаётган «Валеология асослари» номли қўлланмани ёзишда экология, валеология, психология, геронтология, гигиена ва бошқа фанларнинг ҳозирги вақтдаги далиллари, ютуқларига таяндик.

Инсон умрини узайтириш мақсадида унинг экологик ноқулай таъсирларидан, зарарли одатлардан, руҳий беқарорлик ҳолатидан асраш йўли билан, соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги асосий элементларни кишилар онгига сингдириш, кундалик ҳаётида фойдаланиш катта аҳамият касб этади. Китобни яратишда Республикамиз раҳбарияти томонидан ишлаб чиқиладиган қонунлар, фармойишлар, қарор ва норматив ҳужжатларга ҳамда ўзимизнинг узоқ йиллик ҳаётий тажрибаларимизга асосландик ва таяндик. Ўйлаймизки, ушбу китоб ҳозирги куннинг долзарб муаммоларини оз бўлса-да, ҳал этишга ёрдами тегади.

Қўлланма тўғрисида ўз фикр ва мулоҳазаларини билдирган ўқувчи ва китобхонларга ўз миннатдорчилигимизни билдирамыз. Бу фикр-мулоҳазалар қўлланма сифатини янада яхшилашга хизмат қилади, деб ўйлаймиз.

І б о б

ЭКОЛОГИЯ, ВАЛЕОЛОГИЯ ВА ПСИХОЛОГИЯ ТҰҒРИСИДА ҚИСҚАЧА ТУШУНЧА

1.1. Инсон ва табиий муҳит

Инсоният дунёда пайдо бўлгандан, атроф-муҳитда доимий давом этадиган физик, биологик, кимёвий ва бошқа омиллар томонидан бўлаётган таҳдидни у ўзининг орган ва сезиш тизимлари ёрдамида англаб етади. Жумладан, кўзи билан борлиқни, атрофидаги ҳаракат қилаётган ҳайвонларни, қушларни ва бошқа жониворларни, дарахтзор, ўрмонзорларни, тоғ ва тепаликларни, сув ҳавзалари ва булоқларни, қўйингки, бутун борлиқни ва унинг ниҳоятда гўзаллигини кўради, англайди.

Инсоннинг эшитиш системаси шундай яратилганки, у атроф-муҳитда турли сабабаларга кўра пайдо бўлаётган шовқин-суронларни, шамол таъсирида пайдо бўлган табиий товушларни, қушларнинг хонишларини, ёввойи ҳайвонларнинг бўкиришларини, осмондаги кимёвий, физикавий жараёнлар туфайли пайдо бўлаётган момақалдироқ овозини ва бошқаларни эшитиб, уларнинг қаттиқ ва секинлигининг, ёқимли ва ёқимсизлигининг фарқига бориб етади, бир-биридан ажрата биледи.

Инсоннинг териларига, буруннинг ички шиллиқ қаватларига, тил юзасига шундай сезувчи асаб (нерв) толалари жойлашганки, улар ёрдамида инсон иссиқ-совуқни, таъмини, ҳидни сезади. Бундай ҳолат одам организмни қаттиқ иссиқликдан ёки қаттиқ совуқликдан асрайди. Инсон ўта иссиқликни сезиб, ўзини салқинга оладиган, сув ҳавзаларида чўмиладиган бўлди. Айниқса, ёз фаслларида иқлимга қараб кийинадиган, совуқда эса исинишни, иссиқ кийим-

кечак кийишни, уй-хонасига кириб уни ўтин, кўмир ёқиб иситишга уринди. Ўзини муҳофаза қилишга ўрганди. Таъмни сезиш билан аччиқ-чучукни, тахир-нордонни, ширинликни, шўрликни, таъм йўқликни, заҳарли ва заҳарсизликни сезиш орқали ўзини баъзи бир ноқулайликлардан муҳофаза қилди. Бурун ёрдамида инсон турли хил ҳидларни сезиб, ажратишга муваффақ бўлди. Яхши-ёмон, қўланса, ёқимли, ёқимсиз, аччиқ ва бошқа ноаниқ ҳидларни сезиб, бир-биридан ажратиб, ўзини ёмон ҳидли нарсалардан, заҳарланишлардан асради. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, ўзини ҳимоя қиладиган бўлиб қолди.

Шундай қилиб, инсон ўзининг сезги орган ва тизимлари билан атроф-муҳит таъсирларини ҳамда организм билан атроф-муҳит омиллари орасидаги боғланишнинг борлигини англаб етди. Табиат бениҳоят хилма-хил шакл ва кўринишларда бўлиб, инсонни қуршаб турган моддий олам бутун борлиқни ўзига қамраб олган.

Онгдан ташқарида ва унга боғлиқ бўлмаган ҳолда объектив мавжуд бўлган табиатнинг на боши, на охири, на ибтидоси ва интиқоси бор. Бизга шуниси маълумки, жонли ва жонсиз табиат доим ҳаракатда, тўхтовсиз ўзгаришда ва ривожланишдадир. Бизга тарихдан маълумки, Ўрта Осиёда яшаган ижод қилган олимлар, донишмандлар фан арбоблари жумладан, ибн Сино, ал-Хоразмий, Беруний ва бошқалар табиат маҳсули инсон ва уларнинг соғлиги тўғрисида ўйлаб, одамларни тинчликни сақлашга, урушнинг олдини олишга, миллатларнинг миллий маданиятини, урф-одатларини, маданий меросини авайлаб-асрашга, меҳнатни севишга ва қадрлашга, экологик ва демографик муаммоларни ижобий ҳал этишга дават этдилар.

Инсонлар таъсирида шаклланган илғор ғоялар ёш ва ўсмирларни шарқона ахлоқ-одобга, маънавиятли, бой маданиятли одобли бўлишида катта рол ўйнаб, ёшларни тўғри йўлга бошламоқдалар, уларни жамоатчилик ўртасида диёнатли инсонлар бўлишларини, давлатимиз мустақиллигини сақлашда ватанпарвар, баркамол инсон бўлишга даъват

этмоқдалар. Ана шу маърифатни кишиларимиз астойдил қабул қиладилар ва яхши ўғитларга амал қиладилар. Меҳроқитбатли, номусли, ориятли бўлишга иззат-эҳтиром тунчаларига рия этишга ҳаракат қиладилар.

Инсон доимо дунёда бўлаётган ҳодисаларни билишга ўрганишга интиланган. Жумладан, ўзини қуршаб олган табиий муҳит, коинот ҳақида ўйлайди, уни сир-асрорларини билишга интилади, қизиқади, самовий сир-асрорлар тўғрисида фикрлайди, хаёл суради, фараз қилади, ҳаттоки, шулар тўғрисида илмий-фантастик асарлар ёзишади.

IX—XII асрларда яшаб ижод қилган Ўрта Осиёлик олимларнинг дунёқарашлари.

Қизиғи шундаки, Ўрта Осиёни дунёга танитган билимдон олим ва донишмандлар 4—5 ва ундан кўп фанларни билишга қизиққанлар ва уларни мустаҳкам эгаллаб, дунёвий билимлар хазинасига ўзларининг илмий асарлари билан катта ҳисса қўшганлар. Жумладан Форобий (870—950 й.) йирик файласуф, тилшунос, мантиқшунос, жамиятшунос, филолог, тиббиётчи, руҳшунос ва мусиқа илмининг назариётчиси ва амалиётчиси ҳамдир. Олим 160дан зиёд қимматли асарлар ёзган. У юнон, форс, турк, сурия, араб ва яна бир неча тилларни билган. Форобийнинг айтишича, инсон табиат тараққиётининг маҳсули бўлиб, ҳайвонот оламидан фарқ қилади, инсон билиш субъекти, табиат эса унинг объекти деб билади. Форобий табиатнинг одамдан ташқарида, унга боғлиқ бўлмаган ҳолатда мавжудлигига, шубҳа қилмайди. Объект, субъектга қадар мавжуд бўлади. Сезилувчи нарса сезиларга қадар мавжуд бўлгани каби билинувчи нарса билишга қадар мавжуд бўлган, дейди у. Унинг эътирофича, инсон ўзининг ақлини, хаёлини ишга солади ва шулар воситасида билмаган нарсасини билиб олади, уларга асосланиб, олам ва унинг моҳияти ҳақида чуқурроқ, атрофлироқ билим ва маълумотга эга бўлади.

Худди шунингдек, олимлар олими Беруний ҳам 160га яқин илмий асар ёзиб ўрта Осиёлик олим бўлиб дунёга та-

ниди. Унинг асарлари — геодезия, астрономия, математика, картография, об-ҳаво масалалари, минералогия, физика, доришунослик, фалсафа, дин, тиббиёт, мусиқа, адабиёт, табиатга оид хуллас илмнинг кўп соҳаларига бағишланган.

Беруний таълимотига кўра, табиатни билиш жараёни бошланиб, тафаккурга кўтарилади, маълум нарса, номаълум нарсалар ва ҳодисаларни билишга томон ривожланади. Билиш жараёнида ҳиссий билиш—сезги, идрок, хотира кабиларга Беруний катта эътибор беради ва уларсиз табиат ҳодисалари ҳақида тасаввур ҳосил қилиш мумкин эмаслигини таъкидлайди.

Ҳозирги замон фанлари, оламнинг, табиатнинг чексиз, бениҳоялиги тўғрисида янгидан-янги далиллар бермоқда, яъни бизнинг галактикамиз коинотда ягона эмас, балки чексиз юлдузлар тизимининг биридир. Бизнинг галактикамиздан ташқарида жойлашган сон-саноксиз юлдузлар тизимлари мавжуд.

Мавжудотдаги жисмлар — ой, қуёш, ер, сайёралар, метеоритлар фазода доимий равишда ҳаракатдадир. «Табиатнинг, материянинг фазода чексиз ва вақтда абадий бўлган тинимсиз ҳаракати жараёнида баъзи бир нарсалар емирилади, янгилари пайдо бўлади. Жонли дунёнинг пайдо бўлиши табиатнинг, материянинг чексиз коинотдаги тараққиётдан келиб чиқиши мумкин бўлган оқибатлардан биридир. Жонли материя кейинроқ юз берган ҳодисалар, узоқ давом этган тараққиёт натижасидир», — дейди Ж. Туленов ва З. Ғофуровлар. Шундан келиб чиқадиган хулоса, жонли табиат билан жонсиз табиат ўртасидаги асосий боғланиш уларнинг моддий бирлигида яққол кўринади.¹

Жонли табиатнинг энг муҳим хусусияти — моддалар алмашинувидан, жонли тузилишларнинг бузилиши ва ян-

¹ Ж. Туленов ва З. Ғофуров — «Фалсафа» Тошкент, «Ўқитувчи» нашриёти. Т. 1997 й.

гидан тузилишидан, яъни ассимиляция ва диссимиляция жараёнидан иборат. Жонли табиат инсоннинг пайдо бўлиши учун ҳамма зарур шароитни ҳозирлайди. Табиатнинг таркибий қисми бўлган инсон, жонли организмларнинг узоқ вақт давомида рўй берган тараққиётининг қонуний маҳсулидир. Шундай қилиб, илмий фалсафа табиий фан маълумотларига асосланиб, одам табиатнинг ажралмас қисми, унинг олий маҳсули, деб ҳисоблайди.

Форобийнинг фикрича, «Ҳар бир инсон ўз табиати билан шундай тузилганки, у яшаш ва олий даражадаги етукликка эришмоқ учун кўп нарсаларга муҳтож бўлади, у бир ўзи бундай нарсаларни қўлга кирита олмайди, уларга эга бўлиш учун инсонлар жамоасига эҳтиёж туғилади. Бундай жамоа аъзоларининг фаолияти бир бутун ҳолда уларнинг ҳар бирига яшаш ва етукликка эришиш учун зарур бўлган нарсаларни етказиб беради. Шунинг учун инсон шахслари кўпаядилар ва ернинг аҳоли яшайдиган қисмига ўрнашадилар ва натижада инсон жамоаси вужудга келади».¹

Олдин аҳоли табиатнинг тайёр табиий маҳсулотларини қийинчиликлар билан қўлга киритиб, истеъмол қилиб, кун кўради. Кейинчалик, меҳнат туфайли, меҳнат қуроллари яшаш, моддий ва маънавий бойликларни яратиш асосида кишилиқ жамияти пайдо бўлади ва ривожланади.

Меҳнат ишлаб чиқариш, инсоннинг ижтимоий мавжудот сифатида шаклланишининг, унинг табиатдан ажралиб чиқишининг негизидир.

Меҳнатнинг роли ва аҳамияти, айниқса икки нарсада кучлироқ сезилади. Биринчидан, инсон ажлодлари органиزمи меҳнат таъсирида биологик мавжудотга хос бўлган белгилардан ижтимоий мазмунга хос томонга ўзгара бошлади. Иккинчидан, меҳнат, гапириш, алоқа ўрнатиш, ижтимоий таъриба орттириш, инсон онги, тил ва таффақурининг пай-

Абу Наср Форобий. «Фозил одамлар шаҳри», — Тошкент. 1993 й. 186-б.

до бўлиши ва ривожланиши учун ҳам асос бўлди. Одамнинг онги ҳам ўзи каби ижтимоий тараққиёт маҳсулидир.

Демак, инсонга хос бўлган барча хислат ва фазилатларнинг юзага келиши ва ривожланиши меҳнат билан ижтимоий, иқтисодий муносабатлар билан боғлангандир.

Инсон ўзининг ақл-идроки, фан ва техника ёрдамида озиқ-овқатнинг, қурилиш материалларининг, кийим-кечак учун ишлатиладиган матоларнинг, сунъий толаларнинг табиат яратмаган янгидан-янги турларини ихтиро қилди ва қилмоқда.

Юқорида зикр қилинганлардан келиб чиқадиган хулоса шуки, инсон ва жамият табиатнинг ажралмас бир қисми бўлиши билан бирга, унинг алоҳида онгли қисмидир. Жамият ҳамиша табиат билан ўзаро алоқада бўлади, у табиат қўйнида яшайди.

Табиат билан жамият, табиат билан инсон, табиат тарихи билан жамият тарихи диалектик бирликда, таъсир ва акс таъсирдадир. Уларни бир-биридан ажратиш мумкин эмас.

Аммо шуни айтиш даркорки, одам пайдо бўлган даврдан токи ҳозирги давргача унинг меҳнати туфайли у табиатга ўз таъсирини кўрсатиб келмоқда, ҳам сифатли, ҳам миқдорий ўзгаришларнинг келиб чиқишига сабаб бўлди ва бўлмоқда. Ер шарининг минг йиллар давомида инсон фаолияти туфайли унинг иқлими, ўсимлик, ҳайвонот дунёси ва бошқа соҳалар таниб бўлмас даражада ўзгариб кетганлиги бунга далилдир.

Лекин шуни эътироф этиш керакки, инсоннинг ўз эҳтиёжини қондириш мақсадида ўйламай-нетмай қилган хатти-ҳаракати натижасида табиат беҳад азоб чекди ва чекмоқда, шу билан бир қаторда, табиат маҳсули бўлган инсон ҳам азоб чекмоқда, кўп нарсалардан жудо бўлмоқда, ўрмонлар ёнмоқда, сув ҳавзалари чегарасиз ифлосланмоқда, Орол денгизи қуримоқда, дунёдаги энг катта қўлларнинг сувлари ифлосланиб, тирик жонзотларнинг йўқолишига сабаб бўлмоқда, одамлар ўртасида турли касалликлар пайдо бўлмоқда, ҳаво тоқат қилиб бўлмайдиган даражада бузил-

моқда. Бундай ҳолатларга инсоннинг очкўзлиги, кундалик эҳтиёжларнинг тобора ўсиб бориши сабаб бўлмоқда. Атроф-муҳит, турар жойларни турли чиқиндилар, ахлатлар билан ифлосланиши, айниқса радиоактив моддалар билан заҳарланиши, аҳолининг, чорва молларининг, паррандаларнинг, дарё ва кўллардаги, сув омборлари ва денгиз, океанлардаги жониворларнинг кўплаб заҳарланишига сабаб бўлмоқда.

Баъзи бир олимларнинг фикрича, биосфера тирик жонларнинг яшаш сфераси, яъни ер, ҳаво, сув ва бошқаларнинг заҳарланиши, булғаниши давом этаверса, ер юзасидаги цивилизация ҳалок бўлиши мумкин, деган фикрлар кўпаймоқда. Бу бор ҳақиқат. Ачинарлиси шуки, XX асрнинг экологик муаммолари XXI асрга ҳам ўтиб кетди. Инсон табиатдан ўзига керакли нарсаларни олиш билан овора. Аммо олинган нарсалар ўрнига нималар пайдо бўлмоқда, уларнинг ўрнини тўлдирадиган нималар бор? Бу савол жумбоқ бўлиб турибди. Аммо шуни айтиш мумкинки, керакли, олинган нарсаларнинг ўрни чиқинди, ахлатлар билан тўлдирилмоқда. Лекин инсоннинг ақл-заковати билан ўша ахлатлардан халқ хўжалиги учун жуда кўп нарсалар ишлаб чиқиш ва улардан оқилона фойдаланиш мумкин эди-ку.

Табиат ва саноат корхоналари.

Илмий адабиётларда келтирилишича, энг тараққий этган мамлакатларда жон бошига ҳар йили табиатдан керакли моддаларни олиш учун 30 тонна моддани қайта ишлаб, унинг атиги 1—1,5 фоизигина истеъмол маҳсулотлари сифатида фойдаланилмоқда, қолганлари зарарли чиқиндилар сифатида яна табиат кўйнига ташланмоқда.

Жаҳон саноати, расмий хабарларга қараганда, ҳавога миллиардлаб тонна карбонат ангидриди, 200 млн тоннадан зиёдроқ ис гази, 150 млн тонна олтингугурт оксиди, 53 млн тонна азот оксиди, 50 млн тоннадан ортиқ ҳар хил углеводородлар, 32 млрд м³ ифлосланган сув, 70 млн тонна заҳарли газлар, 250 млн тонна чангни чиқариб ташлайди, қанча млн тонналаб ахлатлар океан ва денгизларга, очиқ

сув ҳавзаларига ташланмоқда. Буларни эътироф этиш билан бирга, ҳозирда бутун дунё мамлакатларининг давлат арбоблари, олимлари, табиатшунослари — жамоатчилик ҳозирги экологик ҳолатдан ташвишда.

Шунинг учун ҳам ҳар йили 5 июнь «Жаҳон атроф-муҳит муҳофазаси куни» сифатида байрам қилинади. Бу тадбир Бирлашган Миллатлар Ташкилоти томонидан 1972 йили Швеция мамлакатининг Стокгольм шаҳрида БМТ нинг атроф-муҳит муаммолари бўйича конференцияси ўз ишини бошлади. Шундан сўнг, атроф-муҳит бўйича БМТ Дастури ва (ЮНЕП) ташкил топди. «Жаҳон атроф-муҳит муҳофазаси куни»нинг мақсади — атроф-муҳит муаммоларига, яъни ҳозирги вақтдаги экологик вазиятга дунё жамоатчилигининг эътиборини жалб қилиш ҳамда сиёсий манфаатдорлик ва тегишли ҳаракатларни жонлантириш ва рағбатлантиришдан иборат.

Ўзбекистон Мустақилликка эришгач, атроф табиий муҳитни муҳофаза қилишда кўпгина мамлакатлар билан биргаликда фаол иштирок этмоқда. Ўзбекистон БМТ, ЕХХТларнинг халқаро институтларига қўшилди, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш бўйича 9та конвенциялар ва керакли протоколларни ратификация қилди, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш бўйича 12та Халқаро битимларни имзолади.

Ўзбекистон Жаҳон банки, Европа тикланиш ва тараққиёт банки, Осиё тараққиёт банки ва Глобал экология фонди каби қатор халқаро молиявий муассасалар билан ҳамкорлик қилади.

Ўзбекистон Республикасида атроф табиий муҳит муҳофазаси ва табиий ресурслардан фойдаланишнинг ҳолати тўғрисидаги илмий маърузада (Тошкент—2006 й.) ҳозирги кунда Ўзбекистонда табиатни муҳофаза қилиш ва табиий ресурслардан оқилона фойдаланиш соҳасида 40дан ортиқ қонунчилик ва 70га яқин қонун ости ҳужжатларига амал қилинмоқда. Улардан энг муҳимлари, Ўзбекистон Республикасининг «Табиатни муҳофаза қилиш тўғрисида»ги,

«Муҳофаза қилинадиган табиий ҳудудлар тўғрисида»ги, «Давлат санитария назорати тўғрисида»ги, «Сув ва сувдан фойдаланиш тўғрисида»ги, «Хайвонот дунёсини муҳофаза қилиш тўғрисида»ги, «Экологик экспертиза тўғрисида»ги қонунларидир. Қонун ости ҳужжатлари Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамаси томонидан ишлаб чиқилиб, амалиётга тадбиқ этилмоқда.

Юқорида зикр қилинганлардан хулоса шуки, Республикаимизнинг Президенти ташаббуси билан атроф-табиий муҳитни муҳофаза қилиш борасида тарихий аҳамиятга эга бўлган ишлар амалга оширилмоқда. Гап ҳар бир Ўзбекистон фуқароларининг соғлигини сақлаш тўғрисида бормоқда. Табиатни асрамоқ бу, халқнинг соғлигини сақламоқдир.

Бу борада И. А. Каримовнинг «Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари» (Т. «Ўзбекистон», 1997 й.) номли асари муҳим аҳамиятга эга. Асарда дунё ва мамлакатимиз миқёсида экологик аҳвол чуқур таҳлил қилинган ва соғлом экологик муҳит яратиш борасидаги бажарилиши зарур бўлган чора-тадбирлар тизими ишлаб чиқилган. Соғлом атроф-муҳит ҳар бир инсоннинг, бир бутун миллат саломатлигининг асоси, бинобарин, инсониятнинг энг катта бойлигидир.

Афсуски, аҳоли турар жойларида кўплаб чиқинди ва ахлатларнинг йиғилиши касаллик тарқатувчи микроорганизмларнинг кўпайишига сабаб бўлмоқда. «Ўзбекистон ҳудудида, — деб кўрсатади И. Каримов, — қаттиқ маиший чиқиндилар ташланадиган 230дан ортиқ шаҳар ва қишлоқ ахлатхоналари мавжуд. Уларда тахминан 30 млн куб метр ахлат тўпланadi. Улар асосан стихияли равишда, жуғрофий, геологик-гидрогеологик ва бошқа шарт-шароитларни комплекс ўрганмай туриб ташкил этилган». Эндиликда, Республикаимизда бу муаммоларни ҳал этиш борасида дастлабки ишлар амалга оширилмоқда.

1.2. Экология ва инсон

Инсоният тарихининг энг катта галабаси — илмий техника жараёни, тараққиёти ва унинг илмий натижаларини халқ хўжалигининг турли тармоқларига жорий этишдир. Илмий техника жараёни натижасида инсоният ўзининг эҳтиёжини қондириш мақсадида, табиатнинг янги ўрганилмаган сирларини ўрганишга, унинг қонуниятларини очиб беришга, табиий бойликларидан фойдаланишга бирмунча имконият яратди. Океан ва денгизларни, космик фазони, одам организмнинг турли мураккаб функцияларини ҳужайра ва ядро даражасида ўрганиб, билимларни ривожлантириб, турли касаллик сирларини очиб, кўп касалликларнинг олдини олишга ва даволашга имкон топди.

Шу билан бир қаторда, саноат корхоналаридаги технологик жараёнларнинг тўла-тўқис такомиллашмагани, халқ хўжалигининг турли соҳаларида кимёвий моддаларнинг ишлатилиши, автомобил транспортининг тез ривожланиши кўп миқдорда заҳарли чиқиндиларнинг пайдо бўлишига олиб келди, уларнинг атмосфера ҳавосига, сув ҳавзаларига, ер юзасига ташланиши ҳамда жуда кўп миқдорда хўжалик ва саноат ахлатларининг пайдо бўлиши, табиатнинг жонли ва жонсиз омиллари ўртасидаги ўзаро муносабатларининг бузилишига, қолаверса, пировардида инсон саломатлигига салбий таъсир этиб, уни турли касалликларга гирифтор қилаётганининг гувоҳи бўлиб турибмиз. Пайдо бўлган бундай ноқулай аҳволдан инсоннинг ақл ва заковати, маънавияти олиб чиқиб кетиши мумкин. Бунинг учун, инсон экологик салбий ҳолатларни тўла-тўқис тушунмоғи, англамоғи зарур. Бу борада иймон, маънавият, тафаккурнинг туб маъносини ўзгартирмоғи зарур. Бу жуда қийин ва мураккаб муаммодир. Шунинг учун ҳам, ҳозирги экологик хавф жаҳон мамлакатларини, давлат ва жамият арбобларини, олимларини, ҳамма-ҳаммани безовта қилмоқда ва хавотирга солмоқда. Афсуски, атроф-муҳит, табиатни асраш, муҳофаза қилиш XX аср охири XXI аср бошларининг энг асосий муаммоларидан бири бўлиб қолди.

Табиатни экологик ноқулайликлардан сақлаш, уни муҳофаза қилиш инсоннинг ўзини бу муаммога онгли, ахлоқий ёндашишга, одамларнинг ёшликдан бошлаб экологик таълимотни эгаллашига, инсон психологиясини бу борада ижобий томонга ўзгартиришга ундаш заруриятини туғдирди. Бундан ташқари, жамиятда экологик маданиятни юксалтириш ва янги дунёқарашни шакллантиришда турли мамлакатларнинг экология соҳасидаги фикрларининг ўзига хос томонларидан фойдаланиш ҳамда аҳоли ўртасида экологияга бағишланган тарғибот ишларини олиб бориш мақсадга мувофиқдир.

Қулай экологик ҳолатни, қолаверса, сиҳат-саломатликни сақлаш йўлида ўз маънавийтимизни, савиямизни, тафаккуримизни оширмас эканмиз, мустақил республикамиз аҳолисини тўла-тўқис соғломлаштиришга эриша олмаймиз.

Экологик билимни ҳамма мукамал эгаллаши шарт, деб ўйлаймиз, чунки бу сиҳат-саломатлик гаровидир.

Ҳозирда бу борада Республикамизда олиб борилаётган экологик таълим ва тарбиянинг тоза ва покиза муҳит яратишдаги аҳамияти — инсон камолотининг энг муҳим омили — экологик маданиятни шакллантиришдан иборатдир.

Экология ҳақида тушунча.

Инсон барча тирик мавжудотлар каби биологик ҳамда биоижтимоий жонли организм сифатида ўзини ўраб турган атроф-муҳит билан чамбарчас боғлиқ. Унинг асосий экологик эҳтиёжлари — тоза ичимлик суви, тоза ҳаво, етарли миқдорда ҳаво оксигени ва тоза озиқ-овқатдир ҳамда соғлом она-ю заминдир. Буларсиз соғлом турмуш тарзини, организмнинг соғлом бўлишини тасаввур ҳам қилиб бўлмайди. Булар эса экологик омиллардир.

«Экология» атамаси дарвинист биолог олим Э. Геккел томонидан 1866 йилда фанга киритилади. У сўзнинг таржимаси «Уй-жой тўғрисидаги таълимот» бўлиб, асосан бу фан, тирик жонларнинг яшаш маконларида бир-бирларига таъсир кўрсатишларини ҳамда улар яшаб турган макондаги табиий муҳит омилларининг ва жонзотларнинг ўзаро муно-

сабатларини, табиий муҳитнинг уларга таъсирини ва уларнинг табиий муҳитга таъсирини ўрганиши фан сифатида тан олинди. Тирик мавжудотларнинг — организмларнинг тузилиш даражасига мос ҳолатда экология аутоэкология ва синэкологияга бўлинади.

— Аутоэкология айрим организмларнинг ўз хусусиятлари орқали атроф-муҳит билан боғланишини, ҳаётий вазифаларини ўташини, ўша системадан ташқари, бошқа компонентдан ажралган ҳолатда яшашини кузатади. Шундай қилиб, аутоэкология айрим зотларнинг муҳит билан ўзаро таъсирини ўрганади.

— Синэкология — организмлар гуруҳини диалектик бирликда ва ўзаро боғланганлигини ҳисобга олиб, комплекс, ҳар томонлама ўрганадиган фан. Экологияни аниқ объектлар ва изланиш муҳитларига қараб ҳам синфларга бўлиш мумкин. Масалан, инсон экологияси, ҳайвонлар, ўсимликлар, микроорганизмлар экологияси ва бошқалар.

Ўз навбатида, бу гуруҳларни зоти даражасида, популяция даражасида ўрганиш мумкин; ҳаттоки буларни сувда, ҳавода, тупроқда, космос бўшлиқларида ҳам ўрганиш мумкин. Ҳозирги замон экологиясининг асосий вазифаларини қуйидагича таърифлаш мумкин:

— атроф-муҳитни сифатли, тирик мавжудотларга зарари тегмайдиган ҳолатда сақлашни ҳуқуқий, техник, ташкилий бошқаришнинг, табиий муҳитнинг фазилатларини яхшилашнинг комплекс, стратегик чора-тадбирларини ишлаб чиқиш, қолаверса, пировардида аҳолининг сиҳат-саломатлик даражасини кўтариш;

— бузилган табиий муҳитни тиклаш, шулар қаторида қишлоқ хўжалиги мақсадида фойдаланиб, издан чиққан ерларни, чорва боқиладиган яйловларни, ҳосилдорлиги пасайиб кетган тупроқларни қайта тиклаш, сув ҳавзалари ва бошқа экологик тизимларнинг унумдорлигини ошириш;

— биосферанинг намуна бўладиган қисмини сақлаб қолиш;

— урбанизация жараёнларининг экотизмга тазйиқини ўрганиш, унинг олдини олиш тадбирларини ишлаб чиқиш,

ёшликдан бошлаб узлуксиз таълим бериш услубларини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш, баркамол экологик маънавиятга эга бўлган авлодларни тайёрлаш.

Имкони борича табиий муҳитнинг шахсий мақсадлар учун фойдаланиш оқибатида бузилишига йўл қўймаслик, қонуний томонларини ишлаб чиқиш ва қонун олдида ҳамма баробар эканини оммага тушунтиришни, оммавий ахборот воситаларининг бу борадаги ишини кучайтиришни янада ривожлантириш лозим.

Инсон табиат ҳосиласи бўлиб, у ўзи яшаб турган табиий муҳитдан холи эмас, аксинча, чамбарчас боғланган. Шунинг учун ҳам одамнинг ҳаёт фаолиятини экологик нуқтаи назардан ўрганиш ва ёндашиш замон талабидир.

Инсон экологияси тўғрисидаги фаннинг асосий мақсади, йўналиши инсон яшаб турган табиий муҳитнинг ишлаб чиқариш муҳити билан ўзаро таъсирини, ўзаро муносабатларини бир-бирларига мос келадиган ҳолатга келтиришдир, шунга шарт-шароит туғдиришдир. Акс ҳолда, инсон оммаси орасида жуда кўп касалликлар, жароҳатлар рўй бериши муқаррар. Соғлик бу — бойлик.

Экологик омиллар ва уларнинг синфлари.

Ҳар қандай тирик жон экологик омиллар билан боғланган бўлиб, улар иккига бўлинади:

1. Жонсиз табиий омиллар, яъни абиотик омиллар.

2. Жонли табиий (биотик) омиллар — бу табиий муҳит. У ҳар қандай шарт-шароитда тирик жонга, унинг тараққиёти, ривожига яшаш давомида билвосита ёки тўғридан-тўғри таъсир кўрсатади.

Бу таъсирларга организм ўзига хос реакция билан жавоб беради ёки мослаша олмай, ҳалок бўлиши, йўқолиб кетиши ҳам мумкин.

Организмнинг ривожланиши, кўпайиши, нормал ҳолатда яшаши учун қулай табиий муҳит бўлиши тақозо этилади.

Экологик омиллар муҳитининг таснифи
(Н. Н. Понамаревадан (1975) келтирилади)

АБИОТИК омиллар	БИОТИК омиллар
Иқлимий омиллар: ёруғлик, ҳарорат, намлик, ҳаво ҳаракати, босим.	Фитоген омиллар: ўсимлик дунёси
Эдафоген омиллар (эдафос — тупроқ дегани) механик таркиби: ҳаво ўтказувчанлик, намлик тортиши, зичлиги	Зооген омиллар: ҳайвонлар дунёси
Орографик омиллар: ернинг рельефи, денгиз сатҳидан баландлик, тепалик, тоғлик жойлар ёнбағрининг кўриниш, жойлашиши.	Микробиоген омиллар: вируслар, оддий ҳужайралар, бактериялар, риккетциялар.
Кимёвий омиллар: ҳавонинг газли таркиби, сувнинг тузли таркиби, концентрацияси, нордонлиги (рН), тупроқдаги эритмаларнинг таркиби.	Инсон ва унинг антропоген фаолияти.

Экологик зиддиятларнинг илдизи қаерда?

Табиий муҳитнинг тобора ифлосланиб бориши экологик мувозанатнинг издан чиқишига олиб бормоқда. Бу ҳолатнинг олдини олиш ёки нейтраллаш фақатгина фан-техника ёрдамига асосланган. Чора-тадбирлар билан табиий муҳитни илгариги ҳолатига қайтариш жуда қийин. Бундай зиддиятли ҳолат бутун ер юзи бўйлаб содир бўлди.

Гап шундаки, бир вақтлар олимлар томонидан олдиндан аниқланган табиатда бўладиган ўзгаришлар тўғрисидаги жуда кўп огоҳлантирилишига қарамай, табиатдан техниканинг салмоқли кучлари ёрдамида ваҳшийларча фойдаланиш ҳозирда ҳам давом этмоқда. Табиатдан жамият

эҳтиёжи учун ҳамма нарса меъеридан кўп олинмоқда, аммо олинган табиий ресурслар ўрнини тўлдириш масаласи муаммо бўлиб қолмоқда. Атроф-муҳит хўжалик ахлатлари, саноат корхоналарининг қаттиқ ва суюқ чиқиндилари, радиоактив моддалари, нефть маҳсулотлари ва бошқаларнинг чиқиндилари билан ифлосланмоқда. Мана бу асосий зиддиятдир.

Агар содир бўлаётган жараёнга фалсафий нуқтаи назардан ёндашсак, инсоният ўзининг актив фаолияти натижасида табиийликдан сунъийликка ўтишни афзалроқ кўрмоқда. Табиийликни табиатнинг ўзи яратади, сунъийликни инсоннинг табиий тараққиёт жараёнларига зўравонлик билан аралашуви натижасида яратилган муҳсули, деб қаралмоқда. Агар табиийликни табиатнинг таркибий қисмига мос келадиган табиий тарихий, ўзига хос юзага келган жараён дейилса, сунъийликни инсоннинг сунъий, ўзи яратган фаолияти, деса ҳам бўлаверади. Аммо сунъийлик табиатнинг табиий ривожига мос келавермайди. Инсоният, жамиятнинг табиатини тубдан ўзгартиришга қаратилган фаолияти бўлиб, табиат ривожига зид ҳолатни келтириб чиқаради. Табиийлик бир бутунлик, табиатга маъқул бўладиган йўналишда ривожланаверади. Сунъийликда инсон ўзининг мақсадига эришиш учун ўзининг иқтисодий талабини қондиришни биринчи ўринга қўйишга ҳаракат қилади.

Шундай қилиб, табиат билан жамият ўртасида ўзаро таъсир, муносабат табиатни ўзгартириб, янги шарт-шароитларни, янги ўзаро муносабатларни келтириб чиқаряпти. Шу билан бирга, янги шароитда инсоннинг кўз ўнгида табиий экологик муҳит ўзининг аслидаги ҳолатда, аслидаги табиатга хос гўзалликда, меъерий кўринишда кўзга ташланмоқни тақозо этади. Бундай ҳолат ҳар бир инсонга руҳланишни, тетикликни, яхши кайфиятли бўлишни таъминлайди. Гуллаб яшнаётган дарахтзорларни, ўрмонларни, гўзал табиатни, ҳали қўл тегмаган, инсон қадами етмаган кўкаламзорларни кўриш, улардан қувониш, руҳланиш инсонга, албатта, сиҳат-саломатлик бахш этади.

Экологик ноқулайликлар ва сихат-саломатлик муаммолари.

Ҳозирги замон кишиларига борган сари кучлироқ таъсир этувчи омиллар миқдори ортмоқда. Жумладан, фан-техника тараққиёти натижасида пайдо бўлган агентлар — атомли ва кимёвий саноат корхоналарининг кўпайиши кўп миқдорда зарарли чиқиндиларнинг пайдо бўлишига олиб келади. У, ўз навбатида, табиатнинг абиотик ва биотик ҳолатини ўзгартиришга ҳамда ҳозирги асрдаги урбанизация жараёнлари оқибати — демографиянинг салбий томонга ўзгариб бориши — аҳоли ўртасида кўп муаммоларнинг келиб чиқишига сабаб бўлмоқда. Урбанизация жараёнларининг ўзи инсон экологияси муаммоларини келтириб чиқарувчи асосий омил эканини эсдан чиқаришнинг ўзи катта хатога йўл қўйишдир. Чунки минтақавий фан-техника ривож, минтақавий урбанизация жараёнларининг тезлашуви инсоннинг демографик жараёнларига катта салбий таъсир этаётганини сезамиз. Бугунги кунда жуда катта шаҳарлардаги муаммолардан бири аҳоли миграцияси, ўлимнинг кўпайиб бориши, ишсизликнинг, касалликнинг тобора кўпайиб бориши, янги-янги касалликларнинг келиб чиқаётгани ва ҳоказолар. Ўрта Осиё мамлакатларида, Ҳиндистон ва Америкада ўлим яшармоқда.

А. А. Отаниёзовнинг Оролбўйи минтақаларида олиб борган изланишлари шуни кўрсатадики, экологик ноқулай шароитда яшаётган аҳоли ўртасида юракнинг ишемия касаллиги аёллар ўртасида — 15,2 %ни, артериал гипертония касаллиги эркеклар ўртасида — 13,1 %ни, аёллар ўртасида — 11,6 %ни ташкил қилади. Оролбўйи минтақаларидан олинган далилларга солиштирилса, Бўка туманида эркеклар ўртасида юракнинг ишемия касаллиги — 5,7 %ни, аёллар ўртасида — 1,6 %ни ташкил қилади. Шундан маълумки, ҳар ҳолда экологик ноқулай шароит инсон соғлигига салбий таъсир кўрсатиши аниқ.

Н. Т. Турсуновнинг келтирган далилларида (2004) маълум бўлишича, Олмалиқ ва Чирчиқ шаҳарларида (саноат ривожланган шаҳарлар) ўсимта касалликлари Тошкент ви-

лоятининг ўртача кўрсаткичига қараганда ўртача 7,5 ва 6,8 %га кўпайган.

Жуда кўп илмий адабиётлар маълумотларига қараганда, Европа мамлакатларида ичимлик сувига экологик жиҳатдан хавф туғдирадиган муаммо, бу — водопровод сувининг бактериялар билан ифлосланишидир. Оқибатда 70,3 % юқумли касалликлар марказлашган сув тармоқларининг зарарланиши оқибатида келиб чиққан. Шунинг учун ҳам сув иншоотлари ва унинг тармоқлари санитария ҳолатини яхшилаш — сув орқали тарқатиладиган бир қатор касалликларнинг олдини олади (яъни энтеровирус, гепатит ва бошқалар). Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин.

Табиатда экологик ҳолат бузилар экан, инсон саломатлиги ёмонлашади, носоғлом инсоннинг руҳи паст бўлади, меҳнатга иштиёқи сусаяди. Бу эса, ўз навбатида, жамият ривожига, унинг иқтисодиётига ва умуман, тараққиётига салбий таъсир кўрсатади.

Шунинг учун ҳам табиатни авайлаш, атроф-муҳит ва сувни, ўсимлик, ҳайвонот дунёсини, қолаверса, биосферани қўлдан келганча асраб-авайлаш ҳар бир инсоннинг вазифасидир.

Давлатимиз томонидан кўрилаётган тадбир, чоралар, яъни табиатни муҳофаза қилиш муаммоларига бағишланган ташкил қилинаётган кўплаб илмий, илмий-методик симпозиумлар конференциялар ва экологияга бағишланган, табиат муҳофазасига бағишланган илмий адабиётлар, ўқув қўлланмалари нашр қилинмоқда. Таълим тизимининг барча босқичларида экологик таълим ва тарбиянинг мазмуни, ташкилий шакллари ҳамда усулларини такомиллаштиришга йўналтирилган қатор тадбирлар амалга оширилмоқда.

Жумладан, 2005 йил 7 ноябрда қабул қилинган «Республикада экологик таълимни ривожлантириш ва эколог кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ҳамда малакасини ошириш тизimini янада такомиллаштириш истиқболлари Дастури ва Концепцияси» тўғрисидаги ҳужжат катта аҳамият касб этади. Негаки, бу ҳужжатга келишилган ҳолатда икки

вазирлик — Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Табиатни муҳофаза қилиш давлат қўмитасининг вакиллари томонидан имзо чекилган (242, 33 ва 79-қарорлар).

Замонавий иқтисодиёт, фан, техника ва технологияларнинг жадал ривожланиши, шу билан бирга, сайёрамизда юзага келган кўплаб экологик муаммолар турли соҳа кадрларини тайёрлашнинг такомиллашган тизимини яратишни, унинг мамлакатни тараққий эттиришнинг энг муҳим шартларидан бирига айланаётганини, Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг Барқарор ривожланиши учун таълим бўйича 2005—2014-йилларга мўлжалланган режадаги тавсияларини эътиборга олиб, ишлаб чиқилган ҳамда ўз вақтида қабул қилинган оқилона қарордир.

Маълумки, инсонни ўраб турган табиий атроф-муҳитнинг экологик нуқтаи назардан қулайлигини таъминламай, аҳолини соғломлаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мумкин эмас. Ўзбекистон Президенти И. Каримов: «Асрлар туташ келган паллада бутун инсоният, мамлакатимиз аҳолиси жуда катта экологик хавфга дуч келиб қолди. Буни сезмаслик, қўл қовуштириб ўтириш — ўз-ўзини ўлимга маҳкум этиш билан баробардир. Афсуски, ҳали кўплар ушбу муаммога бепарволик ва маъсулиятсизлик билан муносабатда бўлмоқдалар»,¹ — деб бежиз айтмаган.

И. Каримов ўзининг шу асарида умумий хавфсизликни ва барқарор ривожланишни таъминлаш муаммоларини батафсил очиб бериб, табиат ва жамият ўртасидаги мувозанатни сақлаш ва уни бошқаришда амалга оширилиши лозим бўладиган ишларга оқилона ёндошишни қайта-қайта таъкидлаб ўтгани бежиз эмас.

¹ И. Каримов. «Ўзбекистон ХХI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари». Тошкент, «Ўзбекистон», 1997 йил.

1.3. Валеология ва инсон

«Валеология» деб аталган фан тарихий нуқтаи назардан ХХ асрда И. И. Брехман томонидан фанга киритилган. Демак валеология — саломатлик тўғрисидаги фан. Аммо бу сўз бизнинг луғатларда учрамайди. Шунини таъкидлаш зурурки, валеология фанининг асосчиси И. Брехман инсон саломатлиги тушунчасига янгича ёндашди, яъни бунда гап жамият саломатлигини ташкил қилувчи ҳар бир инсоннинг соғлиги устида боряпти, чунки ҳар бир инсон ўзига хос индивид — шахс анатома-физиологик томонидан бир-бирига ўхшаса-да, аммо унинг ички руҳий кечинмадари, характери ва бошқа психологик ҳолатларида ҳеч қачон бир-бирига ўхшашлиги йўқ. Балки шунинг учун ҳам, инсон саломатлиги тўғрисида тўла-тўқис талқин берадиган тушунчалар кўп эмас. Лекин, бизга шуниси маълумки, инсонларнинг соғлиги фақатгина табибат илмига ёки соғликни сақлаш тизимига боғлиқ бўлмайди. Инсон соғлиги жуда кўп омилларга боғлиқ. Жумладан, табиий экологик қулай муҳитга, ижтимоий қулай яшаш шароитларига, турли психологик таъсирларга, иқлим шароитларига, қуёшда кетаётган ўта чуқур кимёвий-физикавий жараёнларга, организмни ички муҳитида кетаётган биологик, биохимик жараёнларга, тўғри овқатланишга, ҳаётни соғлом турмуш тарзи тизимида олиб боришга, жамиятдаги, оламдаги барқарорликка ва бошқа биз англаб етмаган ҳодисалар таъсирига, режали кун тартибини ташкил қилишга ва бошқа жуда кўп сабабларга боғлиқ.

Инсон соғлигини мустаҳкамлаш, умрини асраш, меҳнат қилиш қобилиятини узайтириш учун, юқорида зикр қилинган омилларнинг кўпроқ қайси биридан бу мақсадлар учун фойдаланса бўлади, деган савол туғилади.

Жаҳон Соғликни Сақлаш Ташкилоти низомида «Саломатлик» шундай таърифланади: «Саломатлик — бу инсон организмида нафақат касаллик ёки жисмоний нуқ-

сонларнинг йўқлигигина бўлиб қолмасдан, балки унинг жисмоний, руҳий маънавий ҳамда ихтиёрий соғлом ҳолати ҳамдир».

Баъзи бир илмий адабиётларда келтирилишича, «соғлик бу — организмда касалликнинг йўқлигидир», дейилган, яна бирида «соғлик бу морфологик, психоэмоционал ва ижтимоий-иқтисодий контакт бирлигидир», деб изоҳланган.

В. В. Колбановнинг (2001 й.) фикрича, «Саломатлик, бу инсон ҳаёт фаолиятининг табиий равишда ва узлуксиз давом этадиган, ўзининг саломатлик ва руҳий ҳолатини такомиллаштиришга, ички муҳитни бир маромда сақлаб туришга қаратилган, ўзини-ўзи мукамал бошқариш муҳофаза қила олиш имкониятларини таърифловчи, аини пайтда тана аъзолари ва тизимларининг ўзаро мўътадил ва уйғунлашган ҳолатда ишлаб, доимо ўзгариб турувчи ташқи муҳит шароитларига мослашиш учун ўзининг заҳиравий имкониятларини (потенциалини) ва компенсатор механизмларини ишга солган ҳолда, физиологик эҳтиёжларига ва имкониятларига мос биологик ва ижтимоий вазифаларини бажара олиш ҳолатидир».

Р. У. Орзуқуловнинг (2005 й.) ёзишича, «Инсон саломатлиги биологик ва ижтимоий сифатларининг уйғунлашган бирлиги бўлиб, туғма ёки ҳаёти давомида орттирилган биологик ва ижтимоий таъсирлар билан шартланган ҳолат бўлса, касаллик шу бирлик ва уйғунлик ҳолатининг бузилишидир», яъни инсон саломатлиги — бу шундай ижтимоий-биологик ва руҳий уйғунлик ҳолатики, бунда тана тизими ва ундаги барча аъзолар фаолияти табиий ва ижтимоий муҳит билан тўла мувофиқлашган бўлиб, бирорта ҳам касаллик, хасталик ҳолати ёки жисмоний нуқсонлар учрамайди. Бу борада Р.Орзуқулов ва В.Колбанов фикрлари бир-бирига яқиндир.

Шулардан келиб чиқиб, қуйидаги хулосани айтиш мумкин. Саломатлик анчагина мураккаб жараён бўлиб, бу турли ташқи ва ички таассуротларга жавоб бериш қобилияти ва шу қобилият ёрдамида организмнинг имконияти даража-

сида ўша таъсирларга мослашиб яшаш қобилияти бўлиб, у ўзи учун, жамият учун турли ҳаётий эҳтиёжларини қондириш мақсадида меҳнат қилиш жараёнидир. Бу жараён унинг ҳаётини узайтиради, касалликлардан холи қилади.

Юқорида зикр қилинган назарий ва амалий вазифалар «саломатлик нима?» — деган саволга бир-бирини тўлдирадиган оқилона жавоблар, деб ҳисоблаймиз.

Аммо «саломатлик» ҳолатини сақлаб туриш мақсадида, кўпчилик муаллифлар бир-бирига яқин ва бир-бирини тўлдирадиган маъно берувчи билимга асосланган таклифларни тавсия қиладилар. Ҳамма таклифлар бир бутун бўлиб ҳар бир инсон учун, унинг «саломатлиги»ни сақлаш учун, умрини меҳнат қилиш даврини узайтиришга мўлжалланган таклифлардир.

Бу таклифларни валеология фанини соғлом турмуш тарзини шакллантириш таклифлари, деса ҳам бўлаверади.

Валеология фанининг асосчиси И. И. Брехман инсон саломатлиги тушунчасига мутлақо янгича ёндашиб, шахс саломатлиги ва жамият саломатлиги тушунчаларининг бир-биридан фарқлари, соғлом турмуш тарзининг кўпчилик учун умумий томонлари, шунингдек, ҳар бир одам учун ўзига хос томонлари борлигини кўрсатиб ўтди. И. И. Брехман инсон саломатлигини таъминлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш стратегиясини белгилаб бера олди.

Валеология интегратив фан сифатида экология, гигиена, эпидемиология, тиббий статистика, психология, социология, педагогика ва бошқа ижтимоий фанлар билан ёндош ва улар билан ҳамкорликда иш бажаради, уларнинг изланиш услубларидан фойдаланади ва амалиётга татбиқ этади.

Аммо, валеологиянинг мақсади ва олдига қўйган вазифаларини амалга оширишда ҳаётнинг кўпгина қирраларини ўрганиш, айниқса ҳар бир шахснинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги имкониятларини, психологик ҳолатларини, ўта таъсир этувчи табиий, сунъий ҳолатларни ўрганиш ва амалий томонларни ишлаб чиқиш катта аҳамият касб этади.

Инсон ва психология.

Биз ўз олдимизга мақсад қилиб, ушбу илмий-амалий рисолада соғлом турмуш тарзини шакллантирувчи ҳар бир инсоннинг руҳий хусусиятларини педагогик нуқтаи назардан ҳам баҳоли қудрат очиб беришга жазм этдик. Чунки, агар одамда, руҳият соғлом бўлмаса, уни кўп давола-сангиз ҳам, саломатлик тўла-тўқис тикланмайди. Буюк бобомиз ибн Сино ўз шогирдларига «беморнинг аввало танасини эмас, руҳини даволанг, ана шунда ҳар қандай касални даволашни енгишга қодир бўласиз», — деб таълим берганлар. Жамият тараққий этиб борган сари, ҳаётимизга бозор иқтисодиётини кириб келиши инсоннинг меҳнат фаолиятида ҳам, шахслараро муносабатда ҳам янги шакллар пайдо бўлмоқда. Тил ва нутқ такомиллашмоқда, уларнинг барчасини амалга оширишни таъминловчи онг жадал суръатлар билан ривожланмоқда. Онг фақат фаолият, муомала, ҳис-туйғуларни бошқариб турувчи омилгина эмас, балки ҳар бир одамнинг ижтимоий-психологик хусусиятларини тўғри амалга оширишнинг асосий манбаи ҳамдир. Одамдаги руҳий соғломлик онгнинг бошқарув имконияти мавжудлигини билдириб, айрим ҳолларда ҳиссиётларга берилиши эса онгнинг ўз вазифасини бажаришдан четлашганлигини билдиради.

Муҳитнинг ривожланишига ва шахслараро муносабатларнинг ифодаси ҳисобланган фаолиятнинг характери, мақсадлари, қадриятларига боғлиқ ҳолда турли хил кўринишда намоён бўлади. Мустақил Республикамиз «Таълим тўғрисида»ги Қонунда ҳам ҳар томонлама етук, жамиятда юз бераётган воқеа-ҳодисаларга ўз фикрини билдира оладиган, рақобатбардош, ўз миллий қадриятларини қадрлайдиган, бағрикенглик тамойилларини тўғри тушунган шахсларни тарбиялаш мақсад қилиб қўйилган. Бу бежиз эмас, албатта. Чунки жамиятда яшаётган кишига таълим-тарбия бериш тўғри йўлга қўйилган тақдирда, ижтимоий фойдали фаолиятда шахс даражасига кўтарилиш эҳтиёжининг шаклланиши учун зарур шароитлар таркиб топади. Теварак-атрофга му-

носабат, биргаликдаги фаолият ва ижодий иш жараёнида намоён бўладиган ижтимоий аҳамиятга молик ўзгаришлар қилиш лаёқати шахснинг фаоллигидир. Шахснинг фаоллиги инсон ўз нуқтаи назарини ҳимоя қила олишида, сўз ва иш бирлигида ифодаланади. Жамиятдаги шахс фаоллиги ижтимоий бурчга нисбатан онгли муносабатда бўлиш, илмий дунёқарашга суянган эътиқод, ижтимоий ва ахлоқий қоидаларнинг бузилишига нисбатан муросасиз бўлишни тақозо этади.

Билиш жараёнлари орасида диққат инсон фаолиятининг барча турларида, энг аввало, ўқув ва меҳнат фаолияти самарадорлигининг муҳим шarti ҳисобланади. Фаолият қай даражада мураккаб бўлса, диққатга шу даражадаги катта талаблар қўйилади. Талабаларнинг диққатлари таълим-тарбия жараёнини самарали ташкил этишнинг муҳим омилларидандир. Билиш жараёнларининг юзага келишидаги муҳим хусусият унинг йўналтирилганлигидир. Атроф-муҳитнинг таъсирлари орасидан инсон доимо ниманидир фараз қилади, идрок этади, нима ҳақидадир фикр юритади, ўйлайди.

Энди бевосита диққатга таъриф берамиз. Диққат, бу индивиднинг ҳиссий, ақлий ёки ҳаракатлантирувчи фаоллиги даражасининг оширилишини тақозо этадиган тарзда оннинг йўналтирилганлиги ва бир нарсага қаратилганлигидир. Йўналтирилганлик субъектнинг эҳтиёжларига, унинг фаолияти мақсадлари ва вазибаларига мос келадиган объектларнинг танланганлигида, ихтиёрий ёки ихтиёрсиз ажратишда намоён бўлади. Ҳосил бўлиш хусусиятига ва амал қилиш усулларига кўра диққатнинг иккита асосий тури — ихтиёрий ва ихтиёрсиз турлари мавжуд. Ихтиёрсиз диққат кишининг англашилган ниятлари ва мақсадларидан мустасно тарзда ҳосил бўлади. Ихтиёрий диққат эса онгли равишда бошқариладиган ва тартибга солинадиган диққат эътиборидир. Ихтиёрий диққат ихтиёрсиз диққат асосида ҳосил бўлади. Диққатни кучли қўзғатувчилар, баланд овоз, кучли ҳид, ёрқин нур ва бошқалар ўзига жалб этади. Ихти-

ёрсиз диққатга бевосита қизиқишнинг роли катта. Ҳиссиётга бой, завқли, қизиқарли нарсалар диққатни узоқ вақт ушлаб туриш имконини беради. Диққатда одам психикасининг мослаштирувчи роли акс этади. Агар диққат бўлмаса, аниқ мақсадга қаратилган амалий фаолият ҳам бўлмайди. Диққат муайян шароитларда мўлжал олиш имконини беради.

Психология фанининг захматкаш билимдонларидан бири бўлган профессор Э. Ф. Ғозиевнинг фикрича, «Киши фаолияти қанчалик мураккаб, серзахмат, давомийлик жиҳатдан узоқ муддатли, масъулият ҳиссини тақозо қилса, у диққатга шунчалик юксак шартлар ва талаблар қўяди. Инсон зийраклиги, фаросатлилиги, тез пайқаш, синчковлилиги, дилкашлиги унинг турмуш шароитида, шахслараро муносабатида муҳим омил сифатида хизмат қилади. Диққат ақлий фаолиятнинг барча турларида иштирок этади, инсоннинг хатти-ҳаракатлари ҳам унинг иштирокида содир бўлади». П. И. Ивановнинг фикрича, «биз фаолиятимиз жараёнида идрок ва тасаввур қиладиган ҳар бир нарса, ҳар бир ҳодиса, ҳамма қилган ишимиз, ўй ва фикрларимиз диққатнинг объекти бўла олади».

Бу хусусиятлар бўлажак касб усталари алоҳида руҳий жараёнларининг аниқ тўлиқ юзага чиқишини таъминлайди. Талабанинг ҳар қандай фаолиятида диққатнинг қатнашиши, мазкур фаолиятнинг самарадорлигини оширади. Диққатнинг кучи ва барқарорлиги шундай хусусиятки, унинг негизида бажарилаётган ишнинг натижаси эҳтиёжини қондиришга хизмат қилади. Диққатни таълим жараёнида тўплаш, ушлаб туриш учун фаолиятни тўғри ташкил қила билиш зарур. Агар ўқув юртларида ўқув фаолияти тўғри, қизиқарли ташкил этилса, дарсда узоқ вақт самарали машғул бўлиш кузатилади. Диққат устида гап борар экан, соғлом турмуш тарзини ўқувчилар ўртасида шакллантиришда ҳам диққатнинг аҳамияти каттадир.

Олий таълим олдига қўйилган давлат ва ижтимоий буюртмага мувофиқ, таълим даргоҳларида таълим-тарбия иши сифатини ошириш, илм-фанда юз берган энг янги фикр-

лар, ютуқлар орқали ижодкор, ижтимоий жиҳатдан фаол, юксак салоҳиятли, маънавиятли, мустақил фикр юритишга қодир. Она юртга меҳр-муҳаббат, садоқат, катталарга ҳурмат, кичикларга иззат руҳида тарбияланган инсонни, мутахассисни тарбиялаш давлат аҳамиятига молик бўлган вазифалардандир. Юртимизда содир бўлаётган ислоҳотлар, янгиланишлар, ютуқлар омилига бўлган эҳтиёжини янада оширади. «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»нинг моҳияти эркин фикрловчи шахсни вояга етказишдир, айниқса, соғлом, онгли, мулоҳазали, диққатли инсонлар соғлиги ўз қўлида эканини тушунтириш ва соғлом турмуш тарзи омилларини кундалик ҳаётига киритиш айни муддао.

II боб

ҲАЁТ, УМР, ТУРМУШ, СОҒЛИК ҲАҚИДА ЎЙ ВА МУЛОҲАЗАЛАР

Мулоҳазали бўлиш халқимизнинг ноёб фазилати сифатида қадриятларимизнинг энг муҳим талабларидан бири. Ота-боболаримиз ҳар ишни қилишдан олдин обдон ўйлаб олишни маслаҳат берганлар. Ўйлаш деганда, қилинадиган ишнинг моҳиятига етиш, унинг ҳаракат дастурини тўғри белгилаш, бўлиши мумкин бўлган хатоларни ҳисобга олиш, ундан кўриладиган шахсий ҳамда умуминсоний манфаатларни баҳолаш ва шулар каби кўпгина талаблар тушунилади. Саломатлик ҳам фалсафий мулоҳаза юритишни, ўйлаб иш қилишни, унинг асосий сабабларини англаган ҳолда бу ишда тўғри йўлни танлай билишни талаб қиладиган соҳа. Шу мақсадда ўқувчини ҳаёт, умр, турмуш ва соғлик масалаларида озгина мулоҳазага чорлашни лозим топдик. Бу мулоҳазалар қуйидагилардан иборат.

2.1. Соғликка огоҳлик

Деярли ҳар бир киши эртами-кечми соғлик билан боғлиқ муаммога дуч келади. Чунки кишилар ўртасида учраётган ўлимнинг асосий сабабчиси касалликлар ва бахтсиз ҳодисалар бўлиб, деярли ҳамма ҳолларда барвақт ўлим содир бўлмоқда. Соғлигидан ажралган инсон ҳар доим касалликлар ва унинг мудҳиш оқибати — ўлим олдида ёлғиз қолади. Ҳаётдаги бир аччиқ ҳақиқат шундан иборатки, ҳар бир кишининг соғлиги унинг ўзидан бошқа ҳеч кимга керак эмас ва бу ҳақда унинг ўзидан бошқа ҳеч ким қайғурмайди ҳам. Маълум даражада унинг соғлиги ҳақида ота-она, фарзандлар, оға-ини, қариндош-туққанлар қайғуриши мумкин. Лекин уларнинг қайғуриши ҳам кўпчилик ҳолларда ҳамдард

бўлиш ва афсусланишдан нарига ўтмаслиги мумкин. Имкониятсиз қайғуриш ва афсусланишдан эса ҳеч қандай наф йўқ.

Ҳозирги шароитда бу масалада ҳар бир кишида шаклланган тушунчага кўра, инсон саломатлигининг асосий таянчи мавжуд тиббий хизмат бўлиб, киши касалланган тақдирда биринчи навбатда унга мурожаат қилади ва бутун умр саломатлигини шу хизматга ишониб яшайди. Ана шу шаклланган ижтимоий тушунча тўғрими ёки нотўғрими? Ҳақиқатдан ҳам издан чиққан саломатликни тиклашда табобат катта имкониятларга эга. Лекин соғликни ҳар доим ва бутун умр тиббий муолажалар билан сақлаб бўлмайди. Бу умуман мумкин эмас. Табобатдан фавқуллодда ҳолларда — бирор-бир бахтсиз ҳодиса, ноқулай иш ёки турмуш шароити, шунингдек, шахсий хато туфайли соғлигингизнинг издан чиқиши кабиларда фойдаланиш мумкин. Шунинг учун тиббий хизматга ҳеч қачон маиший хизмат тури сифатида эмас, балки фавқуллодда хизмат тури сифатида қарашни одат қилиш керак. Қолаверса, сифатли тиббий хизмат олиш учун яхшигина пул ҳам тўлаш керак. Тиббий хизмат ўз фаолиятини йўналтиришда инсонийликдан кўра, бизнесни афзал кўради. Одамзод бутун умр орзу қилган, бир вақтлари улўф донишманд Гиппократ томонидан кўтарилиб, кейинги йилларда эҳтиросли жумлалар билан тўлдирилиб, врач қасамёди деб ном олган буюк инсоний тиббий тартиб, афсуски, бозор қонунлари олдида қуруқ гаплигича қолиб кетмоқда.

Иккинчидан, табобат фани ва тиббий хизмат бир-биридан кескин фарқ қиладиган тушунчалардир. Табобат фани — бу анча тор доирадаги етук олимлар ва мутахассисларнинг касалликларни даволаш ҳамда саломатлик билан боғлиқ муаммоларни ҳал қилиш йўлидаги ютуқларидан иборат. Тиббий хизмат эса, ана шу ютуқларни оммалаштиришдан, яъни хизмат даражасига кўтаришдан иборат. Бу иш ҳамма вақт ҳам осон кечавермайди. Шу боисдан, тиббий хизмат касалликларни даволашда ҳар доим ҳам яхши натижаларга эриша олмайди. Бунинг сабаби, табобат фани ютуқларини барча табобат ходимлари бирдек қўллай олмаслиги-

да. Шу билан бирга, тиббий хизматни кўрсатишда виждон муаммоси ҳам борки, бу ҳам унинг сифати ва самарадорлигига катта таъсир кўрсатади. Демак, бу ерда гап табобат ходимларининг малакаси ва виждонига боғлиқ. Виждон ва малаканинг эса, бир кишида уйғун бўлиши ниҳоятда қийин. Шунинг учун баъзан виждон бўлса, малака етишмайди, малака борида эса виждон бўлмаслиги мумкин. Айниқса, ҳозирги бозор иқтисодиёти шароитида кишидан виждон талаб этиш ҳам қийин. Шу боисдан, табобат фани янгиликлари ва ютуқларидан шахсий бойлик орттириш йўлида фойдаланувчи корчалонларнинг янада кўпайиб бориш эҳтимоли бор.

Шунинг учун соғлиқ йўлидаги ҳаракатда фақат битта тўғри йўл бор. Бу ҳам бўлса, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш илми ҳамда амалини ҳар бир кишининг яхши билиши ва уларни кундалик турмушида қўллашидан иборат. Буни англаш ва тушуниш ҳозирги кунда ниҳоятда муҳим.

2.2. Саломатликни фалсафий баҳолаш

Агар ҳаёт ҳақидаги фикримизни озгина фалсафийлаштирадиган бўлсак, унда яшаш қанчалик мураккаб ва меҳнатталаб жараён эканлигини англаш қийин эмас. Унинг ҳар бир кунини, ҳар бир дақиқасини ҳаёт учун, яшаш учун курашлардан иборат. Бу кураш она қорнида — ҳомиланинг биринчи кунлариданоқ бошланади. Турмушнинг барча салбий таъсирлари: ҳомиладорнинг қийин турмуш шароити, зарарли одатлари, руҳий изтироблари, об-ҳаво, атроф-муҳит билан боғлиқ ноқулайликлар унинг ҳаётига хавф солувчи омил бўлиб таъсир этади. У бунга қарши курашади. Кўпчилик ҳолларда ҳомила бунга мослашиш йўли билан жон сақлаб қолади.

Ижтимоий ҳаёт ва табиатнинг қонуниятлари ҳамма вақт ҳам одам танасига, руҳиятига, саломатлигига тўғри келвермаслиги мумкин. Бундай вақтларда инсон фақатгина табиатга ва жамиятга мослашиш йўлидаги ноқулайликларга қарши курашиш, ҳаётдан ўрганиш, тажриба орттириш ва уни такомиллаштириш йўли билан ҳаётини сақлаб қолади. Бу услуб ижтимоий ҳаётнинг ҳамма соҳалари, жумладан, саломатлик учун ҳам бевосита алоқадор.

Ҳаёт бўлишнинг асосий шарти соғлиқдир. Соғлиги бўлмаган кишининг ҳаёт лаззатларидан фойдаланиш имконияти кам бўлади, зеро у ўзини бахтсиз ҳис қилади. Пул, мол-дунё, мансаб, мавқе, оила ва шу каби кўрсаткичлар якка ҳолда кишини бахтли қила олмайди. Соғлиги бўлмаган кишига на ишдаги муваффақиятлар, на табиатнинг гўзаллиги, на дўстларнинг давраси, на фарзанднинг кулгиси ёқади. Кечаю-кундуз унинг ҳаёлини банд этган нарса, яккаю-ягона орзуси — саломатлиги бўлади. Саломатликни издан чиқарувчи энг асосий омил касалликлардир. Касалликлар эса, турмуш тарзининг нотўғрилигини, носоғломлигини кўрсатувчи асосий кўрсаткич. Шунга кўра, кўпчилик ҳолларда тез-тез касалланадиган кишиларни носоғлом турмуш кечирувчи, саломатлик масаласида кўп хатолар қиладиган кишилар, деб хулоса қилиш мумкин.

Касалликларнинг хавfli томони шундаки, улар кишини ўлимга томон етаклайди. Образли қилиб айтадиган бўлсак, касалликлар — ўлимнинг элчиларидир. Ваҳоланки, ўлим касалликларнинг мудҳиш оқибати сифатида эмас, балки ҳаётда ўзига ажратилган муддатни яшаб, бола-чақа орзу ҳавасини кўриб, қартайиб, худди тўшакка ётиб, уйкуга кетгандек тинч ва осойишта бўлиши керак. Касалланмаслик ва касалликлар туфайли дард азобини тортмаслик учун эса бизнинг ихтиёримизда жуда катта имкониятлар бор. Бу, энг аввало, бизнинг ўзимиз, соғлиқка муносабатимиз, соғлом бўлиш йўлидаги ҳаракатимиздир.

2.3. Онг ва ўзни англамаслик муаммоси

Инсон дунёга келиб, вояга етган сайин у аввало ижтимоий ҳаётнинг энг катта муаммоси тирикчилик эканлигини англай бошлайди. Бу муаммони ҳал қилиш учун у ўқиш, касб-ҳунар ўрганиш, малака орттириш лозимлигини ҳам тезда тушунади. Шунинг учун унинг ҳаётдаги асосий мақсади, билим юртлари ёки олийгоҳларда билим олиш, ишхона ёки корхоналарда иш ва касб маҳоратини ошириш бўлиб қолади. Вояга етиб, жамиятда тирикчилигини таъминлаган

инсон энди мавқе, мансаб, шуҳрат чўққиларини кўзлай бошлайди ва бу йўлда у лозим бўлган имкониятларини ахтаради, ишга солади, ҳаракат қилади, курашади, кечаю-кундуз ўйлайди. Худди ана шу ҳаракат унинг онгли умрини, ҳаётининг асосини ташкил этади. Бу мутлақо табиий ҳол ва биз уни муҳокама қилмоқчи ҳам эмасмиз.

Бу ҳолнинг мантиқий асосларини инсоннинг вояга етиш ҳамда камолотга эришиш жараёнидан излаш керак. Инсон тараққиёт жараёнидаги энг онгли мавжудот бўлса ҳам, у ўз умрининг анча қисмини бирламчи онг (подсознания) таъсирида ўтказади. Кўпол қилиб айтганда, тананинг хоҳиш ва истаклари ҳар доим онг ва унинг мулоҳазаларидан устун келиб боради. (Аслида ҳар бир одам умри давомида бутун инсоният тараққиётини тақрорлайди). Шу боисдан, умримизнинг кўпгина вақтлари бирламчи онгга хизмат қилади. Бирламчи онгда эса, асосан индивиднинг, жумладан, одамнинг ҳам яшаши ва кўпайишини таъминлайдиган туғма (инстинктив) одатлар, овқатланиш, жинсий алоқа ва ҳимоя инстинктлари маҳкам ўрнашган.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, ҳали инсон ўзини англамаяпти, деб хулоса қилиш мумкин. Демак, ўзни англаш анча қийин жараён, дейишимизга асос бор. Бу муаммо бутун инсоният тараққиёти давомида ҳар бир ҳур фикрли кишини ўйланишга, бош қотиришга мажбур қилган. Ҳатто қадимги спарталиқ етти донишмандлардан бири Хилон бу муаммога алоҳида эътиборни қаратиб, ўзининг ҳаётидаги энг муҳим фалсафий фикр сифатида «Ўзингни ўзинг англа!» деган шиорни илгари сурган. Бунинг моҳиятини чуқур англаган авлодлари Хилоннинг бу фикрини қояга ўйиб ёзиб қолдирганлар. Ҳатто тараққий этган асримизнинг яна бир файласуфи У. Гезли «О, онг! Сенинг бу норасидалигинг қачон тугайди», — деб фарёд ҳам қилган.

2.4. Соғлик нима ва у қандай баҳоланади?

Дунёда нимаики моддий нарса ёки тушунча борки, ҳар бирисининг ўз ўлчами ва сифати бор. Соғлик ҳам бундан

истисно эмас. Ҳозирги кунда соғликни тиббий нуқтаи назардан баҳолаш русум бўлиб қолганлиги учун бу масала тиббиёт амалиётида деярлик ҳал қилинган. Масалан, Жаҳон Соғликни Сақлаш Ташкилоти «Соғлик — киши организмда касаллик ёки жисмоний нуқсонларнинг йуқлигигина бўлиб қолмасдан, балки унинг жисмоний, руҳий ҳамда иқтисодий соғлом ҳолати ҳамдир», деб таърифлайди. Шубҳасиз, бундай таърифдан нафақат оддий халқ, ҳаттоки зиёли одамлар ҳам соғлик ҳақида тугал тушунча ҳосил қила олмайдилар. Оддий халқ эса соғликни агар киши хизмат вазифаси ёки уй ишларини бажара оладиган бўлса яхши деб, борди-ю унинг саломатлигида бирон муаммолар пайдо бўлиб, аҳволи оғирлашганда ёмон деб баҳолайдилар. Кўриниб турибдики, ҳар иккала баҳолаш усули ҳам соғликнинг сифатларини аниқ ифодалаб, саломатликнинг даражасини тўғри баҳолай олмайди. Соғлик масаласида ушбу муаммонинг мавжудлигига ишонч ҳосил қилгандан кейин биз саломатликни оддий одамлар ҳам баҳолай оладиган усулларини ахтардик ва бу саволга жавобни XX асрнинг иккинчи ярмида ўзининг табиий овқатланиш (макробиотика) ҳаракати билан жаҳонга танилган Япониялик табиийётчи Жорж Озава асарларидан топдик. Қуйида Жорж Озава таклиф қилган саломатлик ва унинг етти талабини ўзимизнинг шарҳларимиз билан келтирамиз.

1. Ишчанлик. Агарда киши организмда барча ҳаётий жараёнлар меъёрида кетса, соғлом одам одатдаги иш юкларини назар-писанд қилмайди. Ҳаттоки, суткасига 10-12 соатлаб ҳам ишлаши мумкин ва бундай иш юкларини билан йиллаб ишлайдиганлар бўлади. Ишда ишчанликни таъминлашнинг энг самарали усули бажарадиган ишни маълум бир режимга буйсундириш, яъни иш ва дам олиш оралиқларини тўғри белгилаш. Одатда киши кўп ишлаганидан эмас, балки тартибсиз ишлаганидан чарчайди. Шубҳасиз, организмдаги ишчанлик ички аъзоларнинг ҳамжиҳатлиги, мушаклар ва бўғимларнинг чидамлилиги каби омилларга боғлиқ. Лекин бунда кишининг ўз касбини, ҳаётни севиши,

эртанги кунга ишонч, катта мақсад ва орзуларга қараб интилиш каби руҳий кўрсаткичлар ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Меҳнат кишининг ҳаётий зарурати. Бу зарурат нафақат унинг тирикчилигини, балки умуминсоний манфаатларга ҳисса қўшиб, ҳамжамиятда обрў-эътиборини ҳам таъминлайди. Шунинг учун табиат ишчанликни бизнинг ирсиятимизга жойлаганки, шу боисдан у саломатлигимизнинг даражасини белгилайдиган асосий кўрсаткичлардан биридир.

2. Яхши иштаҳа. Яхши иштаҳа, деганда овқатхўрликни тушунмаслик керак. Яхши иштаҳа бу организмда ҳақиқий очлик содир бўлганда, ички аъзоларнинг бир-бирларига мос ва ҳамжиҳат ишлаганда содир бўлади. Ҳақиқий очликда киши овқатни танламайди. У ҳар қандай овқатни яхши иштаҳа билан ейди. Оғизга солинган луқмага кўп миқдорда сўлак ажралиб чиқади ва у дарҳол луқмага аралашиб, уни ивितिб, чайнаётганингиздаёқ овқатнинг мазасини сеза бошлайсиз. Бундай вақтда оз овқатни кўп чайнаб, овқатланиш вақтини узоққа чўзиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бунинг учун овқатни чой қошиқда ейишни одат қилиш керак. Бундай овқатланиш сизга катта қаноат ва ҳузур бағишлайди. Бу ишдаги яна бир муҳим талаб, яхши иштаҳани сақлаш. Агарда сиз иштаҳанинг таъсири билан ортиқча овқатлансангиз ва буни одатга айлантирсангиз, овқатхўрлик кўчасига кириб кетишингиз, оқибатда касалликларга чалинишингиз ҳеч гап эмас. Демак овқатланишдаги асосий талаб очлик ва тўқлик ўртасидаги меъёрни топиш ва шу ҳолатни сақлаб бориш.

3. Тез ва чуқур уйқу. Соғлом одамнинг уйқуси узлуксиз, туш ва алаҳсирашларсиз бўлиши керак. Яхши ва тинч уйқуда киши бир ухлашда 6—7 соат ухлайди ва бундай уйқу кўпчилик учун етарли бўлади. Лекин асаблар тизимининг хусусияти нуқтаи назаридан суткасига 9—10 соат ухламаса, қониқиш ҳосил қилмайдиганлар ҳам бўлади ва бу ҳам мутлақо нормал ҳолат. Агарда киши узоқ вақт ухлай олмаса, уйқусида тез-тез уйғонса, уйқудан кейин ўзини ланж ва кайфиятсиз сезса, бундай уйқу саломатликнинг, айниқса асаблар тизимининг яхши эмаслигидан далолат беради.

Тартибга келтирилган иш ва кун режимида соғлом одам тўшакка ётганидан 3—4 дақиқа ичида ухлаб қолади ва эрталаб яхши кайфиятда уйғонади. Уйқуни яхшилаш учун, энг аввало, кундалик уйқуга ётиш вақтини тартибга келтириш катта аҳамиятга эга. Уйқу вақтида асаблар тинчлиги ҳисобига ички аъзоларнинг иши яхшиланади. Организмдаги парчаланиш, модда алмашиниш, қайта тикланиш, тозаланиш жараёнлари фаоллашади. Жисмоний ва руҳий зўриқишлар вақтида ҳосил бўлган захарли моддалар зарарсизланади. Бинобарин, бутун баданда фаоллик ва ишчанликка замин тайёрланади. Демак, тез ва чуқур уйқу бизнинг баданимизни қайта тикланишини таъминлайдиган асосий омиллардан бўлганлиги учун ҳам у саломатлигимизнинг асосий кўрсаткичларидан биридир.

4. Яхши хотира. Хотира иқтидорнинг асосий кўрсаткичи. Кимдаки хотира яхши бўлса, унинг ахборотларни эсда қолдириш имконияти кўп бўлади ва бу ҳол унинг билимдонлик даражасини белгилайди. Бундан ташқари, хотира кўпгина ҳаётий вазиятларни, воқеа-ҳодисаларни солиштириш, баҳолаш ва тўғри хулосалар чиқариш имкониятини беради. Хотираси яхши бўлмаган киши ўтмиш билан бугунини ёки ҳаётидаги воқеа-ҳодисаларни солиштириб, тўғри, ҳаётий хулосалар чиқара олмайди.

Инсон ҳаёти давомида хотирани яхшилашнинг имкониятлари кўп. Кун ва иш режимига риоя қилиш, жисмоний юкламаларни тўғри белгилаш, овқатланишни онгли ташкил қилиш, айниқса, бадиий китоблар ўқиш, шеърлар ёдлаш кабиларни кўп машқ қилиш ҳам хотирани мустаҳкамлайди. Демак, хотира ҳам организмнинг умумий ҳолатига боғлиқ бўлиб, саломатлик даражасини белгилайди.

5. Яхши кайфият. Соғлом одам ғазаб, қўрқув ва изтироблардан холи бўлиб, ҳар қандай шароитда ҳам босиқ, ўйли, мулоҳазали ва яхши кайфиятда бўлади. Кайфиятсизлик кишида бирданига содир бўлмайди. У олдинга ўз мақсадлари йўлида курашади, ҳаракат қилади ва жуда кўп муваффақиятсизликларга учраши мумкин. Оқибатда киши ҳаракат ва кураш бефойда деган қарорга келади. Ўзини тақ-

дирнинг қўлига топшириб қўяди. Демак, кайфиятсизлик кишининг турмуш муаммолари олдидаги ожизлигининг натижаси бўлиб, ҳаётдан норозиликнинг асосий белгиси. Шу боисдан, баъзи ҳолларда айрим қобилиятли шахслар ўз қобилиятини намоён қилолмасликдан, кўр-кўрона уринишлардан руҳий касалликларга гирифтор бўлишлари мумкин.

Бизнингча, кайфиятни сақлаш ва мустаҳкамлаш йўлидаги асосий масала ҳаёт ва турмуш қонунларини тан олиш. Бунинг учун ҳаётга фалсафий қарай билиш, содир бўлаётган турмуш қийинчиликларининг сабабларини ахтариш ва муаммоларни узлуксиз ҳал қилиб бориш меъёрий ҳаёт тарзи эканлигини англай билиш. Агарда киши фақат шахсий қизиқишлари билан яшаб, роҳат ва фароғатдаги турмушни орзу қилиб, унинг учун кимларнингдир ғамхўрлик қилишини кутиб яшаса, шубҳасиз, бундай одам ҳаётдан ҳамма вақт норози бўлиб юради ва бу ҳол ҳам унинг кайфиятсизлигининг асосий сабабчиси бўлади. Яхши кайфият учун ҳаётдаги ҳар бир нарсадан гўзаллик, мазмун, ҳаётий хулоса топишга ҳаракат қилиш керак. Масалан, гулларнинг ранги ва чиройининг бетакрорлиги, тоғ, чўл манзаралари, дарёнинг тошқинлиги, кўлнинг сокинлиги, тасвирий санъат асарларидаги ранглар ва образлар уйғунлиги, шеърдаги шоирнинг ўхшатиш услублари, унинг фалсафий хулосалар чиқаришдаги маҳорати, тарбия кўрган одамнинг муомала маданияти, унинг инсоний сифатлари ва шулар кабиларни англаш, сезиш, ҳис қилиш кишига катта ҳузур ва юқори кайфият бағишлайди.

Хуллас, яхши кайфият саломатликнинг асосий кўрсаткичи эканлиги қадимдан маълум. Бизнинг ихтиёримизда эса уни яхшилашнинг имкониятлари кўп. Бу, албатта, кўпроқ ҳар бир кишининг ўзига боғлиқ.

6. Фикрнинг тиниқлиги. Соғлом одам атрофида бўлаётган ўзгаришларни англаш, мулоҳаза қилиш, тез ва тегишли қарор қабул қилиш қобилиятига эга бўлади. Бунинг учун фикрлар аниқ ва тиниқ бўлиши керак. Фикрнинг тиниқлиги эса бош миядаги ҳужайраларнинг тозаллиги

ва фаоллигига боғлиқ. Бу ҳам, ўз навбатида, уларнинг қон ва озиқ моддалар билан таъминланиш даражаси, озиқларнинг сифати, у ердаги модда алмашилиш, тозаланиш жараёнлари ва умуман организмдаги ҳамжиҳатликка боғлиқ. Организмнинг ва барча аъзоларнинг ҳамжиҳат ишлаши эса унинг ҳар қандай қийин вазиятларда ҳам ҳаётийлигини таъминлашга хизмат қилади. Бу ҳамжиҳатлик кишини табиатнинг ноқулайликлари, касалликлар ва бошқа омилларга чидамлилигини таъминлаш билан бир қаторда, фикрлар тиниқлиги ҳисобига оқилона қарорлар қабул қилиш имкониятларини ҳам таъминлайди. Шуларни ҳисобга олсак, фикр тиниқлиги ҳақиқатан саломатликнинг муҳим кўрсаткичи бўла олади.

7. Ҳақиқатга интилиш. Соғлик нафақат кишининг ўзига, балки унинг оиласи, қариндошлари, элдошлари ва бутун жамиятга ҳам фойда келтириши керак. Бунинг учун, энг аввало, унинг ўйлари, фикрлари, мулоҳазалари ҳам соғлом бўлиши керак. Соғлом фикрнинг асосий кўрсаткичи эса кишининг ҳақиқатга муносабатидан иборат. Кишилик жамияти тараққиётига назар ташласак, одамнинг мол-дунё, шон-шуҳрат йўлидаги ҳаракатлари қаторида унинг илм-фан, инсоний сифатлар, адолат ва ҳақиқат йўлидаги интилиш ҳамда ҳаракатларини ҳам кўрамиз. Балки инсониятнинг ҳақиқат йўлидаги интилишини бутун кишилик жамияти тараққиётининг марказидан ўтувчи ўқ илдизга қиёслаш мумкин. Худди ана шу ҳаракат ва интилишлар жамиятни моддий ҳамда маънавий ривожланишларга олиб келган ҳамда кишилардаги инсоний сифатларни шакллантирган. Ҳақиқатга интилиш бола-чақага тўғри тарбия бериш, уларни меҳнатга, ўздан катталарни ҳурмат, кичикларни иззат қилишга, ҳаром-ҳаришдан, бемаза қилиқлар ва сўзлардан тийилиш каби оддий инсоний сифатлардан бошланади. Шубҳасиз, бундай тарбияни ота-она фарзандлари ва оила аъзоларига, педагог — ўқувчи ва тарбияланувчиларга, раҳбар — ходимларга сингдириши учун, аввало, уларга унинг ўзи риоя қилиши ва шундай турмуш тарзини яратиши керак бўлади.

Қолаверса, ҳақиқатга интилиб яшаш кишида катта маънавий қониқиш ҳосил қилиб, унинг турмушини гўзал ва хотиржам қилади. Бу соғликни сақлаш ва мустақамлашнинг энг арзон ва энг самарали усули бўлиб, саломатликнинг асосий кўрсаткичларидан ҳисобланади.

Агар Озава таклиф қилган кўрсаткичларга тана оғирлигининг меъёрида бўлиши, қоматнинг тик ва расолиги, терининг тозалиги кабиларни ҳам қўшсак, саломатликнинг талабларини тўла таъминлаган бўламиз. Шубҳасиз, бу кўрсаткичлар кишининг соғлом, бахтли ва узоқ умр кўришига хизмат қилади.

2.5. Умр нима ва у қанча бўлиши мумкин?

Мавзуимиз умр ҳақида бўлганлиги учун бир тарихий далилни келтиришга тўғри келади. Дунёда энг узоқ яшаганлиги ҳам илмий, ҳам амалий исботланган киши — Шерали Муслимовдир. Шерали бобо Озарбайжоннинг Лирен туманидаги Барзово қишлоғида 1805 йилда туғилиб, бутун умр шу тоғ қишлоқда яшаб, 1973 йилда, 168 ёшида оламдан ўтганлар. Шубҳасиз, бундай табаррук ва ноёб инсонни кўриш, учрашиш, суҳбатлашишига ҳавасмандлар кўп бўлган. Шундай имкониятга муяссар бўлганлардан бири қозоғистонлик геронтолог (узоқ умр кўриш масалалари билан шуғулланувчи) врач Лидия Павловна Леонтьева бўлган. Леонтьева табаррук отахон билан суҳбатда ундан, ароқ ичганмисиз, деб сўрайди. Шерали бобо, умримда бир маротоба, у ҳам бўлса ёшлигимда, билмасдан ичганман, деб жавоб берадилар. Ҳозирги замон ўлчамлари билан ўлчайдиган ҳар бир киши, наҳотки Шерали бобо ҳам ҳозирги ёшлардек 14—16 ёшларида ароқ ичган бўлсалар, деб ажабланиши мумкин. Леонтьева ундан: — ўшанда неча ёшда эдингиз, — деб сўрайди. Шунда бобо, у вақтда 60лардан ошган эдим, — деб жавоб берадилар. Бу ажойиб суҳбатдаги асосий гап Шерали бобонинг ароқ ичган-ичмаганлигида эмас, балки 60 ёшни ёшлигим, дейишларида. Чунки биз табиатан 60 ёшда умрнинг поёнига етаётганини ҳис қилиб, кўпчилик бу ёшда охират тадоригини кўришга бошлайди. Шерали бобонинг

168 ёши олдида 60 ёш ҳақиқатан ҳам ёшлиги бўлган. Бу ҳаётий воқеа умр ва кишининг яшаш имкониятлари анчагина катта эканлигидан, дунё биз ўйлагандек, «беш кунлик» эмаслигидан далолат беради.

Ҳозирги ахборотларга бой асримизда кишиларнинг ўртача умри тараққий этган мамлакатларда 75—80 йил бўлиб, баъзи бир шахсларнинг 100 йил ва ундан ҳам зиёдроқ яшаётганликлари ҳақидаги маълумотларни тез-тез ўқиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир киши ўзи яшаётган маҳалла, қишлоқ ёки шаҳарда 90—100 ёшни қоралаган отахон ёки онахонларни кўрган, ҳаётни билган, англаган кишилар эса уларни зиёрат қилиб, дуосини олишга ҳаракат қиладилар. Шу зайлда бизда умр масаласида ўртача мўлжал шаклланди ва биз асосан шунга қараб ҳаракат қиламиз.

Одатда киши ёшлигида умрни қадрламайди. Лекин унинг ёши ошган сайин яшаш истаги кучайиб боради. Ривоят қилишларича, Одам Атога Худо минг йил умр берган. Қайси бир фарзандларига ёш етишмаганда, умрим минг йил бўлса, бунча умрни қачон яшайман, деган ҳаёл билан ўз умрларидан 60 йилни фарзандларига бериб юборган эканлар. Жон борки, қазоси бор деганларидек, 940 йилдан кейин Азроил Одам Атонинг жонини олишга келибди. Шунда у, ўлишни, жонини беришни хоҳламасдан, ҳар куйга тушиб, Азроилга, яна бироз яшашни ҳеч иложи йўқми? — дебди. Азроил, иложи бор, ўшанда фарзандингизга берган 60 йилни қайтиб олсангиз, мен бориб уни жонини оламан, сизга эса 60 йилдан кейин келаман, — дебди. Одам Ато, ҳар ким ўз насибасини яшасин, менинг 60 ёшимни қайтиб бер, — деб ўз фарзандидан 60 йилни қайтиб олибди. Шунинг учун ҳам донишмандлар, жон муаммоси бор жойда, виждон муаммоси бўлмайди, деганлар.

Бу ривоят ва ҳаётий ҳақиқат умрнинг ҳар нарсадан азизлигини тушунишга ёрдам беради. Лекин бу ҳақиқатни киши қанчалик тез англаса, унинг умрини узайтириш, яъни яшаш имконияти шунчалик кўп бўлади.

Яшовчанликни табиат инсоннинг ирсиятига жойлаганки, у ҳар қандай шароитда ҳам тирик қолиш, яшаш им-

кониятини ахтаради ва шу имкониятлардан охиригача фойдаланади. Бу имкониятларнинг энг асосийси ижтимоий ҳаёт ва турмушнинг ҳар қандай қийинчиликларига чидаш, уларни ҳал қилиш йўлларини ахтаришдан иборат. Концентрацион лагерлар, турма, сургун, қувгун, чўлу саҳро, денгиз ҳамда океанларда адашиб қолиш ҳамда ҳаёт учун хавfli вазиятлардан омон қолган кўпгина одамларнинг ҳаёти бунга яққол мисол бўла олади. «Одамнинг боши тошдан қаттиқ», деган халқ мақоли ҳам одамзотнинг табиатан яшовчанлигига ишора.

Биз эса ҳаётга катта ишонч ва умид билан қараб, киши нафақат турмушда қиладиган ишларини, балки умрларининг узоқ мўлжалини қилиб яшашлари керак, деб ҳисоблаймиз. Чунки киши умри сизу биз ўйлагандек, «беш кунлик» бўлиб, бу масалада ҳамма вақт ҳам «бандаси ожиз» эмас. Дунёда ўз тақдирларини ўз қўлларига олиб, узоқ ва баракали умр кўрган инсонлар жуда кўп. Юқорида айтганимиздек, уларни биз ўзимизнинг атрофимизда ҳам кўплаб учратишимиз мумкин. Фикримизни тасдиқлаш учун яна бир қанча тарихий маълумотларни эътиборингизга ҳавола қиламиз.

— 1795 йилда Эдо шаҳрига (Токионинг эски номи) бош вазирнинг таклифи билан Япониядаги энг кекса киши — деҳқон Мампени таклиф қиладилар. Мампе у вақтда 194 ёшда бўлган. Ундан узоқ яшашнинг сабаби сўралганда, «мен ота-боболаримдан мокса (куйдириш) усулини ўргандим. Мен ва бутун оила аъзоларимиз ҳар ойнинг 1—8 кунлари тиззадан бир бармоқ бўғин пастдаги цзу-сан-ли нуқтасини куйдирамыз. Ҳозир менинг хотиним 173 ёшда, ўғлим 153 ёшда, набирам 105 ёшда», — деган. Мампе шундан 48 йилдан кейин Яна Эдога келиб, катта бир кўприкнинг очилиш маросимида қатнашган.

— Хитойда кексаларни рўйхатдан ўтказганда 236 ёшли чол ҳисобга олинди. У тоғларда яшаб, майсалар билан озиқланиб, ҳар куни 6 соат гимнастика машқлари билан шуғулланар экан. Яна қанча яшамоқчисиз? — деган саволга у, — яшаш жонга теккунча, — деб жавоб берган.

— Англиялик Фома Корннинг 207 йил умр кўрганлиги ҳақида маълумот бор. Франциялик Пьер де Фарнель деган киши 3 асрда — XVII—XVIII—XIX асрларда (1699, 1738,

1801-йилларда) туғилган ўғилларининг отаси бўлган. Венгриялик эр-хотин Янош ва Сарролар 147 йил биргаликда ҳаёт кечирганлар ва Янош 172 ёшида, Сарро 164 ёшида 116 яшар ўғлини етим қолдириб оламдан ўтганлар.

Юқоридаги мисолларни келтиришдан мақсад, сизда узоқ умр кўриш мумкин ва бунга ҳар бир кишида имконият мавжуд эканлигига ишонч ҳосил қилиш. Биолог олимларнинг хулосаларига қараганда, ҳар қандай тирик организмнинг умри унинг вояга етиш давридан 7—14 мартаба кўп бўлиши керак. Одамнинг вояга етиш даврини 20—25 ёш деб олсак, унинг умри камида 180—200 йил бўлиши керак. Олимларнинг фикрича ҳам, 180 йил кишининг ўртача умри бўлиши лозим. Сабаби, одам организми, асосан ҳужайра ва унинг муҳитини таъминловчи суюқлик — протоплазмадан ташкил топган. Протоплазмада эса 180—200 ёшда ҳам қаришга олиб келадиган ҳеч қандай ўзгариш кузатилмас экан.

Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, ҳозирги замон кишиси ўз соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш учун ўтмишдошига қараганда жуда кўп имкониятга эга. Бу имкониятлар, биринчи навбатда, тараққиёт воситалари ҳисобига табиатнинг ноқулай омилларини мувозанатлашнинг мумкинлиги бўлса, иккинчидан, инсон организми ва унинг сир-асрорларини кўпроқ билиб бориш ҳисобига унинг физиологик қонуниятларига мос ҳамда хос турмуш тарзини ташкил қилишининг мумкинлигида. Шундай ташкил қилинган турмуш — соғлом турмуш тарзи, дейилади.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Соғлиқка огоҳлик, деганда нимани тушунасиз?
2. Кишининг ўз саломатлигини қадрламаслигини унинг қандай хатти-ҳаракатларида кўрасиз?
3. Соғлиқни сақлашда ва мустаҳкамлашда онгнинг ролини қандай тушунасиз?
4. Жорж Озава бўйича саломатлик даражасини белгиловчи асосий кўрсаткичлар нималар?
5. Инсон қанча яшаши мумкин деб ўйлайсиз?

III боб

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ, УНИНГ ЭВОЛЮЦИОН АСОСЛАРИ ВА АСОСИЙ БОСҚИЧЛАРИ

Ўтган асрнинг 80-йилларида саломатликни сақлаш ҳамда мустаҳкамлашда, кишиларнинг узоқ ва бахтли умр кўришларида энг муҳим тадбир турмуш тарзи ва уни соғломлаштириш эканлиги ҳам илмий, ҳам амалий томондан исботланди. Шундан бери соғлик ҳақида гап кетганда, кишиларнинг турмуш тарзини соғломлаштириш тўғрисида кўп гапирилади. Ҳаттоки, бу масала муҳим давлат ҳужжатлари, Президент фармон ва қонунларида ҳам ўз аксини топган. Бу масалага бағишлаб қанчадан-қанча йиғилишлар, муҳокамалар ўтказилиб, мақолалар, эшиттиришлар, кўрсатувлар берилмоқда. Лекин, соғлом турмуш тарзи нима? Унга эришмоқ учун нима қилмоқ керак, деган саволларни кўндаланг кўйсангиз, кўпчиллик бу масалаларда умумий гапдан бошқа бирон-бир мантиқий тушунчага эга эмаслар. Демак, биз масаланинг моҳиятини яхши тушунмасак, қилаётган ишимиз ҳам шундай, яъни ноаниқ бўлади. Шунинг учун ушбу бўлимда соғлом турмуш тарзи нима ва унга эришишнинг талаблари нимадан иборат, деган саволларга жавоб беришга ҳаракат қиламиз.

3.1. Соғлом турмуш тарзи — ҳаёт талаби

Соғлом ва узоқ умр кўриш инсониятнинг азалий орзуси бўлганлигига шубҳа йўқ. Шу нуқтаи назардан ҳар қандай жамиятнинг олдида турган асосий вазифа инсониятнинг ана шу орзусини рўёбга чиқаришдан, яъни кишилар соғлиги ва узоқ умр кўришлари учун шароит яратишдан

иборат. Кишилик жамиятининг турли даврларида соғлик масаласи турлича ҳал қилинган. Ижтимоий формациялар ривожланган сайин соғлик хусусийликдан умумийликка, тор доирадаги гуруҳлар манфаатидан умуминсоний манфаатлар даражасига кўтарилган. Лекин ҳамма даврларда ҳам соғлом турмуш тарзи соғликни сақлашнинг асосий талабларидан ҳисобланган.

Ҳозирги замон соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги қарашлар ривожига назар ташлайдиган бўлсак тарихий маълумотлар 1832 йилга — Америкалик табиётчи Сильвестер Грекемга (1794—1851) бориб тақалади. Сильвестер Грекем христианликка кучли эътиқоди бўлганлиги учун Англиядан Америкага кўчиб борган христианларга вегетарианлик бўйича маърузалар ўқийди. Сабаби, христианликнинг баъзи удумларига кўра, ҳайвонлар гўштини, жумладан, тухумни ҳам истеъмол қилиш гуноҳ ҳисобланар эди. Ўша даврда Американинг Филадельфия штатида вабо касаллиги кенг тарқалиб, кўпчилик бу касалликдан ўлиб кетаётган эди. Грекем кузатиб кўрадики, унинг маслаҳати билан вегетарианликка риоя этаётганлардан ҳеч ким вабо билан оғримайди. Шунда у вегетарианча овқатланиш организмнинг ҳимоя кучларини оширади, деган қарорга келади ва бу фикрни кенг тарғибот, ташвиқот қилишни давом эттиради.

Шу зайдда соғлик масаласида ноанъанавий фикрловчи кишилар, аниқроғи, табиётчилар кўпайиб, улар ичида соғлом турмуш тарзи соҳасида жаҳоншумул ишлар қилган фидойилар ва олимлар етишиб чиқадилар. Америкада — Говард Хей, Дженнингс, Трол, Тилден, Джексон, Герберт Шелтон, Поль Брегг, Алиса Чейз, Японияда — Коцудзо Ниши, Жорж Озава, Иمامура Мотоо, Германияда — Макс Герзон, Исроилда — Михаэл Горен, Россияда — Юрий Николаев, Александр Микулин, А.Н.Кокосов, Надежда Семенова ва бошқалар.

Шуни ҳам таъкидлаш лозимки, соғлом турмуш тарзига ўтган кишиларнинг кўпчилиги ўзлари оғир дардларга дучор бўлиб, уларнинг айримлари расмий таъобот томонидан даволаб бўлмалиги тан олинган кишилар бўлганлар. Ле-

кин, улар дард олдида тиз букиб ўтирмасдан, ўзларининг ҳаётлари учун ўзлари курашганлар. Масалан, Говард Хей — буйрак шамоллаши (гломерулонефрит), Поль Брегг — ўпка сили, Коцудзо Ниши — ичак сили, Макс Герзон — мигрень, Михаэль Горен — буйрак сили, Александр Микулин — юрак инфаркти, Надежда Семенова — полиартрит, Луиза Хей — бачадон раки билан оғриб, фақатгина турмуш тарзларини соғломлаштиришлари ҳисобига оғир дардлардан халос бўлганлар.

Шуниси диққатга сазоворки, уларнинг кўпчилиги врач бўлмаганлар. Коцудзо Ниши — метрополитен инженери, Михаэл Горен — ботаник, Надежда Семенова — инженер технолог, Александр Микулин — авиаконструктор, Луиза Хей — черков ходими бўлишган. Шу билан бирга, улар ўз вақтида анча анъаналашиб бораётган, нукул дорилар ва жарроҳлик усуллари билан даволашга асосланган табобатга танқидий қараганлар. Соғликни сақлашни табиийликда, бадан хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда турмуш тарзини ташкил этишда, деб билганлар. Улар ўзларининг бу соҳадаги фикрларини жаҳон жамоатчилигига етказиш мақсадида кучли ташкилотчилик ва тарғиботчилик ишларини ҳам олиб борганлар.

Соғлом турмуш тарзининг бу фидойилари фикр ва қарашларини расмий табобатнинг энг номдор вакиллари, академиклар Юрий Лисицин, Николай Амосов, Федр Углов, Евгений Чазов, Г. И. Царегородцев, Галина Шаталова ва шулар сингари кўпгина олимлар қўллаб-қувватлаганлар ҳамда уларнинг таклифларини ўз турмушларида қўллаганлар.

Академик Ю. Лисицин узоқ йиллардаги илмий изланишлар ҳамда бу соҳадаги мавжуд фикр ва мулоҳазаларни умумлаштириб, кишилар соғлиги 50—55 фоиз уларнинг турмуш тарзига, 20—25 фоиз ирсий омилларга, 15—20 фоиз атроф-муҳитга боғлиқ, тиббий хизмат эса кишилар соғлигини атиги 8—10 фоизгина таъминлай олиши мумкин, деган қарорга келади.

Демак биз қанчалик кўплаб касалхоналар қурсак ҳам, табобат ходимларини тайёрласак ҳам, дори ва тиббий ас-

боб-ускуналарни ишлаб чиқарсак ҳам, янги ва янги даволаш усулларини таботат амалиётига татбиқ этсак ҳам, кишилар соғлигини 8—10 фоиздан ортиқ таъминлай олмас эканмиз.

Бундан 5 минг йил муқаддам Миср таботатида соғлом турмуш тарзининг асосий талаблари **баданни тозалаш, парҳезга риоя қилиш, озодаликни таъминлаш, танани чиниқтириш** тарзида белгиланган. Гиппократ (эрамиздан олдинги VI аср) ҳам асосан юқоридаги йўналишларни тасдиқлаб, уларни **тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик ва гигиена** деб, уларни бироз умумлаштирган. Кейинги кўпгина қарашлар асосан юқоридаги йўналишлар асосида бўлиб, улар анча кенгайтириб, тўлдирилган. Чунончи, буюк ватандошимиз Абу Али ибн Сино Гиппократ қарашларини тўла қўллаб-қувватлаган ҳолда юқоридагиларга **ички тозаланиш ва руҳий осойишталик, қоматнинг мутаносиблигини сақлаш, кийиниш гигиенаси, ҳавонинг тозалиги ҳамда мўътадил уйқу ва уйғоқликни таъминлаш каби талабларини ҳам киритган.**

Бу масалада, айниқса Поль Бреггнинг дастур ва ғоялари таҳсинга лойиқ. У соғлом турмуш тарзини **куёш нурларидан тўғри фойдаланиш, соф ҳаво, тоза ичимлик суви, табиий овқатлар, вақти-вақти билан очлик ўтказиш ва тўғри овқатланиш, жисмоний машқлар, яхши дам, қоматнинг расолигини таъминлаш ва онгли, мулоҳазали бўлиш кабилардан иборат деса, Кеннет Купер уни маълум бир ритмга бўйсундирилган музыкага жўр бўлиб, рақс машқларидан иборат деб таклиф қилади. Купер бу ҳаракатни «аэробика» деб атайди. «Аэробика» сўзи ўзбек тилида баданни ҳаволатиш, яъни ички аъзоларга кислород етказиб бериш, деган маънони англатади. Аэробика ҳаракати ҳам соғлом турмуш тарзи сифатида анча кенг тарқалган.**

Шунингдек, бошқа Америкалик олимлар Беллок ҳамда Бреслоулар саломатликни мустаҳкамловчи тadbир сифатида қуйидагиларни таклиф қиладилар:

- ҳар куни 7—8 соатлик уйқу;
- аниқ бир вақтларда кунига 3 маротаба овқатланиш;
- ҳар куни эрталабки нонушта;

- вазнини меъёрида сақлаш;
- спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилмаслик;
- ҳар куни жисмоний машқлар билан шуғулланиш;
- чекишдан бутунлай воз кечиш.

Рус олими В. П. Петренконинг соғлом турмуш тарзи бўйича фикрлари қуйидагилардан иборат:

- шахсий гигиена;
- меҳнат қилиш ва дам олиш режими;
- жисмоний фаоллик ва чиниқиш;
- тўғри овқатланиш;
- руҳий гигиена, руҳий профилактика;
- атроф-муҳит ва саломатлик;
- ўз-ўзини даволаш ва унинг зарари;
- ичкиликбозлик ва саломатлик;
- гиёҳвандлик ва токсикомания;
- жинсий тарбия ва шахвоний саломатлик;
- ОИТС ва унинг олдини олиш.

Энди соғлом турмуш тарзи бўйича иш олиб бораётган расмий ташкилотларнинг дастурларини кўриб чиқамиз. Халқаро эксперт Джун Сандерснинг келтириши бўйича, Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти соғлом турмуш тарзининг йўналишларини қуйидагича белгилаган:

- овқатланиш;
- кашандаликка чек қўйиш;
- фаол турмуш тарзи;
- руҳий саломатлик;
- тоза сув;
- атмосферанинг ифлосланмаслиги;
- самарали санитария;
- шахсий санитария;
- овқатни гигиеник тайёрлаш;
- сариқ касаллигининг олдини олиш;
- сил касаллигининг олдини олиш;
- ўз жонига қасд қилишга йўл қўймаслик;
- ОИТСнинг олдини олиш;
- ирсий маслаҳатлар.

Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг ривожланиш лойиҳаси, Қирғизистон Республикаси Маориф, Фан, Маданият ва Соғлиқни сақлаш вазирликлари буюртмаси билан Б. М. Шапиро, Л. Н. Башмакова ва Г. У. Курмановалар томонидан мактаб ўқувчиларига мўлжалланган «Соғлом турмуш тарзи» дарслик-қўлланмада асосий мавзулар қуйидагича белгиланган:

- ўз-ўзини ҳурмат қилиш;
- кун тартиби;
- овқатланиш;
- жисмоний чиниқиш;
- соғлом муносабатлар;
- зарарли одатлар (тамаки, алкоголизм, наша, афюн);
- жинсий тизим;
- ҳомиладорлик, оилани режалаштириш;
- таносил касалликлари;
- хавфсиз жинсий муомала ва ҳоказо.

Қозоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммолари бўйича миллий марказ томонидан таклиф этилган «Касалликларнинг олдини олиш ва саломатликни мустаҳкамлаш бўйича аҳоли билиши лозим бўлган билимлар мезони (стандарт)да» (буни соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари деса ҳам бўлади) аҳоли қуйидаги йўналишлар бўйича билимга эга бўлишлари керак, деб ҳисобланади:

- гиёҳванд моддалар истеъмол қилишнинг олдини олиш;
- жинсий йўл билан тарқаладиган юқумли касалликларнинг олдини олиш;
- ОИТС нинг олдин олиш;
- презервативдан фойдаланиш тартиблари;
- репродуктив саломатлик, оилани режалаштириш;
- силнинг олдини олиш;
- нафас йўллариининг ўткир юқумли вирусли касалликларининг олдини олиш;
- вирусли гепатитларнинг олдини олиш;
- ўткир юқумли ичак касалликларининг олдини олиш;

— соғлом овқатланиш;

— жароҳатланишнинг олдини олиш.

Юқоридагилардан кўришиб турибдики, бу ерда ҳам баъзи мавзулар касалликларни келтириб чиқарувчи омилларга эмас, балки касалликларнинг ўзларига қаратилган. (ОИТС, сил, юқумли гепатит, юқумли ошқозон-ичак, нафас йўллари ҳамда таносил касалликлари ва ҳоказо).

Соғлом турмуш тарзининг йўналишларини аниқлашда биз касалликларга қараб эмас, балки инсониятнинг эволюцион тараққиётини ҳисобга олган ҳолда, унинг организми ва айрим тизимларининг фаолиятини таъминловчи омилларга қараб белгилаш керак, деб ҳисоблаймиз. Сабаби, инсониятнинг тараққиёт йўлини ўрганиш бизга шу бугунги кундаги турмушимизни тўғри ташкил этишда ёрдам беради. Инсониятнинг тараққиёт йўли эса эволюцион характерга эга. Бунинг учун эволюцион жараённинг қуйидаги иккита муҳим босқичини қисқа мулоҳаза қилишга тўғри келади.

Ҳаёт эволюцияси.

Асосий мавзуга ўтишдан олдин ерда ҳаётнинг пайдо бўлиш жараёни ҳақида тўхталиб ўтишга тўғри келади. Бу ҳақидаги қарашлар ҳар бир даврнинг тараққиёт даражасига кўра турлича бўлган. Лекин бу масалада эволюцион, яъни тирик организмларнинг вақт ўзгариши натижасида оддийдан мураккабликка томон ўзгариб, ривожланиб бориши тўғрисидаги таълимот ҳақиқатга яқинроқ.

Кўпгина олимларнинг эътироф этишларича, бундан 4,5—7 миллиард йиллар олдин қуёш тизимидаги чанг, буф ва шулар каби жисмларнинг бир марказга тўпланишидан ер пайдо бўлган. Дастлаб унинг ҳарорати жуда баланд бўлган. Аста-секин совуш жараёнида оғир элементлар сайёрамизнинг марказига, енгилари эса унинг атрофларига жойлаша бошлаган. Чунончи, чангдан — ер, сув, буғлардан — денгиз, океанлар пайдо бўлган. Шу зайлда ернинг қуёш тизимида шаклланиши 2,5—3,5 миллиард йиллар чамаси давом этган.

Шундай қилиб, миллион йиллар давом этган ўзгаришлар натижасида кимёвий моддалар аста-секин мураккабла-

шиб борган. Оқсиллар ва нуклеин кислоталар қуюқ желатинсимон эритмалар ҳосил қилиб, коацервантлар деб аталувчи бирикмаларни ҳосил қилган. Бу коацервантлар ҳар хил моддаларни ўзига бириктириш хусусиятига эга бўлган. Кейинчалик уларда модда алмашинувиға ўхшаган тирик организмларга хос хусусиятлар пайдо бўлган. Ташқи муҳит билан модда алмашиниш хусусиятига эга бўлган бу мураккаб модда—коацервантларни бирламчи ҳужайралар, деб аташ мумкин. Ана шу бирламчи ҳужайрани барча тирик мавжудотнинг, жумладан, одамнинг ҳам аввалбоши, хамиртуруши, дейиш мумкин. Барча тирик мавжудот, жумладан, одам бадани ҳам ҳужайралардан ташкил топган. Масалан, ўртача оғирликдаги одамнинг танаси 75—80 млрд ҳужайрадан иборат.

Дастлаб барча ҳаётӣй жараёнлар аноэроб (ҳавосиз) шароитда кечган. Чунки ер атмосфераси таркибида ҳали эркин кислород бўлмаган. Ердаги дастлабки ҳаётнинг вакили — бу сув ўтлари бўлган ва шу зайлда оддий жонзодларнинг яшаши ва кўпайишига шароит яратилган. Бу тахминан 3 миллиард йиллар олдинги аҳвол. Ўсимликларнинг сув муҳитидан қуруқликда яшашга ўтиши, спора билан кўпайишдан уруғдан кўпайишга ўтиши, ёпиқ уруғлиларнинг келиб чиқиши, умуртқали ҳайвонларда нерв системаси, қон айланиш, овқат ҳазм қилиш, нафас аъзоларининг мураккаблаша бориши, балиқлар, сувда ҳам қуруқликда яшовчилар, судралиб юрувчилар, қушлар, сут эмизувчилар синфларининг келиб чиқиши — булар тирик олам тараққиёти (эволюцияси)нинг муҳим босқичларидир. Ушбу эволюцион жараённинг барча босқичларида ҳар бир индивиднинг ташқи муҳит омиллирига мослашиб ва такомиллашиб бориши ётади.

Одам эволюцияси.

Миллион йиллик эволюцион жараённинг энг ноёб ва бебаҳо маҳсули — ақл-идрокли одам бўлиб, кейинчалик у жамият тараққиётини белгиловчи ҳамда ҳаракатга келтирувчи асосий куч бўлди. Бизнинг шу бугунги турмушимиз аслида ўтмиш аجدодлар турмушининг бевосита давоми ҳисобланади. Маълумки, организмлар эволюциясидаги асо-

сий омиллардан бири вақт ҳисобланади. Шунинг учун инсониятнинг тараққиёт жараёни даврини кўз олдига келтириш фойдадан холи бўлмайди. Кўпгина археологик маълумотларга қараганда, Африка одами бундан 4—4,5 миллион йил илгари дунёга келган. Индонезия одамнинг дунёга келганига 1,5—2 млн йил, бизнинг ўтмиш авлодимиз — Турон одамнинг пайдо бўлганига эса 700—800 минг йил бўлган. Лекин бу одам Африкадан ўрта Осиёга келган, деб тахмин қилинади. Қандай бўлганда ҳам бизнинг ўтмишдошимиз босиб ўтган тараққиёт йўли камида 4.млн йилни ташкил этади. Аслида ибтидоий одам аждодларининг одамсимон маймунлар тўдасидан ажралиб, мустақил биологик тур ҳосил қилганига 25 млн йил бўлган, деб тахмин қилинади.

Ҳозирги кунда бизга маълум бўлган тарихий маълумотларга қараганда, маданиятимиз тарихи ва биринчи давлатнинг пайдо бўлганига узоғи билан 7—8 минг йил бўлган. Кишилиқ жамиятининг биринчи илғор фикрли вакиллари Мусо, Зардушт, Луқмон, Гиппократ, Фалесларнинг ўтганига 3300—2500 йил бўлган. Бу муддат биз юқорида солиштирганимиз 40000 метрлик ҳаёт чизигини атига 33—25 метрини ташкил этади, холос.

Ибтидоий одам билан ҳозирги замон одами баданининг анатомик тузилиши, физиологик, биологик қонуниятларида деярлик ўзгариш бўлмаган. Чунончи, немис олими Фриедхард Кликс: «Тош қуроллар билан ер қавлаб, ов қилган одамнинг мия тузилиши ва катталиги билан кейинчалик самолёт ва мачитлар лойиҳасини чизган, математика усуллари билан ер ўлчамларини ҳисоблаб, ҳозирги моддий ва маънавий маданиятни бунёд этган одам мияси ўртасида ҳеч қандай фарқ йўқ», — дейди.

Соғлом турмуш тарзи ҳам худди шундай яхлит тушунча. Шунинг учун ҳам **соғлом турмуш тарзи нима?** — деган саволга жавоб бериш унчалик осон иш эмас. Бунинг учун эса, энг аввало, бизнинг кундалиқ турмушимизни ташкил қиладиган, унинг ҳаётгийлигини таъминловчи асосий омилларни билишимиз ва уларни маълум бир тартибда

жойлаштиришимиз керак бўлади. Буларнинг эса асосийлари қуйидагилардан иборат, деб ҳисоблаймиз.

Овқатланиш омили.

Овқатланиш ҳаёт учун кураш шаклларида бири сифатида жамики жонзоднинг олдида турган асосий масала ҳисобланади. Инсон ҳам бундан истисно эмас. Ибтидоий одамнинг кундалик ташвиши ва асосий мақсади овқатлик топиш ва қорнини тўйғазиш бўлгани аниқ. Маълумотларга қараганда, уларнинг овқатланишдаги асосий машғулоти термачилик бўлган. Яъни улар иссиқ иқлимли шароитларда, ўрмонларда, тоғ ёнбағирларида, воҳа ва водийларда ўсадиган дарахтларнинг меваларини, илдизларини териб еб кун кечирганлар. Асосий истеъмол қиладиган овқатига кўра ибтидоий одам мевахўр бўлган.

Шубҳасиз, ибтидоий одам овқат маҳсулотларини гамлашни билмаган, қорни очганда эса овқат излаб, топилганда қорни тўйгунича еган. Овқатлик топиш қийин ва машаққатли бўлгани учун уни бир неча кунлаб оч юрганни тасаввур қилиш қийин эмас. Бундай вақтларда у баданининг ички имкониятлари ҳисобига яшаган.

Ва ниҳоят, инсоният нотўғри овқатланиш ва касалликлар ўртасида боғлиқликни англаб етди. Буни қадимги дунёнинг Зардушт, Лукмон, Гиппократ каби кўпгина мутафаккирларнинг асарларидан билиш мумкин. Ана шу даврдан бошлаб, овқатликларнинг таркибий мутаносиблиги, энергия мувозанати, микроблар, овқатланиш режими ва тартиби ҳақида илмий қарашлар пайдо бўла бошлади. Овқатланиш ҳақидаги фан — диетология шаклланди.

Ҳозирги кунга келиб эса, нотўғри овқатланиш кишилар ўртасида учраётган ошқозон ва ичаклар, юрак ва қон томирлари, ички секреция безлари ҳамда бўғимлар, модда алмашинувининг бузилиши, шунингдек, рак каби касалликларнинг асосий сабабчиси эканлиги илмий равишда исботланди. Ҳатто Жаҳон Соғликини Сақлаш Ташкилотининг экспертлари П. Ревел ҳамда Ч. Ревеллар, «Кишилар ўртасида учраётган касалликларнинг 80 фоизи нотўғри ов-

қатланишдан», деган фикрни илгари сурадилар. Шунинг учун ҳам бугунги кунда **овқатланишни тўғри ташкил этиш**, инсон кундалик турмушининг энг асосий талабларидан бири ва буни соғлом турмуш тарзини ташкил этишда ҳисобга олмаслик мумкин эмас.

Ҳаракат омиллари.

Ибтидоий одамнинг овқатлик топиш ва қорин тўйға-зиш зарурати уни ҳаракат қилишга, узоқ юришга, югуриш-га, дарахтларга чиқиб, тоғларга тирмашишга, сув кечи-б, қирлардан ошишга, ҳайвонлар билан олишишга мажбур қилган. Ҳар бир луқма овқатлик учун баъзан кунлаб ҳаракат қилишга тўғри келган. Фақатгина овқатлик топиш учунгина эмас, балки йиртқич ҳайвонлардан қочиш, жон сақлаш учун ҳам у кўп югуриши, ҳаракат қилиши керак бўлган. Кейин-чалик унинг бу ҳаракати меҳнат билан алмашган. Худди ана шу турмуш машаққати унинг баданидаги модда алмаши-ниш жараёнини тартибга келтирган, ички аъзолар фаолиятини яхшилаган, ҳужайраларни ва охир оқибатда бутун вужудини модда алмашилиш натижасида ҳосил бўлган ора-лиқ маҳсулотлардан тозалашга, бўғимлар ҳаракатчанлигини таъминлашга, чидамлилиқ, деган ниҳоятда муҳим бир та-янч тизимини вужудга келишига хизмат қилган.

Демак, инсоният учун ҳаракат ва унинг турларини ўзининг кундалик турмушига онгли равишда киритиш зарура-ти пайдо бўлди. Шу билан бирга, гигиена фани хулосалари бадан мунтазам равишда парваришга муҳтож эканлигини ва уни тўғри парвариш қилиш умрни узайтириш билан бе-восита алоқадорлигини ҳам исботлади. Шу нуқтаи назардан **ҳаракат ва бадантарбия** саломатлик йўлидаги муҳим омил бўлиб, соғлом турмуш тарзининг асосий талабларидан бири бўлиб қолади.

Биоритмик омиллар.

Инсоннинг эволюцион ривожланиш жараёнида унинг танаси такомиллашувига, ҳаётийлигини таъминлашга олиб келган яна бир асосий омил бу табиатдаги даврийлик, бо-тартиблиқ қонуниятидир. Кеча ва кундуз, йил фаслларининг

деярли бир вақтда такрорланиб туриши, кун, ҳафта, ой, йил давомидаги биологик фаоллик ҳамда сусайишларнинг даврий ўзгаришлари, коинотдаги планеталар жойлашуви ва айланиши, буюк ёриткич — қуёшнинг ерга нисбатан ўзгариши, магнит майдони ва шу кабилар ердаги жамики жонзод, жумладан, одам баданида ҳам маълум қонуниятларни шакллантирган. Шунингдек, баданимиздаги фаоллик ва сустликнинг ўзгаришлари ҳафта, ой, йил давомида ҳам содир бўлади ва бу ҳодиса биоритмик ҳодисалар, деб юритилади. Олимларнинг таъкидлашларига қараганда, киши баданидаги бундай биоритмик ҳодисалар 300тадан ҳам ортиқроқни ташкил қилар экан. Шуни яхши англаш лозимки, биоритмлар инсон бадани ва унинг аъзо ҳамда тўқималарини табиат ҳодисаларига мос равишда яшашини таъминлашдан келиб чиқадиган ниҳоятда мураккаб ҳимоя жараёнининг натижасидир. Шунинг учун ҳам турмуш тарзимизни табиатдаги ритмик ўзгаришларга мослаб ташкил этиш соғлом турмуш тарзининг яна бир муҳим талабларидан ҳисобланади.

Жинсий, ирсий ва оилавий омиллар.

Ҳаётнинг давом этиши насл қолдириш ва кўпайиш билан боғлиқ. Бу биологик ҳодисанинг асосида жинсий муносабат ётади. Инсондан бошқа барча тирик мавжудотда жинсий муомала насл қолдиришнинг асосий талаби ҳисобланади. Инсонда бу муомала насл қолдириш билан бир қаторда, унинг ҳаёт лаззатини ҳам таъминлаган. Шунинг учун кишилиқ жамияти ўзининг узоқ тараққиёти давомида бу масалани оила шаклида қонунлаштирган. Оила эса инсон ҳаётининг асосий талаби бўлиш билан бирга, унинг зурриётлари — фарзандлар дунёга келиб, вояга етиб тарбияландиган асосий маскан.

Лекин оилани ташкил этишда баъзан миллий, ижтимоий, иқтисодий омиллар таъсирида яқин қариндошлардан оила қуриш, келин ва куёв қон гуруҳларининг мос келмаслиги, оилавий ҳаётга лаёқатсиз ёшларнинг бошини қўшиб қўйиш ва шулар каби ирсият қонунларига зид ҳара-

катлар насл-насабнинг бузилиб боришига, келгуси авлодлар иқтидорининг пасайишига, касалванд, майиб-мажруҳ фарзандларнинг туғилишига сабаб бўлмоқда. Шунинг учун бу соҳадаги асосий талаб жинсий жуфт танлашдан тортиб, жинсий аъзолар гигиенасигача, жинсий муносабатлардан тортиб, соғлом оилавий муносабатларгача ўз ичига олади.

Ўзаро муносабат омиллари.

Инсоният ўз тараққиёти даврида фақатгина биологик мавжудот сифатидагина эмас, балки у ижтимоий маҳсулот сифатида ҳам шаклланди.

Ўзаро муносабатларни шартли равишда бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган иккита қисмга бўлиш мумкин. Булар оиланинг шаклланиши ва такомиллашуви натижасида вужудга келган оилавий муносабатлар ҳамда жамиятнинг шаклланиши ва такомиллашуви натижасида вужудга келган ижтимоий муносабатлар. Буларнинг ҳар иккаласи ҳам инсон саломатлигига таъсир қилувчи энг катта ва кучли омиллар. У, энг аввало, кишининг руҳиятига таъсир этади. Руҳият эса саломатлик билан бевосита алоқадор. Кишининг руҳияти юқори бўлганда томирлардаги қоннинг ҳаракати, ички аъзоларнинг фаолияти, ҳужайралардаги модда алмашилиш каби ҳаётий жараёнлар яхши кечади. Кайфият яхши, ишчанлик юқори бўлади. Аксинча, руҳий тушкунлик пайтида ички аъзолар ва ҳужайралардаги ҳаётий жараёнлар сусаяди. Киши кайфиятсиз, воқеа ва ҳодисаларга бефарқ, ишга қўли бормайдиган бўлади. Бундай ҳолнинг сурункали давом этиши, касалликларга олиб келади.

Демак, бу соҳада олдимизда турган вазифа ўзаро муносабатларни инсон фойдасига ҳал қилиш, хусусан, муомала маданиятини юксалтириш, руҳиятга салбий таъсир этувчи тартиб ва одатларга барҳам беришгача бўлган ижтимоий ва шахсий тадбирларни ўз ичига олади.

Орттирилган зарарли одатлар омиллари.

Тарихий маълумотлар зарарли одатларни инсониятнинг азалий ҳамроҳи бўлганлигидан далолат беради. Шу билан бирга яна бир нарсани аниқки, кишилик жамияти ривожлан-

ган сайин бу зарарли одатлар ҳам унинг турмушидан кўпроқ ўрин ола бошлаган.

Пул, бойлик, мол-дунёга ҳирс қўйган, шайтоннинг измига тушган корчалонлар жамиятни гиёҳвандлик, деган хавfli жарликка томон етакламоқдалар. Буларнинг оқибатлари эса касалликлар ва насл-насабнинг бузилиши билан боғлиқ шахсий ҳамда оилавий муаммолардан тортиб, жиноятлар, ўзаро муносабатларнинг мураккаблашуви билан боғлиқ ижтимоий муаммолардан иборат. Шунинг учун ҳозирги кунда бизнинг соғлиқ йўлидаги ҳаракатимиз ана шу зарарли одатларни турмушимиздан буткул чиқариб ташлашга, уларга қарши курашга қаратилган бўлиши керак. Бу соғлом турмуш тарзининг биринчи галдаги талаби.

Атроф-муҳитнинг ифлосланиши билан боғлиқ омиллар.

Одамларнинг тўда, қабила ва уруғларга бирлашиши уларни қисман кичкина ҳудудларда тўпланиб яшашига олиб келди. Кўпчиликни тўпланиб яшаши эса, улар яшаган жойларнинг ифлосланишига сабаб бўлиши турган гап. Ибтидоий одам ҳам, онгли ва ақл идрокли одам ҳам бу муаммони яшаш ҳудудларини тез-тез ўзгартириш йўли билан ҳал қилган бўлиши эҳтимолдан холи эмас. Ҳар ҳолда улар кундалик турмушларида ҳосил бўладиган физиологик ва ҳўжалик чиқитлари хавфсизлигини таъминлашни ўргангунга қадар узоқ тараққиёт жараёнини бошдан кечирганлар.

Шаҳарларнинг пайдо бўлиши эса, бу муаммони анча чуқурлаштирган. Худди ана шу жараён кўпчилик аҳолининг нисбатан кичкина ҳудудларда тўпланиб яшаши ҳамда уларнинг турмушларида ҳосил бўладиган чиқиндиларнинг тўпланиб қолиши оқибатида аҳоли орасида ҳар хил юқумли касалликлар эпидемия тарзида тарқалиб, улар орасида касалликлар ва ўлимга сабабчи бўлганлигини биз тарихдан яхши биламиз.

Кўриниб турибдики, бу муаммоларни ҳал қилиш учун санитария ва гигиенадан саводхон бўлиш, яъни тозалик ҳамда тозаланиш тадбирларига риоя қилишни соғлом турмуш тарзининг асосий талабларидан бири, деб биламиз.

Техника ва турмуш тараққиёти омиллари.

Археологларнинг таъкидлашларича, бундан 50—100 минг йил олдин яшаган одамларнинг катта кўпчилиги 30—35 ёшгача жиддий шикастланишлар (кўпинча суяк синишлар) олганлар ва бу ҳол улар ўртасидаги ўлимнинг асосий сабабчиси бўлган. Буни тасаввур қилиш осон. Бу шикастланишларнинг асосий сабабчиси ёввойи ҳайвонларни овлаш ёки йиртқичларга рўбарў келиш бўлган. Булар орасида тоғ қояларидан, дарахтлардан йиқилиш, сув тошқинларида қолиб кетиш, об-ҳаво ноқулайликларининг бўлиши ҳам турган гап.

Агарда ҳозирги кундаги кишилар ўртасидаги ўлим ва ногиронлик сабабларини чуқур ўрганадиган бўлсак, бу муаммони ҳозирги кунда ҳам ўз долзарблигини йўқотмаганлигини, жароҳатланиш ва бахтсиз ҳодисалар кишилар соғлигига жиддий хавф солаётганлигини англаш қийин эмас. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш ташкилотининг (2004 йил) илмий хулосаларига қараганда, йўл транспорт ҳодисаларининг ўзи кишиларга ўлим хавфи бўйича давримизнинг ўта хавfli касалликлари ОИТС, диарея ва силдан ҳам юқорида — 7-ўринда туради ҳамда муаммоли масалалардан бири ҳисобланади.

Тараққиётнинг нохуш оқибатларидан қутулиш ва унинг хавфини камайтириш учун инсон ҳар доим эҳтиёткорликни қўлдан бермаслиги, мавжуд техника ва механизмлардан ҳамда турмуш воситаларидан хавфсиз фойдаланиш усуларини ўзлаштириб олишлари лозим бўлади. Бу ҳам турмуш тарзимизнинг муҳим томони.

Соғлиқ масаласида онгсизлик, саводсизлик ва малака-сизлик омиллари.

Бир қарашда соғлом турмуш тарзининг асосий талаблари аниқланиб, масала ҳал бўлгандек кўринади. Лекин бу соҳадаги энг муҳим талаб ҳали олдимизда турибди. Бу талаб, ҳар бир кишининг юқорида биз санаб ўтган йўналишларнинг ҳар бири соҳасида кенг билим ва тушунчага эга бўлиши ва бу билимларни ўзларининг кундалик турмушларида қўллашдан иборат. Агарда юқоридаги соҳаларда ҳар

биримизда билим ва тажриба бўлмаса, биз деярли ҳеч нар-сани ўзгартира олмаймиз.

Киши бадани соғлиги ва уни мустақкамлаш — соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билим ҳамда малакасилик ҳам худди шундай. Фақат шу соҳадаги онгсизлигимиз, укув-сизлигимиз туфайли кўпчилик вақтларда бошимиз касал-дан, танамиз азобдан чиқмай қолади. Айрим ҳолларда азиз умримизни барбод қиламиз.

Ўтмишда одамлар узоқ умр кўрганлар, ҳозирги та-раққиёт кишиларнинг умрини қисқартиряпти, деган гап-лар мутлақо асоссиз. Аксинча, тараққиёт инсонга кўпроқ соғлом ва узоқ умр кўриш имкониятини беряпти. Бу-нинг асосий сабаби инсонни табиатнинг ва жамиятнинг ноқулай омилларидан ҳимояланишни ўрганиб бориши ва ўз соғлигини сақлаш борасидаги маълумот ҳамда ма-лаканинг шаклланаётганлигидир. Тараққиётнинг ушбу қонуний жараёнига асосланиб, ҳеч иккиланмасдан ай-тиш мумкинки, ХХI аср кишиларда соғлом турмуш тар-зини шакллантириш асри бўлади ва бу асрнинг ўртала-ридан бошлаб, кишилар камида ўртача 90—100 йил умр кўрадилар.

Шунинг учун ҳар бир кишининг ўз баданини парвари-ши ҳақида билим ва малакага эга бўлиши ҳамда буни ўзи-нинг кундалик турмушида қўллаши энг муҳим талаб. Бусиз соғлик ва узоқ умр кўриш тўғрисида бирор бир натижага эришиш умуман мумкин эмас.

Хулоса.

Энди биз фикримизни хулосалаш, соғлом турмуш тар-зи йўналишларини белгилаш имкониятига эгамиз. Юқори-даги биологик ва ижтимоий омилларни ҳисобга олган ҳолда соғлом турмуш тарзининг йўналишларини қуйидагича бел-гилаш мумкин.

- **Тўғри ва рационал овқатланиш.**
- **Ҳаракатли турмуш ва бадангарбия.**

— Кун ва иш режимини биоритмик қонуниятлар асосида ташкил этиш.

— Жинсий, ирсий тарбия ва соғлом оила.

— Ўзаро муносабатларни меъёрлаштириш.

— Зарарли одатлардан тийилиш.

— Тозалик ва тозаланиш тадбирларига риоя қилиш.

— Бахтсиз ҳодисалар ва жароҳатланишлардан эҳтиёт-кўрлик.

— Соғлом турмуш тарзи ҳақида билим ва малакага эга бўлиш.

Шубҳасиз, бу йўналишлар умумий характерга эга бўлиб, улар соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракат дастурини белгилайди, холос. Аслида ҳар бир киши шу йўналишларнинг ҳар бири бўйича анчагина билим ва малакага эга бўлиши керак. Масалан: овқатланиш соҳасида; овқатлик маҳсулотларнинг таркиби — оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар, микроэлементлар, витаминларнинг организмдаги вазифалари, ошқозон ва ичаклар тизимининг физиологияси, организмдаги модда алмашилиш жараёнлари, овқатликлар ҳамда касалликлар ўртасидаги боғланишлар, йил фасллари, кишининг ёши, бажарадиган иши, баданининг хусусиятлари ва ҳолатлари, ниҳоят, кундалик, ҳафталик овқатланишни ташкил этиш каби масалаларда тушунчага эга бўлиши керак. Худди шунингдек, соғлом турмуш тарзининг биз юқорида келтирган ҳар бир йўналиши бўйича анчагина маълумотли бўлишга ва бу билимларни кундалик турмушда қўллашга тўғри келади. Булар ҳақида биз кейинги бобларда алоҳида тўхталамиз ва ҳар бир киши бундай билимларни мустақил олишга, уларни кенгайтириб боришга ҳаракат қилиши керак.

Шундай қилиб, юқорида келтирилган эволюцион омилларга асосланиб, соғлом турмуш тарзини қуйидагича таърифлаш мумкин. Соғлом турмуш тарзи, бу — кундалик турмушни биологик ва ижтимоий қонунлар асосида ташкил этиб, саломатликни сақлаш ҳамда мустаҳкамлашга қаратилган турмуш тарзидир.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Ҳозирги замон соғлом турмуш тарзи ҳаракатининг асосчиси ким ва унинг издошларидан кимларни биласиз?
2. Жаҳон соғликни сақлаш ташкилотининг илмий хулосалари бўйича кишиларнинг соғлиги нималарга боғлиқ?
3. Инсон — эволюция маҳсули, деганда нимани тушунаси?
4. Инсон саломатлигини таъминловчи асосий омилларни санаб беринг?
5. Соғлом турмуш тарзининг таърифи ва шу тарифни шарҳлашга ҳаракат қилинг.

IV боб

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЙЎЛИДАГИ ҲАРАКАТНИНГ АСОСИЙ БОСҚИЧЛАРИ ВА ТАЛАБЛАРИ

Ҳар қандай ишни ташкил қилишнинг энг тўғри йўли унинг ўзига хос ҳаракат дастурининг бўлишидир. Бундай ҳаракат дастурининг бўлмаслиги кўпчиллик ҳолларда муваффақиятсизликка олиб келади. Соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракат ҳам бундан истисно эмас. Бу йўлдаги ҳаракат муваффақиятини таъминлаш учун киши маънавий, маърифий, руҳий тайёргарликлар билан бирга, соғлом мулоҳазаларини ҳам мустаҳкамлаб олган бўлиши керак. Шунинг учун соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатда куйидаги тайёргарлик босқичларини ҳисобга олиш лозим деб ҳисоблаймиз:

1. Соғлик масаласида онг ва онгли мулоҳаза.
2. Яшаш ва соғлом бўлиш учун кучли хоҳишнинг бўлиши.
3. Саломатлик йўлидаги тўғри ва оқилона қарор.
4. Соғлом турмуш тарзидан аниқ ва имконият даражасидаги дастурнинг бўлиши.
5. Соғлик, соғлом турмуш тарзи масалаларида билим ва малаканинг бўлиши, уларни кундалик турмушда қўллаш.
6. Соғлик йўлидаги ҳаракатда изчиллик ва ирода.
7. Эришилган муваффақиятларни баҳолаш, қадрлаш ва ривожлантириш.

Агарда юқоридаги талаблардан бирортаси бўлмаса, соғлик йўлидаги ҳаракат барбод бўлади. Киши ўз соғлигини тақдир қўлига топшириб қўяди ва таваккалига яшайди. Бундай кишилар ҳаёти ва соғлигини унинг ўзи эмас, балки вазият белгилайди. Шунинг учун юқоридаги талабларнинг ҳар бириси ҳақида алоҳида тўхталиб ўтамиз (мавзуларни ихчамлаштириш мақсадида уларни босқичларнинг асосий моҳияти тарзида белгиладик).

4.1. Онгли мулоҳаза

Онг — бу кишининг моддий дунё, ижтимоий ҳаёт ва унинг қонуниятларини ўз имкониятлари даражасида англаш ҳамда воқеа, ҳодиса ёки ҳаётини муаммоларни ижобий ҳал қилиш қобилияти. Англашнинг асосий воситалари сезиш, мушоҳада қилиш ва тушуниш. Онг, асосан тажриба ва мулоҳазалар натижасида шаклланади, бойийди ҳамда ривожланади. Шу билан бирга, онг эволюцион хусусиятга эга бўлиб, у инсоният тараққиётини ҳаракатга келтирувчи асосий куч. Шу боисдан, уни сақлаб, такомиллаштириб, ривожлантириб, авлодларга ҳам етказиш мақсадида, табиат онгни инсоннинг ирсиятига жойлаган. Демак, дунёга келган ҳар бир инсон онгли бўлиш имкониятига эга. Шундай бўлмаганда, бир киши умри давомида бунча катта ўзгаришлар қила олмасди. Инсоният онгининг ўсиши ва ривожланиш жараёнини кўз олдингизга келтиринг. Ибтидоий одамни таёқнинг учига тошни боғлаб, оддий қурол ясаши учун 1 млн йил, оловни ихтиро қилиши учун 500 минг йил, гапиришни ўрганиши учун 200 минг йил кетган бўлса, осмонўпар биноларни қуриш, такомиллашган машина ва механизмларни ишлаб чиқиш, атомни яратиш, космосни забт қилиб, ойга учиши учун атиги 100 йилга яқин вақт кетди, холос. Ҳатто бир кишининг умри давомида ҳам унинг ҳаётга, турмушга муносабатлари турлича бўлиб, ёши улгайган сайин кишининг онг-мулоҳазалари кескин ўсиб боради. Бу — ирсий, ижтимоий, оилавий ва шулар каби кўп омилларга боғлиқ. Шу нуқтаи назардан олиб қаралганда, онг орттириш ва бошқариш мумкин бўлган хусусият бўлиб, онг онгни вужудга келтиради ва ривожлантиради.

Онгнинг ривожланиши одамзоднинг саломатлиги яхшиланиб, умрининг узайиши билан ҳам боғлиқ. Масалан, илк полеолит даврида (бундан 100 минг йил бурун) одамларнинг ўртача умри 27 йил бўлган. Сўнгги полеолит даврида (40—50 минг йил бурун) — 32 йил, неолит, яъни бронза даврида (милоддан олдинги 4—6 минг йил бурун) — 36 йил, ўрта асрларда 40 йил бўлган. Ҳозирги кунда эса — 70

йил. Баъзи бир тараққий этган давлатларда бу кўрсаткич 75—80 йилга етган.

Агар инсонни индивид нуқтаи назаридан олиб қараганимизда ҳам, онг-мулоҳазали, ҳаётга фалсафий қараган шахсларнинг узоқ яшаганликларини кўрамиз. Масалан, Беруний—76, Форобий—77, Платон—80, Толстой—82, Волтер—84, Микеланжело—89, Софокл ва Фирдавсийлар—90, Фалес—95, Рассел—98, Лутфий—99, Солон—101, Демокрит—110 йил умр кўрганлар. Юқоридаги буюк мутафаккирлар яшаган давр ва ижтимоий шароитлар бир-биридан кескин фарқ қилади. Масалан, Фалесдан Расселгача орада 2,5 минг йилдан кўп вақт бор. Лекин уларнинг турмуш тарзларида, дунёга, ҳаётга муносабатларида, яъни онг ва мулоҳазаларида ўхшашлик бор.

Шу эволюцион жараён ва индивиднинг ривожланиш қонунларига асосланиб айтиш мумкинки, яқин келажакда инсоннинг ўртача умри 100 йил бўлади. Бунга ижтимоий ва биологик асослар бор. Биологик асослар шундан иборатки, инсон ва унинг бадани — аъзолари агар атроф-муҳит ҳамда ижтимоий омиллар монелик қилмаса, камида 200—250 йилга чидаши мумкин. Ижтимоий асослар шундан иборатки, жамият тараққий этган сайин кишининг ўзи ва соғлигига масъулияти ошиб боради, яъни у ўз саломатлигини мустаҳкамлаб бормаса, бахтли ва узоқ умр кўра олмаслигини тегран англай боради. Худди шуни англаш инсон ва инсоният учун ниҳоятда муҳим. Бизнинг соғлом турмуш йўлидаги ҳаракатда онг масаласига эътибор қилаётганимизнинг боиси ҳам шунда.

4.2. Яшаш ва соғлом бўлишга кучли хоҳишнинг бўлиши.

Бир қарашда бу бемаъни талабга ўхшаб кўринади ва ўқувчи «наҳотки яшашни, соғлом бўлишни истамайдиган одам ҳам бўлса», деб ҳайрон бўлиши турган гап. Озгина мулоҳаза қиладиган бўлсак, қўйилган масаланинг тўғрилигига ишонч ҳосил қиласиз. Ҳаётдаги асосий мақсади овқатхўрлик, узун тунлар улфатчилик, маишатбозлик бўлган, ичкиликбозлик, кашандалик, гиёҳвандлик каби зарарли

одатларни касб қилган, кун ва ишда режимни тан олмасдан, тартибсиз ва ўзи бўларига яшаётган одамнинг соғлом бўлиш эҳтимоли кам бўлади. Бинобарин, бундай одамни бахтли ва узоқ умр кўриш имконияти ҳам деярли бўлмайди.

Аmmo ҳаётда кўпроқ бир мантиқсизлик устун келади. Киши ақлини таниб, гапга, сўзга тушунадиган бўлибдики, унга асосан тўғри ва яхши панд-насиҳатлар берилади. Соғлик масаласида ҳам худди шундай. Лекин нима учун ҳамма бир варакайига соғлик йўлини танлаб, касалликларсиз узоқ ва бахтли умр кўра олмайди. Бу ҳаёт аталмиш йўлнинг кимлардир ярмига ҳам етмасдан умрларини барбод қилади. Кимлардир қариб, қартайиб, бахтли ва сермахсул умр кўрадилар. Ҳолбуки, ҳамма кишилар баданларининг тузилиши, улардаги ҳаётий жараёнларнинг кечиши жиҳатидан бири-биридан кескин фарқ қилмайдилар. Уларнинг фарқи фақат битта нарсада — соғликка, умрга, ҳаётга муносабатларида.

4.3. Тўғри ва оқилона қарор

Дейлик, киши касалликлар сабаблари, оила аъзолари, дўстлар маслаҳати биланми ёки соғлик ҳақидаги бирон-бир китоб, мақола, телекўрсатувлар таъсиридами, ҳаёт, турмуш, соғлик масалаларида анча мулоҳазалардан кейинми, соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қарор қилди. Бундай вақтда соғликни қандай қилиб сақлаш ва мустаҳкамлаш мумкин, деган масала туради. Чунки бу масалада фақатгина тўғри танланган йўлгина кишига ҳақиқий соғлик бахш эта олади. Ҳатто бу йўлдаги тўғри ҳаракат, оқилона қарор соғлиги ёмонлашиб, ҳаёти хавф остида қолган кишиларга ҳам мустаҳкам соғлик, баракали умр ато этган. Бунга ҳаётда мисоллар жуда кўп.

Энди соғлом бўлиш йўлидаги асосан кўпчилик қўллаётган йўлни бир мулоҳаза қилиб кўрайлик. Бу соҳадаги ҳаракат одатда «зўр» мутахассисга кўриниш, тиббиёт ходимлари ёки муассасалари билан таниш-билишчилик, таъсири кучли дорилардан иборат бўлади. Чунки вазиятнинг ўзи масалани шундай ҳал қилишга шароит яратади. Сабаби, биз

касал бўлсак, докторга бориб, касалхонага ётиб, дорилар ва тиббий муолажалар ёрдамида аҳволимизни нисбатан яхшилаб, янаги касаллангунга қадар уйда, ишда ўзи бўларига яшаб ўрганганмиз. Янаги касалланганда шу ҳол бошдан оёқ такрорланади. Ҳатто бу ҳол турмуш тарзимизга айланиб, ҳар биримизда «доктор—дори—касалхона» тартибини шакллантирган. Шунинг учун кўпчилик ҳолларда соғлиқ тўғрисида бошқача ўйлашнинг имкони бўлмай қолади.

Хўш, бу тартиб тўғрими ёки нотўғрими? Бу тартибнинг энг **биринчи** ва хавфли томони шундаки, бундай турмуш кишида соғлиқ масаласида шахсий фаоллик ва маъсулиятни йўқотиб боради. Чунки у доктор маслаҳати билан дорилар ичади, тиббий муолажалар қабул қилади, ташвишларсиз ётади. Бу унинг дангасаликка мойил табиатига ҳам маъқул. Аслида кишининг саломатлиги ёмонлашувига, тез-тез ва бутун умр касалликларга ошно қилган ҳам шу сабабдир.

Иккинчидан, киши ичадиган дорилар ҳам, тиббий муолажалар ҳам баданнинг бирор соҳаси ёки тизимларининг ишини яхшилагани билан, бошқа аъзолар, айниқса, ҳаётий муҳим аъзолар — жигар, буйрак, ошқозон-ичак тизими, тери, нафас йўллари кабиларга зарарли таъсир этади. Бундай ҳолнинг сурункали давом этиши шу аъзолар фаолиятини ишдан чиқариб, жиддий оқибатларга олиб келади.

Учинчидан, ҳозирги бозор иқтисодиёти шароитида дорилар ва тиббий хизмат оила даромадини совурадиган энг асосий манба бўлиб бормоқда. Сабаби — тиббий хизмат ва дорилар, бу соҳанинг карчалонларига камида 100 фоиз, кўпчилик ҳолларда 500—1000 фоиз даромад келтирар экан. Демак, табобат, умуман олганда инсон соғлигининг яхши бўлмаслигидан манфаатдор, худди этикдўз, сартарош, тикувчи каби иложи борица касални қўлдан чиқармасликка ҳаракат қилади.

Ундай бўлса, нима қилиш керак? Табобатга ишонмаслик ёки ундан фойдаланмаслик керакми? Йўқ. Бундай фикрдан мутлақо йироқмиз. Табобат бизга керак. Шунинг учун тиббий муолажаларни қўллаш ҳеч қачон турмуш тарзига,

яъни кундалик ва умрлик одатга айланмаслиги керак. Ҳар қандай тиббий муолажани киши фавқулудда ҳолларда, соғлигини тўғрилаб олувчи вақтинча восита сифатида фойдаланиб, бадани ва соғлигини эса табиат қонунлари асосида бошқаришга ўрганиши керак. Шундагина киши ҳақиқий соғлиққа эриша олади. **Беқарорлик эса**, бу ишга тўсқинлик қилувчи асосий омиллардандир.

4.4. Ҳаракат дастури

Кўриниб турибдики, соғлиқ йўлидаги ҳаракатнинг асосида турмуш тарзини соғломлаштириш, носоғлом одатлар ўрнига соғлом одатларни шакллантириш, яъни ҳаракат дастурини белгилаш ётади. Бу соғлиқ йўлидаги энг муҳим ва анча машаққатли босқич ҳисобланади. Сабаби кишидаги шаклланган одатлар соғлом турмуш тарзининг асосий талабларига қарама-қарши бўлган: овқатланишда — овқатхўрлик; ҳаракатда — дангасалик; кун ва иш режимида — тартибсизлик; жинсий муомалада — бефарқлик ва ахлоқий тубанлик; ижтимоий ҳаётда — қўполлик, пул, мол-дунёга ўчлик, жаҳлдорлик, зарарли одатларга берилиш; техника ва механизмлар билан ишлашда — эҳтиётсизлик; шахсий ҳаётда — озода-орасталикка риоя қилмаслик ва ниҳоят соғлом турмуш тарзи масалаларида саводсизлик, малакасизлик ва ҳоказолар бўлиши мумкин. Бу одатларнинг барчасидан қутулиш кишидан анча матонат талаб қилади. Эски турмуш, ўрганиб қолган одатлар ёшликдаги дўстлардек қадрдон бўлади. У ҳар доим ўзига чорлаб туради, худди дарё эски ўзанига торггандек. Баъзан соғлом турмуш йўлидаги ҳафта, ўн кун ва ҳатто, ойлаб қилган меҳнат бир бемаза дўстнинг сўзи ёки таъсири билан чиппакка чиқиши мумкин. Шунинг учун бу йўлда баъзан кескин ҳаракат ва қарорлар қилишга тўғри келади. Масалан, овқатхўр, ичувчи, чекувчи, пала-партиш турмуш кечирувчи дўстлар даврасини тарк этиш ва ҳоказо.

Турмушингиздаги соғлиққа зиён қилувчи омилларни танқидий баҳолаш. Бу масалада ҳаётнинг ўзи энг яхши муаллим.

Шунинг учун кундалик турмушингизда учраётган ҳамда кишилар соғлиги ва ҳаётига хавф солаётган омиллар — касалликлар, бахтсиз ҳодисалар ва барвақт ўлим кабиларнинг асосий сабабларини очишга, улардан мантиқий хулосалар қилишга ҳаракат қилинг. Агарда шу масалаларда чуқур мулоҳазалар қилинса, касалликлар ва ўлимга олиб келувчи кўпчилик ҳолларда кишининг ўзи айбдор бўлиб чиқади. Буни англаш ва тан олиш ниҳоятда муҳим.

Соғлом турмуш тарзи ҳақида билим ва тушунча ҳосил қилиш. Бу ишда шу мавзуларга бағишланган китоблар, мақолалар, телекўрсатувлар яхши ёрдам беради. Лекин бунинг яна бир самарали усули соғлом турмуш тарзини кечирувчилар билан дўстлашиш, уларнинг суҳбатларида бўлиш ва издан бориш. Бу нафақат соғлом турмуш тарзи масалаларида билим олишга, балки бу соҳада тегишли малаканинг ҳосил бўлишини ҳам тезлаштиради.

Аста-секинлик ва изчиллик билан зарарли одатлардан қутулиш. Булар кашандалик, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, овқатхўрлик, иш ва кун режимида тартибсизликлар бўлиши мумкин. Бировларда носоғлом одатларнинг баъзилари, бошқа бировларда бу одатларнинг кўпчилиги учраши мумкин. Лекин ҳар бир носоғлом одатлардан қутулишнинг ўзига хос тактикасини ишлаб чиқиб, бу ишда аста-секинлик ва изчилликни асосий услуб қилиш керак.

Кундалик турмушга соғлом одатларни киритиш. Носоғлом одатлардан қутулиш аслида соғлом одатларни кундалик турмушга киритиш ва уларни мустаҳкамлаш ҳисобига бўлади. Шунинг учун ичкиликбозлик, улфатчилик, майшатбозлик, овқатхўрлик кабилардан бўшаган вақтлар ўрнига соғликни мустаҳкамлашга хизмат қилувчи спорт ва ҳаракатларни киритиш, соғликка ҳамда маънавиятга хизмат қилувчи китобларни ўқиш, руҳиятни тозаловчи музыкаларни тинглаш, ақлни бойитувчи суҳбатларни уюштириш, музей ва кўргазмаларда бўлиш, деҳқончилик, боғдорчилик, чорвачилик каби фойдали ишлар билан шуғулланиш.

4.5. Билим ва малака

Инсоннинг туғулганидан то катта бўлгунига қадар ҳаёт йўлини кўз олдингизга келтиринг. Чақалоқликда ўтира олмаймиз — ўтиришга ўрганамиз, оёқда тикка тура олмаймиз — туришга ўрганамиз, юра олмаймиз — юришга ўрганамиз. Балоғатга етгандан кейин, тирикчилик мақсадида, тикувчилик, ошпазлик, деҳқончилик, муҳандислик, ўқитувчилик каби ҳунар ва касбларга ўрганиш учун ўқув юртлари ва олийгоҳларда ўқишга, ундан кейин эса, ишхона ёки корхонада тажрибали устозлар назоратида малака оширишга тўғри келади. Кўриниб турибдики, бизнинг ҳаёт йўлимизнинг ҳамма даврларида билим ва малака энг зарурий ҳаёт талаби бўлган. Чунки бусиз биз тўлақонли ҳаёт кечира олмаймиз, ҳаёт учун зарур масалаларда билим ва малака бўлмаса, яшашга ва турмушга лаёқатсиз бўлиб қоламиз.

Яна бир муаммо киши кўп нарсани билиши мумкин. Лекин билимнинг ўзи алоҳида ҳеч нарса бера олмайди. Билган нарсани турмушда қўллаб, керакли малакани шакллантиргандагина, бирон бир натижага эришиш мумкин. Ҳаётда кўп учрайдиган табобат ходимининг — ўзининг саломатлигини, педогогни — ўз болалари тарбиясини, катта идора бошлигини — ўз оиласини бошқара олмаслиги кабилар функционал саводсизликка яққол мисол бўла олади. Бу масалага алоҳида урғу бераётганимиздан мақсад шуки, **саводсизлик** ҳам соғлом турмуш йўлидаги ҳаракатга халақит қилувчи омиллардан бўлиб, бу соҳадаги малакасизлигимизнинг асосий сабабчисидир.

Демак, соғлом турмуш тарзи соҳасида билим ва малакага эга бўлиш, уни кундалик турмушда қўллаш бу йўлдаги ҳаракатнинг асосини ташкил этади ва бусиз бирон бир натижага эришиш мумкин эмас. Бунинг учун ўқиш, ўрганиш ва амалий иш қилиш лозим бўлади.

4.6. Изчиллик ва ирода

Турмушни соғломлантирувчи ҳаракатнинг асосий талаби аста-секинлик ва изчиллик. Аввало соғлом турмуш тар-

зининг ҳар бир йўналиши ва соҳаси бўйича шахсий ҳаракат дастурини тузиш ҳамда унга риоя қилиш керак. Бу ишлардаги асосий талаб шахсий қийинчиликлар — дангасалик, беқарорлик, тартибга кўникмаслик кабиларни енгиб, сабртоқатли ва иродали бўлиш. Шунингдек, киши бу иш ҳафта, ўн кун ёки 1—2 ойлик тadbир бўлмасдан, балки кундалик ва умрлик турмуш тарзи бўлиши кераклигига ўзида руҳий тайёргарлик ҳосил қилиши керак.

Соғлом турмуш кечирувчилар замондошларидан фарқли ўлароқ, кўпгина қулайлик ва маишатлардан ўзини тия оладиган, ҳаётида маълум бир меъёр ва маромларга риоя қиладиган кишилар бўладилар.

Бордию, зарурий тadbирлар туфайли озгина парҳез ва режим бузилса, бунга ортиқча асабийлашиш, афсусланиш керак эмас. Чунки бу — ҳаёт. Кишининг ижтимоий ҳаётнинг расм-русумларидан ажралган ҳолда яшаши ҳам қийин. Кейинги тартибли турмуш бу издан чиқишларни ўзи тўғри-лаб юборади. Иккинчидан, умуман тартибсиз турмуш кечирадиган кишилар даврасига бормаслик.

4.7. Муваффақиятларни баҳолаш, қадрлаш ва ривожлантириш

Ҳар қандай ишни баҳолашнинг энг асосий усули — солиштиришдир. Солиштириш услуби бир нарсани ўзига ўхшаган бошқа нарса билан ёки шу нарсани ўзининг олдинги аҳволи билан солиштириш натижасидаги ижобий ёки салбий ўзгаришларни билишга асосланган. Бу услуб бизнинг соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатимизни баҳолашга ҳам тўғри келади. Демак, бу йўлда биз саломатлигимизнинг даражасини баҳолашимиз керак бўлади.

Соғлик муаммолари ва соғлом турмуш тарзидан беҳабар одам саломатлигининг умумий аҳволидан келиб чиққан ҳолда, уни яхши ёки ёмон деб баҳолаб қўя қолади. Одатда, иштаҳаси яхши, ҳамма турдаги овқатларни еб-ичадиган, кундалик ишларни бажара оладиган, қийналмасдан ҳаракатлана оладиган фаол одамнинг саломатлиги яхши,

деб баҳоланади. Аксинча, овқатга иштаҳаси яхши бўлмаган, ишлаши ва ҳаракатланиши қийин бўлган одамнинг саломатлиги ёмон, деб баҳоланади. Бу бизнинг минглаб йиллик ҳаёт тажрибамизда шаклланган баҳолаш услуби. Бундай услуб ҳам яхши. Лекин бу биз кўриб чиқмоқчи бўлган масаланинг бир томони, холос. Демак, бунда саломатликнинг яхши ва ёмон вақтларигина ҳисобга олинган. Иккинчидан, бундай баҳолаш кишининг чидамлилиқ даражаси, онгли мулоҳазаси, саломатлик тўғрисидаги билими, тажрибаси, соғлиқка масъулияти ва шу кабиларга боғлиқ. Сабаби, бир кишини шифокорга мурожаат қилишга ёки соғлиги тўғрисида жиддий ўйлашга мажбур қилган муаммолар иккинчи бир киши учун етарли бўлмаслиги мумкин.

Соғлом турмуш тарзига ўтгандан кейин киши саломатликни баҳолашнинг анча самарали усуллари ҳам ўрганиб боради. Бу борадаги билим ва малака соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билим ва малака билан бир қаторда ривожланиб боради. Масалан, соғлом турмуш тарзи ҳаракатининг дастлабки даврларида қуйидаги кўрсаткичларни асос қилиб олиш мумкин:

- руҳий ҳолат;
- жисмоний фаоллик даражаси;
- тана қисмлари ва аъзоларининг аҳволи.

Руҳий ҳолат — бу асосан кайфият билан боғлиқ. Жисмоний фаоллик даражаси, бу — бирор ишга яроқлилиқ қобилиятингиз. Тана қисмлари ва аъзоларининг аҳволи — бу уларда бирон-бир нохушлик ёки оғриқларнинг бор-йўқлиги. Бу кўрсаткичларни аъло, яхши, ўртача ва ёмон баҳолар билан баҳолаш мумкин.

Шу тахлитда киши ўз саломатлигини баҳолаш жараёнида у танасининг сир-асрорларини очиб боради. Энди у фақатгина турмуш тарзини тўғрилаш йўли билан кўпгина ҳаётий муҳим аъзолар фаолиятларини меъёрлаштира оладиган бўлади. Масалан, овқатланишни тартибга келтириш билан қон босими, ошқозон-ичаклар, жигар, буйрақлар ишини меъёрлаштиришни; кун ва иш режимига риоя қилиш

билан асабларни мустаҳкамлашни; баданни чиниқтириш билан шамоллаш ва шу билан боғлиқ касалликларнинг олдини олиш кабиларни ўрганиб боради. Хуллас, бу йўлдаги ҳаракат кишини ўз баданининг ҳақиқий эгаси ва унинг бошқарувчисига айлантиради. Агарда кишининг илгари бундай турмуш ва фикрлардан ниҳоятда узоқда эканлиги ҳисобга олинса, бу ҳам унинг аҳволини баҳолашга ёрдам беради.

Яна бир солиштириш бу соғлиқ муаммолари билан тиббий хизмат, дори-дармон, касалхона ва шу кабиларга кетадиган вақт, илтимослар, оворагарчиликлар ва айниқса, оила даромадига зарар. Онгли мулоҳазали одам учун булар ҳам баҳолаш учун асос бўла олади.

Юқоридаги солиштиришлар кишини соғлиқ йўлида эришган муваффақиятларини қадрлашга олиб келади. Бу жуда муҳим. Соғлом турмуш тарзи — бу ниҳоятда кенг, қизиқарли ва олижаноб соҳа, гўзал бир олам. Шунинг учун ҳам Гиппократ ва ибн Синолар бу соҳага буюк бир санъат сифатида қараганлар. Биз биламизки, ҳар қандай санъат ўзининг гўзаллиги ва бетакрорлиги билан аҳамиятли. Соғлом турмуш тарзининг амалий моҳияти бу нафақат соғлом, бахтли ва узоқ умр, балки бу имкониятларни ишга солиш, ижодий баркамолликни таъминлаш, дунё ва ҳаётни теран англаш, ҳақиқий инсоний сифатларни намоён қилиш, комилликка эришиш йўли ва услуби ҳамдир. Бу олижаноб йўлга кирган ҳар бир киши нафақат ўз муваффақиятларини такомиллаштириши ва ривожлантириши балки танишлари, дўстлари ва умуман ҳамюртларини ҳам хайрли йўлга даъват этиши, бу йўлда ташкилотчилик ҳамда тарғиботчилик ишларини олиб бориши унинг жамият олдидаги ҳам инсоний, ҳам фуқаролик бурчидир.

Муваффақиятларни баҳоламаслик, қадрламаслик ва уларни ривожлантирмаслик бу йўлдаги ҳаракатга монелик қилувчи асосий омилдир.

Соғлом турмуш тарзининг асосий босқичларига тўсқинлик қилувчи хусусий омиллар ҳам жуда кўп. Бу йўлда ҳаракат қилаётган кишининг қаршиликларни енгиб ўтиши ни-

ҳоятда муҳим. Агарда киши шу қаршиликлардан ўта олмаса, соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатни барбод қилди ва ҳеч қандай натижага эриша олмайди.

Кўриниб турибдики, соғлиққа қарши кучлар кўп. Шунинг учун ҳам кўпчиллик ҳолларда улар ғалаба қилиб, кишиларга кўпгина касалликлар ва ташвишлар келтирадидилар. Баъзан эса кўнгилсизликларнинг ҳам сабабчиси бўладидилар. Инсоннинг вазифаси эса, бу йўлдан собитқадамлик билан ўтиб, унга берилган биологик умрни поёнига етказиш. Бу йўлдаги ҳаракатнинг муваффақиятини таъминловчи асосий талаблар эса, онгли мулоҳаза, соғлом бўлиш учун кучли хоҳишнинг бўлиши, бу йўлда оқилона қарор, тўғри белгиланган ҳаракат дастури, соғлом турмуш тарзидан билим ва малаканинг бўлиши, изчиллик ва ирода, муваффақиятларни баҳолаш, қадрлаш ва ривожлантиришдан иборат.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатнинг асосий босқичлари нималардан иборат?
2. Соғлиқ онг билан боғлиқми ва боғлиқлик нимада?
3. Саломатлик йўлидаги тўғри ва оқилона қарор, деганда нимани тушунасиз?
4. Соғлом турмуш тарзи ҳаракат дастурининг асосий талаблари нимадан иборат?
5. Соғлиқни сақлаш ва уни мустаҳкамлашда билим ва малакаларнинг ролини қандай баҳолайсиз?
6. Саломатликни баҳолашда «Руҳий ҳолат», «Жисмоний фаоллик даражаси», «Тана қисмлари аъзоларининг аҳволи» тушунчаларини шарҳлашга ҳаракат қилинг.

V боб

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ БЎЙИЧА ҲАР БИР КИШИ БИЛИШИ ВА КУНДАЛИК ТУРМУШИДА Қўллаши лозим бўлган билим ва МАЛАКАЛАР ҲАҚИДА

5.1. Овқатланиш ва овқатликлар

Юқорида соғлом турмуш тарзининг йўналишларини белгилаганда унинг биринчи талаби овқатланиш ва овқатликлар эканлигини, бу иш нафақат кишининг ҳаёти, балки агарда нотўғри ташкил этилса, кишининг танасидаги кўпгина касаллик ва муаммоларнинг ҳам сабабчиси эканлиги ҳақида айтган эдик. Шунинг учун, нотўғри овқатланиш туфайли келиб чиқаётган касалликлар ва муаммоларни эсла-тиб ўтишни лозим, деб ҳисоблаймиз.

5.1.1. Нотўғри овқатланиш билан боғлиқ касалликлар ва муаммолар

Ушбу мавзунини ёритишдан олдин шунини алоҳида таъкидлаш лозимки, овқатланиш билан боғлиқ касалликлар ёки муаммолар фақатгина овқатланишни нотўғри ташкил этилгандагина содир бўлади ва булар қуйидагилардан иборат:

— озода-орасталик талабларига риоя қилмаслик натижасида овқатликлар, тайёр овқат маҳсулотлари, шунингдек, ичимлик сувлари, юқумли ошқозон-ичак ва бошқа касалликларнинг микроблари билан ифлосланиши ва бундай овқатликларни истеъмол қилиш натижасида кишида ич терлама, ичбуруғ, ич оғриғи, вабо, сариқнинг А тури касалликлари ҳамда ботулизм, сальмонеллез каби микроблар

билан ифлосланишдан эса, овқатдан заҳарланиш ҳолатлари содир бўлиши мумкин. Тупроқни, сув ҳавзаларини, инсон чиқитлари, хусусан, ҳожатни йиғиш, сақлаш ва зарарсизлантириш ишлари яхши йўлга қўйилмаган аҳоли пунктларида бу касалликлар билан касалланиш эҳтимоли юқори бўлади;

— овқатликлар таркибида ун маҳсулотлари ва ширинликларни мунтазам ортиқча истеъмол қилиш натижасида бутун танада хилт кўпайиб кетади. Ортиқча хилтлар ички аъзолар, бадан бўшлиқлари ва бўғимларга ўтириб, аъзолар фаолиятини қийинлаштиради. Оқибатда бўғимлар ҳаракатининг қийинлашуви билан боғлиқ артрит, полиартрит, радикулит, остеохондроз, семириб кетиш, ичакларда қабзият, қонда қанд миқдорининг кўпайиб кетиши (қандли диабет), томирларда атеросклероз, тана ва ички аъзоларда ўсмалар пайдо бўлиши каби касалликларга шароит яратади. Шунингдек, хилтлар зарарли микроблар, айниқса, вирусларнинг яшаши ва ривожланиши учун энг қулай шароит ҳисобланади;

— овқатликлар таркибида гўшт, тухум каби оқсилларни сурункали ва ортиқча истеъмол қилиш натижасида буйраклар фаолиятининг қийинлашуви, буйракда, ўт қопада, сийдик йўлларида тош ҳосил бўлиш, ичакларда қабзият, руҳиятда асабийлик каби ҳолатларга сабаб бўлади;

— овқатликлар таркибида ёғларнинг, айниқса, мол ёғларининг ортиқчалигидан қоннинг таркиби қуюқлашиб, томирларда атеросклероз ва унинг оқибатида юракда стенокардия, инфаркт ҳолатлари, қон босимининг юқори бўлиши, ўт қопада холецистит, семириб кетиш каби оқибатларга олиб келади;

— овқатликлар таркибида витаминларнинг етишмаслигидан организмда овқатликларнинг парчаланиш жараёнлари сустлашади ва баъзи бир аъзоларнинг фаолияти учун зарур бўлган моддаларнинг етишмаслиги содир бўлади. Оқибатда болаларда рахит, катталарда шапкўрлик, кишининг озибтўзиб кетиши, организмдаги барча ҳаётий муҳим жараёнларнинг сусайиши каби ҳолатларга олиб келади;

— овқатликларнинг кимёвий заҳарли моддалар билан зарарланишидан кишининг кўнгли айниб, тўхтовсиз қайт қилиш, заҳарнинг кучли таъсиридан умумий безовталиқ, юрак, нафас аъзоларидаги етишмовчиликлар, ҳушдан кетиш ва ўлим билан тугайдиган оқибатлар, радиактив моддалар билан заҳарланишдан эса, сочларнинг тўкилиб кетиши, ички аъзолар фаолиятининг сусайиши, бепуштлик, рақ, оқ қон қаби оғир оқибатларга олиб келувчи касалликлар юзага келади;

— баъзи бир овқатлик турларининг айрим одамлар организмига мос келмаслигидан терида ҳар хил тошмалар тошиши ва қичиши (дерматитлар), ошқозон ва ичакларда — гастрит ва колит, мия тўқималарининг заҳарланиши — мигрень, менингит, нафас олишнинг қийинлашуви — диққинафас, юракда хуруж — стенокардия ва бутун организмда безовталиққа сабаб бўлувчи аллергия ҳолатларга олиб келади;

— ортиқча овқатланиш ва овқатхўрлик туфайли семирб кетиш, қадди-қоматнинг бузилиши, гўзаллик ва эпчилликнинг бутунлай издан чиқиб, киши гавдасининг бесўнақай, кўримсиз, кийим-кечак ярашмайдиган, бачкана аҳволга келиб қолиши, ўтириш, туриш, ҳаракат қилиш, нафас олиш қаби оддий ҳаётий заруратларнинг қийинлашиб бориши, танадан ва оғиздан қўланса ҳидлар тарқалишидан ноқулайга тушиш, кўпчиликнинг олдида уятга қолиш, азият ва изтироблар билан яшаш ҳамда касалланишлар эҳтимолининг ортиб бориши;

— гўшт, тухум, спиртли ичимликлар қаби кучли кўзғатувчи овқатлар ва ичимликларни суистеъмол қилиш руҳиятнинг бузилиши, асабийликга сабаб бўлади.

5.1.2. Ҳозирги кунда овқатланишдаги мавжуд оқимлар

Овқатланиш удуми, анъанаси ва уни тўғри ташкил этиш йўлидаги ҳаракатлар ҳозирги кунда бу соҳада бир қанча оқимларнинг пайдо бўлишига сабабчи бўлди. Шулардан энг кўп тарқалганларидан айримларини қисқача шарҳлаб ўтамиз.

Вегетарианлик. «Вегетариан» сўзи юнончадаги вегетус — тирик, ҳаётий деган сўзлардан олинган бўлиб, вегетарианлар — ҳаёт бахш этувчи овқатликлар билан овқатланувчилар, дегани. Бу оқим тарафдорлари овқатлик сифатида гўшт ва гўштли маҳсулотлар ва тухум истеъмол қилмасликни таклиф этадилар. Вегетарианлар ўз фикрларини кўпроқ инсон эволюцияси билан тушунтиришга ҳаракат қиладилар. Инсоннинг табиий овқати дон, полиз маҳсулотлари, кўкатлар ва мевалар. Вегетарианча овқатланишга риюя қилганлар орасида соғлом ва баракали умр кўрганлар кўпчиликни ташкил этади.

Овқатликларни пиширмасдан, табиий ҳолда еювчилар. Бу оқим тарафдорлари овқатликларни оловда, ўтда пишириш, уларнинг таркибидаги киши организми учун зарур бўлган маҳсулотлар — оқсиллар, ёғлар, углеводларнинг сифатини бузиб, қийин ҳазм бўладиган маҳсулотлар даражасига олиб келади, витаминлар, ферментлар, микроэлементларнинг эса кўпчилик қисмини йўққа чиқариб юборади, овқатни юқори ҳароратда пишириш эса унинг таркибини бузишдан бошқа нарса эмас,— дейдилар. Шунинг учун, улар барча турдаги овқатликларни ҳатто тухум, ҳайвонлар, балиқ, парранда гўштлирини ҳам пиширмасдан, майдалаб, янчиб ва полиз маҳсулотлари билан аралаштириб ейишни таклиф қиладилар.

Овқатлик маҳсулотлар турларини алоҳида-алоҳида истеъмол қилувчилар. Бу оқимнинг ижодкори ва асосчиси Америкалик буюк гигиеначи врач, инсонпарвар ва маърифатпарвар, XX асрдаги энг йирик табиётчи олим Герберт Шелтон (1895—1985)дир. Унинг тушунтиришига кўра овқатлик маҳсулотлар турлари, хусусан, оқсиллар, ёғлар, углеводларни бир-бирига аралаштирмаслик керак. У буни, ошқозон ва ичаклар тизимини қисмларида ажраладиган ширалар ҳар бир овқатнинг турига алоҳида таъсир этади, аралаштириб овқатланганда эса ошқозон ва ичакларда ажраладиган шираларни овқатлик турларига таъсири кескин камаяди, оқибатда овқатликларнинг кўп қисми парчаланмасдан, чириш жараёни юзага келади, чириш натижа-

идаги заҳарли моддалар ва газлар эса қонга сўрилиб организмни мунтазам заҳарлаб туради, бу ҳолнинг узоқ давом этиши ҳаётий муҳим аъзолар — юрак ва қон томирларида, жигарда, буйракда жиддий касалликлар, организмдаги асабий ҳолатлар ва ҳатто руҳий касалликларга ҳам сабаб бўлади, — деб тушунтиради.

Овқатланишдаги бу оқим тарафдорлари ҳам кўп, Ҳатто улар бу усулни кўпгина оғир хасталикларни даволашда ҳам қўллаб, яхши натижаларга эришганлар. Алоҳида овқатланиш тарафдорлари ҳам саломатликни таъминлаш ва узоқ умр кўришда яхши натижаларга эришганлар.

Тузсиз овқатланадиганлар. Тузсиз овқатланиш деганда, ош тузини истеъмол қилмасликни тушуниш керак. Тузсиз овқатланиш тарафдорлари ош тузи таркибидаги **Na** элементи баданда, ҳужайраларда суюқликларнинг ушланиб қолишига, оқибатда ҳужайра ва тўқималарнинг шишиб, буйрақлар фаолиятнинг қийинлашуви, томирлар эластиклигининг камайиши ва шулар натижасида атеросклероз, гипертония каби касалликларга шароит яратади, деб тушунтирадилар. Буни овқатланиш гигиенаси ҳақидаги фан ҳам тасдиқлайди.

Вақти-вақти билан қисқа муддатли очлик ўтказувчилар. Кейинги йилларда вақти-вақти билан қисқа муддатли очлик ўтказиш жуда оммалашиб борапти. Очлик вақтида киши фақатгина қайнатилган сув ичади. Бу оқим тарафдорларининг фикрига қараганда, очлик даврида организм ортиқча чиқиндилардан, ички бўшлиқларга йиғилиб қолган хилтлар ва тузлардан тозаланади. Натижада ички аъзоларнинг ва бутун тананинг фаолияти яхшиланади, дейдилар.

Рўза удумлари. Маълумки, аждодларимиз ҳар доим овқат ва овқатланиш билан боғлиқ муаммоларга дуч келганлар. Бу муаммоларнинг асосийси овқатликлар бисёр бўлганда ортиқча овқатланиш — овқатхўрлик ва овқатликлар кам бўлган даврларда етарли миқдорда овқат ея олмаслик — очарчиликлар бўлган. Бундан келиб чиқадики, инсон учун меъёрни таъминлаш ҳамма даврларда ҳам энг муаммоли масала бўлган. Шулардан бири — рўза тутиш. Ислонда бу ҳар

йили бир ой давомида, кундузи овқатланмаслик (сув ҳам ичмаслик) бўлса, христианликда ҳар йили маълум муддатларда гўшти, сутли овқатларни ва тухум ейишни ман қилиш тарзида бўлган. Шубҳасиз, бу удумлар ўз даврида вақти - вақти билан ўзини овқатдан сақлаш ва кучли қўзғатувчи овқатлардан тийилиш йўли билан киши организмини тозалашга, ички аъзоларнинг фаолиятини яхшилашга ва бутун баданда ишчанлик ҳамда руҳий кўтаринкиликни таъминлашга хизмат қилган.

Рўза тутиш исломда саломатлиги ва шароити тўғри келганларга фарз қилган. Шунинг учун рўза тутишда шу оқилона кўрсатмага риоя қилишни тавсия қиламиз. Акс ҳолда, қандли диабет, ошқозон ва ичакларда — гастрит, ошқозон ҳамда ўн икки бармоқли ичак яраси, қабзият, ўт пуфагининг шамоллаши — холецистит; юрак етишмовчиликлари, буйрак хасталикларида рўза тутиш беморларнинг аҳволини оғирлаштириши, айрим ҳолларда кўнгилсизликларга сабабчи бўлиши мумкин.

Рационал овқатланиш. Кишининг саломатлиги, ишчанлиги, кайфияти ва умрининг узоқ бўлишида овқатланиш омилининг роли ниҳоятда катта бўлганлиги учун кейинги йилларда бу омилнинг илмий ҳамда амалий асосларига қаратилган изланишлар анча кўпайди. Бу изланишларнинг самараси рационал овқатланиш, деган тушунча ва оқимнинг шаклланишига сабаб бўлди. Овқатланиш фани ва амалиёти соҳасидаги жуда кўп илғор фикрли олимлар, табиётчи врачлар рационал овқатланиш талабларини қўллаб-қувватлаганлар. «Рационал овқатланиш» тўғри, онгли, оқилона, соғлом, фойдали овқатланиш демакдир. Шу оқимнинг моҳиятини яхши англаш учун биз уни соғлом овқатланиш, деб атадик ва бу ҳақда батафсил тўхталиб ўтишни лозим топдик.

5.1.3. Соғлом овқатланиш

Соғлом овқатланиш, бу ҳозирги замон гигиена, физиология, биохимия фанлари ютуқлари асосида ташкил қилинган овқатланиш тартиби. Бунда киши истеъмол қилаётган

овқатига онгли муносабатда бўлади. Инсон баданига ёки аҳволига қайси овқатлар тўғри келиш-келмаслигини ўйлаб, овқатнинг сифати, миқдори кабилар ҳисобга олинади. Қуйида соғлом овқатланишнинг асосий принциплари ва бу масалада ҳисобга олиш лозим бўлган қўшимча тадбирларнинг муҳим талабларини қисқача баён қиламиз.

Соғлом овқатланишнинг асосий принциплари:

- 1. Овқатлик маҳсулотлари таркибининг киши организмининг физиологик талабларига мос бўлишини таъминлаш.*
- 2. Истеъмол қилинадиган овқат миқдорининг киши сарф қиладиган энергияга мос бўлишини таъминлаш.*
- 3. Овқатланиш режимининг киши баданидаги биологик қонуниятларга мос бўлишини таъминлаш;*

Соғлом овқатланишнинг қўшимча тадбирлари:

- 1. Ҳар галги овқатланишда тана физиологияси қонуниятларини ҳисобга олиш.*
- 2. Овқатларни тайёрлашда унинг таркиби ва сифатини сақлаб қолиш талабларига риоя қилиш.*
- 3. Овқатлик маҳсулотларни етиштириш, танлаш ва сақлашга бўлган талабларга риоя қилиш.*
- 4. Овқат ҳазм қилиш аъзолари тузилиши ва ишлаш тартибларидан қисқача маълумотларга эга бўлиш.*
- 5. Овқат ҳазм қилиш тизими аҳволини баҳоловчи асосий кўрсаткичларни билиш.*
- 6. Овқат ҳазм қилиш тизими муаммоларида тадбирлар қўллаш ҳамда мутахассисларга мурожаат қилиш.*

Агарда овқатланишда юқоридаги ҳаракат дастурига риоя қилинса ва шу талабларнинг ҳар бириси бўйича оддийгина тушунчаларга эга бўлиб, уларни ўз турмушида қўллашни билса, киши овқатланишни онгли ташкил қилган бўлади ва ҳеч қачон у билан боғлиқ муаммоларга дучор бўлмайди. Шунинг учун, юқоридаги овқатланишга бўлган талабларнинг ҳар бириси бўйича алоҳида тўхталиб ўтишга тўғри келади (мавзуларни ихчамлаштириш мақсадида уларни юқоридаги талабларнинг асосий моҳияти тарзида олдик).

Овқатликларнинг таркибий мутаносиблигини таъминлаш

Ўтмишда одамлар овқатларни донлар, гўштлар, сут, полиз, океан ва денгиз маҳсулотлари ҳамда мевалар тарзида тушунганлар. Улар асосан овқатликлар ҳақида ширин, нордон, мазали, аччиқ, чучук каби сифатларни фарқлаганлар, холос. Лекин кузатувчан кишилар, табиблик амалиёти билан шуғулланганлар баъзи бир касалликларнинг келиб чиқишида овқатликлар таркибидаги қандайдир моддаларнинг етишмаслиги ёки ортиқчалигини билганлар.

XIX асрнинг ўрталарига келиб микробиология, биохимия фанларининг ривожланиши диетология фанининг пайдо бўлишига ва овқатликларнинг таркиби, уларнинг киши организмдаги ролини ўрганишга ёрдам берди. Ўрганишлар шуни кўрсатдики, овқатликлар ўз таркибига кўра **оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар, микроэлементлар, витаминлар ва ферментлар** деб аталувчи биологик фаол моддалардан иборат экан. Ва яна шу нарса ҳам маълум бўлдики, бу моддалардан ҳар бирининг киши организми ва унинг фаолиятида ўз ўрни ва вазифалари бор. Масалан, оқсиллар бадан ва унинг аъзоларининг ўсиб ривожланиши ҳамда такомиллашувида қатнашса, углеводлар ҳамда ёғлар кишининг ҳаракат фаолияти учун зарур бўлган энергияни таъминлайди. Минерал тузлар ва микроэлементлар тана тизимлари ҳамда аъзоларининг таркибий қисмларини ташкил этиб, улардаги ҳаётий жараёнларда қатнашса, витаминлар ва ферментлар организмга тушган овқатларнинг керакли маҳсулотларга парчаланишини ҳамда моддалар алмашинуви жараёнларини тартибга солиб туради.

Агарда киши истеъмол қиладиган овқатликлар таркибида юқоридаги моддаларнинг бирон бир тури ёки турлари етишмаса, организм фаолиятида етишмовчиликлар (касалликлар) содир бўлади. Бу етишмовчиликларни тўғрилаш учун эса асосан организмга зарур бўлган моддалардан иборат овқатланишни ташкил қилиш лозим бўлади. Ҳозирги замон овқатланиш гигиенаси фани хулосалари ва кўпгина соғлом

турмуш тарзи тарафдорларининг таклифлари бўйича бизнинг истеъмол қиладиган овқатларимиз таркибида оқсил-ёғ-углеводлар тахминан **0,5—0,7 ҳисса оқсил, 0,3—0,5 ҳисса ёғ, 4—5 ҳисса углеводлар** ҳамда **30 фоиз салатлардан** иборат бўлиш керак. Бу овқатланишдаги овқатликлар таркибининг умумий тартиби ҳисобланади. Лекин бу тартиб кишининг ёши, бажарадиган иши, организмнинг аҳволи, йилнинг фасллари ва шулар каби омилларга қараб у ёки бу томонга ўзгариши мумкин. Шунингдек, овқатликлар таркибини кун, айниқса, ҳафта ва ойлар давомида турли-туманлигини таъминлаш, йилнинг фасллари ҳамда мавсумлари, географик шароитлар, шунингдек, иқлимларга мос равишда овқатланишни ташкил этиш ҳам бу соҳадаги муҳим талаблардан ҳисобланади.

Юқоридагиларга асосланиб, овқатланишда овқатликларнинг таркибий мутаносиблиги ва турли-туманлигини таъминлашда қуйидагиларга риоя қилиш тавсия этилади:

— истеъмол қилинадиган овқатликларнинг таркибини ҳар гал овқатланганда ҳар хил бўлишини таъминлаш;

— овқатликлар таркибида бир кун давомида **0,5—0,7 ҳисса оқсиллар; 0,3—0,5 ҳисса ёғлар; 4—5 ҳисса углеводлар** бўлишини таъминлаш;

— умумий овқатнинг **30 фоизини салатлар ва кўкатлар** ташкил этишига эришиш;

— йил фасллари ва мавсумларига хос (баҳорда кўкатлар, ёз-куз фаслларида мевалар, қишда қуритилган мевалар, ҳамма фаслларда полиз, гўшт, сут ва дон маҳсулотлари билан) овқатланишни ташкил қилиш.

Энергия мувозанатини таъминлаш

Узоқ вақт ишлагандан кейин чарчашини ҳамма биледи. Бир паст дам олгандан кейин ишчанлик тикланади ва киши яна фаолиятини давом қилдириши мумкин. Лекин узоқ вақт ишлаганда ишчанликнинг давом қилиш вақти ва сифати камайиб боради. Бунинг сабаби шундаки, киши иш қилган вақтида маълум миқдорда энергия сарф қилади. Сарф

қилинадиган энергиянинг миқдори бажарилаётган ишнинг оғирлиги, ишлаш вақти, шароити кабиларга боғлиқ. Демак биз қанча кўп вақт ва оғир ишларни бажарсак, шунча кўп энергия сарф қиламиз.

Киши сарф қилган энергиясини фақатгина овқатликлар ҳисобига қайта тиклайди. Агарда биз кўп ишласаг-у, шу қилган ишимизга сарф бўлган энергияга мос овқатланмасак, бундай ҳолатда организм ўз жамғармасини сарф қилади. Бундай ҳолнинг сурункали давом этиши кишининг ориқлаб кетишига сабаб бўлади. Ортиқча ориқлаш ҳам куч-қувватнинг камайишига ва организмда жиддий касалликларга олиб келади. Бордию, киши сарф қилган энергиясидан кўп миқдорда овқат истеъмол қилса, ортиқча овқатдан ҳосил бўлган маҳсулотлар ёғ шаклида организмга сингади ва бундай одамлар семириб борадилар. Биз юқорида айтганимиздек, ортиқча овқатланиш ҳозирги кунда одамлар ўртасида учраётган деярли ҳамма касалликларга сабаб бўлади.

Масалан, овқатланиш гигиенаси фанининг берган маълумотларига қараганда, 1 гр. оқсил организмда парчаланганда 4,1 калория энергия берар экан. 1 гр. углеводнинг ҳам берадиган энергияси 4,1 калория. 1 гр ёғ организмда парчаланганда эса 9,3 калория энергия беради.

Физиология фани маълумотларига қараганда, оғир жисмоний ишлар билан шуғулланмайдиган одамлар (идора ходимлари, уй бекалари, ишламайдиган фахрийлар ва шулар кабилар) учун кунига 2500—2800 ккал. энергия берадиган овқат етарли ҳисобланади. Шунча калорияни 600—700 гр. шакар ёки 1—1,5 кг нон ёки 200—300 гр. сариёғ ейиш билан ҳам қоплаш мумкин. Лекин, бунда биз юқорида кўриб чиққан овқатлик маҳсулотларининг таркибий муносиблиги қоидаси кўпол равишда бузилади. Шу тартибдан келиб чиқадиган бўлсак, бизнинг бир кун давомида 2500—2800 ккал энергия олиш учун, 50—70 грамм оқсиллар, 30—50 грамм ёғлар, 400—500 грамм углеводлар истеъ-

мол қилишимиз керак бўлади. Буни ҳисоблаш учун ўртача рақамларни оламиз ва булар қуйидагича бўлади:

60 гр.	оқсил	× 4,1 калория	= 246 калория
40 гр.	ёғлар	× 9,3 калория	= 372 калория
450 гр.	углеводлар	× 4,1 кал.	= 1845 калория
			Жами : 2463 калория.

Агарда биз юқорида таклиф қилган оқсиллар, ёғлар, углеводлар меъёрларидаги энг юқори рақамларни олсак, суткалик калория 2800, энг паст рақамларни олсак, 2100 бўлади. Кўпчилик соғлом турмуш тарзи тарафдорлари, биз юқорида олган касбдагилар учун суткасига 1800 калория етарли ва шу миқдордаги овқат билан киши ўзини тетик, ишчан сезади, эпчил ва чаққон бўлади, дейдилар.

Ҳар галги овқатланишда организм учун зарур бўлган овқатликларнинг тури ва миқдорини тўғри белгилаш учун қуйида баъзи бир овқатликлар ва овқатларнинг энергия миқдори ҳамда ҳаётда кўпроқ учрайдиган фаолият турларида энергия сарфи ҳақидаги маълумотларни келтирамиз (1—2-иловаларга қаранг). Одатда, бизнинг миллий таомларимиз ош, норин, мохоро, манти, сомса, чучвара, лағмон, манпар кабилар юқори калорияли бўлади. Шуларнинг биронтасидан 250—300 гр миқдорда ейилса, 150—200 гр салат билан тушлик қилиш етарли бўлади. Шу овқатнинг ўзи камида 800—1000 калория энергия беради. Бундай энергияни сарф қилиш учун эса 4—5 соат далада меҳнат қилиш, 2—3 соат теннис ўйнаш ёки 1,5—2 соат секин югуриш керак бўлади. Кечкурунга энгилроқ овқатлар истеъмол қилинади.

Организмга овқатлар билан тушаётган энергиянинг етарли ёки етарли эмаслигини кўрсатувчи асосий кўрсаткич бу кишининг оғирлигидир. Оғирлик меъёрини билишнинг жўн усули киши бўйининг сантиметрлардаги кўрсаткичидан 100 рақамини айириб ташлагандаги қолдиқ сон шу киши учун оғирлик меъёри бўлади. Масалан, кишининг бўйи 170 см : 100=70; яна 70 кг — шу киши учун меъерий оғирлик ҳисобланади. Иложи борица оғирликнинг меъёрдан 1—2 кг кам юргани маъқул.

Овқатланишда қуйидагиларга риоя қилинса, энергия мувозанатини тўғри таъминлашга ёрдам беради:

— овқатликларнинг таркибий қисмлари ва уларнинг калорияси ҳақида тушунчага эга бўлиш; (1—2-иловага қаранг);

— ҳар гал овқатланишда дастурхонга ўтиришдан олдин зарур бўлган калория берадиган овқатлар миқдори ва турини мўлжаллаб олиш ва шу мўлжалга риоя қилиш;

— тўй, байрам, меҳмондорчиликда истеъмол қилган ортиқча овқатлар ҳисобига 1—2 кун фақат салатлар, мева, шербатлар билан чегараланиш, қисқа муддатли очлик ўтказиш;

— тана оғирлигини назорат қилиш. Оғирлик ошса, кундалик овқатда кам калорияли маҳсулотлар кўпроқ бўлишини таъминлаш.

1- илова

**Кўпроқ истеъмол қилинадиган баъзи овқатлик
маҳсулотларининг қуввати**

Маҳсулотнинг тури	Ўлчов бирлиги (грамм)	Калорияси (килокалория ҳисобида)
Буғдой нони	100	230
Батон	100	240
Қайнатилган гўшт	100	250
Шакар	100	379
Қайнатилган картошка	100	82
Сабзи	100	36
Тухум	1 донаси	63
Сут	100	59
Сариёғ	100	749
Гўшт қайнаган шўрва	400	155
Карам шўрва	400	210

Палов	220	425
Сутли вермишель ош	400	399
Кабоб (қўй гўшти)	100	295
Қовурулган товуқ	100	244
Чучвара	100	220
Компот	100	100
Шоколад	100	560
Асал	100	320
Окорок	100	365
Помидор	100	18
Бодринг	100	15
Тарвуз	100	38
Олма	100	50
Узум	100	70
Колбаса (қайнатилган)	100	290
Колбаса (қуритилган)	100	520
Сосиска	100	205
Печенье	100	420
Қандли чой	100	61
Сутли кофе	100	150
Пиёз	100	48
Қизил лавлаги	100	47

Ҳаётда кўпроқ учрайдиган ҳаракатлардаги энергия сарфи

Ишнинг тури	1 соатда сарф қилинадиган энергия (ккал. ҳисобида)
Тинч ҳолатда ётганда	65
Ўтириб ишлаганда	110
Уй ишларида	120–240
Тик туриб бажариладиган ишларда	16–170
Секин юрганда	190м200
Тез юрганда	300
Секин югурганда	360
Боғ ва дала ишларида	250–300
Гимнастика қилганда	240–300
Ер кавлаганда	500–600
Рақс тушганда	300–400
Теннис ўйнаганда	300–360
Сувда сузганда	180–400
Велосипедда юрганда	210–540
Бильярд ўйнаганда	180–200
Кир ювганда	240–300

Режимли овқатланишни ташкил қилиш

Аслида одам учун овқатланиш фақатгина танамиздаги ҳаётий жараёни таъминлаб туриш ва ҳаракат қилиш ҳамда иш бажариш учун зарур бўлган энергия (куч, қувват)ни қайта тиклаш учун керак. Ана шу муҳим талабни таъминлаш учун кун давомидаги овқатланиш тартибини тўғри ташкил этиш лозим бўлади.

Ҳозирги кундаги шакланган тартибга кўра, кунига уч маҳал овқатланиш русум бўлган. Аввало шунини таъкидлаш лозимки, истеъмоладан қилганда маълум миқдорда энергия бериш имкониятига эга бўлган ҳар қандай маҳсулот овқатлик ва уни истеъмоладан қилиш овқатланиш ҳисобланади. Баъзилар овқатланиш, деганда фақатгина бирор бир иссиқ овқат истеъмоладан қилишни тушунади. Бу нотўғри тушунча. Режимли овқатланиш муаммосини ҳал қилишда бизнинг олдимизда турган асосий масала, бизга керак бўлган миқдорда энергия берадиган овқатни кун давомида қандай тақсимлаш кераклиги. Гап — ана шу масалани тўғри ҳал қилишда.

Биз юқорида, кишининг бажарадиган ишига қараб маълум энергия бера оладиган овқатларни танлашни ўргандик. Шу билан бирга, кишининг энергия сарфлаши бутун сутка давомида бир хил эмаслигини ҳам биламиз. Масалан, киши асосан кундузи фаол ҳаракатда бўлади ва шунинг учун у ўзига керак миқдорда энергия берадиган овқатларни фақат кундуз кунини истеъмоладан қилиши керак. Иккинчидан, кун давомида ҳам энергия сарфи ҳамма вақт бир хил бўлмайди. Масалан, киши кечки овқатни еб, ётиб ухлайди ва у эрталабданоқ қўшимча энергияга ҳожат сезмайди. Эрталабданоқ ўрнидан туриб, овқатланишга ўтириш кишини ортиқча овқатни истеъмоладан қилишга олиб келади. Шунинг учун, эрталабки нонуштага ўтиришдан олдин деҳқон 1—1,5 соат дала ишларини қилиши, чорвадор чорваси билан шуғулланиши, шаҳарлик дам олиш жойлари, истироҳат боғлари ёки яқин жойдаги стадион, майдонлар, йўлакларга чиқиб юриши, югуриши, жисмоний машқлар кабийлар билан шуғулланиш керак.

Юқоридаги сабабларга кўра, эрталаб кун давомида истеъмол қиладиган овқатнинг 25—30 фоизини истеъмол қилиш тавсия этилади. Кишининг фаоллиги асосан эрталабдан соат 12—13ларгача бўлади. Шунинг учун, тушликка умумий овқатнинг 45—50 фоизини истеъмол қилиш тавсия қилинади. Бундан кейинги қилинадиган ишлар учун, яъни кечга кунлик овқатнинг 20—25 фоизи етарли. Кечки овқат уйкуга ётишдан камида 2—3 соат олдин ейлиши керак.

Шундай қилиб, кундалик овқатланишда амал қилишимиз лозим бўлган талаблар:

— кун давомида истеъмол қиладиган овқатнинг умумий миқдорини эрталабга 25—30 фоиз, тушликка 45—50 фоиз, кечқурунга 20—25 фоиз қилиб белгилаш;

— эрталабки нонуштадан олдин 1—1,5 соат рўзғорда бирор-бир иш қилиш ёки 30—40 дақиқа бўғимларни ҳаракатлантирувчи, ички аъзоларни қўзғатувчи, мушакларга зўриқиш берувчи машқлар билан шуғулланиш;

— кечки овқатни ухлашдан 2—3 соат олдин истеъмол қилиш, ухлашдан 30—40 дақиқа олдин мева шарбати, ёғсизлантирилган қатиқ, лимонли ёки асалли чой кабилар билан чегараланиш.

5.1.4. Соғлом овқатланишнинг кўшимча тадбирлари

Овқатланишда бу тадбирлар ҳам катта аҳамиятга эга. Лекин талабнинг чегараланганлигидан келиб чиқиб, уларни моҳияти нуқтаи назаридан қисқача шарҳлаймиз.

Киши организми ҳамда унинг ошқозон ва ичаклар тизимига ҳар қандай овқатлик ҳамда суюқликларни ҳазм қилаверадиган, ҳар доим бетўхтов ва бенуқсон ишловчи машина сифатида қараш мутлақо нотўғри. Тананинг ҳам ўз имкониятлари ва қонуниятлари бор. Бу қонуниятлар овқат ҳазм қилиш тизими ва унинг хусусиятлари, организмни тозалаш аъзоларининг фаолиятлари билан боғлиқ.

Ҳар галги овқатланишда бадан доциологияси қонуниятларини ҳисобга олиш.

— Овқатланиш вақти бўлди ёки режимга риоя қилман, деб овқатга иштаҳа бўлмаса ҳам овқатланавермасдан, фақат қорин очиққанда овқатланишни одат қилиш. Ҳақиқий очликни билиш учун овқатланишдан олдин 200г гача сув ичиш тавсия қилинади. Агар сув ичгандан кейин ҳам очлик сезилса, овқатланиш керак бўлади.

— Овқатланиш вақтида ва ундан 15—20 дақиқа олдин сув, чой каби суюқликларни ичмаслик. Чунки бу суюқликлар ошқозон ширасини суюлтириб, унинг овқатларни ҳазм қилиш кучини камайтиради ва ошқозонга йиғилган ширани ўзи билан олиб кетади. Шунингдек, овқатлангандан кейин ҳам 1—1,5 соатгача суюқлик ичмасликни одат қилиш керак. Суюқликларни овқатланишлар оралиқларида истеъмол қилиш мумкин.

— Бир галги овқатланиш вақтида овқатнинг умумий миқдори қуюқ-суюқлик биргаликда 1—1,5 литрдан ошмасин.

— Истеъмол қилинадиган овқат жудаям иссиқ ёки совуқ бўлмасин. Овқатнинг ҳароратини тана ҳароратига (35—45°C) яқин бўлгани маъқул. Чой, кофе, какао каби ичимликлар 50—60°C атрофида, салқинлантирувчи ёки чанқовбосди ичимликлар 18—25°C атрофида бўлгани яхши. Овқат устига муздек сув ичиш ёки музқаймоқ ейиш зарарли одат ҳисобланади ва бу ошқозон-ичаклар фаолиятининг бузилиши билан боғлиқ муаммоларга олиб келади.

— Аччиқ чой, кофе, какао каби кучли қўзғатувчи ичимликларни чегараланган миқдорда истеъмол қилиш. Чунки улар организмда кислотали муҳитнинг кўтарилишига, оқибатда организм учун зарарли бўлган сийдик кислотаси ва шу кабиларнинг ҳосил бўлишига шароит яратади.

— Тозаланган овқатликлар; олий нав ундан тайёрланган маҳсулотлар — булочка, печенье, пряник, торт ҳамда макаронларни чегаралаш. Чунки улар организмда хилт ҳосил бўлишига ва у хилтлар бўғимлар, организмнинг бўшлиқлари ва ички аъзоларда тўпланиб, касалликларга сабабчи бўлади.

— Кундалик овқатлар таркибига мавсумга қараб салатлар, полиз маҳсулотлари, ҳўл ва қуруқ мевалар, сут маҳсулотларини (сутнинг ўзи организмда хилтни кўпайтиради) кўпроқ киритинг.

— Эргалабки нонуштага мевалардан бирон-бирини (қовун ҳам шу ҳисобда), мева ёки полиз маҳсулотлари шарбатларини истеъмол қилишни, тушликка асосий овқат билан 200—300 г салат, кечқурунга енгил суюқ овқат, уйқуга ётишдан олдин 150 —200 г ёғсизлантирилган қатиқ ёки шунча миқдорда мева ёки полиз маҳсулотлари шарбатини истеъмол қилишни одат қилиш.

— Салатлар асосан 3—4 турдаги полиз маҳсулотлари ва кўкатлардан иборат бўлиб, уларга уксус, кучли аччиқ-чучуклар ва ош тузи ишлатмаслик. Албатта салатлар пиширилмасдан истеъмол қилинади. Сабзи, қизил лавлаги, турп, пиёз, булғор қалампири кабиларнинг 2—3 туридан тайёрланиб, ҳар бир салатнинг таркибида укроп, петрушка, пиёз ёки саримсоқ бўлиши керак. Салатларга ош тузини ишлатиш шарт эмас. Чунки салатнинг ўзи организмнинг минерал тузлар, микроэлементлар ва витаминларга бўлган талабини қондиради. Салатларнинг таъминини яхшилаш учун унга моянез, қаймоқ, сметана, қатиқ, сузма, асал қўшиш мумкин.

— Ҳайвон ёғларини истеъмол қилишни қаттиқ чегаралаш. Улар овқатнинг ошқозон ва ичакларда ҳазм бўлишига тўсқинлик қилиб, юрак инфаркти хавфини оширади.

— Луқма қанчалик кўп чайналса унинг ҳазм бўлиши шунча осон ва тез бўлади. Луқмани кўп чайнаш уни сўлак билан яхши аралашинини таъминлайди. Сўлак таркибида эса овқатни ҳазм қилувчи ферментлар бўлади. Тишлари тўкилган кишиларга ясама тишлар қўйдиргунча овқатни гўшт қиймалагич ёки қирғич каби майдаловчи воситалардан ўтказиб ейиш таклиф қилинади.

— Овқатни ортиқча ейишни одат қилмаслик. Чунки ортиқча истеъмол қилинган овқат ички аъзоларни зўриқиб ишлашга мажбур қилади ва оқибатда уларнинг фаолиятини издан чиқаради.

— Ҳафтасига бир кун, ойда 1—3 кун очлик ўтказишни одат қилиш. Айниқса, дам олиш кунлари, тўй, байрам ва улфатчиликлардан кейин очлик жуда фойдали тадбир. Бу даврда ички аъзолар ва бутун организм ўзини-ўзи тозалашга улгуради. Очлик даврида 1,5—2 литр қайнатилган сув ичиш талаб этилади.

— Бутун кун давомида ҳар 1—1,5 соатда 100—150 г сув ёки шарбат ичишни одат қилиш. Агар минерал сув ичсангиз, ҳар ҳафтада унинг турини янгилаб боринг. Пепси, кола, фанта каби ичимликларнинг организмга фойдасидан зиёни кўп. Энг яхши ва фойдали ичимлик оддий сув эканлиги эсингиздан чиқмасин.

— Бизнинг шароитимизда кафе, бар, ресторан ва шундоқ кўчаларда тайёрланадиган овқатлар ошпазларнинг услуб ва масъулиятларига кўра ниҳоятда малакасиз тайёрланади. Шунинг учун, асосан уйда овқатланишни одат қилган маъқул. Шунингдек, саноат ишлаб-чиқариши асосида бўладиган овқатлар, шарбатлар, чанқовбосди ичимликлар, консервалар, колбаса ва шу кабиларни ҳам чегараланган миқдорда истеъмол қилишни одат қилиш лозим.

Овқатларни тайёрлашга бўлган талаблар.

Овқатни тайёрлашга бўлган талабларнинг асосида овқатликларнинг таркибидаги ҳаётий муҳим моддалар — оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар, микроэлементлар ва витаминларнинг сифатини сақлаб қолиш ётади. Бунинг учун:

— энг аввало, масаллиқларнинг сифатини кўздан кечириш, уларни озода шароитда тозалаш ва ишлаш, ошхона жиҳозлари ва идиш-товоқларни иссиқ сувда ёғни кетгизувчи воситалар билан ювиш, ошпазнинг шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиши;

— овқат масаллиқларини арчиб, тозалаб, майдалангандан кейин очиқ ҳавода ёки сувда узоқ қолиб кетишига йўл қўймасдан уларни қозонга солиш тартибида тозалаш ва ишлатишни одат қилиш;

— овқатга ишлатиладиган ёғ олдиндан доғлаб совутилган бўлиб, уни кейинги ишлатишларда кучли қиздирмас-

лик. Чунки юқори ҳароратда қиздирилган ёғ масаллиқлар таркибидаги ҳаётий муҳим моддаларнинг сифатини камайтиради ва ҳатто, йўққа чиқариши мумкин;

— овқатларни, асосан овқатларни паст оловда, қопқоқли идишларда димлаб пиширишни одат қилиш, ҳуда-беҳудага қопқоқни очмаслик. Бунинг учун овқатни пишган-пишмаганлигини билишни тез-тез тотиб кўриш билан эмас, ҳар бир овқатни пишиш вақтини ҳисобга олишни одат қилинг. Шунда овқатликлардаги фойдали моддалар яхши сақланади;

— қайнатиб тайёрланадиган овқатларда овқат суюқлигининг салгина ҳаракатга келтирувчи куч билан қайнаши етарли. Қайнаш вақтида қозон қопқоғи берк бўлсин. Ҳатто чой учун сувни ҳам шақиллатиб қайнатмаслик керак. Сув қайнаши бошлаганданоқ оловни ўчириб, чойни дамланг;

Овқатлик маҳсулотларини танлаш ва сифатини сақлашга бўлган талаблар.

Бу талаблар асосан овқатлик маҳсулотларни етиштиришда уларнинг сифатли бўлишини таъминлаш, сақлаш, ишлаб-чиқариш ва савдо қилиш жараёнларида шу сифатларни бузмасликдан иборат. Бу ниҳоятда муҳим бўлган жараён. Айниқса бозор иқтисодиёти шароитида бизнес билан шуғулланувчи корчалонлар масалани айнан шу томонини ҳаспўшлашга, ўз маҳсулотларининг кўринишини, айниқса ёрликларининг бежиримлигини таъминлаб, харидорни сифатсиз маҳсулот билан алдашга ҳаракат қиладилар.

Селекция фани ютуқлари натижасида овқатлик маҳсулотларини етиштиришда ҳам уларнинг ирсий тузилишига таъсир этиб, тез ўсиб, тез етишадиган навлар яратилмоқда. Баъзи бир ирсиятшуносларнинг фикрларига қараганда, бу ҳам овқатликлардаги табиийликнинг бузилишига ва оқибатда инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи омилларга олиб келиши мумкин.

Оилада овқатлик маҳсулотларини сақлашнинг ҳам анчагина талаблари бор. Чунки овқатликлар фақат одам учун емиш бўлмасдан, кўпгина микроорганизмлар, бактериялар ва моғорлар учун ҳам емиш ҳисобланади. Агар яхши

шароит бўлса, улар овқатликларда кўпайиб, маҳсулотнинг сифатини бузади ва ҳатто, киши учун заҳарли моддаларга айлантиради.

Бундан ташқари, кўёш нури, юқори ҳарорат, ортиқча куруқ ва нам ҳаво ва шу кабилар ҳам овқатликларнинг сифатини бузади.

Ҳозирги кунда овқатликларни сақлайдиган ва уларни ўрайдиган кўпгина идишлар ишлаб чиқарилмоқда. Булардан энг кўп тарқалганлари полиэтилен халталар ва буюмлар. Маълумки, полиэтилен идишлар ҳавони ўтказмайди ва овқатликларни уларда узоқ сақлаш, могорлаш ёки бузилишига сабаб бўлади. Шунинг учун ҳам масалликларни сақлайдиган идишлар ҳам уларни таркибий ўзгаришларга учратмайдиган бўлиши керак. Музхона ёки омборларда овқатликларни сақлаш тартиби, муддати ва талабларига риоя қилиш, ҳар бир уй бекасининг бу соҳада маълумотли ҳамда малакали бўлишини талаб этади.

Овқат ҳазм қилиш аъзолари тузилиши ҳақида билим ва тушунчага эга бўлиш.

Овқат ҳазм қилиш тизими аҳволини баҳоловчи асосий кўрсаткичлар.

Булар қуйидагилардан иборат:

— ҳар доим овқатланиш вақтида овқатга иштаҳа ва кайфиятнинг яхши бўлиши;

— овқатланиш вақтида ва овқатлангандан кейин қониқиш, бутун баданда осойишталик, ҳузур-ҳаловат, роҳатланиш каби ҳиссиётларнинг сезилиши;

— овқатланиш жараёнида овқатни чайнаш, ютиш, ҳазм қилиш ва ҳожатни чиқариб ташлашда ҳеч қандай муаммоларнинг бўлмаслиги;

— овқат ҳазм қилиш тизими ва унинг соҳаларида ҳеч қандай оғриқ ҳамда ноқулайликларнинг бўлмаслиги.

Овқат ҳазм қилиш тизими муаммоларида тадбирлар қўллаш ҳамда мутахассисларга мурожаат қилиш.

Овқат ҳазм қилиш тизими фаолиятида кўпроқ учрайдиган муаммолар бу зарданинг куйиши, ичнинг қотиши

(қабзият) ёки суриши (ич кетиш), қорин, ошқозон соҳала-рида турли оғриқлар ва ҳоказолар бўлиши мумкин. Албат-та, бундай ҳолатларда, энг аввало, мутахассис ёки участка врачига мурожаат қилинади. Шу билан бирга, соғлом тур-муш тарзи ҳаракати ҳар бир кишининг ўзига ўзи табиб бўлиш тарафдори. Шунинг учун ошқозон ва ичаклар фао-лиятида ҳам муаммолар пайдо бўлганда, керакли тадбирни қўллай билишдан иборат. Бу тадбирлар овқатланишда пар-ҳез қилишдан бошлаб, маълум бир дори ёки дориворларни қўллаш; ҳуқна қилиб, йўғон ичакни тозалашдан тортиб, 1—3 кунлик очлик парҳезини қўллашгача бўлиши мумкин. Ошқозон-ичак касалликларини даволовчи мутахассис врач-ни табобатда гастроэнтеролог, диетологлар дейишади. Шу-нингдек, участка врачлари ҳам бу масалада маълумотли ҳисобланадилар. Демак, ошқозон ва ичак муаммоларида гас-троэнтеролог, диетолог ҳамда участка врачларига мурожаат қилиш керак бўлади.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Нотўғри овқатланиш билан боғлиқ касалликлар ва муаммо-лар нималардан иборат?
2. Овқатланишдаги мавжуд қандай оқимларни биласиз?
3. Соғлом овқатланишнинг учта асосий талаби нимадан иборат?
4. Овқатланишнинг қўшимча тадбирлари нималардан иборат?
5. Овқатланиш режими нимада?
6. Овқатланишда энергия мувозанати, деганда нимани ту-шунасиз?
7. Овқатликларнинг таркиби нималардан иборат ва уларнинг ички организмдаги вазифалари?

VI боб

ҲАРАКАТЛИ ТУРМУШ ВА ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАР ҲАҚИДА

6.1. Ҳаракатларнинг саломатликни таъминлаш ва мустаҳкамлашдаги роли

Ҳаракат деганда, тананинг, унинг қисмлари ва аъзоларининг бир-бирларига ва атроф-муҳитга нисбатан вазият ўзгаришларини ва бу ўзгаришларнинг давомийлигини тушунмоқ керак. Масалан, сиз юрганингизда оёқларингиз қадам ташлаш ҳисобига танага ва атрофга нисбатан ўз вазиятларини ўзгартириб туради. Бу ўзгариш қанча узоқ такрорланиб давом этса, ҳаракат вақти шунча кўп бўлади. Шундай қилиб, ҳаракатларнинг танамиздаги ҳаётий жараёнларни таъминлашдаги роли қуйидагилардан иборат:

— бизнинг танамиздаги ҳаётий жараёнлар ҳужайралардаги электронларнинг ҳаракатидан бошланади. Олимларнинг кузатишларига қараганда, ана шу ҳужайрадаги электронларнинг ҳаракатига туртки бўладиган нарса жисмоний ҳаракатлар ҳисобланади. Бундан келиб чиқадики, жисмоний ҳаракатлар электронларнинг ҳаракатига, айтилиши вақтда электронларнинг ҳаракати ҳужайра ичидаги ҳаракатларга — ажралиш, сўрилиш, модда алмашинуви, парчаланиш каби жараёнларга сабабчи бўлади. Демак ҳаракат ҳаракатни ёки ҳаётийликни вужудга келтиради;

— ҳаракатлар вақтида модда алмашилиши жараёнларининг тезлашиши ҳисобига ҳужайра ва тўқималар ортиқча чиқитлардан халос бўлади. Оқибатда бўғимлар, ички аъзолар, ажратиш тизимлари ва уларнинг йўлларида ўтириб қолган тузлар, чиқитлар ва шу кабилардан тозаланади. Аъзолар ва тизимларнинг фаолияти яхшиланади;

— ҳаракатлар натижасида мушаклар, тўқималарнинг кислород ва озиклар билан таъминланишининг кучайиши ҳисобига улар яхши ривожланиб, куч-қувватга тўлиб боради. Бу тартиб юрак мушакларига ҳам тааллуқли бўлганлиги учун ҳаракатлар натижасида юрак фаолияти яхшиланиб, оқибатда бутун қон-томирлар тизими, ички аъзолар ва бадандаги барча жараёнлар фаоллашади;

— ҳаракатлар асосан силкинишлардан иборат бўлганлиги учун у овқат ҳазм қилиш йўлларидаги овқатни юришига, ажратиш тизими йўлларидаги чиқитларнинг танадан тез ва осон чиқишига, қорин бўшлиғи ҳамда кўкрак қафасидаги аъзоларни ушлаб турган пайларнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради;

— ҳаракатлар вақтида бизнинг баданимиздаги мушаклар ва пайлардаги зўриқиш ҳамда бўшашиш жараёнлари узлуксиз такрорланиб туради. Худди ана шу жараён улардаги модда алмашилиш жараёнларини яхшилаб, озик моддалар ва кислород билан таъминланишини яхшилайтиди;

— ҳаракатлар туфайли бўғимларнинг ҳаракатчанлиги яхшиланади. Натижада киши бўғимларининг ҳар хил ҳолатларда букилиши билан боғлиқ ишларни тез ва осон бажаради. Тананинг эгилувчанлиги ва ишчанлиги юқори бўлиб, эпчиллик яхшиланади;

— ҳар қандай ҳаракат энергия сарф бўлиши ҳисобига бўлганлиги учун ҳаракатлар вақтида танадаги ортиқча ёғлар парчаланиб сарф бўлади. Бу ҳол ички аъзоларни, хусусан, юрак ва қон-томирларнинг тозаланишига, улардаги атеросклероз ҳолатларининг олдини олишга хизмат қилади;

— ҳаракат ва ҳаракатчанлик туфайли киши у ёқ, бу ёққа юриш, муҳитни ўзгартириш, кўрмаган жойларни кўриш, табиат манзараларидан баҳраманд бўлиш, бошқа ўлкалар, юртлар, шаҳарларда бўлиш, оламни англаш ва ўз кўзи билан кўриш имкониятига эга бўлади. Буларнинг барчаси яхши кайфият, унумли иш, ижодий фаоллик, келишган қомат ва ниҳоят, мустаҳкам соғлиқ демакдир. Лекин ҳаракатлар ҳамма вақт ҳам соғлиқка хизмат қилавермайди. Тана им-

кониятларидан ортиқча зўриқиш берадиган ҳаракатлар организм эҳтиёжларининг исроф бўлишига, тана ҳамда аъзоларнинг толиқишига сабаб бўлади. Шунинг учун ҳаракатларнинг моҳияти, чиниқиш ва оқибатлари — чарчаш ҳамда толиқиш ҳолатларини кўриб чиқамиз.

Соғлиқ нуқтаи назаридан ҳар қандай ҳаракатнинг моҳияти чиниқиш, оқибати эса чарчаш ва толиқишдир. Шунинг учун бу ҳолатларни қисқача шарҳлашга тўғри келади.

Чиниқиш, чиниққанлик — бу киши баданининг табиатдаги об-ҳаво ўзгаришларига, турмушнинг жисмоний ва руҳий юкламаларига чидам бериш қобилияти. Маълумки, киши организмдаги ҳаётий жараёнлар ички аъзоларнинг, шунингдек, бадан қисмларининг табиат ўзгаришлари, жисмоний ҳаракатлар ҳамда руҳий ўзгаришларга мос ва хос ишлашидан иборат. Кишининг томир уриши, қон босими, қоннинг кислород билан таъминланиш даражаси, нафас олишлар сони ва шулар каби кўрсаткичларнинг ҳар бир сониядаги ўзгаришларини ҳозирги кундаги компьютерлаштирилган тиббий асбобларда кузатиш жуда осон. Бундай асбобларга уланган ва кроватда ётган беморнинг мониторинг кўрсаткичлари унинг арзимас ҳаракатлари — қўлни кўтариб тушириши ёки кроватдаги ётиш ҳолатини ўзгартириш кабиларда юракнинг уришлар сони ҳамда нафас олишнинг тезлашганлигини, қон босимининг кўтарилишини кузатиш мумкин. Ҳаракатлар юкламаси ва вақти қанчалик кўп бўлса, томир уришлар, нафас олишлар сони, қон босимининг ошиб туриш вақти ҳам шунчалик кўп ҳамда узоқ вақт давом этади. Киши юрганда, югурганда оғир ишларни бажарганда ҳам ички аъзолар, хусусан, юрак ва ўпка ҳаракатнинг кучи ва вақтига мос равишда ўз ишларини кучайтирадилар. Бунинг сабаби шундаки, ҳар қандай ҳаракат энергия сарф бўлиши ҳисобига бўлади. Энергиянинг ҳосил бўлиши эса шу ердаги модда алмашиниш жараёнларининг тезлашиши билан боғлиқ. Модда алмашиниш жараёнлари учун эса озиқ модда ва кислород керак.

Биз биламизки, қон ва қон томирлари ҳужайраларни, тўқималарни озиқ ҳамда кислород билан таъминлайдиган

асосий транспорт йўли ва воситасидир. Ҳаракатлар туфайли хужайраларда, тўқималарда сарфланиб, етишмаётган озик ҳамда кислород сезувчи асаб толалари орқали бош мия ярим шарларига, уларнинг етишмаётганлиги ҳақида ахборот беради. Мияда бу ахборотлар ўйланиб ва бир қарорга келиниб, анализ-синтез қилиниб, марказдан кетувчи нервлар орқали тегишли аъзоларнинг ишини тезлаштирувчи кўрсатмалар келади. Натижада юрак, ўпка ва шулар каби аъзолар ўз ишини юкламага мос равишда тезлаштирадilar.

Ёки бўлмаса, об-ҳаво бирликларидан, дейлик, иссиқ ҳарорат таъсир қилди. Бундай пайтда баданнинг ортиқча иссиқликни атрофга тарқатиши қийинлашади. Организм бу муаммони ҳал қилиш учун теридаги қон томирларига кенгайтирувчи кўрсатмалар беради. Натижада, бадандаги қоннинг кўпчилиги терига қараб оқади. Бу ҳол аъзолардаги қоннинг терида тўплиниши ҳамда терлаш ҳисобига ортиқча иссиқликни атрофга тарқатади. Бадандаги меъерий ҳарорат мўътадил сақланади. Теридаги томирлар кенгайиб-торайишга қанчалик кўп ўрганган бўлса, организмнинг бундай ҳолатларда тана ҳароратини сақлаши шунчалик осон бўлади.

Ички аъзоларнинг иши нафақат жисмоний ҳаракатлар, ёки об-ҳаво ўзгаришларига, балки руҳий юкламаларга ҳам боғлиқ. Уялиш, қисиниш, қайғуриш, шодланиш, ғазабланиш каби ҳис-ҳаяжонлар уларнинг фаолиятини тезлаштириши ёки секинлаштириши, баъзан мутлақо тормозлаши ҳам мумкин. Масалан, кучли ғазаб ва ҳаяжонланишдан юрак урушлари тезлашади, томирлар тораяди, асаблар таранг ҳолга келиб, қўл, оёқ ҳамда бошқа аъзолардаги мушакларда таранглик ошиб кетишидан киши қалтираб, қақшаб, оғзидан чиқадиган сўзни, қиладиган ҳаракатини назорат қила олмай қолади. Асаблар тинчлиги эса бадандаги барча жараёнларни меъёрлаштириб, организмда осойишта ва ҳамжихат муҳит яратади.

Организмнинг ички таъминоти ва бошқаруви жуда мураккаб жараён. Бу жараёнда юрак, ўпка, овқат ҳазм қилиш, модда алмашилиш, ажратиш тизимлари, ички секреция

безлари барчаси ҳамжиҳат ишлайди. Ҳаракатлар эса ана шу ҳамжиҳатликнинг яхшиланишини таъминлайди. Бу ҳамжиҳатлик қанчалик яхши ва кучли бўлса, организмнинг чидамлилиги шунчалик яхши ҳамда мустаҳкам бўлади. Иммунитет, яъни организмнинг касалликларга қарши туриш қобилияти ҳам ана шу ички ҳамжиҳатликнинг натижаси. Шунинг учун бу ҳамжиҳатликни таъминлаш соғлиқ учун ниҳоятда муҳим, балки шунинг ўзи соғлиқдир.

Чарчаш — бу организм қисмлари ёки аъзоларининг бирор ишни бажариш жараёнида ўз эҳтиёжларини сарфлаш натижасида иш қобилиятининг сусайиб бориши. Дейлик, сиз белкурак билан ер кавляяпсиз. Бунда белкуракни тупроққа тиқиш, уни тўлдириб олиш ва кўтариб ташлаш жараёнида қатнашадиган мушаклар қисқариб иш бажаради. Мушакларнинг қисқариши энергия сарф бўлиши билан боғлиқ. Бу ишда мушак, аввало, ўз эҳтиёжларини сарф қилади ва шу билан бирга, уларга қон орқали тўхтовсиз кислород ҳамда озиқ келиб туради. Агар иш узоқ, кучли зўриқиш билан давом этса, қон мушакларни озиқ ва кислород билан таъминлаб улгурмаслиги мумкин. Ана шу вақтда чарчаш содир бўлади, мушаклар фаолиятини қайта тиклаб олиш учун ҳаракатни бирпас тўхтатиш лозим бўлиб қолади. Кўришиб турибдики, организм ўз-ўзидан ишни вақтинча тўхтаиб туришга, яъни дам олишга зарурат сезади. Ана шу бирпас дам олиш вақтида мушаклар озиқ ва кислород билан тўйиниб олади. Шу билан бирга, мушакларга керак бўлган озуқани таъминлаш учун организм ўзининг ички имкониятларини ишга солади. Бу ошқозон ва ичаклардаги овқатликларнинг парчаланишини тезлаштириш, жигардаги захиралардан фойдаланиш ва ниҳояти тери ости ҳамда ички аъзолардаги ёғларни энергия сарфига ишлатиш кабилар ҳисобига бўлади. Шунинг учун бирпаслик ҳордиқдан кейин киши яна аввалгидек фаолиятини бир қанча вақт давом эттиради. Ҳар гал чарчашдан кейин шу ҳол такрорланади ва киши шу тахлитда бир неча соат ишлаши мумкин. Кўришиб турибдики, чарчашдан кейин 5—10 дақиқа дам

олишдан киши бадани иш фаолиятини давом эттиришга тайёр бўлади ва у яна олдингидек ишлайверади.

Ақлий ишларда мушакларга қараганда мия хужайралари кўпроқ кучли қўзғалиш ҳолатида бўлади. Қўзғалиш вақтида ҳам маълум миқдорда (жисмоний меҳнатдагидан анча кам) энергия сарф бўлади. Лекин, мия хужайраларидаги қонуният шундайки, ҳар қандай қўзғалишлар маълум вақтдан кейин тормозланиш билан алмашади. Шунинг учун узоқ давом этган ақлий меҳнат мияни чарчатади ва мия хужайралари ҳам тормозланиб, дам олишга зарурат сезади.

Юқоридагилардан маълумки, чарчаш организмда оғир оқибатларга олиб келмайди ва маълум вақтдан кейин организмнинг иш фаолияти тўла тикланади. Организмдаги бу қонуниятни ишни тўғри ташкил этишда ҳисобга олиш ниҳоятда муҳим.

Толиқиш — чарчашнинг оғир шакли бўлиб, организм чарчагандан кейин ҳам унга чарчоқни ёзиш ёки зарур бўлган энергияни қайта тиклаб олишга вақт бермаслик оқибатида содир бўлади. Толиқиш, кўпчилик ҳолларда кишини мажбурий ишлатиш ёки унинг ўзини меҳнат қилиш тартибига риоя қилмаслигидан, пала-партиш ва зўриқиб ишлаши натижасида содир бўлади. Бунда, нафақат ишда қатнашаётган мушакларнинг, балки бутун организмнинг захиралари тўла сарф бўлади. Баъзан ҳатто, мушаклар ҳам ўз хужайра ва тўқималарини сарф қилиб, улар анча бўшашиб, шалвираб қолади. Бундай вақтларда организмнинг иш қобилиятини тиклаб олиш учун 5—10 дақиқа ёки 1—2 соат, ҳатто бир неча кун етарли бўлмаслиги мумкин. Толиқишдан кейин организмнинг иш қобилиятини тиклаш учун бир неча кунлаб махсус шароит, режимли турмуш, баъзан эса саломатликни тикловчи тадбирларни қўллашга тўғри келади.

Толиқишнинг ўзи биз юқорида айтган ички ҳамжиҳатликнинг бузилганлигини кўрсатади. Шунинг учун бундай вақтларда организм турли касалликларга, айниқса юқумли касалликларга берилувчан бўлади. Бундай одамларнинг тез-тез шамоллаши, грипп ёки бошқа вирусли касалликлар би-

лан оғриш эҳтимоли кўп бўлади. Демак биз ўзимиз учун иш ва ҳаракат юкламалари, шунингдек, вақтларини белгилаганда организмнинг ёки унинг қисмлари ҳамда аъзоларини толиқишининг олдини олиш чораларини кўришимиз керак бўлади.

6.2. Ҳаракатларнинг турлари

Киши фаолияти билан боғлиқ ҳаракатлар шу даражада кўпки, ҳатто уларни маълум тартибга келтириш ҳам қийин. Агарда уларни танага унинг қисмларига ва аъзоларга нисбатан вазиятларининг ўзгаришлари билан белгилайдиган бўлсак, уларни ўтириш, туриш, юриш, эгилиш, буралиш, сакраш, силкиниш, тортилиш, чўзилиш кабиларга бўлиш мумкин. Бордию, уларни кундалик турмушимиздаги фаолият турлари билан белгилайдиган бўлсак, сайр қилиш, югуриш, хўжаликда, далада ёки ишдаги юмушлар, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари тарзида белгилашимиз мумкин. Бу ҳаракатлар қандай тарзда бўлмасин, улар бадан қисмлари ва аъзоларининг фаол ишлаши ҳисобига энергия сарф бўлиши билан боғлиқ. Худди ана шу омил соғлиқка хизмат қилади. Қуйида жамият тараққиёти жараёнида инсоннинг кундалик ҳаётига кириб келган ҳаракатларни эволюцион тарзда жойлаштиришга ҳаракат қилдик.

Меҳнат. Бир неча минглаб асрлар давомида инсон бадани чидамлилиги ва саломатлигини мустаҳкамловчи асосий омил, унинг тирикчилик йўлидаги ҳаракати — меҳнати бўлган. Меҳнат, нафақат унинг ҳаёти ва саломатлигини таъминлаган, балки организмни такомиллаштириб, онгини пайдо қилган ва ривожлантирган. Образли қилиб айтадиган бўлсак, меҳнат одамни одам қилган.

Инсон ҳаётидаги асосий ҳаракат тури бўлган меҳнат дунё халқларининг яшаш шароитлари ва тирикчилик услубларига кўра ҳар хил бўлади. Масалан, денгиз, океан атрофларида яшовчи халқларда — балиқчилик; чўл, сахро шароитида яшовчи халқларда — чорвачилик; дарё ўзанларига яқин унумдор ерларда яшовчи халқларда — деҳқончилик; шаҳарлар

ва ишлаб чиқариш марказларида — ишчи-хизматчилик тарзида бўлиши мумкин. Лекин меҳнат қаерда ва қай тарзда бўлмасин, ҳар қандай тараққий этган жамиятда ҳам у инсон ҳаётини зарарли омиллардан тозалаб, уни маънавий ва маданият даражасига кўтариб борган. Шунинг учун меҳнат, айниқса, жисмоний меҳнат ҳозирги кунда ҳам саломатликни таъминловчи ва мустақамловчи асосий омил бўлиб қолади.

Рақс. Тана ҳаракати ва ҳолатлари орқали кишининг руҳиятини изҳор қилишга асосланган ҳаракат тури. Шу нуқтаи-назардан рақсни, ҳатто ибтидоий муомала услуби, дейиш мумкин. Нима бўлганда ҳам, рақс инсоннинг бутун тараққиёт жараёни билан боғлиқ. Кейинчалик рақс маросимларни нишонлаш воситасига айланган ва у оммавий характерга эга бўлган.

Рақслар ритмик характерга эга бўлиб, унда оёқ, қўл, бош ва тана ҳаракатлари маълум бир тартибга бўйсунди. Рақслар баъзан кескин ҳаракат, силкинишлар билан ҳам боғлиқ. Рақслар ҳаракатлар билан боғлиқ бўлганлиги учун модда алмашилиш жараёнларига ижобий таъсир этиб, энергия сарфини оширади, аъзолар ишини яхшилайти. Бундан ташқари, рақс кишига катта маънавий ҳузур бахш этиши билан ҳам асабларни тинчлантириб, киши руҳиятини кўтаришга ҳизмат қилади. Шу боисдан рақс санъат даражасига кўтарилган. Шунинг учун, ҳозирги кунда ҳам рақсни соғломлаштирувчи ҳаракат тури сифатида кундалик турмушга киритиш фойдадан холи бўлмайди.

Болалар ўйинлари. Маълумки, 2—3 нафар бола йиғилса, дарҳол бирор ўйин — катакларда сакрашми, қочганни тутишми, яширинмачоқ ва шу кабиларни бошлаб юборадилар. Бу уларнинг табиатан ўйинга мойилликларидан далолат беради. Болалар ўйинларининг турлари шу даражада кўпки, ҳатто дунё халқлари болалари ўртасида оммалашган ўйинларни санаб чиқиш ҳам қийин.

Бундай мулоҳаза қилинса, болалар ўйинлари ҳам ҳаёт заруратидан келиб чиқиб, турнинг сақланиб қолиши ва такомиллашининг асосий талабларидан бири. Бу ўйинлар-

нинг барчаси ҳаракатларни мувофиқлаштириб, чаққонлик, эпчиллик, мулоҳазалилик ва топқирлик каби сифатларни такомиллаштириб, болани ҳам жисмоний, ҳам ақлий жиҳатдан катта ҳаётга тайёрлайди. Болалар ўртасидаги бу ўйинлар катта ёшдагилар ўртасидаги мусобақаларнинг асосини ташкил этиб, кейинчалик у спорт ўйинлари сифатида ривожланган ва оммалашган.

Спорт ўйинлари. Бу ўйинлар ҳам узоқ тарихга эга. Спорт асосан бадан имкониятлари — куч, эпчиллик, чаққонлик ва шу кабиларни намойиш қилишга асосланган. Шунинг учун, юқоридаги кўрсаткичлар бўйича кишиларни бир-бирларининг кучларини синашлари бундан 50 минг йил бурун яшаган ақл-идрокли одамга ҳам хос бўлган бўлиши керак. Бу соҳадаги расмий маълумотлар қадимги Мисрликларнинг ҳар бир киши ҳамжамиятда ўз мавқеини мустаҳкамлаш учун у ўзининг куч ва имкониятларини ўзаро мусобақаларда кўрсатиш маросими билан боғлиқ. Масалан, бундан 5 минг йил бурун яшаган Миср фиръавни (подшоҳи) Жосер ўз мансабини мустаҳкамлаш ва тасдиқлаш учун ҳар йили югуриш пойгасида қатнашган. Кейинчалик шох тайинлашда ҳар хил жисмоний ҳаракатлар қилишдаги эпчиллик (гимнастика), эшкак эшиш, кураш, ўзаро найзабозлик, жангда голиблик каби кўрсаткичлар асос қилиб олинган. Ҳозирги кунда анъанага айланган спорт мусобақаларининг тарихи қадимги юнонларнинг олимпиада ўйинлари билан боғлиқ. Бу ўйинлар, эрамиздан олдинги 776 йилдан бошлаб, Олимпиада шаҳрида, юнонларнинг муқаддас худоси Зевс шарафига бағишлаб ўтказила бошлаган ва ҳар 4 йилда (кабиса йиллари) ўтказилиб турган. Бунда ўз куч ва маҳоратига ишонган кишилар югуриш, диск улоқтириш, кураш ва шулар кабиларда куч синашганлар. Шу зайлда спорт ўйинлари дунёга келган ва оммалашган.

Шубҳасиз, кейинчалик олимпиада ўйинларига тайёргарлик кўриш зарурати пайдо бўлган. Ана шу тайёргарликлар жараёнида бадан қисмлари ҳаракатчанлиги ҳамда мустаҳкамлигини таъминловчи махсус машқ ва машғулотлар

киритилиб, соғломлаштириш машғулотлари пайдо бўла бошлаганлигини тасаввур қилиш мумкин. Ҳозирги кундаги спорт ўйинларининг турлари беқийс даражада кўпки, бу ҳол замондошларимизни ҳам ўз имкониятларини намойиш қилишга кенг шароитлар яратади. Лекин спорт бу мусобақа. Мусобақада эса, баъзан, соғлик ҳатто ҳаёт учун хавф бўлиши эҳтимоли ҳам бор.

Йоғ машқлари. Жамият тараққиёти натижасида асосан шаҳарлар ва ишлаб чиқариш марказларида ҳаракатлар етишмаслиги ўрнини тўлдириш зарурати пайдо бўлган. Шу залда ҳар бир халқ ва географик ҳудудларда турли шаклларда бажариладиган машғулотлар пайдо бўла бошлаган. Энг қадимий соғломлаштириш усулларида бири бу қадимги Ҳиндистонда кенг тарқалган йоғ машқларидир. Бу машқлар ички аъзолар ишини кўзғатиш ва бошқаришга эришиш, бўғимлар эгилувчанлигини таъминлаб, руҳиятни мустаҳкамлаб, баданни тозалашга асосланганлиги билан ниҳоятда кучли соғломлаштирувчи аҳамиятга эга. Шунинг учун йоғ машғулотлари тан ва ақл машқи сифатида кенг тарқалиб, аллақачонлар Ҳиндистон ҳудудидан чиқиб, бошқа халқлар турмушига кириб бормоқда. Ҳозирги кунда йоғ машғулотлари соғликни сақловчи ва мустаҳкамловчи тадбир сифатидагина эмас, балки касалликларни даволовчи тадбир сифатида ҳам кенг қўлланилмоқда. Бундан ташқари, йоғ машқлари келиб чиқиш тарихи ва моҳиятига кўра, мутлақо инсоний мақсадларни кўзлайди. У ўз тараққиётининг бирон бир даврида одамларга зиён келтириш, уруш, қон тўкишларни кўзламаган. Ва аксинча, бу машқлар ҳамда йоғ тарбия тизими кишидаги ўч олиш, ҳасадгўйлик, ғазаб, шуҳратпарастлик, мол-дунёга ўчлик каби салбий хусусиятларни ҳам тарбиялашга асосланган. Бу жиҳатдан йоғ машғулотларини нафақат киши баданини, балки жамиятни ҳам соғломлаштирувчи энг самарали тадбир, дейиш мумкин.

Намоз амали. Ислом динининг асосий талабларидан бири намоз амали, мусулмон халқлари ўртасида кенг тарқалган бўлиб, у инсон саломатлиги билан боғлиқ бир неча

муаммо — жисмоний чиниқиш, бадан тозалиги, кун режими га риоя қилиш ҳамда руҳий покланиш каби муаммоларни биратўла ҳал қилади. Бу амал Муҳаммад пайғамбарнинг таклиф ва ташаббуслари билан ислом талаблари таркибига киритилган бўлиб, 1400 йилга яқин давр мобайнида кишиларнинг эътиқоди ҳамда саломатлигини мустаҳкамлашга хизмат қилмоқда. Намоз амалининг кунда 5 маҳал бажарилиши ҳам унинг саломатликни мустаҳкамлаш хусусиятини ортиради. Чунки ҳозирги замон кишиларида шаклланаётган эрталабки 1—1,5 соатлик ҳаракатдан кейин киши организмнинг айрим қисмлари 22—23 соат мобайнида ҳаракатсиз ҳолатда бўлади. Бу ҳол бўғимлардаги ҳаракатларнинг қийинлашуви, ички аъзолар фаолиятининг сусайишига сабаб бўлади. Намоз амали эса бутун кун давомида 5 мартаба — деярлик ҳар 2—2,5 соатда бўғимларни ҳаракатлантириб туришга асосланган.

Ушу, каратэ, таэквандо каби машғулотлар. Соғликни мустаҳкамлаш йўлидаги яна бир қадимий машғулот тури бу Хитой, Япония, Корея каби шарқ халқлари ўртасида оммалашган ушу, каратэ, таэквандо каби машғулотлардир. Бу машғулотлар асосан кишида чаққонлик ва эпчилликни шакллантиришга асосланган. Чаққон ва эпчил бўлиш учун эса, шубҳасиз, бўғинлар бенуқсон ишлаши, ички аъзолар ҳамда мушаклар жисмоний юктамаларга мос равишда бўлиши керак. Бу машғулотлар ўз даврида якка курашда устунликка эришишни кўзлаган. Шунинг учун, унда душманга зарба беришни кўзловчи усуллар кўп учрайди. Ҳозирги кунда бу машғулотлар ер юзида спорт турлари сифатида кенг тарқалиб, оммавийлашиб бормоқда. Лекин пичоқ қонхўр қўлида қон тўкиши, моҳир ошпаз қўлида ширин таомлар пиширишга хизмат қилганидек, холис одамлар бу машқларни инсонлар саломатликларини мустаҳкамлаш ва кишининг жисмоний имкониятларини намойиш қилиш мақсадида фойдаланмоқдалар. Шунинг учун, бу машғулотларни ҳам қизиқувчи замондошларимизнинг соғликларига фойда келтиради, деб ҳисоблаймиз.

Жисмоний тарбия. Асосан Европаликлар, собиқ СССР, шунга кўра, бизда ҳам анча оммалашган соғломлаштирувчи машғулот бу — жисмоний тарбия (физкультура)дир. Бир вақтлари жисмоний тарбия машқларидан кўзланган асосий мақсад бўғимларнинг ишини яхшилаш ва мушакларни ривожлантириш, яъни жисмоний куч-қувватни ошириш бўлган. Лекин жисмоний тарбия ҳаракатлари соҳасидаги илмий ва амалий изланишлар бу машғулотлардан шарқ халқларининг ушу, каратэ, таэквандо машғулотлари ҳамда ҳиндларнинг йог машғулотлари анчагина устунликларга эга эканликларини кўрсатди. Масалан, жисмоний тарбия машқлари билан ўз баданларини такомилга етказган кўпгина спортчилар — культуристлар, штангачилар, полвонлар ва шу кабиларни юрак, қон томирларининг кўрсаткичлари, ички аъзоларининг аҳволи ва чидамлилиқ даражалари жиҳатидан деярли оддий одамлардан кескин фарқ қилмас эканлар. Шунинг учун улар шамоллаш, ҳар хил юқумли касалликлар билан оғриш, томирларидаги атеросклероз ва юрак инфарктлари каби хавфлардан буткул қутула олмайдилар. Шу боисдан жисмоний тарбия кейинги асрларда юқоридаги халқларнинг машғулот турлари ва услублари билан бойитилиб, у ҳозирги кундаги кучли соғломлаштирувчи тадбирлардан бирига айланди ҳамда кўпгина халқлар ва кишилар турмушидан мустақкам ўрин олмоқда.

6.3. Асосий соғломлаштирувчи машғулотлар

Саломатликни таъминлашда аҳамиятга эга бўлган ва кундалиқ турмушда қўллаш лозим бўлган, баъзи бир соғломлаштирувчи машғулотлар ҳақида қисқача тўхталиб ўтамиз.

1. Чигалларни ёзиб, руҳиятни тетиклаштирувчи машғулотлар. Руҳий соғломлаштириш ҳаракати ва услубларининг ҳозирги кундаги фаол тарғиботчи — ташкилотчилари Мирзакарим Норбеков ҳамда Абдукарим Усмонхўжаевлар эртадаб бажариладиган ва бадандаги чигалларни ёзиб, тана фаоллигини таъминлашга мўлжаллаган машқлар мажмуини

таклиф қиладилар. Бу машғулотлар биологик фаол нуқталарга таъсир этиш ва бўғимларни ҳаракатга келтириш жараёнида ҳаракат ва фикр бирлигини таъминлаш йўли билан организмни мудроқ ва кам ҳаракат ҳолатидан уйғоқ, фаол ҳолатга келтирибгина қолмасдан, бўғимлар эгилувчанлигини яхшилаб, ички аъзолар ишини фаоллаштириши эвазига бутун организмдаги ишчанлик ҳамда кайфиятни яхшилайдди. Шунинг учун М. Норбеков ва А. Усмонхўжаевларнинг чигалларни ёзиш машғулотлар мажмуини тўлиқ келтирамиз ва уларни ҳар куни эрталаб бажаришни тавсия қиламиз.

Чигалларни ёзиш бош ва юзнинг биологик фаол нуқталарини массаж қилишдан бошланади. Массажда учта бармоқдан фойдаланилади: кўрсаткич, ўрта ва номсиз. Ҳеч қачон бармоқларни танага ботириш мумкин эмас. Бармоқларнинг «ёстиқчалари» билан массаж қилиш керак. Уларнинг ҳаракати қатъий равишда вертикал бўлиб, сирпанмаслиги керак. Массаж вақтида оғриқ ва лаззатланиш орасидаги ҳолат юзага келиши керак. Қўлларнинг фаол ҳаракати, қон айланишини мўътадиллаштиради.

Массажни ҳар бир томонга 20—25 мартадан қайтарамиз.

Биологик фаол нуқталар:

- 1) қошлар орасидаги пешона нуқтаси («учинчи кўз»);
- 2) бурун катаклари ёнидаги нуқталар (бу нуқталар ҳид билиш қобилятини тиклайди);
- 3) пастки лаб ва даҳан орасидаги нуқта;
- 4) чакка чуқурчаларидаги нуқталар;
- 5) трапедиясимон мушаклар чуқурчаларидаги (соч йўлидан бироз юқорирок) нуқталар;
- 6) ташқи эшитиш тешиги ва пастки жағ аъзолари орасидаги нуқта.

Қулоқ чиганоклари массажи. Қулоқ чиганокларини яхшилаб қиздириш учун тўлақонли массаж қиламиз.

Уларни қуйидаги тартибда 15—20 марта чўзиб, айлантирамиз:

- 1) қулоқнинг солинчақ қисмини юқоридан пастга қараб ўртача куч билан тортамиз;

2) кулоқ чиғаноғини эшитиш тешигидан юқорига тортамиз;

3) кулоқ чиғаноқларининг ўрта қисмини эшитиш йўлидан ташқарига томон тортамиз.

4) кулоқ чиғаноқларини соат миллари йўналиши бўйлаб ҳаракатлантирамыз;

5) кулоқ чиғаноқларини соат миллари йўналишига тескари равишда ҳаракатлантирамыз;

Энди юзларимизни, худди ёғ сураётгандек, кафтларимиз билан енгил, тинчлантирувчи массаж қиламыз.

Кўз машқлари. Кўз машқлари невроз, гипертония ва айниқса калла суяги ичидаги босимни мўътадиллаштиришда жуда яхши фойда беради. Барча кўз машқлари ортиқча кучланишсиз, эркин, кўзни олайтирмай бажарилади. Ҳар бир ҳаракат 10—15 марта такрорланади.

1. Вертикал ҳаракатлар. Кўзни юқори кўтариб, юқори қовоқнинг учини кўриш, сўнг пастга тушириб, ҳиқилдоқни кўриш.

2. Горизонтал ҳаракатлар. Кўз қорачиғини ўнгдан чапга томон йўналтириш. Қатъий сураймыз, машқларни ҳаддан ортиқ зўриқиш билан бажарманг, ҳаракатлар енгил, ўйноқи бўлсин.

3. Кўзларни гоҳи соат миллари, гоҳи эса унга тескари йўналишда айлана ҳаракатлантиринг.

Умуртқа поғонаси учун машқлар. Асосий ҳаракатлар — эгилиш, букилиш, ўз ўқи атрофида айланиш, қисилиш ва чўзилиш. Барча диққат умуртқа поғонасининг ҳаракат бажарилаётган қисмига қаратилади, қолган қисмлари эса имкон борича ҳаракатсиз сақланади.

А) бўйин машқлари.

Елкаларни қимирлатмаган ҳолда, бошни ўнг ва чапга эгиш. Умуртқа поғонаси гардандан белгача тик ҳолда бўлади. Ҳаракатлар сокин. Елкалар ҳаракатсиз. Эгилиш вақтида ўзимизни қаттиқ зўрламай, кулоқларимизни елкамизга тегишига ҳаракат қиламыз.

Б) бошни олд ва орқа томонга буткул эгиш. Бу ҳаракатларнинг оддий бош эгишдан фарқи: бошингиз орқангизга етгач, уни тўғри вертикал тарзда кўтариб, кейин олдинга энгаштирасиз. Тошбақани кўз олдингизга келтиринг. Олдинга эгилиш худди шундай амалга оширилади. Даҳанимизни кўкрагимиздан узмаган ҳолда бошимизни киндигимизга тегизишга ҳаракат қиламиз. Бошида қаттиқ зўриқишларсиз, кейинроқ бироз кучланиш билан. Ҳар томонга 10 мартадан ҳаракат қиламиз.

В) бошни ўнг ва чапга охиригача буриш. Елка ва бош бир чизиқда. Фараз қилинг, сиз — бойўғлисиз. Бошни бир тарафга аста бура бошлайсиз. Охирги нуқтага етгач, яна бир неча миллиметрга буришга ҳаракат қилинг. Қаттиқ зўриқишларсиз, ҳар сафар шу тартибда такрорланг. Эсингиздан чиқарманг, сиз ҳақиқий бойўғли эмассиз. Ҳар тарафга 10 мартабадан ҳаракат қилинг.

Г) бошни айлана ҳаракатлантириш. Кулоқларингизни елкаларингизга, бошингизни орқангизга, даҳанингизни кўкрагингизга тегизишга ҳаракат қилинг. Бу машқларнинг асосий сири 1 ва 2-машқларни яхши ўрганиб, сўнг уларни бирлаштириб ҳаракат қилишдадир. Соат йўналишида — 15 марта, унга қарши — 15 марта. Ҳаракатларнинг текис ва сокин бўлишига эътибор қаратинг. Бир ҳаракат учун 4 секунд етарли.

Д) юқори елка чизиғи (умуртқа поғонасининг фақат юқори қисми иштирок этади) учун машқлар.

Елкаларни олдинга, даҳанни кўкракка томон чўзинг. Кейин елка ва бошни 15 марта олдинга, 15 марта орқага ҳаракатлантиринг. Ҳар бир ҳаракат учун — 6 секунд. Даҳанимизни кўкрагимизга тегизамиз, шу ҳолда киндик томон ҳаракат қиламиз. Умуртқа поғонасининг юқори қисми камондек эгилиши керак. Шу вақтда елкаларимизни олдинга ва бир-бирига томон тортамыз. Елкалар кўтарилиб кетмасин. Худди шу тарзда тўхтовсиз орқа томонга эгиламиз. Аввал бош орқага тиралади, уни пастга тортамыз, кейин елкаларни орқага ва бир-бирига томон тортамыз. Ўз ҳаракатларингиздан лаззатлана билинг. Машқ вақтида олдинга — нафас чиқарамиз, орқага — нафас оламиз. Эркин нафас олинг.

Юқори кўтариш ва пастга тушириш. Бунда бош ҳаракатсиз, умуртқа поғонаси тик. Елкаларни туширишда кўлларни вертикал равишда пастга бор кучимиз билан тортамыз. Сўнг юқори кўтарамиз, охири нуқтага етгач, яна кўпроқ куч билан юқори тортинг. 5—6 машғулотдан сўнг ҳаракатлар амплитудаси борган сари ортиб бораётганлигига гувоҳ бўласиз.

Айлана ҳаракатлар (15 мартадан), бир айлана учун 1 секунд. Парвозни фараз қилинг. Елкаларни хаёлан филдирак, деб фараз қиламиз ва секин-аста айланани кенгайтира борамиз. Ҳеч бир зўриқишсиз, текис нафас олинг. Умуртқа поғонасини ёддан чиқарманг. Агар чарчамаган бўлсангиз, кейинги машққа ўтамиз.

Чапга ва ўнга энгашиш. Бу машқни тик турган, кўлларни танага қаттиқ жипслаштирган ҳолда бажарилади. Ўнг кўлингиз бармоқлари учини товонингизга тегизишга ҳаракат қилинг кўлларни имкон қадар пастга тортамыз. Албатта кўлларингизни товонингизга тегиза олмайсиз, аммо керакли натижага эриша оласиз, шунингдек, умуртқа поғонангиз эгилувчан бўлади. Кўллар танадан ажралмаган ҳолда эгилганингизда, умуртқа поғонасининг юқори қисми эгилади. Ҳар икки томонга 10 мартабадан эгилиш керак. Эгилганда нафас чиқарилади, тикланганда нафас олинади.

Шу машқни такрорлаймиз. Фақат энди кўлларнинг кафтигина танага ёпишади. Кўллар тўғри. Бунда умуртқа поғонасининг ўрта қисми эгилади. 10 марта — ўнга, 10 марта — чапга. Нафас олиш ва чиқариш аввалги машқдаги каби.

Умумртқа поғонасининг ўрта қисми (кўкрак ва бел) учун машқлар.

А) олдинга эгилиш, худди бурунни киндикка тегизаётгандек. Бу машқ стул ёки полда ўтирган ҳолда бажарилади. Кўлларимиз билан стул ўриндигини ушлаб, бошимизни киндик томон чўзамиз. Эгилганда нафас чиқариб, тикланганда нафас оламиз. Елкаларни тўлиқ тик ҳолатга келтирамыз. Ҳар бир машқ учун 6—7 сония. 10та ҳаракатни ортиқча зўриқишларсиз бажарамиз. Бошимизни думбага тегизишга

ҳаракат қилган ҳолда орқага энгашамиз. Умуртқани олдинга чўзамиз ва эгилишни муттасил давом эттираемиз. 15та ҳаракатдан 2 марта.

Б) умуртқа поғонасини ўз ўқи атрофида айлангириш. Кўрсатмани диққат билан ўқиб чиқинг. Машқлар ўтирган ҳолда бажарилади. Бош ва елка бир тўғри чизикда. Елка ва бошни ўнг тарафга охиригача бурамиз, ана шундагина асосий машқлар бошланади. Елкаларимиз охириги нуқтага етгач, тўлқинсимон силкиниш ҳаракатлари билан янада кўпроқ сантиметрларни олишга ҳаракат қиламиз. Бир бурилишда 15 марта, кейин яна шунча. Энди чапга бурилиб, яна 15 мартадан 2 маротаба қайтарамиз. Нафасни тутиб турманг. Бир бурилишга 20 сония, бир тўлқинсимон силкинишга 1 секунд. Эркин нафас олинг.

Умуртқа поғонасининг пастки қисми (бел-думғаза қисми) **учун машқлар.**

А) машқ тик турган ҳолда бажарилади. Оёқлар елка кенглигида, муштлар буйрак устида, тирсаклар орқа томонда бир-бирига иложи борича яқинлаштирилган. Муштлар белга тиралгач, аста-секин орқага энгаша бошлаймиз. Аввал бошни, кейин белни энгаштираемиз. Тарозини кўз олдингизга келтиринг. Муштарингиз марказий ўқ вазифасини ўтайди, бош ва елкаларингиз — тарозининг бир палласи, тананинг пастки қисми ва оёқлар — иккинчи палла. Уларни ёй мисоли бир-бири томон тортаемиз. Охириги нуқтага етгач, асосий машқлар бошланади. Вазиятни ўзгартирмаган ҳолда тўлқинсимон силкиниб, яна бир қанча сантиметрларни олишга ҳаракат қиламиз — 15 та ҳаракатдан 2 марта. Бурилишлар вақтида нафасни тутиб турмай, эгилганча тиззаларни букмаслик керак.

Б) бу машқ полда ўтирган ҳолда бажарилади. Қўллар тиззада, олдинга энгашилади. Қўлларни белнинг орқа тарафига тираб, олдинга эгилишни бошлаймиз. Ҳар доимгидек, охириги нуқтагача эгилгач, бор кучимиз билан яна бир неча сантиметрга эгилишга ҳаракат қиламиз. Нормага кўра, ўз тиззаларимизга бурнимизни тегизишимиз керак, ундан

нарида бурнимизни ўзимиз ўтирган гилам устига етказишга тиришамиз. Агар дастлабки кунларда бурнингиз тиззангизга етмаса, ташвишланманг. Мунтазам машқлар натижасида бу ҳол бартараф бўлади. Эта эгилиш (ўнг тиззага, ўртага, чап тиззага) 10 марта қайтарилади.

В) қўлларни олдинга чўзиб, орқага эгилиш. Бу ҳаракат тик турган ҳолда бажарилади. Оёқлар елка кенглигида, нафас олиш эркин. Бу машқда кучланиш умуртқа поғонасининг барча ерларига тенг тақсимланиши керак. Қўлларимизни юқори кўтарамиз. Панжаларимизни бир-бирига қаттиқ чирмаштирамиз. Энди тиззаларни букмай, згилишни бошлаймиз. Умуртқа поғонаси ортиқ эгилмайдиган бўлгач, яна бироз эгилишга ҳаракат қилиб кўринг. Барча диққат умуртқа поғонасига қаратилади. 2 марта 15та тебранишдан.

Қўлларни кўтарган ҳолда икки томонга эгилиш.

А) машқ тик турган ҳолда бажарилади. Елка ва оёқлар бир чизиқда. Худди олдинги машқ каби бажарилади, фақат энди ўнг ва чап томонга эгилиш керак. 15та тебранишдан 2 марта. Нафас олиш ва чиқариш эркин.

Б) оёқлар елка кенглигида. Товонларнинг ён томонини қарама-қарши тарафдан кўришга ҳаракат қилиб кўринг. Аввал орқага-ўнгга, кейини орқага-чапга бурилиш керак.

В) энди орқага қайрилиб, товонларни кўришга урилиб кўринг. Яхшироқ кўриш учун бироз орқага эгилиш мумкин. Мана шу ердан керакли ҳаракатлар бошланади. Орқага қайрилгач, чап елкангиз билан тебранма ҳаракат қилиш орқали оёқларингизни қимирлатмай, ўнг оёғингизни орқа ва ташқари томондан кўришга интилинг. Бундан мақсад: умуртқа поғонасини ўз ўқи атрофида айлантириб, унинг эгилувчанлигини ошириш, 15та ҳаракат билан 2 марта. Нафас олиш — эркин.

Г) машқ гиламчада ўтирган ҳолда бажарилади. Оёқларни икки ёнга узатасиз. Нафас чиқаришда ўнг, чап оёққа ва оралиқ жойга иложи борича кўпроқ эгиласиз. Кафтларни кўкракка қўйиб, ўнг елкани ўнг тиззага тегизишга ҳаракат қилинг. Кейин чап елкани чап оёққа. Бу ҳар икки томонга,

ўн мартадан бажарилади. Бу машқларни бажараётганда, албатта, елкаларни буриш керак. Вақт ўтиши билан тиззангизга елканинг орқа тарафини тегизишга ҳам ҳаракат қилинг. Аммо қаттиқ тиришманг.

Д) энди худди шу машқни такрорланг, фақат елкангизни оёқларингизнинг бармоқларига тегизишга ҳаракат қилиб кўринг.

Умуртқа поғонасининг эгилувчанлигини оширишга мўлжалланган машқлар тугади. Яна бир бор уқтирамик, машқларни қунт ва ўзингизга муҳаббат билан бажаринг. Шундагина яхши натижаларга эришасиз.

2. Пиёда юриш. Энг оддий соғломлаштирувчи машғулот. Бу машғулотни ҳар бир киши ҳар қандай шароитда ҳам бажариши мумкин. Юриш юракни мустаҳкамлаб, ички аъзолар фаолиятини, организмда модда алмашиниш жараёнларини яхшиловчи машғулот. Машғулотнинг қулайлик томонлари шундаки, бунда юрак ва аъзоларга бўладиган юкларлар ҳеч қачон жиддий хавф туғдирмайди. Киши юриш тезлигини юрак ҳолатига қараб тезлаштириши ёки секинлаштириши мумкин. Шунинг учун бўғимлар касалликларининг сурункали шаклларида, инфарктдан кейин ёки юрак фаолияти бузилишларида секин ва узоқ вақт давомида юриш яхши соғломлантирувчи натижалар беради. Юриш тезлиги ҳамда масофасини киши ўзининг аҳволига қараб белгилайди. Юриш машғулоти учун йўллар, йўлаклар, дарё ҳамда дам олиш зоналари, тоғ ва қир ён бағирлари ёки шунчаки сўқмоқли далалар ҳам бўлаверади. Юришда асосий талаб — қулай оёқ ва уст кийими, юрадиган йўл билан олдиндан танишиш ёки режалаштириш.

3. Югуриш. Қадим (Юнонистон)да «Кучли бўлай десанг — югур, чиройли бўлай десанг — югур, ақлли бўлай десанг — югур», деб қояга ўйиб ёзилган ёзув бор. Бу ёзув ажодларимизнинг жуда қадимдан югуришнинг соғломлаштириш хусусиятларидан хабардор бўлганликларини билдиради. Шунинг учун югуришга ҳозирги кунда ҳам соғломлаштиришнинг энг самарали воситаси сифатида қаралади.

Гап шундаки, югуришнинг тур ва даражалари жуда кўп. Бизнинг учун эса энг муҳими **соғломлаштирувчи югуриш** ҳисобланади. Чунки югуриш соғломлаштирувчи югуришдан жуда катта фарқ қилади. Югуришдаги асосий кўрсаткич масофа. Яъни киши бунда маълум вақтда маълум масофани босиб ўтишга ҳаракат қилади. Бунга спорт мақсадларида қўлланиладиган югуриш турлари киради. Соғломлаштирувчи югуришда эса асосий кўрсаткич масофа бўлмаслиги керак. Бундаги асосий кўрсаткич майда ва лўккиллаб қадам ташлаш йўли билан баданга бериладиган силкинишлар сонини ошириб бориш. Шунинг учун соғломлаштирувчи югуришда тезлик ҳисобга олинмайди. Бундаги асосий кўрсаткич югуриш вақти бўлади. Югуриш вақти эса организмнинг аҳволига қараб белгиланади. Бундай югуриш организмга атиги 20 % юклама беради, холос. Шунинг учун, на юрак фаолиятига, на нафас аъзолари ишига ортиқча хавф туғдирмайди. Шундай бўлса-да, бошланғич даврларда югуриш вақтини оз-оздан кўпайтириб бориш тавсия этилади. Масалан, аввалига сиз 2—3 дақиқа югуринг, кейин 2—3 тақиқа секин юриб, нафасни ростлаб, чарчоқни ёзгандан кейин яна 2—3 дақиқа секин югуринг. Шу зайлда бир кунда эрталабдан бу ишни бир неча маротаба такрорлаш мумкин. Дейлик, сиз шу тартибда ярим соатча шуғулланингиз ва энгил чарчашни ҳис қилдингиз. Шундай юкламада камида бир ҳафта ишланг. Ундан кейин югуришлар вақтига яна 5—10 дақиқа кўшинг. Бу юклама билан ҳам бир ҳафта ишланг. Шу зайлда ҳар кун эрталаб ўзингизга мос югуриш меъёрини белгиланг ва шундай шуғулланишни давом қилдингиз. Шунини яхши билингки, югуриш вақтида сизда ортиқча терлаш, нафас етишмаслиги, юракнинг дуккиллаб уриши, юрак ёки кўкрак соҳаларида оғриқ каби ҳолатлар бўлмаслиги керак. Агар юқоридаги ҳолатларнинг биронтаси бўлса ҳам, бу сизнинг юкламани нотўғри белгилаганингиздан нишона. Бундай ҳолатларда сизнинг ишингиз юкламани — югуришлар вақтини камайтиришдан ёки яна бироз вақт секин юришга ўтишдан иборат.

Югуриш учун ҳам йўлаклар, йўллар, дам олиш зоналари, дарё, кўл бўйлари, тоғ ёки қир ён бағирлари бўлаверади. Бунда асосий талаб югурадиган йўлингизнинг ҳолати билан олдиндан танишиб қўйиш.

6.4. Кўшимча соғломлаштирувчи тадбирлар

Сайр қилиш. Бу кўча, истироҳат боғи, жамоат жойлари, кўл ва дарёлар бўйи ва шу каби жойлар бўлиши мумкин. Сайр вақтида киши юришда шошилмайди. Гоҳ тўхтаб, гоҳ ўтириб, гоҳ юриб, суҳбатлашиб, сайр давом қилдирилади. Одатда сайр вақти 30—40 дақиқача давом этади. Уйкуга ётишдан олдин енгил ҳордиқ чиқариш ва асабларни тинчитиш, овқатдан кейин унинг ҳазмини енгиллаштириш мақсадида сайр қилинади.

Хўжалик ишларига қарашиш. Деҳқончилик, боғдорчилик, гулчилик, чорва ва шу кабиларга кўмаклашиш хўжалик иқтисодини таъминлаш ва яхшилаш билан бирга саломатликни ҳам мустаҳкамлаб, қилган ишингиз ёки кўрсатган ёрдамингиздан маънавий қониқиш ҳосил қилиб руҳиятингиз ҳам яхшиланади.

Музейлар, кўргазмалар, ҳайвонот боғи, кино, театр, цирк, истироҳат боғлари. Булар ҳам жуда яхши соғломлаштирувчи машғулотлар. Бу ерларда юриш вақтида организм нафақат жисмоний юклар олади, балки кўнгилли ҳордиқ, ҳис-ҳаяжонни кўзғовчи санъат асарлари таъсирида асабларингиз дам олиб, кайфиятингиз яхшиланади.

От ёки эшакда юриш. Бунда киши бадани бевосита ҳаракатда қатнашмаса ҳам, от ёки эшакда ўтиргандаги енгил силкинишлар танангиздаги модда алмашилиш жараёнларини фаоллаштириб туради. Шунинг учун от ёки эшакни организмга енгил силкинишлар берадиган қилиб ҳайдаган маъқул. Бу силкинишлар ички аъзолар, майда қон томирлар ишини яхшилаб, саломатликни мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Велосипедда юриш. Бўгин касалликлари билан оғрийдиганлар ва кексалар учун велосипедда ҳаракат қилиш энг фойдали машғулот ҳисобланади. Соатига 15—20 км тезлик

билан ҳаракат қилиш энг қулай ва чиниқтирувчи тезлик ҳисобланади. Велосипедда сайр қилишнинг афзалликлари билан бирга, ўзига хос муаммолари ҳам бор. Биринчидан, велосипед малакали бошқаришни талаб қиладиган транспорт воситаси. Иккинчидан, велосипед учун текис, равон ва қулай йўл керак. Транспорт ҳаракатлари зич бўлган жойларда велосипеддан фойдаланишнинг хавфлари бор. Агар юқоридаги муаммоларни ижобий ҳал қилиш мумкин бўлса, велосипеддан соғломлаштирувчи восита сифатида фойдаланса бўлади.

Спорт ўйинлари. Номидан ҳам маълумки, спорт ўйинларида кишини қизиқтирувчи, маълум бир кўрсаткичларга ундовчи, ҳаракатидан юқори натижага эришиб, дўстлари, тенгқурлари, маҳалласи, тумани, вилояти, борингки, давлат ва жаҳон миқёсида унинг шахсини улуғлаб, обрў-этиборини юксакларга кўтарувчи ва оқибатда унга маънавий хузур-ҳаловат бахш этувчи имкониятлар беради. Спорт ўйинларидаги кўрсаткичлар эса фақатгина мустаҳкам соғлик, бўғимларнинг эгилувчанлиги, мушакларнинг кучи ва эпчиллиги, юрак, ўпка ва шулар каби ҳаётий муҳим аъзоларнинг чидамлилиги ҳисобига бўлади. Спортда яхши натижаларга эришиш учун ҳам биз юқорида эслатиб ўтган соғломлаштирувчи машқлар билан мунтазам шуғулланиб боришимиз керак бўлади. Лекин спорт билан бўш вақтни ўтказиш ва саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида шуғулланиш билан, ундан спортнинг бирон тури бўйича юқори натижага эришиш ёки уни ўзига касб қилиб шуғулланиш орасида жуда катта фарқ бор. Спорт ўйинлари билан саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида шуғулланадиган киши ундан бирон бир кўрсаткични кўзлаб мусобақаларда қатнашмайди, балки енгил шуғулланиб, ҳордиғини чиқаради. Спортни касб қилган киши кўрсаткичларини яхшилаб бориш ҳисобига ўзини жиддий мусобақаларга тайёрлайди. Мусобақа эса бадан имкониятларини тўла сарф қилиш ҳисобига бўлади. Чунки бу — кураш, мусобақа, галаба қурбонсиз бўлмайди, деганларидек, айрим ҳолларда бу кураш қўнгилсизликларга олиб келиши ҳам мумкин. Бунга тарихда ва кундалик ҳаётда катта спорт йўлида оғир жароҳатлар

олиб майиб-мажруҳ ва ҳатто қурбон бўлган спортчилар ҳаёти яққол мисол бўла олади. Спортнинг футбол, валејбол, хоккеј, теннис турлари ҳаммабоп бўлганлиги учун улар билан баданни чиниқтириб, бўш вақтларни кўнгилли ўтказишда фойдаланишни маслаҳат берамиз.

Соғломлаштириш марказлари ҳамда тренажёрлардан фойдаланиш. Ҳозирги кунда бўғимлар ҳаракатчанлиги ва мушакларга зўриқиш берувчи тренажёрлар, гимнастика мажмуалари, гимнастика машқлари, массаж хоналари, сув ҳавзалари, ҳаммомлар ва шу кабилар билан таъминланган соғломлаштириш марказлари ташкил этилиб, аҳолига хизмат кўрсатилмоқда. Шубҳасиз, бундан кўзланган мақсад бизнес, яъни даромад орттириш. Бу муассасалар хизматидан фойдаланиш ҳам саломатликни мусатҳкамлашга катта ёрдам беради. Лекин бу муассасалар хизматидан фойдаланиш учун ҳудудий ёки иқтисодий муаммолар туфайли ҳаммада ҳам имконият бўлмаслиги мумкин.

Рақс тушиш. Рақс, нафақат баданга жисмоний зўриқиш беради, балки кишининг руҳий лаззат олиши билан ҳам жуда яхши соғломлантирувчи тадбир. Деярли барча рақслар бўғимларнинг ўйнаши, мушакларга зўриқиш, баданга силкинишлар бериши билан боғлиқ бўлганлиги учун у ортиқча оғирликни йўқотиб, эгилувчанлик, эпчиллик, мушаклар таранглиги кабиларни яхшилајди. Дилга хуш ёқадиган мусиқалар ҳисобига эса асаблар тинчланиб, киши яхши ором олади. Ўтибор қилаётган бўлсангиз, миллий маданиятимизда ҳам қўшиқларни қўшиқ мазмунига мос ҳаракатлар билан ижро қилиш русум бўлмоқда. Бу ҳам яхши хислат бўлиб, қўшиқ ижрочиларини ихчам, қоматли, чиройли ва ниҳоятда соғлом бўлишини таъминлајди.

Саёҳат. Саёҳат вақтида автобус, поезд, самолёт, меҳмонхона, музей ва диққатга сазовор жойларни томоша қилиш, жойлашиш, кўчиш, айланишлар ҳисобига мушаклар енгил даражада жисмоний юкламалар олади. Ишдан, оиладан узоқда бўлиш ҳисобига асаблар тинчийди. Ўзга юртлар, уларнинг маданияти ва урф одатлари билан танишиш ҳисобига киши маънавий озик олади. Ҳар кунги айланиш-

лардан кейин маълум тартибга кўникасиз. Вақтида ухлаб яхши ҳордиқ чиқарасиз. Лекин саёҳатда соат кенгликлари қанча кўп кесиб ўтилса, сизда шакланган биологик режим, иқлим ўзгаришлари, ўзга халқларнинг миллий таомларига мослашиш кўникмалари қийинлашиши мумкин. Ёши анча жойга бориб қолган кекса кишилар учун бу ҳол сезиларли қийинчилик пайдо қилиши мумкин. Шунинг учун саёҳат йўналишини белгилашда буларни ҳисобга олиш лозим бўлади.

Тоғ, дала сайри, балиқ ови ва шу кабилар. Булар ҳам шубҳасиз, жуда кучли соғломлаштирувчи тадбир. Очиқ ҳаво, тоғ, дала сайри, табиат гўзаллиги, дарё, кўл ва сув ҳавзалари, уларда чўмилиш — ҳаммаси дилни яйратиб, ҳордиқни чиқаради, асаблар тинчлиги ва енгилгина чарчаш ҳисобига киши кечкурун яхши ухлайди. Танадаги ортиқча ёғлар сарф бўлади. Бўғимлар эгилувчанлиги таъминланиб, ички аъзолар фаолияти яхшиланади. Лекин, дала, тоғ сайрини ҳеч қачон овқатхўрликка айлантормаслик керак. Бизда шакланган одатга кўра, кўпчилик, далада очиқ ҳавода сайр ва юкламалардан иштаҳанинг яхшиланиши ҳисобига уни овқатхўрликка айлантириш русум бўлмоқда. Эсингизда бўлсин, ҳар қандай ҳаракат, жумладан, дала сайри ва чўмилишлардан ҳам кўзланган мақсад бўғимлар, мушаклар ва аъзоларга зўриқишлар бериш ҳисобига танадаги ортиқча ёғларни сарфлашга, ички аъзолар ва тўқималарда ўтириб қолган чиқитлардан тозаланишга хизмат қилиши керак. Шундаги бу тадбирлар соғломлаштирувчи натижа беради.

Чўмилиш, сузиш, устдан сув қуйиш, баданни ҳўл мато билан артиш. Бу машғулотларда ҳам бадандаги барча мушаклар қатнашади. Сув ва ҳарорат ўзгаришларининг теридаги нерв охирларига таъсиридан томирлар чиниқади, асаблар мустаҳкамланади. Бир соатлик сузиш давомида киши шунча вақт секин югургандагига қараганда анча кўп энергия сарф қилади. Чўмилишлар орасида танани қуёшда тоблаш яхши соғломлаштирувчи аҳамиятга эга. Лекин чўмилиш ва қуёшда тобланиш вақтларини ҳавонинг ҳарорати ва қуёш нурларининг фаоллигини ҳисобга олган ҳолда оз-оздан кўпайтириб бориш лозим бўлади. Чўмилиш ва тобланишнинг уму-

мий вақти бир соатдан ошмаслиги керак. Бунда чўмиладиган сувнинг тозаллиги, чўмилиш жойининг хавфсизлиги, ўзингизни сузиш имкониятларингиз — ҳаммасини эҳтиёт нуқтаи назаридан ўйлаб кўришингизни тавсия қиламиз.

Уй шароитида устдан сув қуйиш ёки баданни ҳўл мато билан артиш жуда яхши тадбир. Бу ишни сувнинг ҳароратини аста-секин камайтириш билан бошлаш керак. Акс ҳолда совуқ сув таъсирида шамоллаб, ҳар хил вирусли касалликларга дучор бўлиши мумкин.

Кейинги вақтларда русум бўлиб бораётган ҳаммомлар ва улардаги буғхоналарда бўлиш, юқори ҳарорат ва терлаш ҳисобига баданга кучли тозаловчи таъсир кўрсатиши билан бир қаторда баданни бўшаштириб, унинг ички муҳитини анча сусайтириб қўяди. Бундай муолажалардан кейин, айнақса қиш ойларида очиқ ҳавога чиқиш ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун бундай мулоҳазаларга кенг ўрин беришни маслаҳат қилмаймиз.

Ва ниҳоят, уйда сув келтириш, чой қўйиш, идишларни олиб қўйиш каби ўзингизга тегишли ва шу бугунгача аёлингиз ёки фарзандларингизга буюрадиган ишларни ўзингиз бажаринг. Иш жойингиз 3 километрдан узоқ бўлмаса, шаҳар транспорти ёки шахсий машинангиздан фойдаланманг. Хизмат вазифаси юзасидан ёки кундалик заруратдан корхона, муассаса ҳамда меҳмондорчиликларга, жумладан, бозор, дўкон ва шу кабиларга борди-келди ишларини пиёда бажаришга ҳаракат қилинг. Кўп қаватли жойларда бешинчи қаватгача лифтлардан фойдаланманг.

Хуллас, ҳар кунги турмушингизни ҳаракатлар билан тўлдиришни иложини қилинг. Булар сизни аста-секинлик билан ҳаракатли турмуш тарзига ўтишингизга ёрдам беради. Бунинг ўзи саломатлик демақдир. Зеро, ҳаракатчанлиги туйфайли хат ташувчи (почтальон)лар дунёда энг узоқ умр кўрувчи касб кишилари ҳисобланадилар.

6.5. Кундалик турмушга ҳаракат ва соғломлаштирувчи машғулотларни киритишнинг асосий талаблари

Дейлик, сиз ҳаракатларнинг саломатликни мустаҳкамлашига ишонч ҳосил қилгандан кейин, соғломлаштирувчи

машғулотлар билан шуғулланишга қарор қилдингиз. Бу ишни бошлашдан олдин маълум бир тайёргарликларни кўриш керак. Булар қуйидагилардан иборат:

Уялиш ёки андиша кайфиятларидан озод бўлиш. Ушбу талабни биринчи қўяётганимизнинг сабаби шундаки, бизнинг халқимиз, катталар, айниқса, шарқ аёллари учун хос бўлган энг катта руҳий тўсиқ — эрталаб кўча ёки майдонларга чиқиб, жисмоний машғулотлар қилиш ёки югуришга кўпчилик ор қилиши, уялиб, андиша қилиши. Бу ниҳоятда зарарли одат ва мутлақо асоссиз андиша. Аслида соғлиқ йўлидаги ҳар қандай ҳаракат худди баданни ҳимоя қилиш учун кийим кийиб, организмга зарурий энергияни таъминлаш учун овқатлангандек мутлақо табиий ҳол. Шунинг учун, киши эрталабки юриш, югуриш, жисмоний машқлар билан шуғулланишга ҳам табиий ҳол, ҳаётий зарурат деб қараши керак.

Уста, оёққа кийим танлаш. Кўча ёки уй кийимлари соғломлаштирувчи машғулотлар билан шуғулланишда ноқулайликлар туғдиради. Шунинг учун бу ишларга мўлжалланган махсус кийимлардан фойдаланган яхши. Кийимлар кенг, об-ҳаво шароитларига мос, баданга зиён қилмайдиган бўлиши керак. Ёз ойларида энг калта читдан тикилган кўйлак, иштон, қиш ойларида эса қалин ва тивиз материалларидан тайёрланган спорт формалари яхши. Оёққа красовка ёки кета, бошга жундан тўқилган бош кийими. Ҳар гал шуғуллангандан кейин кийимларни шамоллатиб қуритишни одат қилиш керак. Шубҳасиз, улар вақти-вақти билан ювилиб, тозаланиб турилиши лозим. Спорт кийимлари кишининг доимий ҳамроҳи бўлиши керак. Уларни ҳатто сафарларда ҳам олиб юриш ва шуғулланиш мумкин. Бу кишининг соғлом турмуш тарзи йўлига кирганлигини ва унга эътиқодини билдиради. Демак, спорт кийимларига киши саломатлиги ҳамда ҳар кунги ишчанлигини таъминловчи муҳим восита ва қадрдон нарса сифатида қараш керак.

Эрталабки машғулотлар манзили ва йўлини белгилаш. Биз таклиф қилган чигалларни ёзувчи ёки йог машқлари билан шуғулланмоқчи бўлганлар учун уй шароити — кенг тинчроқ хона, айвонча, ҳовли ҳам бўлаверади. Лекин юриш, югуриш ва жисмоний машқлар учун кенг ва баҳаво жой,

йўллар ва йўлаклар талаб этилади. Бу — истироҳат боғлари, дам олиш жойлари, жамоат марказлари, кўл, дарё бўйлари ёки тоғ, дала ёнбағирлари бўлиши мумкин. Бу жойлар чанг, чиқинди ва шаҳар транспорти қатновларидан четроқда бўлгани маъқул. Югурмоқчи бўлган киши йўлида учраши мумкин бўлган ўра, чуқур, уюм каби ноқулайликларнинг олдини олиш учун йўл билан олдиндан танишиб чиқиши керак. Нотаниш шаҳар ёки жойларга борганда адашиб қолиш хавфи бўлганлиги учун бурилишлар ва асосий биноларни, хусусан яшаётган меҳмонхонанинг номини эсда сақлаб қолишга ҳаракат қилиш керак. Мунтазам шуғулланишда эрталабки машғулотларни бажарадиган жой ва йўлаклар киши учун қадрли ва севимли жойлар бўлиб қолади. Чунки киши ҳақиқий соғлиқ ва ҳаётийликни шу ерлардан олаётганини теран англаб боради.

Кишининг ўзидаги мавжуд дангасалик ва ишончсизликни ҳар доим енгиб бориши. Бир-икки кун эрталаб туриб, машқлар қилиб, очиқ ҳавода юриб, югуриб шуғуллангандан кейин баланда, мушакларда ва бўғимларда озгина оғриқ ва ноқулайликлар бўлиши мумкин. Бу, энг аввало, юкламаларнинг нотўғри белгиланганлиги оқибати. Иккинчидан, баданнинг олдиндан ҳаракатсизликка ўрганиб қолганида. Бундай ҳолат кишида соғломлаштирувчи машғулотларга ишончсизлик пайдо қилиш мумкин. Шунинг учун дарҳол уларни тўхтатишга шошилмасдан, юкламаларни камайтириб, шуғулланишни узлуксиз ва изчил давом қилдириш керак. Бу йўлдаги яна бир муаммо — дангасалик. У ҳам кишини ҳар доим йўлдан уриши мумкин.

Шу билан бирга, кишининг соғлом ҳаракатларини тушунмайдиганлар, нотўғри баҳоловчилар ва ҳаттоки, унинг устидан ҳам топилиши мумкин. Шубҳасиз, улар саломатлик масалаларида тушунчалари бўлмаган ёки ўз соғлиқларига масъулиятсиз, ўзи бўларига яшаётган одамлар бўладилар. Шунинг учун, ҳар доим соғлом фикрларга таянинг, тўғри ва нотўғри ҳаракатларни фарқлаб, дангасалик ва ишончсизликларни енгиб боришга ҳаракат қилиш керак бўлади.

6.6. Соғломлаштирувчи машғулотлар билан шуғулланишнинг асосий талаблари

Аста-секинлик ҳамда ортиқча зўриқишларнинг бўлмаслиги. Соғломлаштирувчи машғулотлардаги ҳаракат турлари сизнинг кундалик турмуш билан боғлиқ ҳаракатлардан фарқ қилиб, улардан кўзланган мақсад бадандаги кўпгина бўғимлар ва мушаклар тизимини ҳаракатга келтиришдан иборат. Шунинг учун бу машғулотлар вақтида узоқ вақтлар ҳаракатсиз, зўриқишларсиз қолиб кетган айрим мушаклар ҳамда бўғимларнинг пайлари чўзилиши ёки ортиқча чарчашдан толиқиши мумкин. Машғулотлар вақтидаги ҳаракатлар бадан имкониятларидан ортиқча бўлса, у эртасига бўғимларда, мушакларда оғриқлар бўлишига сабаб бўлади. Бу ҳол машғулотларга танқидий фикр пайдо қилиши мумкин. Шунинг учун ҳар бир ҳаракат вақти ва зўриқиш кучини оз-оздан, аста-секинлик билан ошириб боришга ҳаракат қилиш керак. Дастлаб оддийроқ машиқлар мажмуи билан камида, бир ҳафта ишлаб, ундан кейингина ҳаракатларга кўшимча вақт, юклама ҳамда машқлар тури қўшиб борилади. Булар билан ҳам бир ҳафта ишлаш керак. Масалан, чигалларни ёзиш машқларида таклиф қилинган ҳаракатлар сонини дастлабки даврларда 19та эмас, 3—5тадан, бадан қисмларини маълум бир ҳолатда ушлаб туриш вақтларини 8—10 сония эмас, балки, 1—2 сониядан бошлаш, ҳар ҳафтада ҳаракатлар сони ва вақтини оз-оздан ошириб бориш.

Узлуксизлик ва изчиллик. Кундалик турмушингизга киритган машғулотлар маълум бир давр ёки бирон-бир кўрсаткичга эришгунча бўлмасдан, балки ҳар куни ва бутун умр шуғулланишга мўлжалланиши керак. Ҳаракатлар дастурини шундай тузиш керакки, уларни ҳар куни, ҳар қандай шароитда — қишда ҳам, ёзда ҳам, сафарда ҳам, бажариш мумкин бўлсин. Шундагина киши саломатлик ва ишчанлигингизни узоқ йилларга таъминлаган бўлади. Шунинг учун, бу ишда узлуксизлик ва изчиллик ниҳоятда муҳим аҳамията эга.

Ҳар бир кишини ўзи учун лозим бўлган ҳаракатлар тури ва юкламаларини белгилаши. Соғломлаштириш мақсадида

таклиф қилинадиган ҳаракатлар, тадбирлар, услублар шу даражада кўпки, уларнинг барчасини қўллашга ҳаракат қилиш, кишини толиқишга, натижада жисмоний ҳаракатларга танқидий қарашга ва ҳаттоки, соғлиқ учун хавфли ҳолатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун кундалик турмушингизда шуғулланадиган ҳаракат турлари ва машқлар сонини беҳисоб орттириб боришга ҳаракат қилмаслик керак. Кундалик шуғулланадиган машқ ёки машғулотлар киши баданидаги барча бўғимларнинг чигалини ёзиб, мушакларга энгилгина чарчаш берса бас.

Юриш ва югуриш меъёрини белгилашда асосан организмнинг ҳолати ва кишининг ўзини сезиши асосий мезон ҳисобланади. Умуман югуриш тезлиги бир хил, танага энгил силкинишлар берадиган бўлиши керак. Югурганда озгина терлаш ва энгил чарчашнинг бўлиши нормал ҳолат ҳисобланади ва шу юклама киши учун меъёр бўлиши керак. Киши ҳеч қачон олдига фалон км масофага ёки фалончи билан тенг югураман, деган вазифани қўймаслиги керак. Юриш ва югуриш тезлиги ҳамда вақти ҳар бир киши учун мутлақо шахсий ҳамда ўзига хос бўлиши керак. Юриш ҳамда югуриш вақтида юрак, кўкрак ва бошда огриқ пайдо бўлса, юришни секинлатиш ёки туриб дам олиш керак. Бу юкламанинг нотўғри белгиланганлигидан далолат беради. Албатта соғлом турмуш тарзига ўтгандан кейин ичкиликбозлик, кашандалик, тунлари ўтириб улфатчиликлар қилиш тўғри келмайди.

Асосий машғулотларни ҳар доим кўшимча соғломлаштирувчи тадбирлар билан тўлдириб бориш. Бу деганимиз, бўш вақтларни биз юқорида эслатиб ўтган спорт ўйинлари, уй-рўзғор ишлари, маданий тадбирлар ҳисобига тўлдириш. Масалан, шанба, якшанба кунлари дала ишлари, тоғ сайри, спорт тўғараклари билан шуғулланиш. Байрамларда истироҳат боғлари, музейлар, кўрғазмалар, концертларда бўлиш. Меҳнат таътилларида туристик саёҳатлар ташкил этиш ва ҳ.к.

Шуни билингки, бўш вақтлар агар оқилона фойдаланилмаса, бу энг хавфли вақт ҳисобланади. Халқимиз ўрта-

сида шаклланган барча зарарли одатлар — овқатхўрлик, дан-гасалик, ичкиликбозлик, кашандалик, гиёҳвандлик — буларнинг барчаси бўш вақтлардан нотўғри фойдаланишнинг оқибатлари. Шунинг учун бу вақтларни ҳар доим фойдали меҳнат ва саломатликни мустаҳкамловчи тадбирлар билан тўлдиришни режалаштиринг. Юқорида таъкидлаганимиздек, ҳаракатлар овқатликлар ва озиқ моддаларнинг парчаланишини тезлаштиради. Бу жиҳатдан олиб қаралганда ҳаракатлар овқатланишига тескари омилдек бўлиб кўринади. Аслида, у овқатликларни киши организмда озиққа айлантирувчи омил. Чунки, овқатликлар шу ҳаракатлар таъсирида яхши парчаланиб, аъзолар ва тўқималар ҳаётийлигини таъминлайди. Демак, овқатланиш ҳамда ҳаракат инсон ҳаётининг энг муҳим талаби бўлиб, буларнинг бир-бирларига нисбатан меъёрий кўрсаткичлари ёки мутаносиблигининг бузилиши, инсон саломатлиги учун хавfli вазиятларга олиб келади. Шунинг учун, овқатланиш ва ҳаракатга инсон ҳаёти ва саломатлигининг асосий шарти сифатида қараб, бу икки омилга ниҳоятда талабчан бўлишимиз керак.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Ҳаракатларнинг саломатликни таъминлаш ва мустаҳкамлашдаги роли.
2. Чиниқиш деганда нимани тушунаси?
3. Чарчашнинг толиқишдан фарқи нимада?
4. Ҳаракат турлари ҳақида нимани биласиз?
5. Асосий соғломлаштирувчи машғулотларни айтиб ва шарҳлаб беринг.
6. Кўшимча соғломлаштирувчи тадбирларни сананг ва шарҳлаб беринг.
7. Кундалик турмушга ҳаракат ва соғломлаштирувчи машғулотларни киритишнинг асосий талаблари нималардан иборат?
8. Соғломлаштирувчи машғулотлар билан шуғулланишнинг асосий талаблари нималардан иборат?

VII боб

ИНСОН СОҒЛИГИНИ САҚЛАШДА ОРГАНИЗМНИ ЧИНИҚТИРИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Дарҳақиқат, табиатнинг инсон учун берган инъоми — саломатлик. Соғлом танда — соғ ақл деган нақлни ҳеч қачон эсдан чиқармасликнинг ўзи ақл-идрокдан дарак беради. Шунини айтиш зарурки, тиббиёт қанчалик юқори даражага етган бўлмасин, инсониятни кўп касалликлардан халос қилолмайди. Аммо, инсон, қандайдир хасталикка дучор бўлиб қолса, врачлар даволай олмайдиган ҳолатда ҳам улардан даволашни илтижо қилиб, талаб этадилар.

Шунинг учун ҳам, ота-боболаримиз доимо бир гапни уқтирадилар, яъни сен ёшинг улғайгунча соғ бўлишни истасанг, ёшлигингдан соғлигингни сақлашга ҳаракат қил.

Демак, ҳар бир ёш авлод, ўсмирлар, балоғатга етмаганлар, узоқ вақт нима қилсам экан, деб хаёл суриб ўтирмасдан, табиат кучоғида фаол, ҳаракатчан бўлиб, организмни тобора соғайтирадиган омиллардан оқилона фойдаланишга аҳд қилмоғи зарур. Яъни фаол соғлом турмуш тарзида яшашни, организмни ёшликдан чиниқтириш, физкультура ва спорт билан шуғулланишни, шахсий ва жамоа гигиена қоидаларини сақлашга, қўйингчи, ақл-идрок билан организмда кечадиган соғлом ҳаётий жараёнларга ҳамоҳанг бўлишни таъминламоқ мақсадга мувофиқ бўлади.

Қандай қилиб? Инсоннинг соғлом турмуш тарзи, деганда нима кўзда тутилади? Соғлом турмуш тарзи инсон организми ривожланишини ва соғлигини мустақкамлай-

диган, иш қобилиятини яхшилайдиган, узоқ умр кўриш, соғломлаштиришнинг комплекс чора-тадбирларидир.

Соғлом турмуш тарзининг энг асосий элементлари — бу инсоннинг самарали меҳнат фаолияти, энг мақбул ҳаракат режими, шахсий гигиена қоидаларига мукамал риоя қилиш, рационал овқатланиш, зарарли одатларни организмга яқинлаштирмаслик, энг асосийси, организмни қонунқоидаларга бўйсунган ҳолатда чиниқтирмоқдир.

Биз табиат кўйида яшар эканмиз, организмимизга турли омиллар ўз таъсирини кўрсатмай кўймайди. Жумладан, кимёвий моддалар, физик жараёнлар, биологик омиллар ва қолаверса, ижтимоий омиллар таъсири ҳам оз эмас.

Шуни айтиш зарурки, инсон организмга таъсир этувчи меҳнат жараёнлари катта роль ўйнайди. Инсон ҳаётида меҳнат бўлмаса, инсон билан табиат ўртасидаги модда алмашилиш жараёнлари бўлмас эди, бу меҳнат асосий шартларидан биридир. Агар меҳнат жараёни бўлмаса, инсоннинг ҳаётий жараёни ҳам бўлиши мумкин эмаслигини олимлар аллақачонлар исботлаб беришган. Меҳнат, бу соғлом тананинг ажралмас эҳтиёжидир.

Агар биз тарихий-илмий адабиётларга эътибор берсак, статистик фактлар шуни кўрсатадики, ҳамма умри боқийлар меҳнатсевар инсонлардир. Инсон, меҳнатсевар бўлса, бор кучини янгиликлар яратишга сарфласа, юрагида ўт чақнаб турганда илҳомланиб, серғайрат бўлиб ишласа, шундай йўл билан ўз мақсадига эришса, инсондаги бахтлилик кўзга ташланади, чунки у бахтиёр, хурсанд, мўлжалланган ишини охирига етказди, ғалаба қилди, бу эса, яна катта бахт, умр боқийликнинг асосий мезони.

Меҳнат қилишнинг заминида, қандай иш бажарилишидан қатъий назар — ҳаракат, ҳаракатланиш ётади. Ҳаракат бу — ривожланиш, организмнинг ривожланиш қонуниятлари замини, организм соғлигини мустаҳкамловчи асосий омиллардан бири.

Меҳнат, организмнинг тўғри ривожланишига, тўғри ҳаракат кўникмаларини ўзлаштиришга ёрдам берувчи энг асосий омилдир.

Француз олими Б. Паскаль фикрича, «инсон учун энг ёмон, чидаб бўлмайдиган жараён унинг тинчлиги, энди ҳеч нарса, яъни эҳтирослар айш-ишратлар, бирор ишлар билан шуғулланиш, бирор иш билан банд бўлиш йўллари билан таъсир этиб бўлмайдиган ҳолатидир. Ўшанда у ўзини ташландиқ, эътиборсиз, заиф, қарам эканини тушуниб этади».

Инсон руҳиятида бундай ҳолатлар бўлмаслиги учун, қандайдир ҳолатда ҳам у ўзини кучли, бақувват, енгил тезкор ҳаракатланувчи, чидамли жисмоний сифатга эга бўлмоқликни тақозо этади.

Шунинг учун, биз ўзимизнинг кун тартибларимизни, режамизни тузаётганимизда, маълум вақтни, унинг давомийлигини жисмоний фаол ҳаракатга сарфлашни унутмаслигимиз жуда зарур, жумладан, маълум бир вақтни соғломлаштириш ва унга тайёргарчиликка ажратиш керак бўлади. Тизимли равишда маромида жисмоний бадантарбия билан шуғулланилса, албатта, соғлик мустаҳкамланади, инсоннинг кайфияти яхшиланади, у ўзини енгил ҳис қилади, тетиклик, хушчақчақлик жараёнлари ўз-ўзидан пайдо бўлади.

Лекин XX аср давомида, XXI асрнинг бошларида ҳаммамизга маълумки ҳаракатланиш активлиги анча пасайди. Академик А. И. Бергнинг берган маълумотларига қараганда, ўтган асрларда ишлаб чиқариш жисмоний ҳаракат натижасида мускуллардаги сарфланадиган энергия — 94 %ни ташкил қилар эди, ҳозирги вақтда энергия сарфи — 1 %га тушиб қолди. Демак ишлаб чиқаришни автоматлар, механизмлар, роботлар ёрдамида бошқариш кам ҳаракатлиликни келтириб чиқарди, бу эса, ўз навбатида, инсон соғлигига салбий таъсир этишни келтириб чиқармоқда. Бундай кам ҳаракатлилик жараёнларининг ўрнини босиш учун, ишлаб чиқаришда ҳар бир иш билан банд бўлган киши ўзининг кундалик ҳаётий режимига эрталаб бадантарбияни, спортнинг ўзи ёқтирган турларидан бирортасини танлаб албатта шуғулланиши керак, жуда бўлмаса, дарахтзорлар ичида, фавворалар атрофида, каналларнинг қирғоқларида

сайр қилишни ташкил қилиши керак, хуллас, кам ҳаракатлилик ҳолатдан қанча тез воз кечилса, шунча яхши бўлади. Соғломлаштириш машқлари билан шуғулланиш соғликни мустаҳкамлайди, жисмоний қобилиятни яхшилади, айниқса ёшларни, ўсмирларнинг соғлигини мустаҳкамлаш замон талабидир.

Кейинги вақтларда мамлакатимизда спортни ривожлантиришга шахсан Республика Президенти И. А. Каримовнинг ташаббуси билан катта ишлар амалга оширилмоқда. Жумладан, 2000 йил 15 февралда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси «Соғлом авлодни тарбиялаш дастурини» қабул қилди. 2002 йил 24 октябрда Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисидаги Президент фармони чиқди. 2003 йил 4 ноябрда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Оммавий спорт тарғиботини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» қарор қабул қилди.

Шуларнинг ҳаммасидан келиб чиқадиган хулоса шуки, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда турли хил касалликларнинг олдини олишнинг асосий йўли тўғри ташкил этилган жисмоний ҳаракат маданияти, спорт ҳамда соғликни сақлаш тизимидир.

Жисмоний ҳаракат, одамнинг бутун организмидаги аъзо ва тизимларнинг ишини нормаллаштиради, бузилган фаолиятлари тикланади, ақлий ва жисмоний фаоллик ошади.

Турли ёшдаги одамлар учун ҳаракат тўлақонлик ҳаёт ва фаолият кўрсаткичидир. Ҳаракат натижасида энергия сарфи ошади, тўқима ва ҳужайраларнинг қон ва оксиген, озиқ-овқатлар билан таъминланиши яхшиланади. Юрак мушакларининг толалари мустаҳкамланади, организмни идора қилувчи ички секреция безлари ва нерв тизимининг иши фаоллашади. Ҳаракат ва жисмоний машқлар суяклар тизимини мустаҳкамлайди, бўғинлар ҳаракатчан бўлиб тузлар йиғилмайди, мушакларни кучи ошиб, суякларнинг генезисини сақлайди. Болалар ва ўсмирлар учун ҳаракатнинг

аҳамияти бебаҳодир, чунки у бола организмнинг шаклланишида таянчдир.

Организмни соғломлаштиришда уни чиниқтириш катта аҳамият касб этади. Чиниқишнинг ёрдами билан организмга ёпишадиган кўп касалликлардан қутулиш мумкин. Чиниқиш билан узоқ вақтларгача инсоннинг меҳнат қобилияти сақланиб қолиши мумкин. Чиниқиш шамоллаш оқибатида пайдо бўладиган нафас йўли касаллигидан организмни холи қилади. Кўпинча чиниққан организмда шамоллаш кузатилмаслиги мумкин.

Кейинги йилларда организмни чиниқтиришга катта аҳамият берилмоқда, организмни чиниқтириш мактаблари пайдо бўлмоқда, шу мақсадда ҳаво ванналаридан, сув ва қуёш нурларидан фойдаланиб муолажалар уюштирилмоқда, шулар билан бир қаторда, кенг кўламда организмни соғломлаштириш мақсадида жисмоний тарбиянинг турли хил воситаларидан фойдаланилмоқда.

Чиниқтиришнинг энг асосий воситаларидан бири табиатнинг шифобахш кучларидан фойдаланишдир.

7.1. Табиат ва организмни чиниқтириш муаммолари

Шундай қилиб, организмни турли касалликларга қарши чиниқтириш муаммоларини табиатнинг шифобахш воситаларидан фойдаланиб амалга ошириш, катта аҳамият касб этади. Гиппократ сўзи бўйича, табиат — касалликнинг юраги, дейди у. Бу ҳақ гап, негаки инсон организмни чиниқтиришда, унинг турли зарарли метеорологик омиллари таъсуротларига қарши туриб беришда чидамлилигини ошириш учун табиатнинг шифобахш табиий кучларидан рационал фойдаланиш катта натижа беради.

Тарихдан шу нарса маълумки, қадимги Мисрда организмни касалликларга қарши чиниқтириш мақсадида тоза ҳаводан, сувдан ва қуёшдан кенг кўламда фойдаланилган. Жумладан, соғликни мустаҳкамлашда тизимли равишда организмни ҳаво билан совутиш ва сувли муолажалардан фойдаланилган. Бу услублардан ҳатто Греция давлати ҳам

фойдаланган. Масалан, келажакда ҳарбий ҳизматда қатнашадиган ёш йигитларни чиниқтиришда йилнинг ҳар хил фаслларида яланг оёқ юриш машқлари, бош кийимларсиз, ҳамда қиш кунлари фақат енгил кийимлар кийиб, ўзларини чиниқтирганлар. Кечалари ётоқхоналарда ўрилган қуруқ беда ёки сомон устида ухлаганлар.

Қадимги антик табобат вакили Гиппократ одамларни соғломлаштириш мақсадида баданни ҳўллаб артиш, ювиш, совуқ сувли ваннага тушириш услубидан кенг фойдаланган. Унинг бундай ғоялари гарбий Европа мамлакатларида кенг тарқала бошлаган. Гиппократ ғояларини Абу Али ибн Сино ҳам қўллаб-қувватлаган.

1761 йили француз адабиётчиси ва файласуфи Ж. Ж. Руссо ўзининг ўлмас асари «Юлия ёки Янги Элонза»да тарихий-маданий воқеаликдан бири Европа маданиятига кириб келган ғоя, яъни инсон организмни касалликка қарши чиниқтириш, чиниқтиришнинг шифобахш аҳамияти ҳақида фикр юритади. Китобнинг бош қаҳрамони Юлия, ўзининг биринчи фарзандини тарбиялаш тизимига баҳо бериб, қуйидагиларни айтади: «У иссиқда, совуқда бошланг, ҳарсилламай, чопиб юришни одат тусига киргизди, чопганида терлаб-пишиб чиниқди, шамоллаш унинг учун кўрқинч бўлмай қолди. Мен ота-оналарни ўз болаларини эркатой қилиб ўстириб, улар устида доимо ғамхўрлик қилиб, уларни нозик ўстириб, шамоллаб қолади, деган шубҳага бориш, кўрқоқликларидан жуда афсусланаман. Улар ўз фарзандларини эркин ҳаракат қилишига қўймай, ортиқча эҳтиёткорлик билан сақлашга ҳаракат қиладилар, охир пировардида нозик ўсган фарзанд умрининг охиригача турли касалликлар билан оғриб қолиш хавфига гирифтор қиладилар, арзимаган бурун шамоллаши ҳам ўпкага асорат бериб, ўпканинг яллиғланишига, ўпкада сув йиғилиш (плеврит) касалига дучор қиладиган бўлиб қолади, улар қуёшда юролмайдилар, қуёшнинг нури ҳам уларга ўткир таъсир кўрсатадиган бўлиб қолади. Бундай ўсган болалар касалванд бўлиб, кўпинча ўлимга маҳкум бўладилар».

Тарихдан маълум бўлишича, Рус генералиссимуси А. В. Суворов ёшлигида жуда озғин, нозик, камқувват, касалванд бола бўлган. Аммо узоқ вақт давом этган чиниқтириш уни совуққа, иссиққа, қийинчиликларга чидамли инсон бўлиб ривожланишига имкон берди. У умрининг охиригача чарчамас, ҳаракатчан, хушчақчақ меҳнатсевар, ўзининг меҳнат қобилиятини сақлаб қола билган инсон сифатида намоён бўлди. У кўп соатлаб ялонғоч юриб, ўзини табиатнинг совуқларига чидамли бардош берадиган қилиб тайёрлади.

У кўп соатлаб ялонғоч юриб бўлганидан сўнг устидан совуқ сув қуйиб чўмилар эди ва шундай қилиб ўз танасини ҳаво ўзгаришига қарши чиниқтирар эди.

У ўзи бошқарган армия ҳарбийларини ҳам турли жисмоний спорт машғулотлари билан, совуқ сув ва бошқа муолажалар йўли билан уларни чиниқтиришни командирларидан талаб қилар эди.

XII—XIII асрда яшаб ижод қилган Исмоил Журжоний ўзининг бутун дунёга маълум бўлган «Хоразмшоҳ хазинаси» номли 20 китобининг 8 тасини тиббиётнинг турли соҳаларига бағишлаган. Исмоил Журжоний организмнинг жисмоний ҳаракатини таърифлаб, жисмоний юкни секин-аста ошириб бориши керак, уни чиниқтириш зарур. Аммо организм учун бу ҳаракат оғирлик қилмаслик лозим, акс ҳолда у организмда нохушликни келтириб чиқаради, дейди. Катта ҳаракатдан илгари, Журжонийнинг фикрича, оёқ, қўл ва бел мушакларини уқалаш зарур бўлади. Инсоннинг ҳамма мушакларига, қисмларига ўзига яраша жисмоний ҳаракат берилиши зарур.

Оёқ учун, энг асосий ҳаракат юриш, чопиш, қўл мушаклари учун ёй тортиш, найза отиш, тош ирғитишлар яхши машқдир. Бундай машқлар, организмни бақувват, эпчил, серғайрат қилади, соғлиқни мустаҳкамлайди.

Турли ташқи ва ички таъсирлар чиниқтиришда, танада ҳосил бўладиган иссиқлик ва муҳит катта аҳамият касб этади. Организмда иссиқликнинг пайдо бўлиши ва сарфи

ундаги ҳароратнинг умумийлигини сақлайди. Аммо келадиган иссиқлик билан сарфланадиган иссиқлик бир-бирига тенг бўлгандагина тана ҳарорати доимийлик даражасида сақланади.

7.2. Организмда пайдо бўладиган иссиқлик энергияси

Организмда кечадиган доимий давом этадиган модда алмашилиш жараёнлари сабабли иссиқлик энергияси ишлаб чиқилади. Организмда ажратилган энергия иссиқлик энергияси бирлигида — килокалория ёки киложоулда ифодаланади. Организмда бир кунда ажраладиган энергия уч таркибий қисмдан иборат:

а) асосий модда алмашилишидан ҳосил бўладиган энергия;

б) озуқа истеъмол қилгандан сўнг юқори модда алмашилишидан сўнг ҳосил бўлган энергия;

в) жисмоний ва ақлий фаолият натижасида пайдо бўладиган энергия.

Асосий модда алмашилиш жараёнида пайдо бўладиган энергия организмда бўладиган ҳаётий функцияларга сарфланади: яъни нафас олишга, юрак, буйрак, жигарнинг ишига ва бошқаларга сарфланади. Катталар учун, асосий модда алмашилиш бирлиги 2 кг тана оғирлигига 2 соатда ўртача 2 ккалга тенг.

Иссиқлик ишлаб чиқиш озиқлангандан сўнг, овқат ҳазм қилиш органларининг юқори даражадаги фаолияти оқибатидир. Одатда, овқат истеъмолидан сўнг, овқат таркибидаги оқсил, ёғ ва карбон сувларнинг нормал ўзаро нисбатларида энергия алмашилиши ўртача 150—200 ккалга кўтарилади, бу асосий алмашилишнинг 10—15 %ни ташкил қилади.

Иссиқликнинг юқори бўлиши асосан жисмоний меҳнат натижаси бўлиб, ақлий ишда бунчалик кўтарилмайди. Ҳосил бўлган энергия миқдори меҳнатнинг оғирлиги ёки енгиллигига, узоқ давом этишига ва шиддатлигига боғлиқ. Организмнинг турли органларида ажраладиган энергия миқдори ҳар хил. Иссиқлик чиқаришни бош бошқа-

рувчилари мускуллар ҳисобланади. Шиддатли жисмоний иш бажаришда мускуллар 90 %гача иссиқлик ажратади. Нормал ҳолатда иш бажаришда мускуллар ўртача 65—70 % иссиқлик ажратади. Жигар ва овқат ҳазм қилиш органларининг зиммасида 20—30 % иссиқлик ажратиш ётади.

Иссиқлик ажратиш, энг юқори даражада жисмоний меҳнат қилиш натижасида 4000 К ДЖ/соатга тенг бўлиши мумкин, чегарали меҳнат қилишда ажратиладиган энергиядан 10 баробар ортиқдир.

Ёзнинг иссиқ кунларида инсон организми меҳнат жараёнида ажратадиган энергиядан ташқари иссиқликни ташқи муҳитдан ҳам олади. Агар ташқи муҳит 15°Сдан пастроқ бўлса, иссиқликнинг организмда ажралиши кучаяди, агар 30°С юқори бўлса, иссиқлик ажратиш пасаяди. Аммо атроф-муҳитдаги ҳарорат 37°Сдан кўтарилса, организмдаги иссиқлик алмашиниши бузилади, тана ҳарорати яна кўтарила боради.

Ҳаво ҳарорати тушса гоҳо организмда совуқ титраш содир бўлади, ихтиёрсиз скелет мушаклари тортилади. Бундай ҳолат организмнинг ҳимоя реакцияси оқибатида пайдо бўлади, натижада мускуллар иссиқликни ажратишни кучайтириб, танадаги ҳароратни мўтадил ҳолатда ушлайди.

Шундай қилиб, организмдаги иссиқлик миқдори биринчидан, модда алмашилиш жараёнида ажратилса, иккинчидан, организм иссиқликни ташқи муҳитдан олади. Шу билан бир қаторда, доимий равишда организм иссиқлик бериш йўли билан уни сарфлайди.

Ҳисоблар шуни кўрсатадики, агар бир сабаб билан организмда иссиқлик сарфлаш тўхтаб қолса, тана ҳарорати кўтарила боради, кўтарилиш ҳар соатда 2,5°Сни ташкил қилали, куннинг охирига бориб, 60°С юқорига кўтарилиши мумкин. Бу ҳарорат организм тўқималарининг оқсил қисмини ивитиб кўядиган ҳароратдир.

Аммо амалиётда оғир жисмоний меҳнат натижасида организмнинг қизиби кетиши жуда тезлашади, масалан, 2—3 баробар ортади, тананинг ҳамма мускуллари ўта оғир жисмоний меҳнат қилса, иссиқлик ажратиш 10—12 дақиқа-

да ҳарорат 42°C га кўтарилиши мумкин эди. Аммо бундай бўлмади, чунки иссиқлик қанча кўп ажралса, организм томонидан шунча кўп сарфланади. Иссиқлик асосан тери орқали йўқотилади, озроғи ўпка орқали ҳам сарфланади.

Физика қонунлари асосида иссиқликни йўқотиш йўли қуйидагича:

а) тана юзасидаги иссиқликнинг нурланиш йўли билан сарфланиши;

б) тана иссиқлиги, атрофдаги совуқроқ ҳавони иситиш ва совуқроқ предметга тана юзасининг тегиши (контакт) йўли билан иссиқликнинг ўтиши, сарфланиши;

в) иссиқлик, танадаги тернинг ўпка орқали буғланиш йўли билан йўқотилиши.

Иссиқликнинг нурланиш йўли билан йўқотилиши — бу шундай ҳолатки, маълум даражада иситилган юзадан иссиқликнинг нурли энергия сифатида нурланиш хусусияти, яъни инфрақизил нурлар.

Организмнинг тинч ҳолатида иссиқликни ўтказиш ва иссиқликнинг нурланиш билан йўқотилиши, тахминан 70—80% ни ташкил қилади.

Иссиқликнинг тана терисидан бошқа предметга ёки ҳавога, сувга тегиб турган жойидан ўтиши — сарфланиши деб тушунилади буни конвекция йўли, дейилади. Конвекция йўли, шамол бўлиб турган вақтда, сув оқиб турганда ҳамда чопиш, сузиш вақтида, тез ҳаракат билан бажариладиган спорт ўйинларида ҳам кучаяди.

Аммо конвекция йўли билан тананинг совуши ташқи ҳаво ҳарорати тана ҳароратидан пастроқ бўлганда кузатилади. Масалан, чўлнинг иссиқ шамоли танани совутмайди, аксинча, тана ҳароратини кўтаради.

Агар тана кийимли бўлса, конвекция ўзгариши мумкин. Масалан, аквалангистнинг костюми, унинг сувда сузиш жараёнида совуқ қотишидан, ҳаттоки у узоқ вақт сувда сузишни давом эттирса ҳам, асрайди.

Иссиқликнинг ўтиши муҳитнинг иссиқлик ўтказувчанлик хусусиятига боғлиқ. Жумладан, ҳавонинг иссиқлик ўтказувчанлиги сувга қараганда пастдир. Чунки, тананинг сувда сузиши ҳавога қараганда тезроқ кечади. Совуқ, намли ҳаво қуруқ ҳавога қараганда иссиқликни тезроқ ўтказиб, танани тез совутади. Шу билан бирга, юқори ҳароратли намлик ҳавода тананинг совуши анча қийинроқ кечади, сабаби тери орқали терлаш жараёни қийинлашади.

Организм тинчлик ҳолатида маълум даражада терлаш жараёни терининг ҳарорати 37°C етганда бошланади. Узоқ давом этган жисмоний ҳаракат (меҳнат) мускулларнинг ишлаши, тер ажралишни кучайтиради. Терлаш оқибатида йўқотиладиган сув 3—4 литрни ташкил этади, куннинг иссиқ кунлари ундан ҳам кўпроқ ажралиши мумкин. 1 литр ажралган тер билан 550 ккал иссиқлик ҳам йўқолади.

Ўпка орқали доимо сувнинг парланиши кузатилади. Бир суткада ўпка орқали 200—300 мл сув йўқолади, меҳнат қилиш жараёнида 1 соат давомида шунча сув йўқотиш мумкин. Инсоннинг терлаши ҳаво ҳарорати ва намлигига боғлиқ. Сув буғлари билан тўйинган ҳаво ҳарорати юқори бўлса, сувнинг буғланиши қийинлашади ва умуман тўхташи мумкин.

Қуруқ ҳавода, тернинг буғланиши анча шиддатлироқ кузатилади. Тана иссиқлигини йўқотишнинг бош манбаи теридир. Ташқи ҳароратнинг юқори бўлиши теридаги қон томирларининг кенгайиши орқали қоннинг терида оқиши кучайиб, ҳароратни оширади ва иссиқликни тери орқали йўқотиш кучаяди. Кун совуқ бўлган вақтда, терининг қон томирлари торайиб, терига қонни кам ҳайдади, иссиқликнинг тери орқали ўтказиш ва нурланиб йўқолиши пасайиб кетади. Ташқи ҳароратнинг ортиши иссиқликнинг парланиб, сарфланишини кучайтиради, шундай қилиб, организм ортиқча иссиқликдан ҳоли бўлади.

Организмдаги иссиқликни бошқариш марказий асаб тизими орқали ва гуморал йўли билан содир бўлади. Одам

терисида мухсус терма рецепторлар мавжуд бўлиб, улар ташқи совуқ ёки иссиқликни қабул қилади. Терма рецепторлар терида, қон томирларда ва айрим органларда жойлашган. Ҳарорат ўзгариши билан, қўзғалувчанлик пайдо бўлиб, бу жараён иссиқлик алмашилиш марказига берилади. Марказ, оралиқ мияда жойлашган бўлиб, марказдан нерв импульслари вегетатив асаб толалари орқали модда алмашилиш ҳамда иссиқлик ҳосил қилиш жараёнларига таъсир кўрсатади. Бир вақтнинг ўзида тери қон томирларининг тонуси ҳам ўзгаради.

Атроф-муҳит ҳарорати пасайса, қон томирлар рефлектори торайиб, терига кам қон келади, натижада тери орқали иссиқлик йўқотиш пасаяди. Ташқи муҳит ҳарорати кўтарилса, қон томирлар кенгайиб, қон терига кўп келади ва иссиқликнинг йўқолиши кучаяди. Бундай ҳолатлардан инсонларни совуққа ёки иссиқ ҳароратга чиниқтиришда фойдаланиш катта аҳамият касб этади. К. М. Смирнов фикрича, «агар ўта иссиқлик ёки ўта совуқлик даврида организмни тана ҳароратини, унинг ёш қобилятини ва соғлигини нормал ҳолатда сақлаб қолиш, агар организм тизимли равишда чиниқтирилмаган бўлса амри маҳолдир». Бу масалада профессор, албатта ҳақдир.

7.3. Организмни чиниқтиришда асосий вазифалар

*Табиатдан ажралиб қолган инсонлар,
уни сезишни ва севишни унутиб қўядилар.
Табиатдан ажралиб қолганлар, жисмоний
ва руҳий соғликни йўқотадилар.*

М. Т. Ярашевская

Инсон ўзининг соғлигини асраб қолиши учун соғлиги тўғрисида ўзи қайғуриши ва парвариш қилиши лозим. Соғлик, одам организмга берилган табиатнинг энг улуғ инъомидир. Соғлик бу — бойлик, фақат, соғлиги яхши бўлган инсонларгина чидам билан, эпчил бўлиб меҳнат қилишга қодир. Айниқса, ҳозирги бозор иқтисодиёти даврида, турли

тазйикларга чидаб, меҳнатнинг оғир-енгилликларини енгиши давр талаби.

Ҳозирда қанча-қанча шифохоналар, амбулатория, поликлиникалар, янги типдаги бирламчи даволаш-профилактик муассасалари, қишлоқ врачлик пунктлари, мутахассисликлар бўйича марказлар, «кардиология», «пульмонология», «неврология», «урология» ва бошқалар кўзга ташланмоқда. Телерадиокомпания фақатгина қайси аптекадан қайси дорини олиб, қайси касалликка беришдан бошқа ташвиқотдан нарига ўтолмаяпти.

Касаллик келиб чиқишининг олдини олиш тўғрисида на газета, на журналлар, на телевидение, на радиода бир оғиз тушунарли қилиб гапиришни эсдан чиқариб қўйдилар. Ҳозирги асосий масала, дори-дармонларни пуллаш, профилактик таботатдан даволаш таботатига ўтказиш муаммоси уларга маъқулроқ бўлиб қолди, шекилли.

Улуғ олим, мутафаккир, халқпарвар, инсонлар учун жонини фидо қилган Абу Али ибн Синонинг «Касални даволашдан кўра, унинг олдини олиш арзонроқ» деган, насихатлари бозор иқтисодиёти даврида жуда қўл келади.

Гапнинг очигини айтганда, ҳозирги таботат кўп соҳаларда оламшумул муваффақиятларга эришди, аммо ҳеч қачон сурункали касалликларни тўла-тўқис даволай олмайди, фақат енгиллик беради. Айниқса, юрак-қон томир тизими, нерв тизими ва бошқа орган ва тизимларнинг касалликлари кўпчиликини ўлимга маҳкум қилмоқда. Ваҳоланки, юқорида зикр қилинган орган ва тизимларнинг касалликларини бирламчи таботат илмининг ҳақиқий билимдон врачлар бўлиб етишганларида ҳар қалай уларнинг олдини олиш мумкин бўлар эди.

Жуда кўп касалликлар, асосан соғлом турмуш тарзининг ўта бузилишидан пайдо бўлаётгани азалдан маълум. Эндиликда давлатимизнинг раҳбари И. А. Каримовнинг ташаббуси билан соғлом турмуш тарзини оилада, мактабда, ўқув юртларида, ишлаб чиқариш корхоналарида, маҳаллаларда ва бошқа муассасаларда турли услублардан фойдала-

ниб шаклантириш асосий бажарилиши керак бўлган муаммо сифатида қўйиляпти.

Нега бугунги кунда соғлом турмуш тарзини шаклантиришга интилишлар, ҳатто хорижий мамлакатларда ҳам баралла айтиляпти ва буни шаклантириш учун ҳаракатлар тез суръатлар билан ривожланмоқда. Мана, кечагина Франция ҳукумати жамоа жойларда сигарета чекишни қонун билан тақиқлади, АҚШ мамлакати ҳаммадан олдин сигарета чекишни тақиқлашга ҳаракат қилган эди. Чунки, айтилса ёшлар, ўсмирлар бундай хавфли омилларни тез ўзлаштириб, кўпчиликни ўргатишга уринмоқдалар, чекишдан гиёҳвандликка ўтмоқдалар, охир оқибат СПИД касаллигини юқтириш билан тугамоқда. Шунинг учун ҳам, табиблар, врачлар, донишмандлар қайта-қайта «соғлигинг — ўз қўлингда», — деб таъкидлайдилар. Аммо, инсон ўзининг соғлигини парвариш қилиш ўрнига кийимини, машинасини, туфлисини ва бошқаларни кўпроқ парвариш қилади.

Кейинги вақтларда спорт, жисмоний тарбия билан шуғулланиш ўрнига 10—15 кишилик гуруҳлар ташкил қилиб, чойхоналар, хонадонларда айш-ишрат, овқатхўрлик, ароқхўрлик, ҳаммасининг оғзида «беш кунлик ҳаётда еб-ичиб қол, маишат қил», деган гапдан узоққа ўтмайдилар. Оқибатда тана вазнининг тез ўсиши, «қоринбой бўлиб юриш, манманлик, пулни пўчоқдай сарфлаш, пул сочишлар одат тусига кириб бормоқда. Охирги натижа — гипертония, стенокардия, юрак инфаркти, инсульт, гепатохолецистит, ошқозон ва 12 бармоқ ичак яраси ва бошқалар билан касалланиш. Инсоннинг салбий томонларидан яна бири — нафс балосига учрагани, у ҳеч қачон ўзининг ва кўзининг тўймаслигига тушунишни хоҳламайди. Ҳар доим, «кам, кам ва кам», «тўйдим» деган сўзнинг ўзи йўқ! Доимо ҳаётидан, пулнинг камлигидан нолиш. Инсоннинг камчиликларига ачиниб ўтирмасдан, уларни тўғри йўлга йўналтирувчи масалаларга ўз эътиборини қаратиш керак.

Бизнинг шиоримиз, йилнинг ҳамма фаслларида оддийликдан мураккабликка интилиш бўлсин. Яъни бизнинг энг

асосий мақсадимиз — саломатликни сақлаш ва унга интилиш бўлсин!

Ёшлигингдан соғлигингни асра!

Инсон энг юқори даражадаги мўъжиза. Табиатдан, унинг гўзаллигидан баҳраманд бўлиши учун соғ бўлмоғи лозим. Аммо инсон учун энг зарур бўлган соғлигимизни кундалик ҳаётда эсдан чиқарамиз. Айниқса, ёш авлод соғлик тўғрисида кам ўйлайди, гоҳо умуман ўйламайдилар. Бу жуда катта хато. Негаки, кўп ҳолатларда ёшлик даврда орттирилган касаллик, қариликда ўз асоратини намоён қилади.

Миңг афсус, соғликни пулга сотиб олиб бўлмайди. Соғлик ҳар бир инсоннинг ўз қўлида эканини эсдан чиқариш, катта хатодир. Соғликни сақлаш, баркамол бўлиш учун нима қилиш керак? Қўлингиздаги рисолада шу тўғрисида гап боради. Бизнинг фикримизча, соғликни сақлаш учун элементар, оддий, оз бўлса-да, бу тўғрисида билим бўлиши керак. Билим ҳар доим тўғри йўл кўрсатувчи компасдир. Ҳар бир инсон ўзининг физиологик имкониятларидан фойдаланиб соғликка бошлайдиган рационал йўлни танлаши зарур. Бунда бошқаларнинг тажрибаси ҳам асқотади. Кундалик бадантарбия, жисмоний машқ, пиёда юриш инсоннинг кундалик вазифасига айланиши керак.

Кам ҳаракатли турмуш тарзи организмни турли касалликларга қарши курашиш қобилиятини пасайтириб юборади, организмни семизлик босади, унда дангасалик, ишёқмаслик, турли касалликларга мойиллик бошланади.

Шу рисолани ёзишдан олдин жуда кўп кишилар билан суҳбатда бўлдик. Улар ичида ўта тажрибали врачлар, ўз соҳасини яхши билган тиббиёт профессорлари, мактаб директорлари, ясли ва бошқа муассасаларнинг бошлиқлари ва ҳоказо. Савол-жавобда бир муаммо, у ҳам бўлса, касалланиш ва касаллар муаммоси.

Суҳбатдан кейин, шу нарса маълум бўлдики, 75% ҳолатда, 40—50—60 ёшдаги одамларнинг касаллиги бола-лик дав-

рларида бўлиб ўтган бетобликларнинг асоратларидир. Тадқиқотларда кузатилишича, «ўша касалликларнинг асорати» катталарда кузатилиши аён бўлди. Жуда кўп касалликларнинг пайдо бўлиш заминида «шамоллаш» деб номланган касаллик ётади ёки «грипп» ёки «юқори нафас йўлларининг шамоллаши» деган сўзлар билан ифодаланади. Қизиғи шундаки, у касалликларни, кишилар назари илмай, оёқда ўтказишга ҳаракат қиладилар.

Аслида ўша касалликлар ўз вақтида аниқ ташхис қўйиб даволанганида, кейинчалик улар қолдирган асоратлардан, «бронхит», «рахит», «ўпканинг яллиғланиши», «полиартрит», «бўғинлар касали» ва бошқалар кузатилмас эди. «Грипп ёки шамоллаш» деган касалларнинг сабабчиси, вируслардир. Агар инсон организми чиниқтирилмаган бўлса, уларнинг ўтиб кетиши, организмни ташлаб кетиши жуда қийин бўлади. Шунинг учун ҳам кўп касалликларнинг олдини олишда, чиниқтириш масаласига катта эътибор берилиши аҳамиятлидир.

Чиниқтириш учун, турли воситаларни, муолажа турлари қўлланади. Организмнинг чидамлилиги секин-аста муолажа қилиш билан оширилади. Масалан, совуқ муолажани қайтадан қабул қилса совуққа чидамлилиги ошади. Чиниқтиришнинг организм учун фойдали ёки зарарли эканлигини турли ҳолатдаги кўринишлар билан аниқлаш мумкин. Масалан, иштаҳанинг яхшиланиши, организм ўзини яхши ҳис этиши, қаттиқ уйқу, иш қобилиятининг ошиши ва бошқалар. Агар организмда муолажа олгандан сўнг чарчоқлик сезилса, бу кўрсаткич чиниқтиришнинг бошқа вариантыни қўллашни тақозо қилади. У кўрсаткичлардан ташқари — пульс, нафас олиш, тана вазни, иштаҳа, уйқу, кайфият, чарчоқлик организмнинг асосий кўрсаткичлари — параметридир.

Тизимли равишда юқорида зикр қилинган кўрсаткичларни кузатиш, чиниқтириш муолажаларига ўзгартиришлар киргизиб, кузатишни тақозо этади. Кузатишни ҳар куни эрта билан ёки маълум бир вақтни ажратиб, ўша вақтда

кузатиш олиб борилади. Ҳар бир шахс ўзини ўзи кузатиши мумкин. Бунинг учун дафтарга кундалик кузатиш далиллари ёзиб борилади.

Масалан, билакда пульсни пайпаслаб санаш — артерия қон томирини топиш, пульс қўл бармоқлари билан топилгач, юрак уришини санаб, нормага солиштирилади. Жумладан, пульснинг уриши нормада 1 дақиқада 65—70 дейлик, муолажа қилгач, нечтага ортди ёки камайди, ёки нормада қолди. Одатда, пульс эрта билан ўринда ётганда саналади, сўнгра чиниқтириш муолажалари олингандан кейин саналади.

Нафас олиш ҳам яхши кўрсаткич, бир дақиқадаги нафас олиш, ҳам ўпкани, ҳам юрак ишини баҳолайди, кузатиш даврида ҳансираш, нафас олиш ритми, йўналиши кузатилади.

Иштаҳа, ошқозон-ичак ишларининг мўътадиллигини кўрсатадиган кўрсаткич, иштаҳа бузилса ёки организм чарчаган ёки овқат ҳазм қилиш органларида бирор касалликдан далолатдир.

7.3.1. Ҳаво океанининг чиниқтиришдаги аҳамияти

Атмосфера ҳавоси табиий газлар аралашмаси бўлиб, таркибида оксиген 21%; азот 78%; карбонат онгидриди 0,03% ва инерт газлар, озон 0,94% ташкил қилади.

Атмосфера ҳавоси, Ернинг юқори газли қавати бўлиб, ер юзидаги модда алмашилиш жараёнларининг ҳамма жабҳаларида қатнашади. Нафас олиш билан, ўпка органи орқали қонга ўтадиган ҳаводаги оксиген — 20, 94; нафас билан кирадиган ҳавода CO_2 —0,03, чиқадиган ҳавода — 3,4—4,7 %; азот миқдори кирадиган ҳавода — 78, чиқадиган ҳавода — 78,26 %; бошқа газлар 0,94 ва ўпка орқали чиқадиган ҳавода 0,94 % ни ташкил қилади.

Ҳаво таркибидаги газларнинг физик, кимёвий ва биологик хусусиятлари қуйидагича: атмосферанинг энг муҳим таркибий қисми оксиген — 20,94 % парциал босими симоб устуни бўйича 160 мм га яқин. Ҳаво оксигенисиз нафас

олувчи жониворларга жуда қийин, масалан, инсон ҳавосиз узоғи билан 2—3—5 дақиқа чидаши мумкин, холос.

Оксиген табиатда кенг тарқалган. Оксиген одам организмиде кетаётган ассимиляция ва диссимиляция жараёнларининг ҳамма босқичларида фаол қатнашади. Инсон организмиде овқат моддаларининг қайта ишланиши, оксидланиши ва бу жараёнлардан қувватнинг ажралиб чиқиши оксигенсиз амалга ошмайди. У тана ҳароратини мўътадил ушлаб туришга ёрдам беради.

Агар инсон организмнинг оксиген билан таъминланиши бузилса, нафас олиш, юрак-қон томир тизими, марказий асаб тизими, жигарнинг, ошқозон-ичак ва бошқаларнинг фаолияти бузилади, жиддий ўзгариш рўй бериб, ҳаёт ўлим билан тугаши мумкин.

Шунинг учун ҳам, инсоннинг соғлигини сақлаш мақсадида олиб бориладиган чиниқтириш муолажаларида ҳавонинг аҳамияти жуда катта.

Ҳаво организм учун оксигенни етказиб берувчи манбаа бўлибгина қолмай балки, у организмнинг соғлигини мустаҳкамлаш, чиниқтиришда фаол қатнашадиган, энг асосий омиллардан бири. Кўпинча «ҳаво ванна»ларини ўта нозик ва хавф-хатарсиз муолажа, деб бекорга айтишмайди. Шунинг учун ҳам, организмни умумий чиниқтиришни ҳаво ваннасидан бошлашни тавсия қиладилар.

Ҳаво ваннаси инсон организмга ўта ёқимли таъсир кўрсатади, шунинг учун у тинч, ўзини босиб олган ҳолатда яшайди. Ўта қўзғалувчанлик секин-аста босилади, уйқу нормалашади, организм тетиклашади, кайфият тоза ҳавода яхшиланади. Ҳаво ваннаси бўлса, чиниқтиришда орган ва тизимларнинг иш қобилияти ортиб боради, организмдаги иссиқлик режимини-бошқариш яхшиланади.

Қон-томир тизими совуқроқ ҳаво ваннасини олаётганда тораяди ва тезда олдинги ҳолатга қайтиб, организмнинг совуққа мослашишини яхшилади. Ҳаво билан чиниқтирилганда организмнинг ҳаракатчанлиги се-

зиларли даражада ортади; қон томирлар реакцияси ҳам яхшиланади.¹

Айниқса, ёмғир ёққанда, момақалдироқ, чақмоқ бўлганда ҳаво бор губорлардан холи бўлади, у ювилади, чанглар, микроорганизмлар, зарарли газлардан ҳаво мусаффо бўлади, ўсимлик барглари ёпишаётган зарарли моддалардан тозаланади, ҳавода оксиген миқдори енгил манфий зарядга эга бўлган аэроионлар миқдори 1 м³ ҳавода жуда кўпаяди, инсон томонидан нафас олиш жуда енгиллашади. Ёмғир ўт-ўланларни, гулларни, дарахтларнинг шох-шаббалари, таналарини турли ифлосликлардан тозалайди, улар ўзига хос табиий ёқимли ҳидларни ҳавога таратади. Инсонлар эса бундан баҳраманд бўлиб кайфиятлари яхшиланади, тетиклашадилар, кучларига куч қўшилади. Тўйиб-тўйиб на-фас оладилар. «Тоза ҳаво — танга даво» деб бекорга айтилмаган. Нафас органлари системасининг фаолияти яхшиланади. Айниқса, нафас йўллари касаллигига учраган кишилар енгил нафас оладилар. Чунки, танадаги модда алмашилиш жараёнлари, тўқима ва ҳужайраларда оксидланишлар яхшиланади. Умуман, соғлиқ тиклана боради, соғ организм ундан ҳам соғломлашади.

Хўш! Ҳаво океанидан организмни чиниқтиришда нимадан бошлаш керак?

Инсон организмга ҳаво оқимининг таъсири ҳар томонламадир. Бу ҳавони, ҳаво ҳароратини, намлигини, ҳаво ҳаракат тезлигини ҳамда ҳавода енгил ва оғир аэрозолларнинг, чанг ва бошқа губорларнинг ҳам ижобий, ҳам салбий таъсирини кўз ўнгимизга келтираемиз. Ҳаво турли хил кимёвий заҳарли чанг ва газлар билан булғанганда, улар ҳам организмга салбий таъсир этиб, ҳар хил касалликларни чақиради.

Инсон организмни чиниқтириш мақсадида, асосан ҳаво ҳарорати таъсиридан фойдаланилади. Ҳаво ваннаси деб аталмиш муолажадан тананинг ҳамма юзасига таъсир

¹ А. П. Лаптов. «Закаливайтесь на здоровье». М. «Медицина», 1991 год. 172.

этилади ёки алоҳида оёқ, қўл тери юзасига ҳам таъсир этиб чиниқтириш мумкин. Инсон танаси билан унинг кийими орасидаги ҳаво қатлами одатда доимий ҳароратга (27— 28°C) эга. Демак, кийим кийган тана ҳароратини атроф-муҳитдаги ҳарорат билан фарқи жуда катта эмас. Шунинг учун ҳам организмнинг иссиқликни йўқотиши билинарсиз. Организмдан кийим ечиб олингандан сўнг, иссиқликни сарфлаш жараёни ошиб боради. Атрофдаги ташқи ҳарорат пасайиши организмни тезроқ совута бошлайди.

Организмни чиниқтиришда фойдаланилган ҳаво ваннаси ҳарорати шартли равишда қуйидагиларга бўлинади иссиқроқ (22°C), салқинроқ (20°—17°C), совуқроқ (16°C) ва ундан пастроқ. Яхши чиниқтирилган кишиларда совуқликни сезиш анча пастроқ ҳароратда пайдо бўлади.

Организмда совуқ ҳаво таъсирида маълум даражада ре-акция пайдо бўлади, биринчи ҳолатда организмдан кўпроқ миқдорда иссиқликни йўқотиши натижасида совуқ ейиш сезиларли, кейинчалик терининг қон томирлари кенгайиб, қоннинг оқиб келиши ортади, натижада организмдаги совуқни сезиш ҳолати ёқимли иссиқликни сезиш бошланади.

Ҳаво ваннасини қабул қилиш, шамоллатилган тоза хонада амалга оширилади. Чиниқтириш жараёни кейинчалик очиқ ҳавода ташкил қилинади. Албатта, муолажаларни дарахтлар сояси кўп бўлган жойда уюштириш мақсадга мувофиқдир. Аммо ҳаво ифлосланмайдиган жойни танлаш зарур бўлади. Чангли, тутунли ва зарарли газлар билан булғанадиган жойлар муолажага ярамайди. Аммо шуни таъкидлаш зарурки, ҳозирги вақтда шаҳар шароитида тоза ҳаво топишнинг ўзи амри маҳол. Автомобиль транспорти, саноат корхоналари атмосфера ҳавосини шиддат билан булғатмоқдалар.

Шунинг учун ҳам, ҳаво океанини турли булғанишлардан тоза тутиш ҳозирги замоннинг энг долзарб муаммоларидан биридир. Демак ҳаво ваннаси ёрдамида организмни чиниқтиришни ўрмонларда, тоғларда, шаршаралар ва кўка-

ламзорлар мавжуд бўлган жойларда амалга ошириш катта аҳамиятга эга.

Ҳаво ваннасининг амалий томонлари

Одатда ҳаво ванналари ётган ва тезкорлик билан ечинган ҳолатда қабул қилинади. Ҳаво ваннаси организмнинг яланғоч тана териси юзасининг ҳаммасини қамраб олиши керак. Бундай ҳолат организмда реакцияни тез чақиради, салқин ва совуқ ҳаво ваннасини қабул қилганда тезкор ҳаракат қилмоқ зарур. Агар организм ҳаво ваннасини олаётганда тери жунжикса, совуқ ва титроқ бошланса, тезда кийим-кечакларни кийиб олиш тавсия қилинади, ҳам бир неча бор бадантарбия ҳаракатлари бажарилиши керак. Ҳаво ваннасидан сўни, сувли муолажа қабул қилиш анча фойдалидир.

Чиниқтириш давомида ҳаво ҳароратидан ташқари, унинг намлигига, ҳаво ҳаракатининг тезлигига аҳамият берилади. Ҳаво намлиги 55 %гача қуруқ ҳисобланади, 56 дан 70 %гача, ўртамиёна қуруқ ҳаво ва 85 %гача ўртамиёна нам ҳаво ва 86 %дан юқори бўлса, ўта нам ҳаво дейилади. Инсон учун қулай намлик 40—60 %ни ташкил қилади. Қуруқ ҳаво ҳамма одамлар учун қулай, юқори намли ҳаво инсон организмга салбий таъсир кўрсатади, агар юқори ҳарорат ва намлик ҳам юқори бўлса, организм ўта ортиқча қизиб кетади, паст ҳарорат бўлса, организм совиб кетади.

Организм чиниқтирилаётганда ҳаво ҳаракати катта роль ўйнайди. Одатда ҳарорати пастроқ бўлса, лекин тинч шамолсиз ҳаво бўлса, организм иссиқлик сезади, аксинча, ҳарорати пастроқ бўлса, унинг устига шамол бўлса, организм учун ноқулай бўлиб совуқни сезади, чунки организм шамол вақтида иссиқликни кўпроқ йўқоғади.

Ҳаво ҳарорати — 37°Сда шамол организмнинг ўта исиб кетишидан сақлайди. Организм учун энг ноқулай ҳолат, ҳаво ҳарорати паст, намлиги баланд ва кучлироқ шамол бўлганда сезилади. Ҳаво таркибидаги енгил манфий ионлар организмга ижобий таъсир кўрсатади.

Ҳавонинг ҳаракат тезлиги секундига 3 метр бўлса, ҳаво ваннаси муолажасини қабул қилмаган маъқул. Ҳаво ваннаси дозаси икки йўл билан амалга оширилади: секин-аста ҳаво ҳарорати пастга туширилиб ёки муолажа вақтини ўша ҳароратда чўзиш билан олиб борилади.

Соғлиги яхши бўлган инсонларга ҳаво ваннасини олиш 20—30 дақиқа, шунда ҳаво ҳарорати 15—20°С бўлади. Кейинчалик муолажа давом этиши 5—10 дақиқага чўзилиб боради, кейинчалик у вақтни 2 соатга ўтказиш мумкин.

Кейинги босқичда ҳаво ваннаси, ҳаво ҳарорати 5—10°С да 15—20 дақиқа давом этади. Муолажа олиш даврида албатта бадантарбия қилиниши керак. Совуқ ҳаво ваннасини чиниққан кишилар олиши мумкин, аммо тиббий қаровдан ўтгандан кейин давом этиш 5—10 дақиқадан ошмаслиги керак.

Ҳаво ваннасини олаётганда титраш, совуқ ейишгача олиб бориш тақиқланади. Организм совуқликни сезиши биланоқ оз бўлса-да чопиш, бадантарбия ҳаракатларини бажариш зарур бўлади. Совуқ ҳаво ваннаси олингандан сўнг, тезда танани ишқалаш, иложи бўлса, иссиқ душга тушиш мақсадга мувофиқдир.

Халқ мақолида «дармонсизни иссиқ чопонга тик, соғ кишини совуққа» дейилади. Дарҳақиқат аҳоли ўртасида иродасиз, озғин, касалванд, дармонсиз одамлар борки, улар шамол ҳаракати таъсиридан, салқин ҳаводан, форточкаларни (туйнукларни) очишдан жуда кўрқадилар. Бу бир томондан тўғри, чунки улар арзимаган таъсирларга ўта чидамсиз бўлиб, тез касал бўлиб қоладилар — «шамоллайдилар».

Шунинг учун ҳам, организмнинг ўшандай таъсирларга чидамлилигини ошириш, организмнинг ҳимоя реакциясини юқорига кўтариш, соғликни тиклашга ёрдам беради. Одамнинг танасини совуқ ҳаво (шамол) таъсирига ўрғатиш, кўп касалликларни олдини олади.

Юқорида зикр қилинган одамларга тоза ҳавода кийимларга ўралиб юриш, жуда ёқимли таъсир кўрсатади. Бу борада тоғли, ўрмонли дарахтлар кўп бўлган жойларда ту-

ристик юришлар, сайр қилишларнинг аҳамияти жуда катта, бунда асаблар иши, қон томир тизими ва нафас олиш тизимларининг иши яхшиланади, кайфият юқори бўлиб, уйқу мустаҳкамланади, оёқ мушаклари дастлаб оз бўлса-да, оғрийди, кейинчалик инсон ўзини енгил ҳис этади, оғриқлар йўқолади.

Узоқ вақт тоза ҳавода сайр қилиш организмга ижобий таъсир кўрсатади. Ҳаво очиқ кунлари ойналарни кун бўйи очиб, хоналарни камида 3 маротаба шамоллатиш мақсадга мувофиқдир.

Қуйидагиларни эслаб қолинг! Шамоллатилмаган хона ҳавосининг сифати доимо ёмонлашиб, оғирлашиб боради, у хонада инсон тез чарчайди, унинг иш қобилияти бузилади ва кўпроқ касал бўлишга сабаб топилади. Шунинг учун ойналарни тез-тез очиб турунг, фрамуга ва форточкалардан тоза ҳаво оқими доимо ўтиб турсин. Спорт, жисмоний тарбия билан шуғулланганда кийим кийишга алоҳида эътибор беринг: ёзда майка, калта иштон ёки шорт, енгил спорт костюми, ботинкаси ёки шиппак кийиш маъқул, пахта ипидан тўқилган пайпоқ, бошга эса шапка кийилади.

Куз ва баҳор ойларида куртка, шим, шамол, ёнгарчилик даврида синтетик матодан тўқилган куртка, оёққа резинали оёқ кийими ёки резинали мустаҳкам шиппак, пайпоқ устидан жунли пайпоқ кийилади, бошга эса шапка кийилади.

Спорт кийимлари устидан назорат қилиб туриш, яъни ўз вақтида ювиш, дазмоллаш, тозалаш, қуритиш ва бошқалар бажарилади. Спорт билан шуғулланувчиларни чиниқтиришга эҳтиёж йўқ, уларнинг ўзлари хоҳлайдиларми йўқми, чиниқиш учун доимо ҳаракат қиладилар.

Чиниқтириш ҳамма учун фойдалимикан?

Шубҳасиз, ҳа деб жавоб берамиз. Буни қачон бошлаш керак? Қанча тез бўлса, шунча яхши, айниқса, чиниқтиришни ёшлиқдан бошласа, натижа кўнгилдагидек бўлади. Кўпинча, болаларда иқлим шароитининг ўзгариши, ҳавонинг бирдан ўзгариб қолиши, кўпинча жойнинг совуши умумий тананинг совушини келтириб чиқаради, натижада

шамоллаб қолиш оқибатида турли касаллик бошланади, яъни грипп, ангина, юқори нафас йўлларининг яллиғланиши, бурундан сув келиши, кўздан ёш оқиши, ўпканинг шамоллаши каби аломатлар юзага келади. Бундай ҳолат кўпинча чиниқмаган болаларда кузатилади.

Ота-оналар қуйидагиларни эслаб қолишса, яхши бўлар эди! Болаларни чиниқтириш йўли билан, уларнинг иқлимнинг ўзгаришига, касал чақирувчи микробларга, табиий муҳит омилларининг таъсирига қарши, организмнинг қаршилиги янада мустаҳкамланади. Ундан ташқари, чиниқтириш йўли билан, болаларнинг келажакдаги ҳаёти касалсиз ўтишига замин тайёрланади.

Улуғ олим, педиатр, меҳнат қаҳрамони, профессор Г. Н. Сперанскийнинг сўзларини эшитинг: «Болага ўта меҳрибонлик билан уни касалдан асраш жуда амримаҳол, айниқса, кутилмаган ҳолатда ташқи ҳароратнинг ўзгариб қолиши, тўсатдан пайдо бўладиган ва форточкадан ғўриллаб ўтадиган шамол оқими, ёғингарчиликнинг бошланиб қолиши, намлик ва бошқалардан болани асраб қолиш қийин! Нозик тарбияланган, доимий иссиқликка ўрганиб қолган болага ташқаридаги совуқлик ўта хавфли, чунки унинг организмни совуққа қарши мустақил кураша олиши кучсизланган. Болани қанча авайлаб, уни қалин кийим-кечак одеял, чойшаб билан ўралмасин, у заиф, шунинг учун тез-тез шамоллайди. Болани шамоллаб қолишдан асрашнинг бирдан-бир йўли — уни чиниқтиришдир». Шунинг учун ҳам, ҳар куни болани тарбиялашда қатъият ва чидам, эҳтиёткорлик билан, врачдан маслаҳат олиб, чиниқтириш зарур. Ота-онанинг ўзи ҳам болага намуна бўлиб, ҳаво ваннасини олиб чиниқиши керак. Бола ётадиган хона тоза ҳаво билан доимо шамоллатиб турилиши керак. Хона ҳарорати 16—19°С атрофида бўлса, мақсадли бўлади. Қаттиқ совуқ вақтида форточкалар беркитилади, аммо вақти-вақти билан очиб турилади. Болаларнинг бадантарбияси, ўйин ҳаракатлари вақтида форточка очик бўлиши керак. Уй шароитида болага кўп иссиқ кийимлар кийинтириш, жунли пайпоқлар кийдириш,

ортиқча. Кўпинча пахтадан тикилган, пахмоқли кўйлақлар кийдирган яхшидир. Болани кийимлар билан ўраб ташлаш унинг ҳаддан ташқари исиб кетишига сабаб бўлади. Болаларни сайр қилдиришда об-ҳавога қараб кийинтириш зарур бўлади. Боланинг узоқ вақт тоза ҳавода сайр қилиши чиниқтиришнинг энг асосий омили. Ҳатто, қиш вақтида ҳам 3—4 соат сайр қилиш жуда фойдали. Болалар 1 ёшдан ўтиб, 6 ёшгача хоналарда ҳаво ваннасини олганда, хонада ҳаво ҳарорати 18— 19°С, 6 ёшдан сўнг 16°С бўлса, яхши таъсир қилади.

7.4. Сув ва сув ҳавзаларининг организмни чиниқтиришдаги аҳамияти

7.4.1. Сув муолажаларининг махфий томонлари

Сув — табиатнинг инсон учун берган энг улуғ бетакрор инъомидир. Сув тўғрисида ривоятлар жуда кўп, аммо сувга ва унинг хусусиятларига, олим, учувчи ва шоир Антуан-де Сент Экзюпери тўла-тўқис баҳо берган: «Эй, табиатнинг энг улуғ инъоми бўлган сув! Сен мазасиз, рангсиз, ҳидсиз бир суюқликсан, сенга баҳо бериш жуда амри маҳол. Инсон сенинг нима эканингни тушунмайди, аммо сен билан роҳатланади, ором олади, сендан лаззатланади, завқланади. Сени ҳаёт учун зарур нарса деб бўлмайди, чунки сенинг ўзинг ҳаёт чашмаси сен, ҳаёт бағишлагувчисен! Сен қаерда бўлмагин, қачон бўлмагин, бахт-саодат, роҳат-фароғат сезгисини, хузур-ҳаловат, бахтиёрлик сезгисини берасан. Сен бизга куч-қувват берасан, раҳмдиллик, шафқатли бўлиш ҳиссини бағишлайсан, ҳар бир юракда қуриб қолган ҳиссиёт туйғуларини жонлантирасан.

Сен дунёдаги ҳаёт учун энг бебаҳо бойликсан. Сен ҳеч қачон, табиий таркибингга сенга ёд бўлган нарсаларнинг қўшилишини кечира олмайсан, чунки сен учун, улар бегона. Сен оллоҳнинг беназир, гўзал инъомисан, сени инсон ўзининг нотўғри ҳаракати билан қўрқитиб юбориши мумкин, аммо барибир сен бизга бетакрор бахт бағишлайсан».

Ҳа, сув бебаҳо! Унинг кимёвий формуласи, оддий H_2O — сув, у $0^\circ C$ да музга айланади, $100^\circ C$ да қайнайди, бугга айланади. Сув табиатда кенг тарқалган суюқлик. Ер куррасининг $3/4$ қисми сувдан иборат.

Сув инсон учун ичимлик, танани, кийим-кечакларни тозаловчи ҳам сувдир. Ҳозирги замон саноат корхоналарининг технологик жараёнлари сувсиз тўхтаб қолади. Корхоналарда ишлаб чиқиладиган ҳар бир тонна, маҳсулот сув билан, сувнинг иштирокисиз вужудга келмайди. Қишлоқ хўжалик экинларининг маҳсулоти сув билан, дунёвий модда алмашилиш жараёнлари ҳам сувнинг фаол қатнашиши билан боради. Хуллас, ҳаётимизнинг ҳамма жараёнларини сувсиз тасаввур қилиб бўлмайди, инсон организмнинг $65-70\%$ сувдан иборат. Сув соғлиқнинг энг асосий йўлдоши ҳамдир. Сувнинг қадим замонлардан дардга даво эканлиги маълум, у тажрибада текширилган, синалган воситадир.

Шуни айтиш зарурки, сувнинг иссиқлик ютиш ҳажми ҳавога қараганда 28 баробар кўп экан, шунинг учун ҳам сувнинг таъсир этиш натижаси инсон учун жуда юқори. Сув ҳарорати $13^\circ C$ да организмга у анча совуқдек сезилади. Шундай бир хил ҳароратда, организм ҳавога нисбатан сувда 30 баробар юқори иссиқлик йўқотар экан, бинобарин, шу сабабли сув организмнинг табиий чиниқтириш воситаси, деб билинади. Сувнинг, яна бир бошқа хусусияти у организмга механик таъсирини ўтказади. Сувни ҳавога нисбатан кучли таъсири ундаги эриган минерал тузлар, газлар, суюқликлар ҳисобига кучаяди. Агар сувга 2—3 қошиқ ош тузи ёки 3—4 ош қошиқда уксус қўшилса, унинг организмга таъсир этиш кучи янада кучаяди.

Сувнинг таъсир этиш кучини ошириш мақсадида, унинг ҳароратини кўтариб, яхши натижа олинади. Сув муолажалари унинг ҳароратига қараб, қуйидагиларга бўлинади. Қайноқ — $40^\circ C$ дан юқори; иссиқ — $36-40^\circ C$; фарқи йўқ — $34-35^\circ C$; салқин $20-33^\circ C$; совуқ — $20^\circ C$ дан паст. Организмни чиниқтириш даврида ҳароратлар фарқи ҳисобга олинади

ҳамда организмнинг чиниққанлик ҳолатига қараб, сувли муолажаларнинг турли услубларидан бирини танлаш мумкин: жумладан, душ, ванна, ҳовузда чўмилиш ва ҳоказолар. Ҳар қандай ҳолатда ҳам муолажани секин-аста бошлаш асосий шартларга кирди. Сув муолажалари одатда сочиқни сувда ҳўллаб, танани артишдан бошланади, тана устидан сув қуйилади ва ҳоказо. Кейинчалик душ (айланма), сув билан сув ости массажи, сув бассейнларида чўмилиш ва бошқалар. Сув муолажаларини тизимли равишда олиб туриш — организмнинг чиниқиши учун жуда зарурдир, чунки бундай муолажа танани совушдан, тасодифан шамоллашдан сақлаб қолади. Шунинг учун ҳам қуйидаги халқ мақоли ўринли: «Кимда ким салқин ва совуқроқ сув билан дўстлашса, у шамоллашдан, буруннинг битиб қолишидан қўрқмайди». Сув муолажаси организмга кўп томонлама таъсир кўрсатади, яъни модда алмашилиш жараёни, тана иссиқлигини бошқариш, юрак ва қон томир тизими ишини, нафас олишнинг яхшиланиши кузатилади.

7.4.2. Организмни чиниқтиришда терини намланган сочиқ билан артишнинг ва чўмилиш муолажаларининг аҳамияти

Юқорида зикр қилганимиздек, тана терисига совуқроқ сув билан таъсир этилса, у тезда реакция беради. Олдин терининг юза қон томирлари тезда совуқ сув таъсирида торашиб, қон ички органлар томон интилади, тери туклари худди ғоз терисига ўхшаб қолади. Кейинчалик, биринчи давр тугаб, иккинчи даврда организмда шиддат билан иссиқлик ҳосил қилиб, тери қон томирлари кенгаяди, қон яна тери қон томирларини тўлатиб, танани иситади, олдинги титроқ ўрнини иссиқлик эгаллайди. Шундан маълумки, тери қон томирлари таъсирга тезда реакция беради, демак, бу ҳароратнинг пастлигига ёки юқорилигига берилган реакция. Совуқ сув билан чиниқтириш бошланганда, шуни эслаш керакки, асосан, муолажа даврининг давомлиги эмас, балки

сув ҳарорати асосий ролни ўйнайди. Демак, сув қанча совуқ бўлса, тана билан сув контакти қисқа бўлиши керак! Сув муолажаларини бошлашда ҳаво ҳарорати 17—20°Сдан кам бўлмаслиги тавсия қилинади, чиниқтиришнинг ривожланиши билан секин-аста ҳаво ҳарорати пастроқ бўлиши мумкин. Муолажани эрта билан бошлаган яхши ёки эрталабки бадантарбиядан кейин бўлса, мақсадга мувофиқ бўлади. Бундай муолажа организмни уйқудан сўнг фаол ҳолатга келтиради, кайфият яхшиланади. Аммо уйқудан олдинги сув муолажаси организмга негадир яхши таъсир қилмайди, муолажадан уйқусизлик, нерв системаси қўзғалувчанлигининг ошиши, кайфиятнинг бузилиши кузатилади.

Сув муолажаси бадантарбия билан биргаликда олиб борилса, натижаси жуда яхши бўлади. Сув муолажаси учун энг яхши давр ёз ва кузнинг бошланиши. Муолажа олишда, бошланиш даврида сув ҳарорати 33—34°С бўлса яхши, кейинчалик ҳар 3—4 кунда сув ҳарорати 1°Сга туширилади. 1,5—2 ой ичида сув ҳарорати 18—20°Сга туширила боради, агар организмда салқинлик сезилмаса, инсон ўзини яхши сезса, сув ҳароратини янада пасайтириш мумкин. Муолажа даврида чиниқаётган организм ўзини яхши ҳис этиши керак, ёқимли ҳолатлар рўй берса, муолажанинг қулай варианты қабул қилинади.

Бу муолажадан ташқари қуйидагилар ҳам тавсия қилинади: ҳўл сочиқ билан танани артиш, устидан сув қуйиш, душ қабул қилиш ва чўмилиш.

Ҳўл сочиқ билан тана терисини артиш: бу деган сўз, танани сув билан чиниқтиришнинг бошланғич босқичидир. Бундай муолажада бир неча кун давомида тана ҳўлланган сочиқ ёки губка, ҳатто кўл билан артиради, олдин яланғоч ҳолатда белгача артиради, кейинчалик тананинг ҳаммаси артиради, муолажа мияда қон оқиш йўналиши, яъни четдан (перифериядан) марказга томон артиради. Аммо, терини артишда маълум даражада кетма-кетликни сақлаш зарур. Олдин бош, бўйин, кўллар, кўкрак қафаси, орқа артира-

ди, артиш худди массаж қилгандек (уқалагандек) 5 дақиқа давом эттирилади.

Устидан сув қуйиб чиниқтириш.

Бу услубда паст ҳароратли сув, кичик босим билан тана устидан оқизилади, сув тананинг ҳамма юзасини қоплаб олади. Босим билан оқаётган сув терининг таранглигини кучайтиради, шунинг учун ҳам ёши улуроқ қариялар ва қўзғалувчанлиги кучли одам устидан босимли сув қуйишга рухсат берилмайди. Сув резинкали шланка ёрдамида водопроводга уланиб, чиниқтирилаётган одам устидан қуйилади. Биринчи галда қуйиладиган сув ҳарорати 30°C га яқин, кейинроқ секин-аста 15°C гача пасайтирилади, муолажа 3—4 дақиқа давом этади.

Одам устидан сув қуйишдан олдин берк хонада (ҳаво ҳарорати 18—29°C) кейинчалик ҳаво ҳарорати 15°Cга туширилади. Ёз мавсумида бундай муолажа очиқ ҳавода амалга оширилади. Чиниқтириш куз ойларининг охиригача давом этади.

Душ, бу — ўта кучли сув муолажаси. Душ ёрдамида сув куч билан танага урилиб, теридаги нерв толаларини қитиқлайди, натижада сув организмда жойли ва умумий реакцияни чақиради. Душда чиниқтириш жараёни бошланишида сувни тизиллаб отилиб чиқиши, ёмғирга ўхшаб, сочилиб туриши зарур. Сувнинг ҳарорати бошида 30—35°C бўлиб давом этиши 1 дақиқадир. Кейинчалик сув ҳарорати туширилиб, душ олиш вақти 2 дақиқага оширилади. Душ олиб бўлгач, сочиқ билан тана қаттиқроқ, қизаргунча артилади. Кайфият ва модда алмашилиш жараёнлари яхшиланади. Қуйидаги жадвалда сув билан муолажа қилиб, чиниқтиришнинг схемаси берилган.

Сув муолажаси билан чиниқтириш схемаси
А. П. Лаптев (1991 йил)

Кунлар	Муолажа турлари	Сувнинг ҳарорати °С	Совутиш вақти
Бошланиши			
1-3	Хўлланган сочиқ билан артиш	36-34	180-120 сек.
4-7	ванна сув куйиш душ	33-32	180-120 сек.
8-11	ванна сув куйиш душ	32-30	180-120 сек.
12-15	ванна сув куйиш душ	30-28	150-100 сек.
16-20	ванна сув куйиш душ	30-26	150-90 сек.
21-25	ванна сув куйиш душ	29-24	130-90 сек.
26-30	ванна сув куйиш душ	28-22	120-90 сек.
Энг қулай			
31-35	сув куйиш душ ванна	27-20	120-80 сек.
36-40	сув куйиш душ ванна	26-18	120-80 сек.
41-45	сув куйиш душ ванна	25-17	120-80 сек.
46-50	сув куйиш душ ванна	24-16	110-70 сек.
51-56	сув куйиш душ ванна	23-15	100-60 сек.
57-60	сув куйиш душ ванна	22-14	90-50 сек.
61-65	сув куйиш душ ванна	20-12	90-30 сек.
Врач рухсати билан махсус режим			
66-70	сув куйиш душ ванна	19-11	90-30 сек.
71-75	сув куйиш душ ванна	18-10	90-30 сек.
76-80	сув куйиш душ ванна	17-9	90-25 сек.
91-100	сув куйиш душ ванна	14-6	90-15 сек.

Кеч кузда ва кўклам бошланиши даврида чиниқишни бошловчиларни сув ҳарорати 30—38°С, ҳаво ҳарорати эса хоналарда 18—20°С бўлиши керак.

Очиқ сув ҳавзалари ёрдамида чиниқтириш қоидалари.

Очиқ сув ҳавзаларида чўмилиб чиниқиш энг қулай ва натижали чиниқиш услубидир. Очиқ сув ҳавзаларида чўмилиб сузиш ҳаракати энг аҳамиятли ҳисобланиб, тана юзасига бир вақтни ўзида ҳам ҳаво, ҳам кўёш нури кўшилиб таъсир кўрсатади. Сузиш организмнинг соғломлаштириш билан бирга, ҳамоҳанглик, уйғунликда ривожланишига ёрдам беради. Асосан ҳаракат қилиш кўникмаларига ўргатади, мускулларни мустаҳкамлайди, юрак-қон томир тизими, нафас олиш органларининг функциялари яхшиланади. Чўмилиш ва сузиш учун энг қулай, яхши вақт эрталаб ва кечқурундир. Бошланишда чўмилиш бир кунда бир марта, кейинчалик 2—3 мартага етказилади, ўртада чўмилишдан кейинги дам 3—4 соат, қорин тўқ вақтда чўмилиш ва сузиш тавсия қилинмайди. Овқат истеъмолидан 1,5—2 соат ўтгандан сўнг чўмилишнинг натижаси яхши бўлади. Тана ўта иссиқлик ёки совуқлик вақтида сувга тушиш тавсия қилинмайди. Сувга тушгандан сўнг кўпроқ ҳаракат ва сузиш керак бўлади. Қари кишиларнинг сувда кўпроқ қолиб кетиши номақбулдир. Сув ҳарорати қанча паст бўлса, шунча кўп ҳаракат қилмоқ даркор. Чўмилиш бошланишида унинг давомийлиги 4—5 дақиқа, кейинчалик 15—20 дақиқага оширилади. Ёши катталарнинг сувда бўлиш вақти ўзларининг ҳолатларига боғлиқ. Сувда совуқ еб қолиш, титраб қолиш давригача чўмилиш ман қилинади. Совиб қолган тана териси энди қизармайди, керакли реакцияни бермайди, совиған терини иситиш кўп вақтни талаб этади. Денгиз сувларида чўмилиш ва сузиш жуда фойдали, денгиз суви организмга ёқимли бўлиб, соғломлаштиришга катта ёрдам беради. Айниқса сув таркибидаги эриган минерал тузлар, сув тўлқинлари тана терисини жуда яхши кўзғатади, қитиқлайди, роҳатбахш таъсир кўрсатади. Бир вақтнинг ўзида организмга комплекс таъсир этувчи муолажа яъни сув ваннаси, унинг ҳарорати, механик ва эриган тузлар таъсири ҳаётбахш роҳат беради. Кайфият яхшиланади, асаблар тизими тинчланади, уйқу яхшиланади.

Организм қувватини тикловчи воситалар.

Организм қувватини тиклаш унинг соғлиги учун муҳим роль ўйнайди. Ҳаётда организмнинг қувватини тикловчи, организмга ўта ёқимли таъсир кўрсатувчи воситалар шунчалар кўпки, кўпинча биз уларни пайқай ҳам олмаймиз. Улар қувватни тиклабгина қолмасдан, балки унинг иш қобилияти, касб-ҳунар, спорт билан шуғулланиш қобилиятини ҳам ошириб юборади. Аммо ундай муолажаларни кишиларга таклиф қилиш вақтларида биз спорт ва жисмоний тарбия билан шуғулланиш клублари, маҳаллада жойлашган жисмоний тарбия ва соғломлаштириш комплекслари, саноат корхоналари спорт клубларида соғломлаштириш жараёнларини олиб бориш ва улардан фойдаланишни тавсия қиламиз. Улар ичида душ, иссиқ-совуқли-фарқли душлар, иссиқ ванналар, бассейнларда соғломлаштириш сузишлари, лойли ванналар қабул қилиш ва ҳоказолар кўзда тутилади.

Иссиқ ванналар — сув ҳарорати 38—39°C бўлса, муолажа сезгирликни, ҳаракатланувчанликни, кўзгалувчанликни пасайтиради, модда алмашиниш жараёнларини яхши ўтишини таъминлайди, қувватни тезроқ тиклашга ёрдам беради. Бундай муолажалар спорт машқларини ўтказиб бўлгандан сўнг ёки кечасига уйқудан олдин қабул қилинади. Иссиқ ванналарни қабул қилиш вақти 10—15 дақиқа давом этади.

Соғломлаштириш сузишлари. Бундай муолажалар бассейнларда (чўмилиш ҳовузларида) сув ҳарорати 26—28°C да олиб борилади. Жараён организмга ўта ёқимли таъсир кўрсатади, чиниқишга ёрдам беради, чарчоқни йўқотади.

Сув ҳарорати фарқли, кўзга ташланарли ванналар. Муолажа икки ҳажмли ванналарда амалга оширилади. Бири, ҳарорати 38—42°C иссиқ сувга тўлдирилган ванна, иккинчиси, сув ҳарорати —1 0—24°C сув билан тўлатилган ванна. Бошланишда 2—3 дақиқа давомида киши иссиқ ванна қабул қилади. Ваннадаги сувларни 7 маротабагача алмаштириш мумкин. Муолажа совуқ ваннага тушгандан сўнг тугатилади. Аммо совуқ ваннадан чиққан киши танасининг ҳамма

юзаси қуруқ сочиқ билан қаттиқ-қаттиқ артилади. Бундай ванналарни ҳар куни ёки кунаро қабул қилиш мумкин.

Хвойли ванналар — хвойли ванналарда муолажалар олиб борилганда, иссиқлик ва механик таъсирлардан ташқари, сувга ташланган хвой экстрактлари теридаги нерв оқимларига ўзига хос таъсир кўрсатади. Хвойнинг хушбўй ҳид тарқатувчи хусусияти марказий нерв тизимига тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Хвойли ваннани муолажага тайёрлаш учун ваннадаги иссиқ сувга, икки таблетка қуруқ ёки 100 мг суюқ хвой экстрактдан солиниб, эритилади. Ваннадаги сув ҳарорати — 35—37°С орасида бўлади. Ванна қабул қилиш 10—15 дақиқа давом этади. Соғломлаштириш учун ванна 15—20 маротаба олинади. Кейинги вақтларда қувватни тиклаш мақсадида буғли ва қуруқ буғли ҳаммомлар (сауна) дан ҳам фойдаланилади. Улар ҳақида кейинроқ гапирилади.

Юқорида зикр қилинганлардан ҳосил бўладиган хулоса қуйидагича: сув—ҳаёт манбаи, даволаш, соғликни тиклаш бутун инсонга берилган табиат инъоми, у худди сўлиётган, барглари тушиб кетаётган, қовжираётган ўсимлик танасини тирилтиргандек, одам организмга ҳам таъсир кўрсатади.

Сурункали касалликни бошидан кечираётганларга қуйидагилар тавсия қилинади:

Товонни ҳар куни уйқудан олдин ҳарорати 25—28°С сувда 1—3 дақиқа давомида ювилади, кейинчалик сувнинг ҳарорати 1°С дан секин аста пасайтирилиб, 12—15°С гача туширилади. Товон ювилгач, қуруқ сочиқ билан қаттиқроқ артилади, товон ва оёқ териси сочиқ билан артилганда секин-аста қизийди ва қизаради. Бундай муолажалар организмни, оёқни совуқга чидамли қилади.

Муолажанинг бошқа турлари ҳам бор. Масалан, бир челақка ҳарорати 35°С иссиқ сув олинади, иккинчисига ҳарорати 15°С, яъни совуқроқ сув солинади. Олдин оёқ иссиқ сувли челақка, сўнг совуқ сувли челақка ботирилади. Худди шу алмашинув 2—3 маротаба қайтарилади. Муолажа иссиқ сувда 1—3 дақиқа, совуқ сувда 1—1,5 дақиқа давом этади.

Ёз фаслида кўпроқ яланг оёқ юриш ўта фойдали. Яланг оёқда эрта билан қиров устида ёки иссиқ кунда ёмғир ёққандан сўнг юриш фойдалидир. Оёқни иссиқ пайпоқ билан истиб юбориш ярамайди. Тизимли равишда сувли муолажаларни олиб туриш турли хил шамоллашдан пайдо бўладиган касалликларнинг олдини олади, организмнинг ҳамма орган ва тизимларига самарали, ёқимли таъсир кўрсатади. Айниқса ривожланадиган организм бундан манфаатдордир.

Организмни чиниқтиришда ҳаммомлар, сауна ва буғхоналарнинг аҳамияти.

Бу воситалар — гигиеник, эпидемиологик, соғломлаштириш жиҳатдан катта аҳамиятга эга бўлган маиший муассасалардир. Тарихга назар ташласак, асосан туркча, ўзбекча ва рус ҳаммомлари нуфузли ҳисобланади.

Инсон танасини ҳимояловчи, турли таъсирлардан асровчи нарса бу — тери. Терининг инсон учун зарур бўлган мураккаб функциялари мавжуд, турли физик таъсирларни, яъни совуқли ва иссиқликни, шамол ҳаракатини, оғриқни ва бошқа ҳолатларни сезадиган ва ўз вақтида реакция берадиган тери системасидир. Терининг ҳар бир хужайраси ҳаракатга келтирувчи ва сезувчи нерв оқимлари билан таъминланган. Терининг эпидермис деб аталувчи қавати ҳар куни миллионлаб хужайраларни йўқотади, уларнинг ўрнларига янгилари келади. Инсон танасининг териси организмнинг терлаши, унга ҳаводаги чанглар, микроорганизм ва ҳаводаги турли хил кимёвий моддалар ёпишиши натижасида у ифлосланади, тери ости ёғ безларини ёғ ажратиб, терининг ёгланиши турли чанг ва бошқаларни ўзига тортади, ифлосланишни кучайтиради. Шунинг учун ҳам терини ўз вақтида совун суртиб, мочалка ёки гупка билан ювиш, уни тозалаш инсон организмни енгиллаштиради ва асабга, орган ва тизимларга ўта ижобий таъсир кўрсатади. Бу, ўз навбатида, терининг физиологик функциясини яхшилайди.

Қадим замонлардан маълумки, тез-тез ҳаммомда чўмилиб туриш организмнинг касалини тузатибгина қолмай, балки уни касалликларга қарши чиниқтиради. Ҳаммомга ту-

шиб чўмилиш, баданни тоза тутиш аҳолининг маданийлигидан далолат беради. Баданни тоза тутиш соғлом турмуш тарзининг асосий омилларидан ҳисобланади. Ҳаммомнинг инсон учун гигиеник, эпидемиологик, даволаш ва умумий маданиятини кўтариш аҳамиятига эга.

Тарихий маълумотларга қараганда қадимги Рим империясида шахсий гигиена қоидаларига, одамларнинг соғлигини сақлашга Ўрта Осиё давлатлари сингари катта аҳамият берилган. Ўрта Осиё мамлакатларида ҳаммомлар X—XI—XII асрларда махсус режалар асосида қурилган, уларда иссиқликни сақлаш учун ерни чуқур қавлаб, ярим ертўла шаклида қурилган. Ҳозирда Шаҳрисабз шаҳрида XI асрда қурилган ҳаммом сақланиб қолган. Бу ҳаммомлар меморчилик жиҳатдан бир-бирига ўхшаб, уларнинг ечинадиган, дам оладиган заллари, ҳарорати секин-аста ошиб борадиган хоналари ва чўмилиш учун алоҳида иссиқ хоналари бўлган. Устки гумбаз қилиб қурилган ўрта зал, унинг атрофида чўмиладиган кичик хоналар шу давргача сақланиб қолган ва хизмат қилади. Россияда ҳам ҳаммомга аҳамият берилган, аммо у ҳаммомларда кўпинча буғли хоналари бўлган. Буғхоналарда дам олиш учун токчалар бўлган. Ўша токчаларда ётишиб, роса терлашиб, шифобахш баргли супургилар билан баданга уришиб, терини қизартиришган, қон айланишини яхшилашган.

Буғхонада буғланиш, терлаш, ундан кейин таналарини қор билан ишқаш, қорга думалаш каби ҳаракатлар удумга кириб қолган. Н. Н. Костомаров: «Оддий аҳоли учун ҳаммом ўзига хос чиниқиш ва чиниқтириш мактаби бўлган, иссиққа ва совуққа ўта чидамлилиги русларнинг ўзига хос характерлари бўлиб, чет эллик меҳмонлар уларга ҳавас билан қарардилар», — деган эди.

Ҳаммомнинг соғломлаштириш хусусияти жуда кўп халқларга, миллатларга азалдан маълум. Аристотелнинг айтишича, греклар ҳаммомда чўмилиш одатларини қадимий Шарқ мамлакатларидан ўрганишган. Александр Македонский юришларида шарқ мамлакатларидаги ҳаммомларда чўмилиш унга хуш келган.

Гиппократ ва қадимги грек шифокорлари жуда кўп касалликларни тузатиш мақсадида ҳаммомдан фойдаланишни тавсия қилганлар. Суқротнинг гапи бўйича, «ҳаммом танани тозалабгина қолмай, балки бутун жисмимни, мени тўла-тўқис жонли танамни ҳам тозалайди», — дейди.

Ҳаммом хизматидан Элладанинг спортчилари, атлетлари (жисмоний камолотга етган йигитлари) ҳам фойдаланишган. Ҳаттоки, кулдорчилик давридаги аслзодаларнинг ўсмир болаларни қуруқ буғ чиқарадиган корхоналари, иссиқ ва совуқ сувли ванналари ва массаж қиладиган алоҳида хоналари бўлган. Рим империяси даврида жуда кўплаб жамоа ҳаммомлари қурилган. Улар ўта ҳашаматли, ваҳимали бинолар бўлиб, улар ўша замоннинг ақл ва дидли кишиларнинг ғоялари билан қурилиб, муҳандислик, яъни сув билан таъминлаш, иситиш, шамоллатиш техникасидан фойдаланилган ва гигиеник талабларга жавоб берадиган қилиб қурилган. Жамоа ҳаммомларида, кишилар учун бадантарбия машқлари ўтказиладиган махсус хоналар жиҳозланган, мажлисхоналар, дам олиш вақтида кутубхоналар ишлаб турган. Рим империяси тугагач, католик дин арбоблари ҳаммомда чўмилишни тақиқлаб қўйган. Аммо вақтлар ўтиб, XVIII—XIX асрларга келиб, Францияда, Россияда буғхоналарда, ҳаммомларда чўмилиш, касалликнинг олдини олгани сабабли яна одат тусига кириб кетган. Ҳар ҳолда, бу одатларнинг тикланиши Петр подшолик даври билан боғлиқ. Чунки 1717 йилда Сена дарёсига яқин жойда, Петр I Парижда бўлганда, бир уйда (бинода) гренадерлар — ҳарбий хизматчилар учун ҳаммом қурдирган, улар ўша ҳаммомда доимо чўмилганлар. Парижликлар бўлса, бу ҳодисани кўриб, ҳайрон бўлиб томоша қилганлар. Чунки ҳарбийлар ҳаммом буғхонасида терлашиб, қизиб кетишиб, ўзларини Сена дарёсига отиб, чўмилишган, бундай ҳолат Париж аҳолисига ғалати кўринган. Ҳарбийлар шундай қилиб ўзларини чиниқтирганлар. Подшо Петр ҳам ҳаммомни жуда ёқтирган. Хуллас, Русларда қадим-қадимда турли хасталикларга қарши ҳаммомлардан фойдаланишган. Касалларнинг, айниқ-

са, подагра, бурсит билан оғриган беморларни ҳаммомга киргазиб, терлатиб, муолажа қилиб, уларга ёрдам берганлар, уларнинг кўплари тузалиб кетган. Хуллас, Россиянинг энг катта шаҳарлари Москва, Санкт-Петербург, Новгород ва бошқаларда ҳаммомлар жуда кўп қурилган, аҳоли у ҳаммомларда жон-дили билан фойдаланган. Ҳаммом орқали инсонларни чиниқтириш, соғлигини тиклаш, кўпчилик касалларнинг даволаниши аҳолининг ҳаммомдан фойдаланишини кучайтириб юборди. Ҳаттоки, Рус ҳаммомига ўхшаш ҳаммомлар Европа мамлакатларининг кўпчилигида қурила бошлади.

Минг афсуски, Тошкент шаҳридаги энг яхши ўзбек ҳаммомлари кимнингдир айби билан буздирилиб юборилди. Жумладан, Ўрдадаги, Чорсудаги, Бешёғочдаги, Шайхонтоҳурдаги эски ҳаммомлар бузилиб кетди. СССР давридаги рус ҳаммомлари, яъни ҳозирги биржа ўрнидаги, Лабзак даҳасидаги, Себзордаги, Пушкин кўчасидаги ва бошқа жойлардаги ҳаммомлар ҳам бузилиб кетди. Уларнинг ўрнига бирорта замонавий ҳаммомлар қурилгани йўқ. Ҳозирда, баъзи бир тадбиркорлар, пинҳона сауналар, буғхоналар қуриб, маълум кишиларгагина хизмат қилмоқда. Биргина Лабзак даҳасида эски душли ҳаммомда кичкинагина сауна мавжуд. У саунага ҳам кўпчилик боравермайди. Қизиғи шундаки, кўп вилоятлар ҳудудидаги ўзбек ҳаммомларининг кўпчилиги ҳам ёпилди, бузилди. Одамлар, аҳоли қаерда мириқиб, тер чиқариб чўмилиши мумкин? Бу ҳақида ҳеч ким бош қотираётгани йўқ. Минг афсус!

Инсон организмнинг чиниқтиришда ювиниш муолажаларининг аҳамияти.

Ҳамма халқлар учун ҳаммомларда, сауналарда ва буғхоналарда, душларда чўмилиш ва натижада ўзларини янги туғилган боладек сезишларини аллақачонлар англаб етганлар. Чунки ҳаммом ҳар бир инсоннинг дам олиб, ҳордиқ чиқаришига, чарчоқни қондиришига, руҳан дам олишига ёрдам берадиган бир маскандир.

Русларда ҳаммом тўғрисида жуда кўп халқ мақоллари мавжуд. Яъни «Москва — ҳаммомсиз Москва эмас»; «Ҳаммом — хасталикни кеткизар тамом»; «Ювиндинг дунёга янгидан келдинг»; «Ҳаммом буғлайди, ҳаммом тўғрилайди, ҳамма ишингни ўнглайди»; «Буғланган кунинг — ёшарган кунинг». Шу мақоллардан кўриниб турибдики, ҳаммомнинг инсон организмидан соғлигини сақлашдаги аҳамияти бебаҳодир.

Текширишлар шуни кўрсатадики, буғли ҳаммомда инсон организмидан қон оқиши кучаяди. Қон таркибида ҳаммом муолажаси таъсирида гемоглабин миқдори ортади, шу билан бирга, лейкоцитлар ҳамда тўқима ва ҳужайраларни оксиген билан таъминловчи эритроцитлар сони ҳам кўпаяди. Организмнинг касалликка қарши курашиш қобилияти ҳам яхшиланади, шулар қаторида микробларга қарши курашиш ҳам зўраяди. Буғли ҳаммомларнинг энг асосий қадрқиммати иссиқлик таъсирида организмнинг ҳамма орган ва тизимларининг ишлари яхшиланади, у организмнинг тонусини оширади, юрак-қон томир тизимига, суяк-мушак тизимига самарали таъсир кўрсатади, умумий кайфиятни яхшилабди. Инсон буғли ҳаммомларда ювиниш, массаж қилиш жараёнида, терлаш даврида тери қон томирларини иши яхшиланади.

Тери ости ёғ безларининг функцияси яхшиланади, қон айланиши кучаяди, модда алмашилиш жараёнлари анча яхшиланади. Терининг ўзи ҳимоя ролини ҳамда тана ҳароратини бошқариш жараёнини яхшилаб, терини ёғдан, чанг ва кирдан, микроблардан тозалайди, тери юмшаб, унинг эластиклиги ортади. Яна яхши томони шундаки, буғли ҳаммомларда инсон энг камида 2 кг вазнини йўқотади.

Буғли ҳаммомларда чўмилиш жараёнларида тери қизаради, тана ҳарорати бироз кўтарилади. Бир соат ўтгач, нафас олиш, қон томир, юрак фаолияти нормаллашади. Ҳаммом радикулит, миозит, бўғин касалликларида, невритда жуда фойдалидир. Чўмилиш вақтида терининг ўлган ҳужайралари, модда алмашилиш жараёнида пайдо бўлган хилтлар организмдан чиқиб кетади. Буйрак ва эндокрин безлари-

нинг фаолияти яхшиланади. Ҳаммом иссиқликни бошқариш механизмини шакллантириб, организмни ташқи муҳит таъсирига чидамлилигини оширади.

Ҳаммомда қандай эҳтиёткорлик чора-тадбирларини кўриш зарур?

Юқорида битилганлардан маълум бўладики, буғли ҳаммомнинг инсонни чиниқтиришдаги роли ўта ижобийдир. Ҳарқалай, юқори ҳароратли ҳаммом, унинг устига буғ комплекс таъсир кўрсатиб, кўп дардларга даво бўлиши бу ҳақ гап. Аммо бундай муолажалар, юрак-қон томир тизимида касали бор инсонларнинг ниҳоятда эҳтиёт бўлишларини тақозо қилади. Айниқса, гипертония хасталиклари, кўз босимининг ошиши — глаукома, баъзи бир тери касалликларида ёки тана ҳарорати юқори бўлганда врач маслаҳатисиз ҳаракат қилиш мумкин эмас. Айниқса, буғхонада қуруқ ҳаво ҳарорати юқори бўлса, бирдан нафас олиш қийинлашиши ва буғхонада узоқ қолиб кетиш оғиз ва томоқнинг қуришини келтириб чиқаради. Айниқса, тери куйгандек бўлаётгани сезилса, тезда ҳаммомдан чиқиб кетиш зарур.

Юқори даражада оғир жисмоний ҳаракатдан сўнг ҳаммомга тушиш мумкин эмас, шунингдек, ўта чарчаган вақтда, уйқудан олдин, зўр овқатдан сўнг ҳаммомда чўмилишга рухсат берилмайди. Буғли ҳаммомга спиртли ичимликлар ичиб тушиш мутлақо мумкин эмас. Бу юрак қон томир тизимида ўта хавфли ҳолатларни келтириб чиқариши аниқдир, ҳатто, ҳушидан кетиб қолишига, организмни ҳаддан ташқари қизиб кетишига ва ўлим ҳолатига олиб бориши мумкин. Ҳаммомга, айниқса, буғли хонаси бўлган ҳаммомга, сил касали, юрак-қон томир тизимининг касалликлари, ўсимта-шишли беморлар, нерв тизими касалланган инсонларнинг бориши тақиқланади. Акс ҳолда, охириги натижа ёмон ҳолатлар билан тугаши мумкин.

Ҳаммом қайси ҳолатда инсонларга фойдали таъсир кўрсатади?

Ҳаммом муолажалари ўша бинонинг гигиеник, санитария ҳолати юқори даражада бўлгандагина, яъни ҳаммом-

нинг тозалиги, микроклимининг яхшилиги, ундаги ҳаво ҳарорати қулай даражада ушлаб турилганда ва вентиляция (шамоллатиш) механизмлари яхши ишлаб турганида, инсонга яхши шароит туғдирилган бўлади.

Иссиқли ҳаммомларда ҳаво ҳарорати 50—60°C, нисбий намлиги 10—15 % бўлади. Бу омиллар бир-бирига жуда боғлиқ, шунинг учун бири кўтарилса, иккинчиси пастроқ бўлиши ёки аксинча бўлади. Шу ҳолатдагина ҳаммомда микроклим нормал деб тушунилади ва шу ҳолатда ушлаб туриш талаб этилади.

Буғхонага тушмасдан олдин душ қабул қилинади, тоза ювинилгандан сўнг, бошга шапка кийилади ёки сочиққа ўралади, аммо сочни, баданни ювишда совун ишлатилмаслиги зарур. Совун теридаги ёғни ювиб ташлаши оқибатида тери куйиши, ачишиши вужудга келади. Ҳамма муолажалар тамом бўлгач, совун ва мочалка билан ювиниш мумкин.

Буғхонага, одатда 2—3 марта кириш мумкин, давомийлиги узоғи билан 8—10 дақиқа бўлиши мумкин. Биринчи кирилганда яхши терлаш ва у қизаргунча ўтирса бўлади, иккинчи ва учинчи марта кирилганда баргли супурги билан саваланади. Буғхонадан ҳар сафар чиққанда салқин ёки совуқ душ қабул қилиш мумкин. Терлаш оқибатида йўқолган сувнинг ўрнини босиш учун чой ёки шарбат, минерал сув ичиш тавсия қилинади. Супурги ишлатилганда вақти-вақти билан сувга ботирилиб турилади, қуриб қолса, бадан жароҳатланиши мумкин. Супурги билан савалашга сабаб — иссиқ ҳавода исиган супурги билан бадан саваланаётганда у иссиқ ҳаво билан қаттиқроқ массаж олгандек бўлади, 2—3 марта савалашдан сўнг супургининг иссиқ томони саваланаётган жойга компресс қўйгандек қўйилади. Бу жараён мушакларга роҳат бағишлайди. Буғхонада ёки саунада муолажа 2—3 марта такрорланиб, 25—30 дақиқадан ошмаслиги лозим. Муолажа тугагач, ҳарорати фарқли назорат душ олинади (бир иссиқ, бир совуқ душ). Иссиқ сувни совуқ сувга алмаштириб душ олиш инсонни тетиклаштиради, кайфияти яхшиланади. Бунда фақатгина тана тезда совиб қолмас-

лиги керак. Бунинг учун иссиқроқ хонада дам олмоқ зарур. Охирги натижа: организмда тетиклик, яхши иштаҳа, қаттиқ уйқу, умумий ҳолатнинг яхшиланиши, иш қобилиятининг ошиши кузатилади.

Сауналар ва чиниқиш.

Кейинги 30—40-йиллар давомида аҳоли ўртасида кенг тарқалган ювиниш ва ўзини чиниқтириш муолажалари фин сауналари номи билан аталувчи қуруқ ҳаволи сауналардан фойдаланиш одат тусига кирди. Спорт билан шуғулланувчиларнинг фикрларига қараганда, сауналар организмга мўъжизакор, ажойиб таъсир кўрсатувчи муолажа саналар экан. Гап шундаки, қуруқ ҳаволи ҳаммом — саунанинг характерли томони шундаки, унда буғли ҳаммомларга нисбатан ҳаво ҳарорати анча юқори, ҳавонинг намлиги эса анча паст, унда ҳаво ҳаракати йўқ. Ҳозирда сауна учун қулай ҳарорат 70—75°C, нисбий намлик 10—15 %. Саунада олинадиган муолажа қатъий чегараланган, яъни саломатлиги яхши бўлган, ёшроқ, ҳароратга тез мослаша оладиган кишиларгина саунага туша оладилар. Шунинг учун ҳам, қуруқ ҳаволи саунадан фойдаланишда, унинг қоидалари бажарилиши лозим. Қоидага асосан, саунада қуруқ ҳаво ҳарорати 70°C, нисбий намлик эса 5—15 % орасида, муолажа давомийлиги 8—10 дақиқага тенг, агар саунага тушувчилар сони камроқ бўлса, у ҳолда буғланиш вақти 10—12 дақиқа давом этиши мумкин, гоҳ бу вақт 25—30 дақиқачага чўзилади. Саунадан сўнг организм дам олиши зарур, саунада узоқ вақт муолажа олганлар 45—60 дақиқа дам оладилар. Шу вақт ичида организмнинг физиологик функциялари нормаллашади.

7.4.3. Тетиклик манбаи нимада?

Ҳар бир инсон ҳаммомда ювиниб бўлгач ёки ювинаётганда уқалаш (массаж) муолажасини бирга олса, организмнинг тетиклиги, чарчашликни тикланиши тез ўз ҳолига қайтади. Уқалаш даврида мускуллардаги қон айланиш жараёнлари яхшиланади, бўғинлар ҳаракати, бўғин боғламаларининг функциялари тикланади. Иссиқлик буғ-парлар,

уқалашнинг физиологик таъсирини фаоллаштиради. Бир-галикда қабул қилинган муолажа таъсири жуда натижали бўлиб, организмда физиологик функцияларининг тикланиши тезроқ бўлади. Текширувлар шуни кўрсатадики, организмга берилган жисмоний юк билан дам олишнинг давомийлиги ўртасида ва қабул қилинган муолажа ўртасида боғлиқлик бор экан. Организмнинг функцияларини тезлик билан тикламоқ мўлжалланса, унда уқалаш муолажасини олиш мақсадга мувофиқдир. Агар жисмоний юк берилгандан сўнг дам олиш 2,5 соатга чўзилса, у ҳолда уқалаш билан саунани бирга олиш мақсадга мувофиқдир.

Уқалаш ўта самарали натижа берувчи муолажа бўлиб, у организмни чарчашини, иш қобилиятини, жароҳатлардан кейинги ҳолатларни тез тиклайдиган жараён дидир. Уқалашнинг организмга ўта ёқимли таъсир этиши тери, бўғин боғламаларидаги, мушаклардаги нерв оқимларининг уқалаш оқибатида пайдо бўладиган импульслар, марказий нерв тизимига ва у орқали организмнинг орган ва системалари функцияларига ижобий таъсир этишининг оқибатидир.

Айниқса, тери тўқималарида қон айланишининг кучайиши, овқатланишнинг яхшиланиши, худди шунингдек, мускулларда ҳам модда алмашиниш жараёнларининг яхшиланиши, уларнинг ҳаво оксигени билан яхши таъминланишидан дарак беради. Мускулларнинг функцияларини яхши томонга ўзгариши — овқатланиш ва оксиген билан таъминланишнинг яхшиланганидир. Оқибатда инсон организмни тетиклашади, куч тезроқ тикланади. Одатда уқалаш организмни каттароқ юзасидан бошланади, секин-аста кичикроқ юзага ўтилади. Уқалаш икки хил бўлади: умумий ва маҳаллий уқалаш. Гигиеник, даволайдиган, спортли, косметикали уқалашлар бор. Уқалашнинг ҳар хил усули мавжуд: яъни силаш, савалаш, гоҳ-гоҳ силкитиб қўйиш, терини сиқиб-сиқиб қўйиш ва бошқалар.

Соғлиқни сақлашга қаратилган уқалаш — бу гигиеник уқалашдир, бу организмнинг ҳаётий жараёнини ушлаб туришга ёрдам беради, бу эса организмнинг иш қобилиятини

яхшилаш, тикланиш жараёнларини тезлаштириш ва касалликнинг олдини олишга ёрдам беришдир. Гигиеник уқалаш муолажасини эрта билан олиш ўта фойдалидир, уқалаш жараёнида организм тетикланиш жараёнига тез ўтади. Бу муолажанинг давомийлиги 30—40 дақиқа бўлади. Тананинг орқасини уқалаш учун 10 дақиқа, қўлларни уқалашга 8—10 дақиқа; тосни уқалашга — 3 дақиқа, оёқни уқалашга 10—12 дақиқа, қорин ва кўкракни уқалаш учун 4—5 дақиқа вақт кетади.

Шуни айтиш зарурки, ҳарорат юқори бўлса, яллиғланиш даврида, лимфа ва вена қон томирлари яллиғланганда, қон кетаётганда, терининг касалланган даврларида уқалаш муолажасини ўтазиш мумкин эмас.

7.4.4. Организмни чиниқтиришда қуёш нурининг роли

Оламнинг ҳамма бурчакларида, биосферанинг ҳамма жойида кетаётган ҳаётий жараён, тириклик, тирик жонларнинг яшаши, ҳаммаси қуёшнинг нурлари билан боғланган. Планетамиздаги ҳамма жараён: ривожланиш, ўсиш, яратилиш, кўпайиш, дунёвий модда алмашиниш жараёнлари, физик, биологик, кимёвий ва бошқа жараёнларнинг ҳаммаси қуёш энергиясининг ҳисобига бўлади.

Инсонлар қадим замонлардан бери қуёш нури инсонларнинг соғлигини сақлашда шифобахш омил эканини ҳамда касалликларга қарши курашда энг асосий иттифоқ бўлган омиллардан эканини билганлар. Қадимий Элладада қуёш нурининг организмни мустаҳкамловчи восита сифатида кенг қўламда фойдаланганлар.

Рим империяси даврида махсус иқлимий станциялар ташкил қилиниб, уларни қуёш ёрдамида даволаш мақсадида ишлатганлар. Жуда кўп беморлар бу станцияга кўплаб келиб даволанганлар, аммо унинг сирларини билиш қийин бўлган. Ҳозирда маълумки, қуёш нурларининг кўзга кўринмас ва кўринарли нурлардан иборат бўлиб, нурларнинг кўзга кўринган қисми ҳар хил бўлиб, қизил, сариқ, кўк-ҳаворанг, ўта кўм-кўк, бинафша рангли нурлардан иборат экан.

Улар момоқалди роқ ва чақмоқ чаққанда осмонда камалак ҳолида турли ранглар намоён бўлади. Кўзга кўринмас кучлар қуёш спектрининг икки томонида жойлашиб, бири спектрнинг қизил қисмига ёндашади ва инфрақизил нурлар деб номланади. Иккинчиси эса, бинафша рангининг охирига жойлашиб, ультрабинафша деб номланади.

Қуёш радиацияси нур энергияси оқими бўлиб, ҳар хил узунликка эга бўлган электромагнит тўлқинларидир. Уларни ўлчаш бирлиги нонометр (НМ) бўлиб, микроннинг мингдан бирини ташкил қилади. Энг узун тўлқинли нур, бу — инфрақизил нур бўлиб, узунлиги 760—2300 нм. Ультрабинафша нурларнинг тўлқин узунлиги 295—400 нм га тенг. Қуёш спектрининг ультрабинафша нурлари, ер юзасига етиб келадиган улуши 5% ташкил қилади. Шунга қарамай, ультрабинафша нурларнинг биологик фаоллиги анча юқори.

Ультрабинафша нурларнинг сеҳрли таъсири, унинг тўлқинлари узунлигига боғлиқ. Уларнинг баъзи узунликдаги таъсири организмда витаминларни синтез қилиш, яъни теридаги провитамин D дан витамин D ни пайдо қилишидир. Бу витамин организмда етишмай қолса, организмда фосфор-кальцийлик модда алмашилишининг бузилиши ёш болаларни руҳий касалликка дучор қилади. Бошқа тўлқин узунлигидаги нурлар эса терини қизартиради ва пигмент пайдо қилади, тери офтобда қораяди. Энг қисқа узунликдаги тўлқинлар микроорганизмларни ўлдириб, бактерицид таъсирга эгадир. Ультрабинафша нурлари тўсиқларга жуда сезгирдир, масалан, у нурлар йўналиши юпқа дока билан тўсилса 50% ультрабинафша нурлари ушланиб қолади, улар йўналишига 2 мм қалинликдаги ойнами ёки матоми ультрабинафша нурларининг ўтишини 100% йўқ қилади.

Ҳаводаги тутун, чанглар ва бошқалар нурни 25—45% ушлаб қолади. У нур билан тери нурланса, бир қисми орқага қайтса, яна бир қисми терининг чуқурроқ жойларига етиб боради ва уни иситади.

Инфрақизил нурлар организмнинг 5—6 см чуқурлигига кириши мумкин, нурнинг кўзга кўринарли қисми 0,2—0,4 мм

га киради. Табиий ҳолатда қуёшдан тарқалаётган радиация, организмга тўғридан-тўғри таъсир қилиши мумкин. Қуёшнинг осмон гумбазига тарқалган нури ва ернинг турли предметларидан орқага қайтган нурлар ҳам инсон организмга ўз таъсирини кўрсатади. Дарҳақиқат қуёш ёруғлиги ажойиб шифобахш кучга эга. Унинг нурлари айниқса ультрабинафша нурлар терининг нерв оқимлари жойлашган жойларига таъсир этиб, мураккаб кимёвий реакцияларни келтириб чиқаради ва ўзгаришлар пайдо қилади. Марказий асаб тизимининг ҳаётий фаоллигини оширади, модда алмашилиш жараёни фаоллашади, ички секреция безларининг фаолияти яхшиланади. Организмнинг умумий ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади. Микробларга ҳалокатли таъсир кўрсатади.

Умуман олганда, қуёш нури табиий муҳитнинг организмга доимий таъсир этувчи омили ва организмнинг функциялари билан чуқур боғланган. Бирор сабабларга кўра, инсон организми қуёш нуридан ажралиб қолса, инсон организмдаги орган ва тизимларида жуда катта функционал ўзгаришлар юз беради. Организмда «ёруғлик» етишмас касаллиги пайдо бўлади, яъни марказий нерв системасининг ҳаётий фаоллиги пасаяди, организмнинг инфекция ва бошқа таъсирларга қарши кучи пасаяди, модда алмашилиш жараёни бузилади, болаларда рахит, гипотрофия касалликлари ривожланади, катталарнинг иш қобилияти пасаяди, шамоллаш касалликлари тез-тез қайтарилади, умумий ҳолат ёмонлашади, уйку бузилади, инсон ўта касалманд бўлиб қолади.

Инсон организми учун қуёш фақат дўстгина бўлиб қололмайди.

Қуёш нури радиациясидан ҳаддан ташқари кўп миқдорда (дозада) организмнинг нурланиши тузатиб бўлмайдиган ҳолатларни келтириб чиқариши мумкин. Яъни марказий асаб тизимида, юрак-қон томирларнинг функциясида ва ҳаёт учун ўта зарур системаларда чуқур ўзгаришлар бўлиши мумкин. Чунки қуёш радиацияси катта кучга эга. Ҳисоб шуни кўрсатадики, танани 30 дақиқали нурлатиш оқибатида, организм 26 минг калория энергия олиши мумкин. Бу миқдор иссиқ-

лик энергия 3,3 литр сувни қайнатиши мумкин, яъни 16 стакан сув кетадиган самоварни қайнатиши мумкин.

Ялта ҳудудида ҳар куни 2 соат давомида қуёш ваннаси муолажасини олиш (1 ой) оқибатида олинган энергия куч, бир йил давомида 50 ёруғликка эга бўлган электр лампочкасининг йил давомида ҳар куни 5—6 соат ёниб туришига етар экан¹. (А. П. Лаптев — 1991 й.)

Шундан маълумки, қуёшнинг нурли энергияси ўта кучли таъсир кўрсатувчи бўлгани учун қуёш ваннаси муолажаси олинаётган вақтда маълум даражада эҳтиётлик қоидаларига амал қилиш зарур. Одатда организм танасини нурлатиш бошлангандан сўнг бир неча дақиқа ўтгач, тери қизара бошлайди, тана секин-аста қизийди, иссиқлик сезилади аммо нурлатиш тўхтатилиши биланоқ терининг қизариши тез йўқолади. Бир неча соат ўтгач, терининг қизариши яна пайдо бўлади ва бир сутка давомида қизариб туради. Бу ҳолат терига ультрабинафша нурларининг таъсири, деб билиш керак. Агар терини нурлатиш давом этса ёки қайтарилса терида сарғиш-жигар ранг пигмент ҳосил бўлади (загар). Қуёш радиациясига тананинг қуёш кўрмаган жойлари, яъни кўкрак қисми, бўйин, орқа томон, қорин ва бошқа кийим билан ўралган қисм ўта сезгир бўлади. Шунинг учун ҳам тана терисининг турли жойларида пигментациянинг пайдо бўлиши бир хил эмас. Шунини таъкидлаш керакки, турли ёшдаги одамларнинг қуёш радиациясига сезгирлиги ҳам ҳар хил. Жумладан қариялар, болалар, ўсмирлар ва юқори функцияга эга бўлган буқоқ безлари ўта сезгирдир. Баҳор ойлари бошланиши билан қуёш нурига сезгирлик анча кучаяди.

Қуёш радиацияси юқори бўлган ҳудудларга, тоғлар, жанубий ҳудудларда жойлашган денгиз қирғоқларига дам олиш учун борган сайёҳларнинг орзулари — тезроқ териларини қорайтириш, қорамтир пигментли териларга айлантатиришдир. Аммо бу борада шошқалоқлик, қонун-қоидаларни бузиш, кўпинча организмнинг касалланишга олиб келади. Қуёш нури

¹ А. П. Лаптев — Закаливайтесь на здоровье. М. 1991. стр. 97—98.

ёрдамида организмни чиниқтириш даврида ўта эҳтиёткорлик керак бўлади. Акс ҳолда қуёш радиацияси терини куйдириб қўйиши мумкин, тери яллиғланиб оғриқлар пайдо бўлади. Бу ҳолат қуёш нурунинг ультрабинафша нури таъсирида вужудга келади. Одатда тери нурлатилгандан сўнг 4—8 соат оралигида тери қизариши ва шишиши мумкин. Қизариш ва шиш жизиллаб, қаттиқ оғриқ билан давом этади, тери ҳужайраларининг парчаланиши оқибатида пайдо бўлган заҳарли моддалар организмга нохуш таъсир кўрсатади, бош оғриғи, сирқовланиш, иш қобилиятининг пасайиши каби аломатлар намоён бўлади.

Қуёш нури таъсир кўрсатган жойларни одекалон билан артиб, 2 % марганцовка эритмасида ҳўлланган латта босилади, кейин вазелин суртилади.

Организмга қуёш радиацияси ўта кучли таъсир этса ёки таъсир этиш узоқ давом этган бўлса, иссиқ уриши (солнечный удар) мумкин. Қуёш нурунинг таъсирида организм исиб кетиши натижасида касаллик келиб чиқади. Касаллик оқибатида организмнинг ҳамма орган ва тизимларида ўзгаришлар пайдо бўлади.

Қуёш иссиқлигининг организмга кучли таъсири натижасида, қувватсизлик, юриш-туришнинг бузилиши, дармонсизлик, кўз ўнгида нарсалар ҳаракати, уйқу ҳолатининг кучайиши, бош айланиши, бош оғриғи, чанқаш, кўнгил айнаш, қусиш аломатлари рўй беради. Шулар билан бирга, қаттиқ терлаш, тана ҳароратининг ошиши, пульсининг, нафас олишнинг тезлашиши кузатилади. Бундай ҳолатларда тезкорлик билан касалга нисбатан чора-тадбирлар кўриш зарур бўлади. Муолажа дарров тўхтатилади ва касални салқин жойга олиб, тиббий ёрдам кўрсатиш зарур бўлади.

Юқорида қайд этганимиздек, қуёш ваннаси ёрдамида чиниқтириш чора-тадбирлари амалга оширилаётган вақтда, ҳар бир киши қоидага бўйсуниб, амалда бажариши шарт. Бунинг учун, қуёш радиацияси миқдори (дозаси) қоидада кўрсатилгандек олиб борилиши керак. Йил фасллариининг қайси даврида қуёш радиацияси шиддатли, тез бўлишини билиш зарур.

Юқорида айтганимиздек, ер юзасига қуёш радиацияси тўғридан-тўғри ва тарқалган ҳолатда етиб келади. Иккала-

сининг йиғиндиси — умумлашган радиация номини олган. Тўғридан-тўғри келадиган қуёш радиацияси йўналтирилган нурлар оқими бўлиб, қуёшнинг ўзидан келадиган нурдир. Тўғри келадиган нур оқимининг тезлиги — шиддатлиги уфқда горизонт қуёшнинг қайси баландликда туришига боғлиқ. Қуёш қанча тик ва баланд турса, қуёшнинг тўғри тушадиган радиацияси шунча шиддатлидир. Энг кўп миқдордаги қуёш радиацияси июнь-июль ойига, энг кам миқдор декабрь ойига тўғри келади. Қуёш радиациясининг тўғри тушиши, шиддати қуёш чиқиши билан бошланиб, куннинг ярмигача давом этади, сўнгра секин-аста пасаяди. Қуёш нури оқими, фазо йўналишида чанг, газ, сув томчилари ва бошқа заррачаларни учратиши унинг тарқалиб кетишига сабаб бўлади. Тарқалиб кетган қуёш радиацияси тоза осмонда ва булутларда ҳам кузатилади. Унинг шиддатлиги қуёшнинг уфқда туришга ва атмосферанинг тиниқлигига ҳамда ер юзасининг қайтариш хусусиятига боғлиқдир. Масалан, кўк ўтлоқ қуёш нурининг 13 %ини, денгизнинг қумли пляжлари 35 %ини, янги ёғилган қор 85 %ини қайтаради. Демак қуёш ваннаси олинганда шу ҳолатни ҳисобга олиш зарур бўлади.

Қуёш нури билан чиниқтириш қоидалари.

Қуёш нури билан чиниқтиришда энг муҳим муолажа жараёнида юкланиш секин-аста кўпайтириб борилади. Қуёш ванналарини қабул қилиш қуёшнинг қайтарилган радиациядан бошланади, сўнгра секин-аста тарқалган нурларга ва охирида қуёшнинг тўғри йўналган радиациясига ўтилади.

Қуёш ванналарини иложи борича эрта билан олиш тавсия қилинади, у вақтда ҳаво қизиб кетмаган бўлиб, иссиқлик қабул қилиш енгил ўтади. Жанубий ҳудудларда қуёш ваннасини соат 7⁰⁰дан 10⁰⁰гача олинса айни муддао, шимоллий ҳудудларда муолажа соат 9⁰⁰дан 12⁰⁰гача олинса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Баҳор ва куз ойларида, қуёш ваннаси муолажасининг қулай вақти соат 11⁰⁰дан 14⁰⁰гачадир. Қуёш ваннасини ов-

қат истеъмолидан сўнг 1,5—2 соат ўтганда олган маъқул. Қуёш нури билан нурланишни ҳеч қачон наҳорга ва овқат истеъмолидан олдин олиш мумкин эмас. Организм чарчганда ва оғир жисмоний меҳнатдан, спорт машғулотларидан кейин ҳам муолажани олиб бўлмайди.

Қуёш нури билан чиниқтириш иссиқлик бошланиши биланоқ, ёз ойларида кеч куз ойлариғача доимо олиб туриш керак бўлади. Ванна олинаётган вақтда шамол қаттиқроқ бўлса, муолажа тўхтатилади ёки олинмайди. Яъни шуни эсда тутмоқ зарурки, катта шаҳарларнинг атмосфера ҳавосида кўп миқдорда чанглар, тутунлар, қурумлар мавжуд бўлгани учун қуёшнинг ультрабинафша нурлари камроқ бўлиши мумкин. Ҳар ҳолда табиат қўйнида, сув ҳавзаларининг олдида, ўрмон, дарахтзорлар яқинида қуёш ваннасини олмоқ фойдалироқдир. У ерларда ҳаво ҳарорати пастроқ ва ҳаво ҳаракат тезлиги етарличадир. Бундай ҳолат организмдан иссиқликни чиқиб кетишини енгиллаштиради. Қуёш нури билан чиниқишни ёнбошлаб ёки ётиб, ёки тик ҳолатда ҳаракат қила туриб ҳам олиш мумкин. Биринчи ҳолатда тахта-кароват устида ёки қорин билан ёки орқа билан ётиб маълум бир вақт ўтгач, тана ҳолатини ўзгартириб туриш мумкин. Бошни сочиқ ёки соябон билан беркитиш мумкин, бу бошни қуёшнинг тўғри тушаётган нуридан сақлайди. Кўзга албатта қуёшдан сақланувчи кўзойнак тақилиши зарур.

Агар қуёш ваннаси билан чиниқишни катта гуруҳ олмақчи бўлса, улар шундай муолажа учун махсус мўлжалланган жойда — солярияда ванна қабул қилишади. Бундай майдонларда дам олиш жойи, салқин майдончалар, кийиниб олиш хоналари, душ, буфет, ҳожатхона ва тиббий ходимлар хонаси ташкил қилинади. Қуёш ваннасида соғлиги яхши бўлган кишилар қуёш нури миқдорини (дозасини) дақиқа ҳисобида оладилар, яъни олдин қуёш ваннаси 5—10 дақиқа, кейинги сафарда қуёшда бўлиш вақти 5—10 дақиқадан ошириб борилади, аммо орада 10—15 дақиқали танаффус бўлади. Шундай қилиб, аста-секин муолажа вақтини 1,5—2 соат давом эттириш мумкин.

Қуёш нурининг аниқроқ миқдорини олиш услуби ҳам бор, яъни 1 см² юзага қуёш радиацияси 5 калорияни ташкил қилади, секин-секин бу миқдорни 100—120 калорияга етказиш мумкин. Касал кишилар, кам қувватли одамлар 50—80 калориядан оширмасликлари керак. Одатда ўрта минтақаларда 5 дақиқали қуёш ваннаси олинса, тахминан ҳар бир см² даги юза 5 калорияли иссиқлик олади. Унда жанубий минтақаларда ёз фаслларида 2—3 дақиқали қуёш ваннаси 5 калорияли қуёш иссиқлик нурини олиши мумкин экан. Чиниқишни куз ойларида давом эттириш, айниқса кун ботишдан олдин ташкил қилиш организм учун жуда фойдали бўлади.

Қуёш ваннасини фаол ҳаракат билан бирлаштириб олиб борса ҳам бўлади. Айниқса, турист гуруҳлари билан шуғулланиш ва ванна олиш ҳеч қачон зарар бермайди.

Энди икки оғиз сўз — қуёш ваннасини олиш жараёнида чанқаш муаммоси. Қуёш уфқда тик турганда унинг жуда иссиқ радиацияси кўзни тиндириб, елка териси юзаларини куйдираётганда термометр 28°С—30°С кўрсатади. Шу вақт сув сотадиган киоскаларда, квас сотадиган бочкалар ёнида дам олаётганлар қатор-қатор навбатда турадилар. Чанқовни «қондирувчи» суюқликларга катта эҳтиёж туғилади. Томоша қилар экансиз, одамлар 1—2, ҳатто 3 стакан сув ёки квас ичиб, чанқовни қондиришни ўйлайдилар, аммо улар чанқов босилмаётганини тушунмайдилар. Бир-бирларига шикоят қилишмоқда, яъни «Биродар, кечгача сув ичаман чанқовни ҳеч қондириб бўлмаёпти нима гап» дейди, биринчиси иккинчисига.

Ўз-ўзидан маълумки, инсон организмнинг суюқликка — сувга эҳтиёжи катта. Негаки, организмнинг 65—70 %и сувдан иборат. У организмда кетаётган модда алмашиниш жараёнларининг ҳамма босқичларида иштирок этувчи минералдир. Аммо уни нормадан ортиқроқ ичиш бошқа муаммони келтириб чиқаради. Яъни уни кўпроқ ичиш чанқовни босмайди, аммо уни кўп ичишга организм ўрганиб қолади, кўп ичиш организмга ёқимсиз таъсир кўрсатади.

Организмда чанқовнинг кучайиши, организмнинг терлаши натижасида тери орқали сув кўп миқдорда йўқотилади, бунинг олдини олиш учун сувни кўп ичмасдан, томоқни чайқаш, оғизга обаки (конфет)дан солиб сўриш ёрдам беради. Чунки бунда кўп сўлак ажраб чиқиб, оғизни, томоқни намлаб туради.

Чиниқиш даврида чанқашни сезиш ҳар доим тўғри бўлавермайди. Кўпинча оғиз ва томоқнинг қуришини биз чанқов кўрсаткичи деб тушунамиз. Ҳаттоки, ҳақиқатда иссиқ ҳароратда организм жуда кўп сув йўқотган даврда ҳам суюқлик ичиш режимини сақлаш жуда зарурдир. Яъни сувни бирданига кўп миқдорда ичмасдан, оз-оздан ичилади. Ичиладиган сув салқин бўлса, айти муддао! Чунки сўлак безларининг функцияси салқин сувнинг таъсирида кучаяди, томоқ ва оғизни қуришдан сақлайди. Чанқовни босишнинг асосий қонуни организм томонидан йўқотилган суюқликнинг ўрнини босиш учун «кам-кам ич, аммо тез-тез ич» дегани бўлади.

Туристик маршларга чиқилганда, чанқовни сезганда фақат оғиз ва томоқни чайқаш зарур холос, айтиқса ҳаркат қилиш даврида шу услубдан фойдаланилади, гоҳо бир икки қултум сув ичиш мумкин. Ошқозон-ичак юқумли касалликларидан холи бўлиш учун фақат қайнатиб совутилган сув ишлатилади ёки зарарсизлантирилган сувни ҳам ишлатса бўлади.

Атроф-муҳитнинг ҳарорати юқори бўлганда совутилган кўк-чой жуда ўринлидир. Чой чанқовни қондирибгина қолмай, балки организмнинг ҳаётий жараёнларини яхшилади.

Чанқовни нондан тайёрланган квас ҳам яхши қондиради, улардан ташқари, имконият бўлса, газланган сув, минерал сувлардан, томат ва мева шарбатларидан ҳам фойдаланса бўлади. Иссиқ кунлари одатда ҳўл мевалар, сабзотлардан кўпроқ истеъмол қилиш мақсадга мувофиқдир. Чунки организмнинг терлаши оқибатида, тер билан кўп миқдорда эриган витаминлар, минерал тузлар чиқиб кетади. Уларнинг ўрнини истеъмол қилинган мева ва сабзавот-

лар босади. Йўқотилган тузларнинг ўрнини босиш учун су-
юқликларнинг 1 литрига 0,5—1 гр атрофида туз қўшиб эри-
тилади. Ёки наҳорга бир бурда қора нонга 2—3 гр ош тузи
сепиб, истеъмол қилиш мумкин.

7.4.5. Организмни бақувват, баркамол қилиб чиниқтиришда фаол ҳаракатнинг роли

Биз юқорида айтиб ўтганимиздек, чиниқтиришнинг турли услублари мавжуддир. Аммо чиниқтиришда доимо бир қатор комплекс услублардан фойдаланиш энг яхши одатдир. Чунки организмни энг юқори даражадаги чиниқтириш, яъни комплекс услублардан фойдаланиш айни муддао. Бадантарбия, юриш, чопиш, сузиш ва бошқа спорт машғулотлари билан шуғулланиш организмни чиниқтиришга замин тайёрлайди. Бу услублар чиниқтиришни анча тез, шиддатли, фойдали ўтказишга имкон яратади. Спорт ҳар доим кайфиятни яхшилашнинг, роҳат олишнинг, ички ва ташқи қаршиликларни енгиш манбаидир. Стадионлар, спорт майдонлари, ареналари, туристик саёҳат маршрутлари каби ҳамма нарсa ихтиёрингизда.

Республикамиз Президенти И. А. Каримов ташаббуси билан спортни ривожлантиришга, аҳолини, айниқса ёшларни спорт ишларига жалб этишга катта аҳамият берилмоқда. Спорт камҳаракатликнинг душмани, ҳаётнинг фаоллашган жараёни, организмнинг нормал шаклланишига, ривожига, саломатликни сақлашга ёрдам берувчи бебаҳо омилдир. Кимки ҳаракатли спорт билан шуғулланса, танаси келишган, бақувват, баркамол, тоғни урса талқон қиладиган кучга эга бўлган инсонлар қаторига киради.

Дорилар ичишнинг ўрнига фаол ҳаракат!

Жисмоний тарбия ва спорт — соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги асосий омиллардан бири ҳисобланади. У чиройлиликка, кучли, бақувват бўлишга йўналтирувчи асосий омил. Бу оддий ҳақиқатни фақат ота-оналаргина эмас, балки мактаб ўқувчиси, ўсмирлар, мактаб ёшига етмаганлар ҳам билиши шарт. Организмни жисмоний тарбия ва спорт

билан чиниқгириш энг зарур бўлган жараёндинр. У соғликини сақлайди, танани мустаҳкамлайди, инсонни баркамолликка йўналтиради. Чиниққан ва чиниқтирилган инсон жуда кам касал бўлади, организмни турли қаршилиқларга чидамли қилади. Айниқса, йил давомида чиниқиш учун ҳавода машқлар қилиш организм учун катта имкониятларни очади. Қишки спортнинг қайси тури билан шуғулланманг, у сизни албатта чиниқтиради, соғлигингизни мустаҳкамлайди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга биринчи қадам — эрталабки гигиеник машқ — гимнастика машқи, эрта билан туриб бир неча маротаба қилинган бадантарбия уйқу ҳолатини қочиради, организмнинг ҳаётий орган ва тизимлари фаолиятини фаоллаштиради, мускулларини мустаҳкамлайди. Демак, эртароқ туриш, ҳаракатни бадантарбия машқларидан бошлаш, кечгача яхши кайфият билан бошқа ишларни ҳам ўз вақтида бажаришга имкон беради.

Эрталабки бадантарбия 8—10 марта қайтарилган машқлар комплекси бўлиб, ҳар бир ҳаракатни 4 дан 12 мартагача қайтариш (енгил чарчоқни сезгунча) кейинги машқларни кўпайтиришга йўл очади. 2—3 ҳафтадан кейин бу комплексни янгилаб бошқа бадантарбия турларини секин-аста кўпайтириб бориш мумкин.

Кейинчалик эрта билан турган заҳоти, бир жойда туриб чопиш, юриш организмнинг уйқудан кейин ростланиб олишига ёрдам беради, яъни тоза ҳаводан олиш, елка ва қўлларни ҳаракатга солиб, бадантарбияни бошлаб юбориш организмни тезда тетик ҳолатга келтиради. Организмни ҳаракатлантиришда ҳамма аъзолар — қўл, оёқ, бел, елка бўғинлари, тос суяк бўғинлари, бармоқлар иложи борича ҳамма бўғинларни ҳаракатга солиш айна керакли машқдир. Мускулларни мустаҳкамлаш мақсадида ҳамма органни ҳаракатлантира билиш жуда зарур. Бадан тарбия комплекси эркин сакраш, тетик чопиш, тинч, секин юриш билан тугайди.

Француз врачлари Тиесонинг фикрича, «жисмоний машғулотлар кўплаб дори-дармонларнинг ўрнини босгани ҳолда, бирорта ҳам дори-дармон жисмоний машғулотларнинг ўрнини босолмайди».

Саломатлик, фаол ва бахтли кексалик, узоқ умр каби орзулар ва ҳавасларни рўёбга чиқаришда ҳаракатли турмуш ҳамда жисмоний машғулотларнинг роли ва аҳамиятини фан, ҳаётни ўзи аллақачон исботлаб берган.

Спортнинг турлари ичида шоҳонаси — енгил атлетика.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда енгил атлетика спорти ўта аҳамиятлидир. Инсонларнинг ўзи бу спортдан организмни чиниқтириш учун доимо фойдаланадилар. Бу спортнинг турига юриш, чопиш, сакраш, снаряд иргитиш ва турли хил кураш киради. Енгил атлетика спорт тури организмга ижобий таъсир кўрсатиб, организмга керакли бўлган ҳамма ҳаракатларни мукамаллаштиради, суяк мускулларига, ҳамма бўғинларга ва организмнинг турли тизимларини фаоллаштиради. Очиқ ҳавода спортнинг бу тури билан машқ қилиш организмни соғломлаштиришга, чиниқтиришга катта имконият туғдиради.

Енгил атлетика билан шуғуланувчиларнинг кийимлари асосан майка, калта иштонлар, шортлар, кенг машқ костюмлари ва шиппаклардан иборат. Шамол ва ёғингарчилик кунлари машқ костюмлари шамолдан, ёмғирдан асрайдиган, намликка чидамли кийимлардан ҳамда енгил атлетикага мўлжалланган оёқ кийимларидан фойдаланилади. Ҳаво совуқ кунлари иссиқ қилишга мўлжалланган иссиқроқ, енгиларининг учи торайтирилган қулай кийимлардан фойдаланилади, бошга иссиқ шапка, қўлга қўлқоп, жундан тўқилган свитер кийилади.

Оёқ кийим танлаганда об-ҳавонинг ҳолати, машқнинг тури, тупроқ юзасини ҳисобга олиш керак бўлади. Чопиш ва сакраш учун оёқ кийимнинг тишлиси танланади. Диска, снаряд найза отувчилар оёқ кийимининг таги (подошва) қалин резинкадан тикилган ёки ёпиштирилган резинадан иборат ёки тишли туфли танланади. Аммо бундай оёқ кийими болдир суяги билан товон суягини бирлаштирувчи, бўғинини беркитадиган оёқ кийими бўлиши шарт. Одатда машқлар ўрмон ёки дарахтзорлар ичида, спорт машқ қилиш майдончаларида ўтказилади. Албатта, ундай майдонлар са-

ноат корхоналаридан узоқроқда жойлаштирилади. Чопиш ва сакрашлар учун текисроқ, юмшоқ грунли хиёбонлар, да-рахтли кичик йўллар танланади.

Узоқ масофали тўғри, текис йўлларда юриш ва чопиш машқлари ўтказилади. Бундай мақсадлар учун катта стадион майдонларидан ҳам фойдаланса бўлади. Кўп кунли чопиш машқлари шаҳар ташқарисида ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади. Ҳар доим спорт билан машқ қилувчилар хавфсизлиги сақланиши керак.

Узоқ умр кўрмоқни истасанг кўпроқ пиёда юр!

Бу халқ мақоли жуда чуқур маънога эга. Пиёда юриш, инсоннинг фаол жисмоний ҳаракатининг асоси. Бу ҳаракат ҳамма учун қулай, қўлидан келадиган ҳаракатдир, у организм учун фойдали ва самарали таъсир кўрсатувчи омилдир. Пиёда юриш организмнинг зарур бўлган функцияларини, яъни модда алмашилиш жараёнларини, юрак-қон томир функцияларини, нафас олишни, ўпканинг ҳавосини шамоллатиб туришни фаоллаштиради.

Табобатда, пиёда юришда шифобахш ҳаракат сифатида кенг қўламда фойдаланилади. Пиёда юришнинг қулайлиги шундаки, уйингиз атрофида ва бинолар орасида, кварталларда пиёда юриш маршрутларини танлаб олиш мумкин. Пиёда сайр қилишни энг қулай жойи: парклар, сайлгоҳлар, кичик боғлар, чанг босмайдиган хиёбонлардир. Энг асосийси — пиёда юришни ўзлаштириш, тик, чиройли, тўғри юришдир. Ҳар доим бошни пастга эгиб, елкани қисиб олмасдан, букилмасдан, эгилмасдан юришни одат қилиш мақсадга мувофиқдир. Қадам қўйиш енгил, эркин ва тетик бўлиши зарур. Нормал ҳаётий жараёни ушлаб туриш учун ҳар куни 5—6 км пиёда юриш катта аҳамият касб этади. Бундай масофа энг кичик масофа ҳисобланади. Бу масофа ёши улуг қариялар масофаси. Ёшлар эса бундай масофани 2—3 маротаба орттириши, яъни 10—15 км га етказиши керак бўлади.

Агар иш жойингиз узоқ бўлмаса, ишга пиёда бориб-келишни ташкиллаштириш айна муддао. Айниқса, уйку-

дан олдинги кечқурунги пиёда сайр жуда фойдали. Иложи бўлса, ҳафтада бир марта дам олиш куни пиёда юришни 10—15 км га етказиш, (албатта 1—2 марта дам олиб) организм учун, оёқ мушаклари учун ўта фойдали.

Пиёда юришнинг вақтини узайтириш ёки камайтириш, албатта организмнинг аҳволига, кайфиятига, об-ҳавога, ёшга қараб мўлжалланади. Юриш даврида агар ҳансираш сезилса, юришни секинлаштириш керак. Юрадиган масофани узайтириш секин-секин амалга оширилади. Юришда, машқнинг таъсир этиш аҳамияти катта, гоҳо юриш машқида пульс бир дақиқада 130 маротаба уриши мумкин, юриш тезлиги дақиқада ҳисобланади. Масалан, олдин бир дақиқада 100 қадам, бу секин юриш ҳисобланади, ўртача бир дақиқада 100—120 қадам, 120дан юқориси тез юришга киради.

Жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган кишилар туристик юришларни ташкил ташкил қиладиган гуруҳларга қўшилиб юриш катта аҳамият касб этади. Бундай юришларнинг организмни соғломлаштиришдаги аҳамияти каттадир. Чунки туристик (поход) юришлар, табиат қўйнида, тоза ҳавода, ҳар хил табиий омилларнинг организмга ижобий таъсир кўрсатиши билан жисмоний ҳаракатнинг биргаликда олиб борилиши яхши натижа беради. Бундай жараёнларнинг ҳаммаси, организмнинг фаол дам олишига ўта ижобий таъсир кўрсатади. Айниқса, асаб, юрак-қон томир, нафас олиш тизимларининг жараёнлари ниҳоятда яхшиланади, кайфият ўз-ўзидан сиз сезмаган ҳолатда яхшиланади, руҳингизда қандайдир хурсандчилик ҳис-туйғулари пайдо бўлади, бу ўз навбатида, организмнинг табиатда чиниқиб боришига сабаб бўлади. Ҳаётий жараёнлар яхшиланади, уйқу нормалашади, иштаҳа очилади, модда алмашилиш жараёнлари фаоллашади.

Туристтик саёҳат юришларида организмнинг асосий жисмоний сифат кўрсаткичлари — куч, қувват, чидамлилиқ, эпчиллик хусусиятлари, фикрлаш, қўрқмаслик, топқирлик, жойга қараб тезда тушуниб олиш хусусиятлари ўта яхшиланади. Туризмнинг энг яхши тури, ўз ватанингни дарёла-

ри, тоғу-тошлари, ўрмон ва дарахтзорлари, кўллари ва жаннатмакон жойларида юриш, уларнинг ажойиблигини ўз кўзинг билан кўриш, ўта аҳамиятлидир. Жумладан, Чимён ва унинг атрофлари, Хумсон, Оқтош, Шоҳимардон, Зомин, Ургут, Китоб, Сариосиё ҳудудлари, Наманган, Фарғона водийларининг қанчалик гўзаллигини сўз билан таърифлаш қийин. Туристик саёҳатга чиқар экансиз, йўл учун зарур кийим-анжомларнинг олдиндан рўйхатини тузинг, йўлга чиқаётганда бирор керакли нарса эсдан чиқиб қолмасин!

Кийим-кечаклар, саёҳат қиладиган жойларингизнинг иқлим шароити, тоғу-тошларнинг баланд-пастлигига, ўрмонларининг қалин ва сийраклигига, дарё-кўлларнинг катта-кичиклигига, оқар сувларнинг оқиш тезлигига, айниқса, юришга (походга) чиқадиган гуруҳнинг яхши танланганлигига эътибор берилиши зарур. Чунки одамлар ҳар хил характердадирлар. Олинадиган кийим-кечаклар туристик хавфсизликни таъминлаши керак. Кийим кечаклар: трикотажи ич кийим, машқ костюмлари, майка, (трусиклар) калта иштонлар, ковбойча-катак кўйлақлар, чўмилиш учун костюмлар, шортлар (калта қалин иштонлар) устига ёпадиган капюшонкали плаш, жунли трикотаж пайпоқлар, бошга кийиладиган кийим (шапка). Юриш учун энг қулай оёқ кийим — бу туристик махсус ишлов берилган резинали «вибрам» типдаги таги чармли ботинка. Қуруқ об-ҳавода юриш, чопишга мўлжалланган ботинка. Ёгингарчилик даврида энг қулай оёқ кийими — этикдир. Ҳар қандай ҳолатда юришга чиққанда икки жуфт энгил оёқ кийими олинса маъқул бўлади. Оёққа кийиладиган пайпоқчалар мулойим, юмшоқ, чоклари текис, юрганда ботмайдиган, зарар бермайдиган бўлмоғи шарт. Туристик оёқ кийимларнинг ичига патаклар солиш керак. Туристик юришга сафар аслаҳа-анжомлари ҳам олинади, яъни хўжалик асбобларининг кичик таъмирлаш ишларига зарурат туғилса, (овқат, аптечка, ип, нина, дори-дармон, йод, боғлаш материаллари, пахта, пичоқ ва бошқалар) керак бўлади.

Узоқ кунли туристик юришларда албатта шахсий гигиена қоидаларини бажариш зарур булади. Эрталабки уйғонишдан сўнг (подъёмдан кейин) албатта бадантарбия машқлари, чиниқтириш муолажаларини бажариш шарт (хўл сочиқ билан артиш, ювиниш, чўмилиш, устидан сув қуйиш ва бошқалар).

Юриш даврида оёқ панжаларини қаваришдан, совқотишдан, кўп терлашдан жуда эҳтиёт қилиш керак. Энг асосийси турар ва ётадиган жойларни тоза тутиш, санитария ҳолатини сақлаш зарур.

Ўзимни чиниқтириш ва соғлигимни сақлаш мақсадида чопишни танладим.

Тананинг соғлигини сақлашда фаол ҳаракатлар ичида югириш алоҳида эътиборга лойиқ. Чунки чопиш даврида ҳаракатнинг юришга қараганда тезлиги юқорироқ, бунда юракқон томир тизимининг ҳаракати, нафас олиш анчагина тезлашади. Мушаклар бу ҳаракатларга куч-қувват беради.

Югуриш инсонга қувват ва тетиклик бағишлайди. Кўчада югуриб кетаётган (55 ёшлардаги) бир кишини тўхтатиб, унинг югуриши сабабини сўрадим. У киши: «Мен семира бошладим, танам борган сари оғирлаша бораётганини, оёқларим зирқираб оғриётганини сеза бошладим, нафас олишим ҳам озгина ўзгара бошлади. Врачга борсам, бир қанча дори-дармонлар ёзиб берди. Демак, мен касал бўла бошлабман, деб ўзимча хавотирга тушдим. Сўнгра китоб дўконига кириб, чиниқиш тўғрисидаги китоблардан бирини танлаб олиб, ўқидим, бадантарбия, тез юриш, кейинчалик югуришни ўрганишни йўл-йўриғини ўқиб, бир қарорга келдим. Бир йил давомида олдин енгил — ўзимни чарчатмайдиган машқлар билан шуғулландим, қайта-қайта бадантарбия машқлари, кейин юриш секин-аста, ора-орада югуриш билан шуғулландим. Қарасам, ўзимни жуда енгил ҳис қила бошладим. Айниқса, машқлардан сўнг илиқ сув билан чўмилиш, кейинчалик сувнинг ҳароратини пастроқ қилиб чўмилишга одатландим. 1,5 йилдан бери югураман, олдин 1 км; кейин 2 км, ҳозир 4,5 км га оширдим. Соғлиғим жуда яхши,

кайфиятим зўр!» — деб мен билан хайрлашди. Мен у кишининг вақт ажратиб, мен билан суҳбатлашганидан миннатдор бўлиб, раҳматлар айтдим.

Мен шуни айтмоқчиманки, ўзим ҳам бадантарбия билан 10 йилдан буён шуғулланаман, аммо ҳар қўлимга 2 кг лик чўян тошларни олиб, сўнг ҳаракатланаман, бадантарбия қиламан, ҳар бир ҳаракатни 40—50 марта қайтаришга ўргандим, бир жойда туриб 10 дақиқа югураман, терлаганимдан сўнг тинчийман. Ҳар бир бўғиним, айниқса, қўлоёқ бўғинларини ҳаракатлантираман. Хуллас, уйда турган жойимда югураман, юрагим тез-тез ура бошлайди, нафас олишим тезлашади. Аммо буларни бошламасдан илгари гимнастика, юриш, чопиш ва уларнинг соғлиқни сақлашдаги аҳамиятини жуда кўп ўқиб, билдим. Ҳозир ёшим 77дан 78га қараб кетди. Аллоҳимга шукур, ҳозир икки жойда дарс бераман — мавзуларим «Валеология», «Экология» ва «Гигиена»дир (муаллиф Ш. Отабоев).

Машқларни янги бошловчиларга икки оғиз сўз: «олдин бадантарбиядан 10—15 дақиқа кейин 5 дақиқа югуриш, югуриш тезлиги тахминан бир дақиқада 100—120 қадам, икки-уч ҳафта ўтгач, 10—15 дақиқа югуриш мумкин, албатта бунда организмнинг ҳолатига қараш зарур. Югуриш даврида организмни тўғри ушлаш, бошни тик тутиш, қўллар, тирсак бўғинлари озгина эгилган ҳолатда, бир ритмда чопилади, елка суяклари, мускуллари ҳам ҳаракатга келади.

А. П. Лаптов фикрича, организмни соғломлаштириш учун югуриш машқида асосий кўрсаткич артерия қон томири пульсидир. Югуриш даврида — 30 ёшли кишида 1 дақиқада 130—160га етади, 31 ёшдан 40 ёшгача 120—150; 41дан 50 ёшгача 120—140; 51дан 60 ёшгача 120—130дир. Организмни соғломлаштириш учун ҳар кун югуришга 15—20 дақиқа ажратилса, етарлидир. Организмга бериладиган юкнинг ҳолатига қараб ҳам чопиш масофасини, ҳам югуриш тезлигини ошириш мумкин. Масалан, югуришга ўрганган инсон чекишни, ароқ ичишни ва бошқа организм учун зарарли одатларни ташлайди.

Организмни соғломлаштиришда велосипеддан ҳам фойдаланса бўлади. Велосипед спорти организм учун жуда фойдали, унда қилинадиган ҳаракат организмнинг ҳамма орган ва тизимларини, оёқ, тоз, бел ва қўл мускулларини, юрак-қон томир тизимини, нафас олиш йўллари тизимини ички функциясини фаоллаштиради. Велосипед инсонга куч, қувват, тезлик, тетиклик, чидамлик, қўрқмаслик, сабр-тоқатли бўлишликни бахшида этади.

Энг зўр соғломлаштириш воситаси, экологик тоза транспорт. Албатта велосипедни ҳайдашни ўрганмасдан, ундан бирданига соғломлаштириш учун фойдаланилса, унинг акси бўлиб чиқиши мумкин. Шунинг учун ҳам, олдин оз-оз ҳайдаб, дарахтзорларда, стадионларда машқ қилиб, сўнгра узоқни мўлжаллаш мумкин. Велосипед ҳайдашни бошлаганда биринчи масофа 5—10 км, сўнгра 10—15 км, кейин 20 км га етказиш мумкин. Лекин катта машқлардан сўнг ўнг оёқнинг, белнинг мушаклари оғриши мумкин. Бунинг учун хавотирланманг, бу бир қанча уқалаш билан оғриқлар билан ўтиб кетади.

Кейинчалик организмга бериладиган юк секин-аста ошириб борилади. Одатдаги велосипедларда соатига 15—20 км, спорт велосипедларида 30—35 км гача ҳайдаш мумкин. Велосипед билан сайр қилиш ҳар куни бажарилса, мақсадга мувофиқдир, бунинг иложи бўлмаса, бир ҳафтада 2—3 маротаба қайтарилса, натижа яхши бўлади. Таътил вақтида велосипеддан кўпроқ фойдаланиш, у билан ҳар куни 35—40 км босиб ўтиш соғлиқни жуда яхшилайти. Айниқса, ёши улугларни шаҳар ташқарисига, чиқиб велосипед ҳайдаши, айниқса, дарахтлар кўп бўлган жойда, ўрмонзорларда ҳайдаш ўта фойдалидир.

Шундай қилиб, кимки соғлигининг яхши бўлишини хоҳласа, Аллоҳнинг хоҳиши билан ўзингизда ирода топиб, спорт турларидан бирини танланг. Гап спортчи бўлиш устида кетаётгани йўқ, гап оз бўлса-да, организмни фаол ҳаракатга келтириб соғломликни таъминлаш устида, организм-

ни чиниқтириш устида, дори-дармонларни олиш ўрнига, табиий муҳит омилларидан фойдаланиш устида кетяпти. Гап, соғлом турмуш тарзининг асосий элементи — фаол ҳаракат устида, уни ақл идрок билан бажариш устида кетяпти.

Сизларга, бир неча маротаба Олимпиада чемпиони бўлган Ю. Власовнинг гапини келтирамиз: «ҳаммани тўғри тушунишга вақт етиб келди. Ҳар ким ўз соғлиги ўзининг қўлида эканини тушуниши керак, бунинг учун курашиш керак, шундагина инсон тўла-қонли ижодкор, ирода эгаси ва бахтли ҳаёт кечиришга ҳақли бўлади. Албатта бунинг учун организмни руҳий тайёрлаш керак, яъни дангасаликдан, тартибсиз, бекорчи бўлишдан қутулиш зарур. Биз ўзимизнинг соғлигимизнинг ўзимиз темирчиси бўлишимиз керак».

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси ҳукумати томонидан спортни ривожлантириш тўғрисида қабул қилинган қандай расмий ҳужжатларни биласиз.
2. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда руҳий тетиклик ва жисмоний ҳаракатнинг аҳамияти.
3. Спортнинг қайси тури соғликни сақлашда қулай ва аҳамиятли?
4. Чиниқиш учун спортнинг қайси туридан натижали фойдаланиш мумкин?
5. Спорт ва зарарли одатлардан узоқлашиш, деганда нимани тушунаси?
6. Спорт билан шуғулланганда организмнинг орган ва тизимларидаги физиологик ўзгаришларни айтиб беринг.
7. Спорт ва иммунитет.
8. Хавфли омиллар спортнинг кушандаси, деганда нимани тушунаси?

VIII боб

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЎСИМЛИКЛАР ДУНЁСИНИНГ АҲАМИЯТИ

Ўсимлик дунёсининг инсон саломатлигини сақлашдаги имконияти ва унинг роли бебаҳолигини ҳамма жуда яхши билади. Ўсимлик дунёси дарёларимизнинг серсувлигини, ерларимизнинг намлигини сақлашда, ер кўчиш, тоғ бағриларида тош ва шағал кўчишининг олдини олишда ўта аҳамиятлидир. Ўсимлик дунёси ҳайвонларга бошпана, инсон организми учун, ҳайвонот дунёси учун озиқ-овқат манбаи, аҳоли учун ҳордиқ чиқарадиган сайилгоҳ. Энг асосийси, ўрмонлар, турли ўсимликлар, инсонлар, ҳайвонлар учун, ҳаёт манбаи бўлган, дунёвий модда алмашиниши учун зарур бўлган оксиген газини ишлаб чиқадиган фабрика, деса ҳам бўлади. Ўрмонлар, ўсимлик дунёси биосферанинг бош қисми, унда ҳаёт қайнайди, жуда кўп ҳайвон турлари тўпланган жой. Ўсимлик дунёси биосферадаги оксиген ва карбонат ангидриди газларининг балансини уйғунлаштириб туради.

Ўсимлик дунёси, айниқса, ўрмонлар, бебаҳо моддий бойликлар манбаидир. У қоғоз, картон, мебель, мусиқа асбоблари, турли хил кимёвий моддалар манбаи. Ўрмонлар, 20000 хил турли кимёвий моддаларни маҳсулот сифатида етказиб беради. Ўрмон, ўсимлик дунёси, инсон учун доимо бебаҳо бўлган руҳий ва жисмоний тетикликнинг манбаи бўлиб, у инсонни доимо илҳомлантириб келган.

Ўсимлик дунёси, атмосфера ҳавосини тозалаб берувчи филтрдир. Жумладан, бир гектар қора қарағай дарахтини барглари ҳаводаги карбонат ангидридиди 100% ини сўриб олди, десак, баргли ўрмоннинг бир гектари — 120%; қарағай (сосна) — 160%; жўка дарахти — 250%; эман дарахти —

450%; теракларнинг ўрмон сифатида экилгани — 700% шимиб, ҳавони карбонат ангидриддан тозалар экан.

Бир гектар ўрмон ўсимлиги бир соатда 8 литр CO_2 ни шимиб олади, шундай қилиб 200 кишининг нафас олиб ва чиқариши оқибатида ажралган карбонат ангидридни шимар экан. Бир гектар қора-қарагай дарахтининг шох-шаббалари йил давоми 32 тонна чангни ушлаб қолади, қайрағочли ўрмонлар — 35 тонна, эман — 54 тонна, қора-қайин эса 68 тонна чангни ушлаб қолади.¹

Турли ўсимлик турлари атмосфера ҳавосидаги заҳарли газлар — сульфат ангидриди, азот оксиди, ис газы, фтор, хлор, кўрғошин бирикмаларини шимиб, ҳавони улардан тозалайди. Бу заҳарли моддаларни атмосфера ҳавосида бўлиши, инсоннинг антропоген фаолиятининг натижасидир. Фақат АҚШ давлатида саноат корхоналарининг атмосфера ҳавосига ташлаётган чиқиндилари натижасида, ҳаво оксигенини 1,5 баробардан кўпроқ миқдорда корхоналар ишлатиб юбордилар. Ахир, АҚШдаги ҳамма ўсимликлар ва ўрмонлар ишлаб чиқадиغان оксиген миқдори ишлатилган оксигендан бир неча баробар камдир. Шунинг учун ҳам бу ҳолатдан жамоатчиликнинг норозилиги борган сари кўпайиб бормоқда.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида кўпчилик аҳоли ўрмонлар, дарахтзорлар қўйнида дам оладилар, туристик саёҳатга чиқадилар, кўпчилик спорт машқларини оксигенга бой бўлган минтақаларда ўтказадилар.

Ҳавоси зарарланган минтақаларда чиниқиш ва спорт машқларини ўтказиш умуман мумкин эмас. Чунки ҳаводаги чанг заррачалари, турли заҳарли газлар кўзнинг шиллиқ қаватларини қитиқлаб, яллиғланишга олиб келади, нафас йўллари ҳам яллиғлантириб йўтал, томоқнинг қуриши, кўз ачиши кузатилади. Ҳаттоки, нафас йўллари билан ўпкага кирган зарарли омиллар қонга ўтиб, организмни зарарлаши

¹ А. П. Шицкова, Ю. В. Новиков. Книга Гармония или трагедия? М. «Наука». 1989 г. стр. 248-249.

ҳам мумкин. Аммо ўсимлик дунёси, ўрмонлар зарарли атмосфера ҳавосини улардан тозалабгина қолмасдан, ҳавога енгил манфий зарядланган аэроионларни кўпайтириб беради.

Ўсимликлар, ўрмонлар зонасидаги ҳавода чанглар миқдори 2,5 баробар камдир. Масалан, 1 м² ёнғоқ барги 10 грамм чангни ушлаб қолади. Ифлосланмаган, тиниқ ҳавода енгил ионлар миқдори оғир ионларга қараганда анчагина кўпдир. Жумладан, 1 см³ тоза ҳавода тахминан 800 та манфий зарядланган аэроионлар мавжуд ва 700 та мусбат зарядга эга бўлган оғир ионлар ҳам мавжуд. Ифлосланган ҳавонинг 1 см³ енгил аэроионлар миқдори 150—200 тагача тушиб қолади, оғир ионлар миқдори 1000 гача ошиб кетади.

Манфий зарядланган енгил аэроионлар инсон организмга шифобахш таъсирини кўрсатади, айниқса бундай ҳолат организмни чиниқтириш учун, бақувват бўлиши ва куч йиғиши учун машқ қилувчиларга, соғлигини тикламоқчи ёки соғлигини сақламоқчи бўлган кишиларга ўта ижобий кайфият бахш этади. Инсоннинг бундай тоза ҳаводан фойдалана олиши организмнинг ҳамма функцияларини яхшилайдди. Айниқса уйқу ва умумий ҳолат, периферия нерв тизим функциялари яхшиланади, бош оғриғи босилади.

Бундай ажойиб ҳудудларга Почча ота — Наманган вилояти; Шоҳимардон — Фарғона вилояти; Зомин — Жиззах вилояти ва бошқалар киради. Бу ҳудудларда манфий зарядланган енгил аэроионлар сони анчагина кўпдир.

А. Ч. Чернявский далилларига қараганда, Иссиқ ота дам олиш ҳудудида — Қирғизистон, айниқса дарё қирғоқларида, тоғ ёнбағирларида ҳавонинг енгил манфий зарядланган аэроионлари жуда кўп экан, 1 см³ ҳавода 30000—40000 гача аниқланади. Бундай жойларда организмни чиниқтириш жуда тез натижа берар экан, яъни тетиклик, ҳаракат активлиги, иштаҳани яхшиланиши, машқ қилиш даврида енгил нафас олиш ҳолатлари жуда яхши сезилади.

Атмосфера ҳавосида кўп миқдорда енгил аэроионларнинг пайдо бўлишида қуйидаги дарахтларнинг турлари катта роль ўйнайди. Жумладан, Корея оқ қайини, дуб, мажнун

тол, Япония оқ қайини, қизил эман, заранг дарахти, қизил заранг, игна баргли Сибирь дарахти, рябина, сосна, сирень ва бошқалар.

Энг ачинарлиси шундаки, атмосфера ҳавосининг инсоннинг антропоген фаолияти оқибатида ниҳоятда шиддатли ифлосланишидан спорт машқларини берк хоналарда, катта залларда олиб боришга тўғри келяпти. Ўзингиз бир ўйлаб кўринг, тоза ҳаволи дарахтларнинг ёнбағрида машқларни олиб бориш яхшими, томонлари берк, CO_2 гази билан тез ифлосланадиган хоналарда олиб борган тузукми, албатта биринчиси афзалроқдир. Шаҳарларда жойлашган кичик боғларнинг ёнбағри, фаввораларнинг атрофлари, жумладан, Навоий сайилгоҳи, Бобур номидаги боғ, Олой бозоридан Гангагача чўзилган бекатда жойлашган хиёбонлардан фақатгина ўша мавзеларнинг ҳудудида жойлашган биноларда истиқомат қилувчилар эрта билан вақтлироқ туриб, турли жисмоний машқлар учун фойдаланиши мумкин, бошқа аҳолига у жойлар узоқлик қилади.

Турли спорт машғулотлари ва одам танасини чиниқтириш мақсадида қилинадиган машқларни оқар сувларни қирғоғига жойлашган сайилгоҳларда, дарахтзорлар орасида, уларнинг ёнбағрида олиб боришга сабаб, у ердаги атмосфера ҳавосини тозалиги, унинг таркибида манфий зарядланган аэроионлар миқдорини 1 см^3 ҳавода кўпроқлигидир. Чунки, ундай ҳаво организмга шифобахш таъсир кўрсатади, соғлиқни мустаҳкамлайди. Булардан ташқари, дарахтларнинг кўпчилиги ҳаводаги касал чақирувчи микроорганизмларни қириб ташлайдиган фитонцид моддаларини ишлаб чиқади, улар ҳавони микроблардан тозалаб, организм соғлиғига ижобий таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам дарахтзорларда, уларнинг ён бағриларида нафас олиш энгил ва ёқимлидир.

Фитонцидлар кимёвий модда бўлиб бир томондан ўсимлик дунёсини ҳашоратлардан, зарарли микроблардан ҳимоя қилса, иккинчи томондан, одамлар нафас оладиган ҳавони тозалаб беради.

Фитонцидларнинг турли фракциялари бўлиб, улар ўсимликларнинг ер юзасидаги қисмидан ажралиб чиқадиганлари атмосфера ҳавосига қўшилади, ўсимликнинг ер остидаги қисми эса фитонцидларни ер қаърига ажратади, улар тупроққа қўшилиб, улардаги касал тарқатувчи микробларга ўз таъсирини кўрсатади. Сувда ўсадиган ўсимликлардан ажраладиган фитонцидлар сув таркибига ажраб чиқади. Кейинги вақтдаги далилларга қараганда, микробга қарши ажраладиган фитонцидларнинг ҳатто қуйи турларига мансуб, кичик оддий ўсимликлар, моғорлар замбуруғлар, актиномицетлар, пиво, вино ачитқилари ҳам ўзларидан фитонцидлар ажратар эканлар.

Фитонцидларнинг активлиги ўсимлик дунёси ҳаёти, ривожланишига, йил фаслларининг турли даврларига, иқлимий шароитларига кўп жиҳатдан боғлиқ. Масалан, пробирка шароитида фитонцидлар қуйидаги патоген микроблар: аэробли ва анаэробли бактериялар — вабо касали вибрионини, қорин тифи, паратиф, газли гангрена ва ичбуруғ касали кўзғатувчиларини бир неча дақиқаларда қириб ташлайди.

Эвкалипт ўсимликларидан ажраладиган фитонцидлар сил касали кўзғатувчисини, черёмуха ва атиргуллилар оиласига кирувчи ўсимликлар барги чиқарадиган фитонцидлар, чивин, пашша ва каналарни 10—12 сонияда қириб ташлайди.

Оддий организмлар, пиёз, саримсоқ, хвой ўсимликлари оққайин, смородина ва лимон, мандарин ажратадиган фитонцидларга ўта сезгир.

Бир гектар хвойли ўрмонлар атмосфера ҳавосига 4 кг, баргли ўрмонлар 2 кг учувчи моддаларни ажратади. Шунинг учун ҳам ўрмон ҳавосидаги бактериялар шаҳар ҳавосига қараганда 1 м³ ҳавода 200 мартаба кам.

Шундан маълум бўладики, соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида, инсонларнинг хоҳ бир гуруҳи бўлсин, хоҳ айрим шахс бўлсин, тана соғлигини мустаҳкамлаш борасида олиб бориладиган машқлар учун тоза ҳаволи жойлар таклиф қилинади.

Ҳозирги вақтда инсоният учун маълум бўлган ўсимликлар тури 500 мингга яқиндир. Уларнинг мингдан ор-

тиғи ёввойи ўсимликлардир, қизиғи шундаки, у ўсимликларнинг меваси ўта витаминли, глюкозага, микроэлементларга бой дарахтлардир.

Аммо бугунги кунда, одамлар табиатнинг инсон учун аталган шифобахш ўсимлик дориворларидан ўта кам фойдаланади. Бунга қарши ўлароқ, Хитой тиббиёти, Ҳиндистон ва бошқа шарқий мамлакатлар шифобахш ўсимликларидан ниҳоятда яхши фойдаланадилар ва аҳолини баҳраманд қиладилар.

Жумладан, организм учун жуда зарур бўлган «С» витамини қора смородина, ер тутининг меваси, баргида ва қичитқи ўт таркибида жуда бисёрдир.

Ҳозирги пайтда, илмий манбаларда келтирилишича 40% дан зиёдроқ дори-дармонлар ўсимликларнинг шифобахш моддаларидан олинмоқда. Чунки табиий ўсимликлардан олинган моддалар сунъий йўл билан тайёрланган дориларга нисбатан ўзларининг афзаллиги билан ажралиб туради. Ўсимлик маҳсулотларидан таркиб топган дорилар деярли асорат қолдирмайди, истеъмол қилган кишилар яхши шифо топадилар. Шу боисдан ҳам, тиббий дори-дармонлар ҳисобланадиган ўсимлик маҳсулотларидан фойдаланиш устида чуқур илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Кейинги вақтларда шифобахш ўсимликларнинг серқирра хусусиятлари тўғрисида атрофлича маълумотлар берилмоқда. Мамлакатимизда шифобахш ўсимликларни ўстириш, парвариш қилиш мақсадларида хўжаликлар барпо қилинмоқда.

Афсус ва надоматлар бўлсинки, жуда нодир ва ноёб доривор ўсимликлар тобора камайиб кетмоқда, бундай ҳолат кишини ташвишга солмай қўймайди. Шифобахшлиги билан донг чиқарган дўлана, чилонжийда, ёнғоқ, бодом, қорақанд, табиий ҳолда ўсадиган зира, анзур пиёзи шунингдек, лолаларнинг тури камайиб кетмоқда, ноёб ўсимликларга айланиб қолмоқда.

Ҳукуматимиз бундай аҳволни инобатга олиб, табиатни муҳофаза қилишни, жумладан, ўсимликлар оламига му-

ҳаббат билан қарашни, уларни кўпайтиришни амалга ошириш мақсадида қатор чора-тадбирлар ишлаб чиқмоқда. Қатор қўриқхоналар ташкил қилинмоқда, йўқолиб кетиши мумкин бўлган ўсимликлар «Қизил китобга» киритилияпти ва улар устидан қатъий назорат олиб борилмоқда.

Кейинги вақтлар инсон учун ишлаб чиқиляётган озуқа моддалар яхши тозаланган бўлиб, тиббий ўсимлик таркибида сақланидиган озиқ моддалар кун тартибидан сиқиб чиқарилмоқда. Кейинги 100 йил давомида инсонларнинг овқат рационалида клечаткали (хужайрали) овқат одди баравар камайди. Бу деган сўз — ичак ҳаракати учун зарур бўлган модда организмга кирмаяпти, натижада қабзият юзага келади. Одамларда 2—3 кунлаб ич келмаслик, ичнинг тўхтаб қолиши, бунинг натижасида қаттиқ чираниш, анус (тўғри ичак)нинг вена қон томирларининг шишиб бавосил касалига чалиниши инсон учун ўта азобдир. Ичнинг ўз вақтида келмаслиги кўп касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади.

Кейинги 10 йилликда ўсимлик дунёсининг кўп қиррали томонлари ўрганилмоқда ва ўсимлик бойликларидан фойдаланиш секин-аста йўлга қўйилмоқда.

Шу боис инсонларни ёшлиқдан ўсимликлар дунёсини ҳар томонлама асрашга ўргатиш зарур.

8.1. Ўсимликлар дунёсининг одам танасини мустаҳкамлашдаги ва соғломлаштиришдаги аҳамияти

Ўсимликлар дунёсининг умумий соғломлаштириш ва организмни мустаҳкамлашдаги роли катта. Тоза ҳаво, хушбўй ҳидларнинг, ҳаво орқали сезиш органларига таъсири, дарахт барглари, уларнинг баҳорда гуллаши ва гўзаллиги инсон организмнинг ҳамма физиологик функциялари, модда алмашиниш жараёнларининг нормал ишлашига кучли таъсир қилади. Организмнинг умумий кайфияти яхшиланади, асаб тизими тинчланади, юрак уриши нормаллашади, қон босим, тери ҳарорати пасаяди, баргларнинг яшил ранги қуёшнинг нуруни пасайтиришга, кўз

функциясининг яхшиланишига имкон яратади, айниқса, инсоннинг руҳияти ва кайфияти яхшиланади.

Ўрмон ва дарахтзорлардаги тоза ҳаво, сокинлик, қушларнинг хониши, гўзаллиги ўзига хос қандайдир шифобахшликни ато этади. Ўпканинг тоза ҳаво билан тозаланиши, капилляр қон томирларни оксиген билан бойитишда катта аҳамият касб этади. Шунинг учун ҳам турли машғулотларни шундай жойларда ўтказиш инсоннинг яхши чиниқишига, организмнинг мустаҳкам бўлишига, мушакларнинг фаоллигини оширишга катта таъсир кўрсатади. Кайфият яхшиланади, ички суюниш ҳиссиётлари пайдо бўлади, организмнинг турли потоген омиллар таъсирига чидамлиги ортади.

Шу шароитда, чуқур-чуқур нафас олиш ўпка вентилациясини яхшилайди, бу ўз навбатида, организмга ижобий таъсир кўрсатади.

Ўсимлик дунёси, атроф-муҳит, инсон саломатлиги.

Одамзот ўсимлик дунёсисиз яшай олиши амри маҳол. Чунки инсоннинг ҳаётдаги энг яхши дўсти ўсимликлар, ўрмонлар, гўзалликка эга бўлган ранг-баранг гуллар фақатгина физиологик, эстетик, гигиеник, шифобахшлик хусусиятидан ташқари, табиатдаги экологик мувозанатни, инсон билан табиий атроф-муҳитнинг чамбарчас доимийлигини сақлаб турувчи бебаҳо омил ҳамдир.

Ҳаракатли қумларни, қум кўчишларини мустаҳкамлашда, тупроқнинг кўчиб юришини тўхтатишда, ўсимлик ва дарахтларининг аҳамияти ниҳоятда катта. Шунинг учун ҳам, қум кўчишининг, тупроқ кўчишининг олдини олишда, инсон учун қулай экологик ҳолат туғдириш мақсадида, уларнинг йўлини тўсиш учун экиладиган қатор-қатор ўсимликлар зонасини ташкил қилишга катта аҳамият берилади. Ўсимлик дунёси намликни сақлашга ёрдам беради, иссиқ кунларда ҳаво ҳароратини пасайтиришга имкон яратади, ўтларнинг ўсишига, ривожига тупроқ ва қумларнинг ўт қопламаси билан қопланишига имкон туғдиради.

Ўсимлик дунёсининг мелиоратив хуссиятларига таяниб, яъни ўсимликларнинг сояси, намликни ушлаб қолиш қобилияти ернинг намлигини ошириши, ҳароратини пасайтириши, шамол кучини қирқиши билан, хуллас, иқлимни бироз бўлса-да, яхшилашга имкон яратади. Ўрмон ва дарахтзорларнинг экологик ҳолатини яхшилашдаги аҳамиятини назарда тутиб, қолаверса, уларнинг инсон соғлиги учун шифобахш хусусиятини ҳисобга олиб, Ўзбекистон Республикаси ҳукумати бу борада катта ишларни амалга оширмоқда. Республикада минг-минглаб туп турли хил дарахтлар экилмоқда, улар парвариш қилинмоқда.

Айниқса, шаҳарларнинг урбанизацияланишини эътиборга олиш, дарахтзорларни, кичикроқ бўлса-да, боғ ва сайилгоҳларни қўпайтиришга, фавворалар қуришга катта аҳамият берилмоқда. Айниқса, шаҳарлар атрофида кўк зоналарни ташкил қилиш катта аҳамият касб этади.

Жаннатмакон боғу-роғларни барпо қилиш соғлом турмуш тарзини шакллантиришга имкон яратади.

Инсон табиатга қанчалик яқинлашса, унда шунчалик дам олиш, асабнинг чарчоғини қондириш туйғуси каби ижобий ҳиссиётлар туғилади. Шунинг учун ҳам, аҳоли турар жойларининг қурилишини режалаштиришда, қурилиши бошланиши билан бирга, дарахтзорларни, табиий боғларни, сунъий сув ҳавзаларини, фаввораларни режалаштириш ва қурилишни амалга ошириш доимо параллел бошланиши керак. Чунки шаҳарларнинг ландшафти, микроиқлими одамларнинг асабини, кайфиятини яхши қилишга, мароқли дам олишига имконият яратади. Экологик нуқтаи назардан, ўсимлик дунёси бошқа жониворларни ўзига жалб қилади, қалдирғоч, булбул, чумчуқ, гуррак, каптар ва бошқа қушлар, олмахон кабилар дарахтларнинг кўрки. Уларнинг сайраши кишини ўзига ром қилиб қўяди, яхши ҳиссиётлар туғдиради.

Шаҳарни кўкаламзорлаштириш катта аҳамият касб этади. Шаҳар ҳавосининг янгилашиб туриши, оксигенга бой

бўлиши, ҳаво намлигининг нормал ҳолатда бўлишига, ҳаво ҳароратини салқинлаштиришга имкон беради. Инсонни табиатдан ажратиб қўйиш мумкин эмас. Бир туп дарахт ўртача 25 соат ичида уч кишига етарли оксиген ажратиб берар экан. Бир гектар майдонга эга бўлган дарахтзор, бир қуёшли кунда 220—280 кг CO_2 газини шимиб, ҳавога 180—200 кг оксиген газини ажратиб берар экан. Ҳаво ҳароратини куннинг иссиқ кунларида 2,5—3°C пасайишига имкон туғдиради, газонлар шамол кўтарган чанг тўзонларни тўсади, ушлаб қолади.

Автомобиль транспорти дудбўронларидан ҳавога ташланадиган заҳарли газ, қурум, тутунларни 7дан 35% ўсимлик дунёси шимиб олади. Шаҳар ичига жойлашган дам олиш минтақаларида ҳаводаги осифлиқ моддаларини 10—40% миқдорда камайтиради, шунинг натижасида ультрабинафша нурларининг тушиши 15—25% ортар экан.

Шаҳарлар ичидаги кичик бўлса-да барпо қилинаётган дарахтзор парк минтақалари шаҳарни микроиқлимни, оксиген режимини, ҳаво ҳарорати ва намлигини мўътадил ушлаб туришга ёрдам беради.

Тошкент шаҳридаги «Кўнгил очиш боғи» ҳудудидаги катта қўл, Навоий боғи ва унинг ёнидаги катта сув ҳавзаси, Улуғбек номидаги дам олиш боғи, Амур Темур номи билан аталувчи майдон, Боғи Эрам боғи ва бошқалар, аynиқса, Анҳорнинг оромбахш қирғоқларида жойлашган (Ўрдадан—Бешёғочга чўзилган) сайилгоҳ, шаҳримиздаги фавворалар — шаҳар архитектурасини бежаб турган гўзал объектлар, мустақиллик майдони ва бошқалар шаҳар кўрки, одамлар учун дам олиш оромгоҳлари, қанча-қанча Тошкентликлар ва меҳмонларни хушнуд қилмоқда. Мустақил мамлакатимиз ва унинг халқи 17 йил давомида асрларга тенг келадиган ижобий ўзгаришларни яратди ва гувоҳи бўлди. Демак, она-юртга, она-табиатга меҳр, унинг чиройига чирой қўшиш халқнинг соғлигига катта эътибор бериш билан баробардир.

Жаннатмакон боғу-роғларни барпо қилиш соғлом турмуш тарзини шакллантиришда катта аҳамиятга эга бўлган омилдир.

Боғ-роғлар сиҳат-саломатликни таъминловчи асосий маскандир, кимнинг имконияти бўлса, боғ яратмоғи, савобли ишга қўл урмоғи лозим.

Тарихдан маълумки, табиатга, унинг гўзаллигига ташналик билан қараш, уларга тикилиб туриш инсонга қанчалик ижобий ҳиссиётларни уйғотишини, унинг саломатлигига жуда яхши таъсир кўрсатувчи омил эканини тушуниб етмоқ, бу — катта бахт. Ўсимлик дунёси, ранг-баранг гуллар, табиий ҳид берувчи ўт ва ўтлоқлар, тоғларнинг, қирларнинг ён бағридаги кўкаламзорлар, лозазорлар, баҳор ойларида гуллаётган ўрикзорлар, олмазорлар, бодомзорлар, шафтолизорлар, олчазорлар ва бошқалар инсоннинг асабига, унинг туйғусига, кайфиятига ва умумий ҳолатига шодлик, қувонч бағишлашини бир тасаввур қилайлик — бу инсон учун энг катта бахтдир. Оллоҳ яратган мўъжизаларни, бу ранг-барангликни англаш, ҳис этиш, уларга муҳаббат кўзи билан қараш инсонни Оллоҳга яқинлигидан дарак беради.

Архитектор, олим, юрист, яратувчи ва АҚШ давлатининг собиқ президенти Томас Жефферсон ўз нутқида — «Мен боғбонман, ерни, боғ яратишни севаман, ерда ишлаш менга шунчалар мароқ берадики, уни тасаввур қилиш қийин, мен ерга доимо содиқ қоламан. Ёшим анчага боргани билан мен ёш боғбонман», — деб ёзиб қолдирган. Унинг бундай олийжаноб фикри кўпчилик боғбонларга, архитекторларга мадад беради, уларни бу борада олға боришига ундайди. Шунинг учун ҳам, қўли гул одамлар дунёга машҳур бўлган боғларни яратиб, инсонларни ҳайратга солганлар. Жумладан, Англиядаги қиролича ботаника боғи, Киота боғлари, Япония ва Версал боғлари, Париж шаҳридаги энг катта сайилгоҳ боғлар, Америкадаги Лонгвуз, Москвадаги, Тошкентдаги ботаника боғлари бунга мисолдир.

Ҳозирда Давлат аҳамиятига эга бўлган тоғли ҳудудлар, уларнинг ён бағирлари инсонларни тоза сув, тоза ҳаво, рекреацион ресурслар билан таъминлашда асосий ролни ўйнайди. Алоҳида регионлар ва бутун биосферадаги динамик мувозанатни сақлашда муҳим аҳамиятга эга бўлган тоғ экотизмини муҳофаза қилиш ва бу экотизмларни инсоннинг соғ ва саломат бўлишига хизмат қилдириш энг долзарб муаммолардан бирига айланмоқда.

Биргина мисол: Фарбий Тяньшань тоғлари Ўзбекистон, Қозоғистон, Қирғизистон давлатлари ҳудудида жойлашган ва жаҳон аҳамиятга эга бўлган ноёб ўсимлик ва ҳайвонот дунёси жуда кўп турларга эга. У ердаги биологик хилма-хилликларни асраш, уларни муҳофаза қилиш ва аҳолининг соғлигини сақлашга хизмат қилдириш, ҳозирги куннинг энг долзарб муаммоларидан бири бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун ҳам, бу ҳудудлардаги биологик хилма-хилликларни асраш мақсадида уч давлат биргаликда, ҳар бири ўзига тегишли ҳудудларда, яъни 4та кўриқхона яратилган. Ўзбекистондаги — Чотқол, Қозоғистондаги Оқсув Жабоғли, Қирғизистондаги — Саричелак ва Бешароль кўриқхоналари муҳофаза қилиш ҳудудлари бўлиб, ушбу кўриқхоналар ягона регионал экологик тўрни ташкил қилади.

Бу ҳудудларда зич яшовчи аҳолининг ҳаёти учун зарур бўлган табиий ресурслар улар учун катта аҳамият касб этади. Аммо бу ҳудудларнинг ресурслари ақл-идрок билан муҳофаза қилинмаса, аҳолининг атроф-муҳит ҳақидаги билимларининг анча яхши бўлишига қарамай, биологик хилма-хилликларга путур етказувчилар кам эмас.

Ваҳоланки, худди шу ҳудудлар аҳолиси ўз соғлигини тиклаши, мустаҳкамлаши мумкин бўлган жойлардир. Жумладан, Хумсон, Оқтош, Бурчмулла, Чимён, Саричелак, Угом ва Чотқол сув ҳавзалари ва бошқа оромгоҳларнинг тоза ҳавоси танга даводир, зилол, тиниқ сувлари, унинг шаршара тўлқинларини ҳосил қилиб оқишлари марказий

асаб тизимига ижобий таъсир этувчи, тинчлантирувчи омиллардир. Назаримизда, шуларнинг ҳаммасини назарда тутиб, уч давлатнинг бу борада қилган хатти-ҳаракатлари ўта хайрлидир. Гап шундаки, ғарбий Тяншаннинг биологик хилма-хиллиги жаҳон аҳамиятига эга бўлганлиги муносабати билан ҳамда биологик хилма-хилликни сақлаш халқаро конвенциясига уч давлатнинг қўшилганлиги, ушбу ноёб яхлит экотизмни сақлашда «Жаҳон банки» ва Европа Иттифоқи молиявий ёрдамни кўрсатиши катта аҳамият касб этади. Ушбу ҳудудда «Тасис»нинг, ғарбий Тяншань биологик хилма-хилликни сақлаш давлатлараро лойиҳаси фаолиятининг асосий мақсади ҳисобланади. Лойиҳа уч компонентдан ва субкомпонентлардан иборат.

1-компонент. Ҳуқуқий масалалар.

2-компонент. Таълим ва профессионал ривожлантириш.

3-компонент. Чегаралараро ҳамкорлик.

Субкомпонентлар:

Бу лойиҳа уч давлат томонидан бажарилади, яъни иштирокчи давлатлар бўлиб, Қозоғистон Республикаси, Қирғизистон Республикаси, Ўзбекистон Республикаси ҳисобланади. Лойиҳани «Жаҳон банки» «Глобал экологик Фонд» лойиҳасини молиялаштирмоқда.

Кутилаётган натижалар:

— бошқарув ва инфраструктурани такомиллаштириш ҳисобига Оқсув-Жабоғли, Саричелак, Бешороль ва Чотқол қўриқхоналар тизимини мустаҳкамлаш;

— табиий ресурслардан барқарор фойдаланишни ҳисобга олган ҳолда маҳаллий аҳолининг иқтисодий фаолиятини ривожлантириш;

— маҳаллий аҳоли даражасини пасайтириш;

— маҳаллий жамоаларни табиатни муҳофаза қилиш ишларига жалб қилиш ва экологик таълим даражасини ошириш;

— экологик туризмни ривожлантириш, яъни аҳолини соғломлаштириш, шу ҳудудлардан фойдаланиб соғлом турмуш тарзини шакллантириш энг катта аҳамиятга эга бўлган тадбирлардир.

— биологик хилма-хилликни сақлаш юзасидан олиб борилаётган ишларни регионал мувофиқлаштириш органи ва механизмларини таъсис қилиш.

— уч мамлакатнинг норматив-ҳуқуқий базаларини миллий ва регионал даражада такомиллаштириш ва мувофиқлаштириш.

Ўзбекистоннинг Тошкент вилояти 1990 йилда, майдо-ни 668,35 минг гектар Угом-Чотқол Миллий боғи ташкил қилинган. У ғарбий Тяньшань тоғли ўлкасида жойлашган бўлиб, Марказий Осиёдаги энг йирик боғлардан ҳисобланади. Бу боғ Тошкент региони аҳолисининг соғлиги билан бевосита боғлиқ бўлган нормал санитар-гигиеник шароитни таъминлайди. Миллий боғ ва Чотқол биосфера қўриқхонаси ғарбий Тяньшаннинг табиатини сақлаш, табиий ресурсларини яхшилаш учун ташкил қилинган. Тарихан инсоният дарҳақиқат жаннатмакон боғларни яратишга илгаридан ури-ниб келганлар ва яратган, чунки бундай боғларни яратиш инсоннинг шунга нисбатан эҳтиёжидан келиб чиқади, яъни ўзини ўзи соғломлаштириш, боғлар ёрдамида танага ором бериш, асаб тизимида ижобий ҳиссиётларни туғдириш каби ниятларни ошириш аҳолининг азалий ниятларидир.

Манбаларда келтирилишича, «Вавилондаги осма боғ оламдаги етти мўъжизанинг бири» эди, деб таърифланади. Бу боғ эрамиздан 2500 йил илгари Новузодонсар исмли шоҳ томонидан маликанинг илтимосига кўра барпо этилган экан. Бу боғ шоҳнинг хотини туғилиб ўсган юртнинг тоғ ёнбағирларини, қирларини, боғ-роғларини эслатадиган боғ барпо этилган. Шоҳнинг хотини учун бу боғ анча энгиллик, яхши кайфият, ҳис-туйғулар ато этган.

Яна бир мисол: XVII асрда Ҳиндистоннинг шимолий худудларида Кашмир водийсида Мўғуллар хоқони 700 та жаннатмакон боғлар, юзлаб фавворалар қурган, ранг-баранг гулзорлар яратган. Ҳиндистон Бобурийлар сулоласи даврида Шоҳ Жаҳон жаннат боғларини яратар экан, у қора мраммар тошига шундай сўзларни ёздирган экан: «Агар ҳақиқатдан жаннат бўлса, у шу ерда, у шу ерда, у шу ерда». Инсон қўли билан яратилган бу боғлардан аҳоли миннат-

дорчилик билан бир неча асрлар давомида фойдаланиб, ором топмоқдалар.

Аслини олганда, Ўзбекистон диёрини ўзи жаннатмакон ҳудуддир, унинг унумли узумзорлари, ўрикзорлари, бодомзору-шафтолизорлари, олмазору-нокзорлари, ўрмону-дарахтзорлари тоғ бағриларидан оқиб тушаётган жилғалардаги чиннидек тоза зилол сувлари, қишин, ёзин очилиб турадиган гулчиларимиз етиштираётган турли рангга эга бўлган гулзорлари ва бошқалар инсон руҳиятида мисли кўрилмаган ижобий ҳиссиётларни кўзғатади, ички ҳиссиётларни севинчга тўлдиради. Буларнинг ҳаммаси саломатликни, руҳиятни тетиклаштирувчи, соғломлаштирувчи омиллардир.

Ҳар бир вилоятдаги бетакрор хиёбонлар, истироҳат боғлари, сув ҳавзалари, фавворалари, кўнгиш очар дарахтзорлари, азим тутлар, минг йилларни эслатувчи чинорлар, қайрағочлар, эманларнинг ўзига яраша гашти ва оромбахшлиги бордир.

Бу бебаҳо, инсон яратган оромгоҳлар ифлосланаётган шаҳарлар ҳавосини тозалайдиган, уни оксиген гази билан бойитадиган ажойиб табиат инъомидир. Улардан ташқари, дарахтзорлар, ўсимликларнинг кўп турлари атмосфера ҳавосининг 1 см³ида 800—1000 га етадиган энгил манфий зарядланган аэроионларни кўпайтиради, ҳаводаги чанг, тўзонларни ушлаб қолиб, улардан ҳавони тозалайди. Энгил ионларнинг ҳавода кўплиги ҳавонинг тозалигини кўрсатувчи омиллардир.

Оғир ионлар мусбат зарядли бўлиб, улар тутун, сув парлари, чанг ва газлар билан бирлашиб, атмосфера ҳавосини ифлослантувчи, инсон соғлигига путур етказувчи омиллар ҳисобланади. Бундай ҳавода турли патоген микроорганизмлар ҳам ҳаво намунасида кўп учраб туради. Уларнинг кушандаси фитонцидлар ҳисобланади.

Хуллас, дарахтзорлар, ўрмонзорлар, турли ўсимликларни она ватанимиз ҳудудларида кўпайтириш, бу — соғликни сақлаш демакдир. Организмни чиниқтириш, бақувватлигини ошириш, турли патоген омилларга қарши курашиш кучини оширадиган омиллар, бу — дарахтзорлар ва фаол ҳаракатдир.

IX боб

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ТУРАР ЖОЙЛАР САНИТАРИЯ ҲОЛАТИНИНГ АҲАМИЯТИ

Аҳолининг саломатлиги тупроқ — ер билан чамбарчас боғланган. Тупроқ, Ер куррасидаги тирик жонларнинг яшаш макони, табиий муҳитда кетаётган модда алмашилиш жараёнларида тупроқнинг роли жуда катта. Тупроқ катта лаборатория, унда тўхтовсиз, ўта мураккаб кимёвий, биологик, физик, фотокимёвий жараёнлар содир бўлади. Тупроқдаги жараёнлар органик моддаларни парчалаб, ноорганик моддаларга айлантириб беради. Тупроқда доимо ўзини-ўзи тозалаш жараёни кетади. Жуда кўп зарарли омиллар зарарсиз ҳолатга келади. Шу билан бир қаторда, тупроқ таркибида жуда кўп вируслар, микроорганизмлар, ҳашоратлар, оддий ҳужайрали жониворлар, гельминт тухумлари ва жониворлар мавжуд. Инсоннинг ҳаётий фаолияти оқибати пайдо бўладиган турли хусусиятларга эга бўлган чиқиндиларнинг ҳаммаси тупроққа ташланади. Шунинг учун ҳам, тупроқ кўп жиҳатдан турли юқумли ва юқумсиз касалликларни келтириб чиқарувчи табиатнинг асосий омилларидан бири. Агар тупроқда ўзини-ўзи тозалаш жараёни кетмаганда, қуёш нурунинг таъсирида патоген микроорганизмлар қирилмаганда, тупроқ инсон учун ўта хавфли касал тарқатувчи манба бўлиб қолар эди.

Тупроқдаги турли физик, кимёвий, биологик жараёнларнинг ҳаммасида ҳавонинг оксигени катта аҳамият касб этади. Чунки оксигенсиз у жараёнларнинг бўлиши қийин. Сабаби, атмосфера ҳавоси билан тупроқдаги ҳаво доимо алмашилиб туради. Тупроқ ҳавосининг сарфи микробиологик жараёнлар таъсирида, органик моддаларнинг парчала-

ниши оқибатида, карбонат ангидрид газининг пайдо бўлиши билан ифлосланган тупроқ, оксиген ва микроблар таъсирида ахлатлар таркибидаги оқсиллар, карбон сувлар ва бошқа органик моддалар минераллашиб, яъни, органик моддадан ноорганик моддага айланиб, зарарсиз ҳолатга келади. Бундай жараён гигиеник нуқтаи назардан катта аҳамиятга эга. Хулоса шуки, тупроқ чиқиндиларни, зарарли чиқинди сувларни, ахлат ва ҳайвонот дунёси чиқиндиларини, гўнглларини зарарсиз ҳолатга келтириб, одамларни касалликдан асрайди: Аммо бир ҳолат эътиборга олинмаса, тупроқнинг ўзи микробларни, гельминт тухумларини, зарарли омилларни ўзига шимиб касал тарқатувчи омилга айланиб қолиши мумкин. Демак тупроққа ташланадиган ахлатлар миқдори маълум бир нормада бўлиши керак, акс ҳолда, тупроқнинг ўзини-ўзи тозалаш жараёни йўқга чиқиб, унинг ўзи касалланади. Чунки, ҳаддан ташқари ифлосланган тупроқ, бошқа табиий омилларни зарарлаб, ўзи ва улар орқали инсон организмни потоген микроблар билан, зарарли кимёвий моддалар билан заҳарлаб, касал чиқариши мумкин. Ифлосланган тупроқ қуйидаги занжир орқали, бошқа табиий муҳитни, яъни сувни, ўсимлик дунёсини, ҳайвонларни, ер ости ва усти сувлар ҳавзасини, ҳайвонот дунёсини, атмосфера ҳавосини ва бошқаларни зарарлаши мумкин. Бу ҳолат қуйидагича:

Тупроқ → одам организми.

Тупроқ → сув → одам.

Тупроқ → ўсимлик дунёси, уларнинг ҳосили орқали одамга ўтади.

Тупроқ → ҳаво → одам.

Тупроқ → сув → балиқ → сўнгра одамга ўтади.

Тупроқ → ўсимликлар → ҳайвонлар → одам.

Бу занжирни яна давом эттириш мумкин, ўйлаймизки, унга ҳожат йўқ. Юқорида зикр қилинганлардан, хулоса:

1. Тупроқ турли ахлатларнинг маълум меъёрдагисинигина зарарсиз ҳолатга келтириши мумкин, меъёрдан ортиқчаси тозаланмайди, тупроқларни булғайди.

2. Тупроқ ифлосланса, у юқумли ва юқумсиз касалликларни тарқатувчи омиллардан бўлиб қолади.

3. Тупроқ, атмосфера ҳавосини, очик ва ер ости сувларини, ўсимлик дунёсини қайтадан ифлослантирувчи омил родини ўйнайди.

4. Тупроқ, турли моддаларнинг атроф-муҳитда айланиб юришида муҳим роль ўйнайди. Тупроқ ҳам табиий, ҳам сунъий ҳолатда эпидемик касалликнинг келиб чиқишида ва уларнинг олдини олишда катта роль ўйнайди.

Шунинг учун ҳам аҳоли турар жойларининг тозалигини сақлаш, ахлатларни ҳамма жойдан тезлик билан олиб чиқиб кетиш, уларни махсус жойларда зарарсиз ҳолатга келтириш экогигиенанинг асосий талаби.

Гап соғлом турмуш тарзини шакллантириш устида бо-рар экан, табиий муҳитнинг тоза бўлиши ўта зарур.

Тупроқнинг ифлосланиши кўрсаткичлари:

1-жадвал

Тупроқнинг тарифи	К литр	1 кг тупроқдаги гижжа тухумлари сони	0,25 м ² майдонда аниқланган пашша тухумидан чиққан куртлар (кўғирчоқчалар сони)
Тоza тупроқ	1,0 ва юқори	0	0
Ифлосланган	0,00–0,01	10 дан ортиқ	1–2 нусха
Ўга ифлосланган	0,01 дан кам	10 дан ортиқ	5 ва ундан ортиқ

2-жадвал

Тупроқнинг тарифи	Тупроқнинг санитария сони	Анаэроблар титри
Тоza тупроқ	0,98–1,0	0,1 ва юқори
Оз ифлосланган	0,85–0,98	0,1–0,001
Ифлосланган	0,70–0,85	0,001–0,0001
Ўга ифлосланган	0,70 дан кам	0,0001 ва ундан паст

¹ *Илова:* санитария сони — бу тупроқдаги оқсил, азот миқдорининг органик азотнинг миқдорига нисбати.

Тупроқ шароитида микроорганизмлар тез кўпаяди, ахлат ташлаш тўхтатилгандан сўнг тупроқ улардан тозалана боради. Масалан: ахлат ташлангандан сўнг — 0,00001, тупроқ намунасидаги микроб сони ниҳоятда кўп икки ой ўтгач — 0,01, олти ой ўтгач — 0,1, бир йил ўтгач — 1,0га тенг, яна тупроқ тозаланиб, илгариги ҳолатига қайтган.

Маълум бўлишича, тупроқ ичак таёқчаларидан тахминан бир йил давомида тозаланади, уларнинг тупроқдан топилиши, унинг янги ифлосланишидан дарак беради. Тупроқнинг гижжа тухумлари билан ифлосланганлигини би-лиш учун 1 кг тупроқда гижжа тухумларининг сони аниқланади.

Аҳоли турар жойларидаги тупроқларни микроорганизмлар билан ифлосланиши, маҳаллалар ҳудудларида одамларнинг спортнинг бирор тури билан шуғулланиши, организмни чиниқтириш мақсадида турли машқларнинг ўтказилиши соғлиқка зарар бўлиши мумкин. Чунки ахлатлар йиғилган жойлардаги ҳавонинг таркибида доимо микроорганизмлар мавжуддир. Микроблар шамолда ифлосланган тупроқ чанглари билан ҳам ҳавони ифлослантириши мумкин. Бундай жойларда югуриш, тез юриш, қуёш ваннасини олиш ва бошқа муолажалар билан шуғулланиш соғлиқка хавф туғдиради.

Шунинг учун ҳам шаҳар, посёлка ва қишлоқлардаги аҳоли яшайдиган жойларни тоза тутишнинг эпидемиологик, гигиеник ва экологик аҳамияти катта.

Турар жойларнинг тозаллиги, ободонлиги, ирригация шохобчаларидан шалдираб сувларни оқиб туриши, дарахт ва ўсимлик дунёсининг сероблиги юқумли касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Биз хоҳлаймизми, йўқми, ёшлар, ўсмирлар эрталаб бирор спорт машқлари билан шуғулландилар. Шунинг учун ҳам, турар жойлар, хиёбонлар, дарахтзор майдонлар, истироҳат боғларининг тозаллигини доимо режали равишда сақлаб туриш, бу борада ташкилий, санитар-техник хўжалик тадбирлари режаларини ишлаб чиқиб, амалиётда қўлланилиши айни муд-

даодир. Бу тадбирларни амалга оширишда санитария назоратини ташкил қилиш, маҳалла ширкатларининг фаоллигини ошириш, аҳолини санитария ва экологик қоидаларини сақлашга даъват этиш жуда зарур бўлиб қолди. Сабаби шундаки, ҳозирги кундалик ҳаётимизда, айниқса, тозаликни сақлашда ёшларнинг бефарқлиги оқибатида чиқиндиларни пайт пойлаб, хоҳлаган жойларига ташлаб кетишлари, айниқса, очиқ сув ҳавзаларига ташлашлари авж олмоқда. Ваҳоланки, сув ҳавзаларида чўмилиш, сузиш машқларини ўтказиш, каналларни қирғоқларида қуёш ванналарини қабул қилиш, организмни чиниқтириш мақсадларида кенг кўламда фойдаланилади. Шунинг учун ҳам, йиғилган ахлатларни фақат ахлат ташланадиган махсус контейнерларга, ахлат ташлаш қутиларига ташлаш мақсадга мувофиқдир.

Кварталлар ҳудудларида ерда йиғилиб ётган ахлатларни кўриб, ирригация шохобчаларидаги, темир-бетонли ариқчалардаги ахлатларни кўриб, минг афсуски, бундай ҳолат бефаросатлигимиз, маънавий қашшоқлигимиз натижасидир. Бу эса инсонлар учун жуда ачинарли ҳолдир.

Тарихий далиллардан аллақачонлар маълумки, ахлатлар йиғилгандан сўнг тезда махсус жойларда зарарсиз ҳолатга келтирилмаса, микробларнинг, гижжа тухумларининг тарқалиш жойига айланиши аниқ. Ахлатли жойлар касаллик микробларини тарқатувчи, кемирувчи ҳайвонлар, қушлар, ҳашоратлар ва бошқаларнинг яшаш жойига айланиб қолади. Бу ўта хавфли ҳолат! Чунки улар ташқи муҳитнинг объектларини: тупроқ, сув, ҳавони ифлослантиришда катта роль ўйнайди.

Ахлатлар таркибида озиқ-овқат чиқиндилари ва бошқалар жуда кўп органик моддаларни ушлагани учун, тез чирий бошлайди. Оқибатда турли газлар: аммиак, сераводород, меркаптан, индол, скатол ва бошқа моддалар пайдо бўлади. Улар, ўз навбатида, кўланса ҳидлар билан ҳавони

ифлослантиради. Ахлатлар ёгингарчилик, сел келиш вақт-ларида ер юзасидан ювилиб, сув ҳавзаларига оқиб тушад ва уларни микроблар, кимёвий моддалар ва гижжа тухум-лари билан зарарлайди. Бундай ҳолатлар одамларнинг соғ-лигига катта зарар бериши аниқ.

Демак, турар жойларининг санитария, экологик жиҳат-дан одамларнинг соғлиги учун тозалигини сақлаш, хона-донларда яшовчилар ва турар жойларни бошқариш идорала-рининг зиммасида бўлади. Шунинг учун ҳам улар тўла-тўки с тозалик ҳолатини сақлашга тўғридан-тўғри жавобгардирлар.

Бунинг учун хўжалик ахлатларини ўз вақтида йиғиш ва олиб чиқиб кетиш, турар жойларнинг шароитига қараб ало-ҳида-алоҳида ҳал этилиши зарур. Бунда йил бошида иш ре-жаси ишлаб чиқиш, режада коммунал хўжалик идоралари-нинг 'техник анжомлар билан таъминланганлиги, турар жойларнинг ободонлаштирилганлиги, ирригация шохобча-ларининг аҳволи, уларнинг сув билан таъминланганлиги, ахлатлар олиб бориб ташланадиган жойларнинг ҳокимият-лар томонидан аниқ жойда ташкил қилингани, ахлатхона-лар билан турар жойлар ўртасидаги масофалар, ахлат таш-лайдиган автомобилларнинг етарлилиги, уларнинг иш режа-си, уларга лимит билан ажратиладиган ёқилғиларнинг етарлилиги ҳисобга олиниши керак. Унинг устига ҳайдов-чиларнинг маънавий баркамоллиги, етуқлигига катта аҳами-ят бериш жуда зарур. Негаки, ҳозирги вақтда кўпчилик ҳай-довчилар орасида ахлатларни шаҳар, посёлка ва қишлоқ мар-казларидан узоқ бўлмаган жойларга, пастқам, кўздан нарироқ жойларга ташлаб кетиш ҳоллари ҳам бўлади.

Кейинги йилларда, ҳукуратимиз томонидан анчагина маблағлар, Венгрия, Германия, Россия давлатларидан со-тиб олинаётган ахлат ташайдиган машиналарга сарфлан-моқда. Аммо уларнинг хизматидан рационал, натижали фойдаланилмапти.

Чет элларда, айниқса, тараққий этган мамлакатларда, ахлатларнинг таркибидаги ишлатилиши мумкин бўлган маҳ-сулотлардан турли хил зарур нарсалар ишлаб чиқилади. Бизда

бундай жараёнлар энди ривож топмоқда. Жумладан, қоғоз, картонларни, пластмассали идишларни, шишаларни қабул қилиш пунктлари ишлай бошлади. Хуллас, ахлатлар таркибидаги керакли нарсаларни утилизация қилиш жуда зарур жараёндир.

Илмий-техника тараққиёти аҳоли, мамлакатлар ва бутун биосфера олдида ечилиши керак бўлган янгидан-янги муаммоларни келтириб чиқармоқда, буларни тезроқ ечиш ҳозирги куннинг энг долзарб масаласидир. Бу қамрови жиҳатдан умумбашарий аҳамиятга эга бўлган экологик хавфдир. Экологик хавфнинг олдини олиш, биздан кейинги авлоднинг яшаши учун, уларга атроф-муҳитнинг тозалигини сақлаб қолиш, иймон билан табиатнинг уйғунлигини таъминлаш асосий вазифалардан биридир. Бу борада Республикамиз Президенти И. А. Каримов ташаббуси билан олиб борилаётган, илмий асосланган чора-тадбирлар анчагина ижобий натижаларни бермоқда. Республикамизда олиб борилаётган таълим-тарбиянинг тоза муҳит яратишдаги аҳамияти, инсон камолотининг муҳим омили — экологик маданиятни шакллантириш заминида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, энг муҳим масала бўлиб келмоқда.

Мамлакат аҳолисининг сиҳат-саломатлиги, давлат бойлигидир. Ҳар қандай мамлакатнинг энг асосий бойлиги унинг соғлом халқидир. Ҳар қандай инсон табиат маҳсули экан, у табиий атроф-муҳит билан ҳар томонлама чамбарчас боғлангандир. Атроф-муҳитда бўладиган салбий ёки ижобий жараёнлар инсон организмга ҳам шундай таъсир қилади. Шундай экан, инсоннинг антропоген фаолияти таъсирида ўзгараётган иқлим, табиий муҳит унинг ўзига салбий таъсир кўрсатиб, организмда кетадиган физиологик, биохимик жараёнларни издан чиқаради, яъни касаллантиради, соғлом турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатади.

Ваҳоланки, унинг асосий экологик эҳтиёжлари: тоза озиқ-овқат, тоза ичимлик суви, тоза тупроқ, тоза ҳаво, тоза турар жой, тоза боғлар, дарахтзорлар, ўрмонлар ва бошқалардир.

«Ҳозирги вақтда, — деб ёзади И. А. Каримов, — Жаҳон фан-техника тараққиётининг жадал ривожланиши муносабати билан табиий заҳиралардан хўжалик мақсадларида тобора кўпроқ фойдаланилмоқда. Бунинг устига, дунё аҳолиси йилдан-йилга ўсиб бориб, кўпроқ миқдорда озиқ-овқат, ёқилғи, кийим-кечак ва бошқа нарсаларни ишлаб чиқаришни талаб қилмоқда. Бу эса, ўрмонлар эгаллаб турган майдонларнинг жадал суръатларда қисқаришига, чўл-саҳроларнинг бостириб келишига, тупроқнинг бузилишига, атмосферадан юқорида жойлашган озон тўсиғининг камайиб кетишига, ер ҳавосининг ўртача ҳарорати ортиб боришига ва бошқа ҳолатларга сабаб бўлмоқда».¹

А. Тўхтаев ва бошқалар (1994 й.) келтирган далилларга эътибор берсак, ҳозир дунё бўйича ҳар хил ёқилғилар ишлатилиши туфайли 10,1 млрд тонна оксиген сарфланади. Қишлоқ хўжалигига яроқли бўлган тупроқнинг — 70%, ўрмонларнинг — 50 %, чучук дунё сувларининг — 20 %, биологик ресурсларнинг — 70 %и кишилар томонидан ўзлаштирилиб фойданилмоқда. Ер юзида ҳар йили 4 млрд тоннадан кўпроқ нефть, газ, 2 млрд тоннадан кўпроқ кўмир ёқилиб, 20 млрд тонна ҳар хил чанг-тўзон, заҳарли газлар, тутун ва қурумлар ҳаво, тупроқ, сув, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсини ифлослантирмоқдалар.

Юқорида айтилганлардан кўриниб турибдики, атроф-муҳитнинг тозалиги ва уни таъминлаш ҳозирги кунда алоҳида олинган мамлакат ёки минтақа доирасидан алақачонлар чиқиб, у ер юзи аҳолиси учун умумбашарий муаммолардан бирига айланиб қолган. «Чунки сув, ҳаво, қуёш, ҳайвонот ва ўсимликлар олами каби асосий экологик омиллар чегара билмайди, улар планетамиздаги барча кишилар ва мамлакатлар учун умумийдир», — дейди И. Ҳақимов².

¹ И. А. Каримов. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида; ҳавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари Т. «Ўзбекистон», 1997 й. 114-бет.

² И. Ҳақимов. Соғлом муҳит — соғлом авлод. Тошкент, «Ўзбекистон», 1999 й. 9—10-б.

Шунинг учун ҳам, Ўзбекистон атроф-муҳитни муҳофаза қилиш ва табиат захираларидан фойдаланиш соҳасидаги муносабатларни тартибга солувчи кўп томонлама давлатлараро битимларга қўшилди.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиши билан оқ ўзининг бир қатор қонунларини, энг аввало, асосий Қонуни — Ўзбекистоннинг Конституциясида аҳолининг соғлигини асраш мақсадида атроф-муҳитни тоза сақлашга алоҳида эътиборни қаратди. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 50-моддасида «Фуқаролар атроф-табiiй муҳитга эҳтиёткорона муносабатда бўлишга мажбурлар», деб кўрсатилиши мамлакатимизнинг барча фуқароларига соғлом муҳит яратиш борасида катта масъулият юклайди.

Мустақилликнинг дастлабки йилларидаёқ, яъни 1992 йил 9 декабрда Олий Мажлис томонидан «Табиатни муҳофаза қилиш тўғрисида» Ўзбекистон Республикасининг қонуни қабул қилинди. Бу қонун заминида табiiй муҳитни яхшилаш мақсадида кескин чора-тадбирлар олиб борилмоқда. 1996 йил 27 декабрда эса Республика Парламенти «Атмосфера ҳавосини муҳофаза қилиш тўғрисида» қонун қабул қилди. Шу қонунларга асосланиб, табиатни муҳофаза қилиш давлат қўмитаси, унинг жойлардаги бўлинмалари, соғлиқни сақлаш, ўрмон хўжалиги, ички ишлар вазирлиги, санитария-эпидемиология хизмати, прокуратура ва бир қатор соҳалар билан шуғулланувчи маҳкамалар, институтлар экологик муҳитни яхшилаш ва муҳофаза қилиш билан қатъий шуғулланмоқдалар. Аммо Республикамизга боғлиқ бўлмаган ўзгаришлар дунёвий характерга эга бўлмоқда. Жумладан, Ўзбекистон Республикасида «Атроф-муҳит муҳофазаси ва табiiй ресурслардан фойдаланишнинг ҳолати тўғрисида»ги Миллий маърузада (Тошкент 2006 й.) айтилишича, инсон томонидан юритилган хўжалик фаолиятининг жадал ривожланиши, табiiй қонуниятларини ҳисобга олмай туриб, тупроқ эрозияси, ўрмонларнинг йўқ бўлиб кетиши, балиқларнинг ортиқча овланиши, кислотали ёмғирларнинг

ёғиши, атмосферанинг ифлосланиши, озон қатламининг бузилиши ва ҳоказоларнинг юзага келишига олиб келди.¹

Демак, экологик таҳдидлар бу атроф-муҳит аҳволига ва инсоннинг ҳаёт фаолиятига тўғридан-тўғри зарар етказиш ёки бунга сабаб бўладиган табиий ва техноген хусусиятдаги ҳодисалардир. Бу таҳдидлар, инсонларнинг соғлом турмуш тарзига таъсир этувчи жараёнлардир. Таҳдидларнинг категориялари:

1. Глобал даражасида: иқлим ўзгариши, озон омили. Ороль денгизи муаммоси.

2. Минтақавий: сув ресурсларининг аҳволи, атроф-муҳитнинг транс чегаравий ифлосланиши, чўлланиш, юқумли ва ўта хавфли касалликларнинг тарқалиши, табиий ва техноген тусдаги катализмлар.

3. Миллий: сув ресурсларининг етишмаслиги ва ифлосланиши, аҳолини тоза ичимли сув билан таъминлаш, кўчкилар ва сел-сув тошқинлари, атмосфера ҳавосининг ифлосланиши, био хилма-хилликнинг сақланиб қолиши, аҳоли саломатлигининг ёмонлашуви, ҳалокатлар ва авариялар. Табиий ресурслардан нооқилона фойдаланиш, саноат ва маиший чиқиндилар муаммоси.

4. Маҳаллий: муайян ҳудудларнинг радиацион ифлосланиши, ер ости сувларининг ифлосланиши кундалик йиғилаётган чиқинди ахлатлар муаммоси.

Юқорида айтилган муаммоларни ҳал этишда Ўзбекистон Республикаси Давлат табиатни муҳофаза қилиш қўмитасининг олиб бораётган ишлари туфайли атмосфера ҳавосига ифлослантирувчи моддаларни ташлаш 1991 йилдан шу давргача 1,95 баробар, сув ҳавзаларига ташланаётган ифлосланган оқова сувлари 2 баробар камайди. Пестицидлардан фойдаланиш 5 йил давомида 4 баробар қисқарди.

2005 йил август ҳолати бўйича режалаштирилган 165 тадбирдан 136таси 82,4 % бажарилди, 25та тадбирлар

¹ **И. А. Каримов.** Ўзбекистон ХХI аср бўсағасида; хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари Т. «Ўзбекистон», 1997 й. 114-бет.

бажарилмоқда, 4та тадбир бўйича ишлар маблағ йўқлиги сабабли бажарилмаяпти. Ушбу чора-тадбирларни бажариш учун 3,0 млрд сўм, 11,3 млн Евро ва 9,6 млн АҚШ долларидан зиёд маблағ ўзлаштирилди. Бу рақамлардан кўриниб турибдики, Республикамизда табиатни муҳофаза қилиш борасида анчагина чора-тадбирлар олиб борилмоқда. Бу эса, ўз навбатида, соғлиқни сақлашда катта аҳамият касб этади.

Республикамиздаги экологик аҳволни яхшилашда халқаро ташкилотларнинг ёрдами ҳам сезиларлидир. БМТ нинг ЮНИСЕФ ҳамда ЭКОСАН ташкилотининг ташаббуси билан 1995 йилда Оролбўйи ҳудудидаги болалар ва оналар соғлигини муҳофаза қилишга доир «АСПЕРА» дастури ишлаб чиқилди. Бу дастурни Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамаси қўллаб-қувватлаб, 1995 йил 31 июлдаги «ЮНИСЕФ—ЭКОСАН—АСПЕРА» дастурини амалга ошириш тадбирлари ҳақида махсус қарор қабул қилди. Дастур 4 йилга мўлжалланган бўлиб, уни амалга ошириш учун 3,12 млн АҚШ доллари ҳажмида харажат кўзда тутилди ва бажарилди.

Кейинги йилларда Республика аҳолисини, айниқса, ёшларнинг экологик маданиятини ривожлантириш, улар билан олиб борилаётган экологик таълим-тарбия катта аҳамият касб этмоқда. Республика ОТМларида жуда кўп экология кафедралари минг-минглаб ёш авлоднинг экология соҳасидаги билимларини махсус дастурлар асосида мукамаллаштирмоқда. Асосий мақсад юксак маданиятли, маънавий-маърифий жиҳатдан баркамол инсонни тарбиялаш, ўзи яшаб турган атроф-муҳитга, ўз соғлигига зарар бўладиган зарарли моддаларни йўқотиш табиий муҳитга зарар бермаслик. Келажак авлодларга муносиб экологик муҳит қолдиришга ҳаракат қилади. Атроф-муҳитни покиза, тоза тутиш қадим-қадимдан ота-боболаримиз, аجدодларимиз руҳиятига, маънавиятига сингиб кетган, кундалик одат тусига кириб қолган удумларни тиклаш вазифаси туради. Чунки ер, сув, ҳаво, ўсимликлар ва ҳайвонот дунёсини эҳтиёт қилиб сақлаш, эъзозлаш улар учун маънавият мезони ҳисобланган. Буюк аждодларимизнинг асрлар давомида яратган битмас-

туганмас маданий-маърифий меросларини, хусусан, атроф-муҳитни авайлаб-асраш каби умуминсоний қадриятларни ҳимоя қилиш, инсон манфаатлари йўлида уларни кўпайтириш, келгуси авлодларга ёдгорлик қилиб қолдириш биз учун ҳам фарз, ҳам қарз.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Аҳоли турар жойлари тўғрисида тушунча.
2. Тупроқларнинг касаллик тарқалишига сабаб бўлиши.
3. Атроф-муҳитни асраш ва унинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги роли.
4. Тупроқ тозалигининг кўрсаткичлари.
5. Аҳлатларни йўқотиш йўллари.
6. Озодалик, покизалик, турар жойларнинг тозалиги аҳоли соғлигини сақлашда муҳим аҳамиятга эга.
7. Атроф-муҳитни муҳофаза қилиш учун давлат томонидан ишлаб чиқилган қонуний ва норматив ҳужжатлар.

Х 606

ЭКОЛОГИК ТОЗА СУВНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДАГИ АҲАМИЯТИ

Табиий муҳитда — биосферада яшаётган тирик жонларнинг жами бир-бири билан, ўз навбатида, табиий атроф-муҳит омиллари билан ўзаро чамбарчас боғланган. Табиий муҳитсиз жониворлар бўлмайди, жониворларсиз табиий муҳит бўлмайди. Ташқи атроф-муҳитдан жонли табиат ўзи учун озуқа топиб ҳаёт кечиради. Ташқи муҳит объектлари тирик жонларга бевосита ёки билвосита ижобий таъсир кўрсатиши натижасида тирик жонзотларнинг кўпайиши, тараққиёти ва тирик қолиши таъминланади. Ташқи муҳит омиллари тирик жонларга ўз таъсирини кўрсатади, ўз навбатида, тирик жонларнинг таъсирида табиий муҳит ҳам ўзгаришларга учрайди. Демак, табиатнинг абиотик омиллари билан биотик омиллари ўртасидаги ўзаро боғланишлар, таъсирлар, муносабатлар табиатда ҳаётни таъминлайди. Аммо, бу боғланишлар, таъсирлар, муносабатлар табиатдаги намликларсиз, қуёшнинг нурисиз, ҳавонинг оксигенисиз ва модда алмашилиш жараёнларисиз вужудга келмайди.

Қизиғи шундаки, табиатдаги ҳамма жонли организм бир-бирига емиш. Жумладан, ўт-ўланларни ҳайвонлар истеъмол қилса, йиртқичлар эса ўша ҳайвонлар билан озиқланади ва ҳоказо. Аммо қандай озуқани истеъмол қилмасин, сувсиз намликсиз истеъмол қилинган озуқалар ҳазм бўлмайди. Овқат элементлари организмга сингмайди, организмда пайдо бўлган чиқиндилар намликсиз организмдан чиқиб кетолмайди. Шунинг учун, сувни оби ҳаёт, дейдилар. Сувсиз ҳаётни тасаввур қилиб бўлмайди. Сув инсонлар ва жо-

ниворлар, ўсимликлар дунёси, микроорганизмлар, хуллас, бутун борлиқ учун зарур бўлган табиатнинг инъомидир.

Инсоннинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришда экологик тоза сув энг катта роль ўйновчи омилга киради. Сув организмга фақат озуқа сифатида — ичиш учунгина керак бўлиб қолмай, балки инсоннинг шахсий гигиеник эҳтиёжларини қондириш учун зарур бўлган табиий муҳит — омилдир.

Сув ажойиб минерал, табиатда унинг ўрнини босадиган ҳеч нарса йўқ. Шунинг учун ҳам, у бебаҳо, оллоҳнинг бандаларига тақдим этган инъомидир.

Сув тўғрисида шоирлар ғазаллар тўқийди, ривоятлар ёзишади, қанча-қанча илмий асарлар чоп этилмоқда.

Инсон учун сувнинг физиологик нормаси бир суткада 2,5—3 литрга тенг (катталар учун). Куннинг иссиқ жазирама кунлари бу миқдор 1,5—2 баробар ортиши мумкин, бундан ташқари, оғир жисмоний меҳнат қилинса, сув истеъмоли ҳатто 8—10 литрга етиши мумкин. Одам танасининг 65—70 %ини сув ташкил қилади. Кўп миқдордаги сув терлаш натижасида организмдан чиқиб кетади. Организмда 6—8 % сув йўқотилса, организмнинг ҳарорати кўтарилади, тери қизариб, юрак уриши, нафас олиш тезлашади, мускуллар чарчайди, бош айланиб оғрийди. Агар сув йўқотиш 10 %га етса, организм оғир ҳолатга тушиб қолади, 15—20 % сув йўқотиш чидамсиз организмларни ўлимга олиб бориши мумкин.

10.1. Экологик тоза сувнинг гигиеник нормаси

Сувнинг фақат физиологик нормаси эмас, балки унинг гигиеник нормаси ҳам мавжуддир. Уй-жойлар ҳамда ҳамма ташкилот ва муассасаларни покиза тутиш сувга боғлиқдир. Уй шароитида идиш-товоқлар, ювиниш, кир-ювиш, таҳорат қилиш ва бошқалар учун ҳар куни катта миқдорда сув сарфланади. Сувнинг шу мақсадлар учун исроф қилмай сарфланиши соғлом турмуш тарзининг шаклланганлигидан, хонадоннинг санитария маданияти юқорилигидан даражаси беради.

Шуни таъкидлаш зарурки, одамларнинг кундалик сарфлайдиган сувининг миқдори турар жойларнинг географик турли иқлим шароитида жойланишига жуда боғлиқдир, ҳамда аҳолининг маданий-маиший ҳолатига, турар жойларнинг ободонлигига, канализация ва водопровод тармоқларининг тараққий этганлигига ва бошқа бир қанча омилларга боғлиқ.

Сувнинг истеъмол қилиш нормаси юқорида айтилган мақсадлар учун Соғликни сақлаш вазирлиги билан келишилган ҳолда Қурилиш нормаси ва қондаси ҳужжатларига киритилган.

Турар жойларда ҳўжалик ва бошқа мақсадлар учун сарфланадиган сув сарфи.

3-жадвал

№	Турар жойлар ҳолати	Киши бошига бир кунда сарфланадиган сув миқдори—литрда
1	Водопровод, канализация тармоқлари бўлган, ваннаси бўлмаган бинолар	125—160
2	Водопровод, канализация, ванна ва сув иситгичлари билан таъминланган бинолар	160—230
3	Марказлашган иссиқ ва совуқ сув билан таъминланган бинолар.	250—350

Сув дунёвий модда алмашилишининг асосидир. Агар сув молекуласининг босган йўлига назар ташласак, тахминларга кўра қуйидагича:

1. Океан ва денгизлар сув юзасидан қуёш энергияси, иссиқлик таъсирида сув молекулалари буғга айланиб ер юзасидан бир неча км баландликка кўтарилиб, салқин ҳавога дуч келади.

2. Юқорига кўтарилган сув буғи паст ҳароратга дуч келиб ва бошқа молекулалар билан қўшилиб, сув томчилари-

ни пайдо қилади. Сув томчилари атмосферадаги шамол ҳаракати билан бир неча 100 кмга олиб кетилади, кейинчалик осмондаги буғланган сув молекулаларига қўшилиб, оғирлашиб ёмғир томчилари сифатида ерга ёғилади.

3. Тоғ ва тепаликларга, уларнинг ёнбағриларига ёққан ёмғир ариқчаларда сув бўлиб оқади.

4. Ариқча ва жилғалардан турли жониворлар — қорамоллар, қўйлар, кийик, жайрон, ёввойи ва бошқа ҳайвонлар ичадилар.

5. Бир неча соатлар ўтгач, ҳайвонлар ичган сув сийдикга айланиб ерга тушади. Ёмғир, қор сувларига қўшилган ва ерга синган сийдиклар дарахт илдизлари орқали уларнинг эҳтиёжини қондириш учун уларнинг танасига шимилади, шимилган сувнинг маълум қисми дарахт барглари орқали яна буғга айланиб, атмосферага кўтарилади.

6. Буғга айланган сув молекуласи осмонга кўтарилиб, яна ёғингарчилик сифатида ерга, дарёларга тушади, охирпировардида дарё сувлари денгиз ва океанларга қўшилади.

7. Денгиз ва океанлар сатҳидан буғга айланиб, атмосферада яна суюкликка айланади, кўпинча совуқ ҳароратли ҳавога кўтарилган сув буғлари, ёмғир, қор, дўл, сифатида тоғларга, ўрмонзорларга ва ерга тушади. Шу йўсинда дунёвий сув айланиш жараёни биосферада ҳаётни таъминлайди.

Планетамизнинг учдан икки қисми, яъни 74 % сувдан иборат. Сув жуда кўп, аммо океан ва денгиз сувлари ўта шўр бўлгани учун улардан хўжалик, ҳатто кишлоқ хўжалиги ва саноат корхоналарида ҳам фойдаланиш мумкин эмас.

Планетамиздаги чучук сув миқдорининг жами 45000 км³ га тенг. Ҳисоблар шуни кўрсатмоқдаки, Ер куррасининг жуда кўп чучук суви музликларнинг қаърида жойлашган бўлиб, улар 24 млн км³ ташкил қилади ёки музлар ер юзидаги ҳамма чучук сувларнинг 69 %ини ўз қаърида тўплаган.

10.2. Экологик тоза сув ва саломатлик

Дунёдаги ҳамма мамлакатларда аҳолини етарли даражада тоза ичимлик сув билан таъминлаш энг катта муаммодир. Негаки, XXI аср шу билан характерлики, чучук сувга

бўлган талаб тобора ортиб бормоқда. Ҳозирда саноат корхоналарининг технологик жараёнларда сув ишлатмасдан маҳсулот ишлаб чиқариши амри маҳол. Сув халқ хўжалигининг ҳамма тармоқларида жуда кўп миқдорда ишлатилмоқда. Бунинг эвазига, ҳар қандай корхона технологик жараёнда ишлатилган сувни чиқинди сув сифатида сув ҳавзаларига ташлашга мажбур. Чиқинди сувларнинг кимёвий, физик, бактериологик таркиби мутлақо ўзгариб кетади. Ундай сувларни очиқ сув ҳавзаларига фақат зарарсиз ҳолатга келтириб ташлаш керак. Аммо кўп ҳолатларда улар чала тозаланиб, гоҳо умуман тозаланмай, сув ҳавзаларига ташланади. Оқибатда сув ҳавзаларининг сувини оргонолептик, бактериологик ва кимёвий таркиби физик хусусиятлари ўзгариб кетиб, оқар сувларга бошқа хусусиятларни беради.

Шунинг учун ҳам, бугунги кунда аҳолини экологик тоза ичимлик сув билан, касал тарқатмайдиган сув билан таъминлаш энг асосий масала бўлиб қолмоқда. Гап шундаки, сув ҳавзаларининг суви ҳар томонлама ўзгарса, у юқумли ва юқумсиз касалликларни тарқатувчи омилга айланади.

Экологик тоза бўлмаган сув орқали юқумли касалликларнинг тарқалиши.

Тажрибалар шуни кўрсатадики, сувнинг ташқи кўриниши тиниқлиги, лойқалиги, рангининг ўзгаргани, таъми, ҳидининг ўзгарганлиги одамда шубҳа туғдиради, шундай ҳолатларда сувни тўлиқ таҳлилдан ўтказиб, унинг таркибида нима борлигини аниқлаш даркор бўлади.

Сув таркибининг ўзгаришига кўп сабаблар таъсир кўрсатади: жумладан, хўжалик чиқинди сувларини ташлаш, ёгингарчилик таъсирида ер юзасидаги чиқинди—ахлатларнинг ювилиб, сув ҳавзаларига тушиши, молчилик фермаларида пайдо бўладиган чиқиндиларнинг тушиши, кўпинча сув таркибида патоген микроорганизмларнинг, оқсил моддаларнинг ва бошқа органик чиқиндиларни кўпайишига олиб келади. Аммо, саноат корхоналари чиқинди сувларини очиқ сув ҳавзаларига ташлаш, сув таркибида нефть ва нефть маҳсулотлари, кислота ва ишқорлар, эриган ҳолатдаги ноорганик кимёвий бирикма-

лар, захарли элементларнинг кўп миқдорда, яъни рухсат этилган миқдордан ошиб кетишига олиб боради. Бу, ўз навбатида, турли касалликларни келтириб чиқаради. Жумладан, сув таркибида кўпроқ фтор, селен, симоб, маргумуш ва бошқаларнинг бўлиши организмга хавф туғдиради.

Сув орқали ич буруғ, қорин тифи, паратиф, вабо, сарик касалликлари, диарея ва бошқалар тарқалиши мумкин. Кейинги йилларда ичак касалликлари кўп тарқалмоқда. Бунда вирусларнинг роли катта.

Бактерияларнинг сув манбаларида яшаш муддатлари

Бактериялар	Водопровод сувида	Очиқ сув ҳавзаларида	Кўлмак сувларда
Ичак таёқчаси	2—262 кун	21—183 кун	—
Ич терлама бактерияси	2—93 кун	4—183 кун	15-107
Дизентерия микроби	15—28 кун	19—92 кун	—
Вабо вибриони	4—28 кун	1—92 кун	1-92
Лептосфера	4—28 кун	1—150 кун	
Туляремия микроби	92 кунгача	7—31 кун	
Бруцеллёз микроби	2—85 кун	—	4—122

Агар сил касалхонасидан чиқадиган чиқинди — оқова сувлар зарарсиз ҳолатга келтирилмай, сув ҳавзаларига ташланса, бундай сувда чўмилиш, ювиниш вақтида, тасодифан сувни ютиб юбориш сил касаллиги билан оғришга сабаб бўлади. Сувдаги микроблар, кўпинча сув ҳавзаларига биофабрика, жун тозалаш, пилладан ипак толаларини олиш фабрикаларининг чиқинди сувлари зарарсиз ҳолатга келтирилмай, очиқ сув ҳавзаларига ташланса, у сувларда микроблар сони миқдор жиҳатдан кўпайиб кетади.

Сув ҳавзаларида турли инфекцияларнинг пайдо бўлишига кўпинча одамларнинг ўзи сабабчи бўладилар. Бундан ташқари, юқумли касаллик билан оғриган, аммо тўла даволанмаган бацилла ташиб юрвчи кишилар ҳам ташқи муҳитни ифлослантирувчи манба бўлиб қолади.

Академик О. В. Барояннинг фикрича, патоген микроблар ўрнини шартли патоген микроблар, ҳатто сапрофит бактериялар эгаллаб олиб, касалликни келтирувчи микроорганизмларга айланмоқда. 1963 йили Ўзбекистоннинг, Россиянинг ва бошқа республикаларнинг бир қанча ҳудудларида вабога ўхшаш касаллик тарқалиб анчагина кишиларни нобуд қилди. Бу касалликнинг тарқалишига Эльтор номини олган вибрион сабаб бўлган. Бу вибрион очиқ сув ҳавзаларидан топилди, у ташқи муҳит таъсирига ўта чидамли ва эпидемия хавфини туғдирувчи микроб ҳисобланади. Ҳозирда ҳам у микробларнинг агглютинация реакциясини чиқармайдиган турлари, гоҳо-гоҳо очиқ сув ҳавзаларида учраб туради.

Нега биз ўқувчиларимиз эътиборини сув орқали тарқалиши мумкин бўлган инфекцияларга жалб қилмоқчимиз. Чунки ҳаётимиз фақатгина водопроводнинг инфекцияларидан тозаланган суви билан боғланибгина қолмай, балки очиқ сув ҳавзаларининг сувлари билан ҳам боғланган. Ёз бошланиши билан жуда кўпчилик аҳоли дарё, каналлар, сув омборлари ва бошқа сув ҳавзалари томон йўл оладилар ва чўмилишни бошлайдилар, кимдир спорт машғулоти билан шуғулланади, кимдир қуёш ваннасини қабул қилиб, кейин ўзини сувга ташлаб, ором топади ва ҳоказо.

Сув орқали аҳоли ўртасида бир қанча касалликлар тарқалиши мумкин. Жумладан, Васильев-Вейл, сув лихорадкаси, лептоспироз ва бошқалар. Ифлосланган сувда сув каламушлари, сичқон ва бошқа сув ҳайвонлари кўпайишидан сув ифлосланиб, одамларни касаллантирувчи инфекциялар пайдо бўлади.

Ҳозирги вақтдаги сув ҳавзаларига аҳоли томонидан турли хилдаги ахлат чиқиндиларини ташлаш сув ҳайвонларига

озуқа бўлиб, уларнинг кўпайишига сабаб бўлмоқда. Шу кунларда шаҳарлардан оқиб ўтадиган канал сувлари, дарё ва дарёчалар сувида ўнлаб касаллик тарқатувчи ёввойи каламушларнинг сузиб юрганига гувоҳ бўлмоқдамиз. Кўпчилик аҳолининг маънавий қашшоқлиги сабабли сув манбаларига ахлатлар ташланмоқда. Масалан: Солар, Анҳор, Бўрижар, Бўзсув ва бошқаларни мисол қилиш мумкин. Агар биз турли юкумли касалликлардан қутилмоқчи эканмиз, унда табиий муҳит омили сув ва сув ҳавзаларини эъзозлайлик, асрайлик, унга нисбатан бефарқликни тугатишимиз керак. Сув орқали ахлатларни йўқотиш мумкин, деган фикрни миямиздан илдизи билан чиқариб ташлашимиз керак. Сув спортининг экологик ривожига тоза сув билан чамбарчас боғланган. Шу оддий ҳақиқатни эсдан чиқариш бу — иймонсизлик, шаккоклик, бемаъниликдир.

Сув орқали юкумсиз касалликларнинг тарқалиши.

Табиий сув таркибида инсонлар, жониворлар, турли ўсимликлар ҳаёти учун зарур бўлган биологик микроэлементлар (кичик миқдордаги турли элементлар) мавжуд. Улар тирик организмларнинг физиологик функцияларни бажаришида фаол қатнашадиган, биологик жиҳатдан зарур бўлган элементлардир. Улар кўпинча гармонлар, ферментлар ва оқсиллар билан чамбарчас боғлиқ ҳолда, организмда кечадиган турли биохимик ва модда алмашилиш жараёнларида қатнашиб, организмнинг нормал ҳолатини сақлашда муҳим роль ўйнайди.

Инсон саломатлиги учун кичик миқдорда микроэлементлар (мис, рух, кобальт, йод, фтор, молибден, темир ва бошқалар) жуда зарур. Улардан ташқари, организм фаолиятида фаол қатнашадиган микроэлементлар ва кальций, магний, калий, натрий, фосфор каби тузлар катта роль ўйнайди.

Микро ва макроэлементлар организмга асосан сув ва озиқ-овқатлар билан киради ва организмнинг физиологик эҳтиёжини қондиради. Агар одам организми юқорида зикр қилинган макро ва микроэлементлар билан ўз эҳтиёжини қондириб турмаса, у ҳолда организм бирор касалликга уч-

райди. Жумладан, организмга бир суткада 100—200 мкг йод микроэлементи тушмаса одам организмда буқоқ касаллиги келиб чиқиши кузатилади, яъни бўқоқ безининг функцияси бузилиб, организмда касаллик пайдо бўлади. Олимларнинг фикрича ва олиб борилган илмий изланишлари шуни кўрсатадики, инсон бир суткада 70 мкг йодни озиқ-овқатлар билан, 40 мкгни гўшт маҳсулотлари билан 5 мкгни ҳаво ва 5 мкгни сув орқали олади. Буқоқ касали, эндемик, яъни сувда, озиқ-овқатда йод миқдори кам бўлган ҳудудларда учрайди. Жумладан, Ўзбекистон Республикасининг Фарғона водийсида, Қирғизистоннинг Чуй водийси аҳолиси ўртасида бу касаллик кўп тарқалган. Текширишлар шуни кўрсатадики, буқоқ касали пайдо бўлишига организмнинг доимо бир хил рационда овқатланиши ҳам сабаб бўлар экан.

Сув таркибининг ўта минераллашгани, яъни кальций, фосфор ва бошқа тузларнинг сувда кўп миқдорда эканлиги ва улар орасидаги коррелятив боғланишнинг бир хил эмаслиги натижасида бўғинларда туз йиғилишини, сийдик ва ўт қопларида, буйрак лаханкаларида турли катта-кичикликда тошларнинг пайдо бўлишини Хоразм, Қорақалпоғистон вилоятида яшовчи аҳоли ўртасида кейинги вақтларда кўпроқ учраётгани кузатилмоқда. Чунки Амударё сувининг экологик бузилиши анча кучайиб, сувнинг қаттиқлик даражаси ошиб кетган.

Кейинги вақтларда тиббиёт ходимларини ва гигиенистларнинг эътиборини жалб этаётган нарса нитрозаминлардир. Улар нитратлар билан алифатик ва ароматик аминлар бирикишидан пайдо бўладиган моддалардир. Бу моддалар sanoatда кенг қўламда ишлатиладиган бирикма бўлиб, улар сув ҳавзаларида ҳамда табиий ҳолда одам организмда учраши мумкин. Улар жуда фаол модда бўлиб, рак касалини келтириб чиқарувчи канцероген моддалардир.

Йодга ўхшаш галогенлар гуруҳига кирувчи фтор моддаси бир томондан, организмга зарур, иккинчи томондан, у гигиеник нормадан ортиқ бўлмаса, фтор миқдорининг организм учун камлиги ҳам, рухсат этилган миқдордан ортиқлиги ҳам зарардир. Биринчи галда, яъни организмга фтор

камроқ кирса (0,2—0,3—0,5 мг) болаларнинг тишларида қора доғ пайдо бўлиб, тишнинг касалланишига олиб келади, организмга кўпроқ тушса, флюроз касаллигига сабаб бўлади, яъни суяк тизимини издан чиқаради.

Агар фтор миқдори 1 литр сувда 2—8 мгга етса, одам ва ҳайвонларнинг тиш эмалида ўзгаришлар рўй беради. 10 мг фторли сув 8—10 йил давомида истеъмол қилинса, организмдаги суякларда катта ўзгаришлар пайдо қилади, яъни бўғинлар ҳаракати чегараланади, оғрийди, скелет деформацияга учрайди. Одам ишга яроқсиз бўлиб қолиши мумкин. Организмда эндемик флюрознинг пайдо бўлишида, яна организмнинг суякланиш даврида кальций элементини ушлаб қололмаслиги сабаб бўлади.

Давлатнинг сув стандарти бўйича 1 литр сувдаги фторнинг рухсат этилган миқдори 4 иқлимли регионларда ҳар хилдир, ўртача 0,7—1,5 мг/л қабул қилинган.

Ўзбекистон табиатни муҳофаза қилиш қўмитасининг йиллик ҳисобот маърузасида келтирилган далилларга қараганда, сув ҳавзаларига ташланадиган коллектор дренаж сувларининг миқдори 23—25 млрд м³ етди. Шундан Сирдарёга ташланадигани 8—10 млрд м³, Амударёга — 5 млрд м³, қолган 8 млрд кичик дарёларга, Шўркўлга ва турли пастқамларда пайдо бўлаётган катта-кичик кўлларга ташланмоқда. Очиқ сув ҳавзаларининг минераллашишига, заҳарли моддалар билан ифлосланишига шулар сабаб бўлмоқда. Шунинг учун ҳам бундай сув ҳавзаларида чўмилиш, организмни чиниқтириш, сузиш анча хавфли.

Американинг «Уорлдуотч» институтининг далиллари кишини ҳайратга солмоқда, яъни сув орқали пайдо бўлаётган юқумли касалликларнинг, ривожланаётган мамлакатларда 80 %ини тарқалишига сув сабаб экан. Ер юзида сувнинг таркибидаги касал чақирувчи микроорганизмлар сабабли, ҳар йили 25 млндан зиёдроқ одам вафот этар экан.

Одатда, катта ариқ, канал, дарёларда оқаётган зилол тоза сувлар, инсонларга ҳаёт бағишлайди. Эндиликда кўп

сув ҳавзалари чиқинди сувларни, ахлатларни қабул қилувчи сув манбаларига айланиб бормоқда. Узоққа бормайлик, масалан, Тошкент шаҳридан оқиб ўтадиган Солар канали, Бўзсув каналининг ирмоқлари — Кайковус, Зах канали ва бошқалар бунга мисол бўлади, Фарғонада Марғилонсой, Қўқонсой, Шоҳимардонсой ва бошқалар.

Табиатни муҳофаза қилиш кўмитасининг далилларига қараганда, ҳозирги даврда 502 сув истеъмол қилувчи юза сув ҳавзаларига ҳар хил моддалар билан ифлосланган чиқинди сувларни ташламоқдалар, уларнинг миқдори 6208 млн м³га тенг.

Сув ҳавзалари нефть маҳсулотлари, рангли металллар, фторидлар, капролактам, юза актив моддалар, ацетон ва бошқа — ўзига хос специфик зарарли омиллар — қора металлургия, кимё, нефтьхимия ва минерал ўғитлар ишлаб чиқадиган саноат корхоналари, заҳарли химикат ишлаб чиқариш комбинатларининг чиқинди сувлари билан зарарланмоқда.

Хўжалик чиқинди сувларидаги бир кишига тўғри келадиган бир кунлик зарарли моддалар миқдори.

1-жадвал

Хўжалик чиқинди сув таркибидаги моддалар номи	Мг/л
Осиғлиқ моддалар	65
БП 5 тиндирилмаган суюқликда	54
БП тўлиқ тиндирилмаган суюқликда	75
БП 5 тиндирилган суюқликда	35
БП тўлиқ тиндирилган суюқликда	40
Азот аммоний тузлари	8
Фосфатлар	33
Фосфатлар — ювувчи синтетик моддаларда	1,6
Хлоридлар	9
Юза актив моддалар	2,5

Агар бундай таркибли чиқинди сувлар тозаланмай, зарарсиз ҳолатга келтирилмай, сув ҳавзаларига ташланса, сув ҳавзаси ишдан чиқади, касал тарқатувчи манбага айланиб қолади.

Ифлосланган сув орқали тарқалиб кетиши мумкин бўлган бактерияларга вабо вибриони, бацилляр қорин тифи, паратифлар, ошқозон-ичак яллиғланишини чақирадиган инфекциялар, болалар диареясини келтириб чиқарувчи, лептоспироз ва бошқа инфекциялар киради.

Шуни эсламоқ зарурки, Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг ҳисоботида айтилишича, ҳар саккиз секундда ифлосланган сув истеъмолидан бир бола нобуд бўлар экан.

Ш. Т. Исқандарованинг 1993—1996 йилларда олиб борган илмий ишлари натижасида Хоразм вилоятида санитария ва давлат стандартига тўғри келмайдиган сув намуналари 62 %ни (санитария-бактериология кўрсаткич бўйича) санитария кимёвий кўрсаткичлари—59 %ни ташкил қилади. Худди шундай аҳвол Қорақалпоғистонда ҳам кузатилган.

1998 йилдаги текшириш далилларини фарқи кам. Шуни айтиш зарурки, Республикамининг очиқ сув ҳавзаларининг ҳар томонлама ифлосланиши — ахлатлар, чиқинди сувлар, саноат корхоналари чиқинди сувлари, коллектор-дренаж сувларини ташлаш аҳолининг очиқ сув ҳавзаларида чўмилиш, дам олиш, спорт билан шуғулланиш каби жараёнларини албатта чегаралаб қўяди. Шунинг учун ҳам 1992 йили Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси томонидан қабул қилинган ва Республика Президенти томонидан тасдиқланган Давлат санитария назорати тўғрисидаги қонуннинг 15-моддасида шундай дейилган: «Давлат идоралари, мулкчиликнинг шаклларида қатъий назар, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, бирлашмалар, хўжалик ичимлик суви таъминотининг марказлаштирилган тизимлари етказиб берадиган сувнинг сифати гигиена талабаларига ва давлат стандартларига мос бўлишини таъминлашлари шарт». Бу қонун ҳамма учун баб-баробар бажарилиши шарт. Сабаби, сув орқали юқумли ва юқумсиз касалликлар тарқалиб

кетиши мумкинлиги аллақачонлар исботланган. Масалан: аҳоли ўртасида кузатиладиган касалликларнинг интенсив кўрсаткичлари ҳар минг аҳолига 1994 йили 978,9 бўлса, 1998 йили ўша кўрсаткич — 1178,3га етди. Касалликнинг ўсиши сувнинг кенг қўламда ишлатилишини, айниқса соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги ролини ҳисобга олиб, 1998 йили 8 апрелда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 147-сонли «Санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида»ги ва 1998 йилнинг 2 мартда «Санитария қонунларини бузганлик учун жавобгарликни ошириш тўғрисидаги» Президентнинг фармойиши санитария-эпидемиологик барқарорликни таъминлаш фақат тиббиёт ходимларнинггина эмас, балки бутун жамоатчиликнинг, қолаверса, жойлардаги ҳокимликларнинг вазифаси эканлиги яна бир бор эътиборни жалб этди.

Шундан маълум бўладики, аҳоли турар жойларида, сув ҳавзаларида экологик нуқтаи назардан қулай шароит туғдириш эпидемиологик барқарорликни таъминлашда аҳолининг қатнашиши, айниқса, мутасадди ташкилот раҳбарларининг фаолроқ қатнашиши айни муддаодир.

Соғлом турмуш тарзини таъминлайдиган сув манбалари қандай бўлиши керак?

Авваламбор, ер куррасида аҳолининг турмуш тарзи учун зарур бўлган чучук сувларнинг манбалари турлича жойлашгандир, очиқ сув ҳавзалари, ер юзидаги дарёлар, каналлар, кўллар, сув омборлари сифатида жойлашади, унинг устига географик ҳудудларда ҳам бир хил эмас. Жумладан, Республикаимизнинг тоғли ҳудудларида, водийларида сув манбалари мўлроқ, чўлли зона (минтақаларда) сув манбалари етарли эмас.

Ҳозирда техника ривожини, аҳолининг кундалик ҳаётини тоза сув билан таъминлаш мақсадида давлат стандартига тўғри келадиган ер остида жойлашган тоза сувлардан кўпроқ фойдаланишга имкон берди.

Ичимлик сув манбаи қайси жойда жойлашмасин, қуйидаги экогигиеник талабларга жавоб бериши шарт. Чунки,

экогигиеник талабга жавоб берадиган сувлар, касал тарқатмайдиган сувлар бўлиб, улардан соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги энг асосий элементлар бўлмиш спортнинг турли соҳасида, масалан, чўмилиш, сузиш, бассейнларида, хонадонларда жойлашган сув бассейнларда, ванна, душ ва бошқа сув билан боғлиқ муолажаларни олишда санаторияларда, шифохоналарда дам олиш масканларида кўп фойдаланилади. Бундай сувларнинг сифатига бўладиган экогигиеник талаб жуда қаттиқдир.

Бундай талаб, давлат стандартлари талабидир, яъни сувга бўлган талаблар махсус давлат идоралари томонидан тасдиқланади.

2000 йили тасдиқланган Давлат стандартида «Ичимлик суви, гигиеник талаблар ва сифатини назорат қилиш» O'zDST-950:2000 да «Ичимлик суви эпидемик томондан хавфсиз, кимёвий томондан зарарсиз ва оргонелептик хусусиятлари жиҳатдан ёқимли бўлиши керак», деб кўрсатилган.

Албатта, савол туғилади: бу талабларга қандай эришилади? Бунинг учун ер ости ва устида жойлашган сув манбаларининг суви махсус водопровод иншоотлари, сувни тозалайдиган, зарарсиз ҳолатга келтирадиган махсус асбоблар билан жиҳозланади. Одатда, давлат стандарти бўйича сув манбалари сувининг таркибий қисмига қараб, синфларга бўлинади. Сув ҳавзаларининг таркибига қараб, яъни сувнинг таркибидаги кимёвий моддалар, биологик омилларнинг миқдорига қараб ҳамда физик хусусиятларини ҳисобга олиб, ҳар бир қурилган ва қуриладиган водопровод иншоотига сувни тозалаш учун қўйиладиган талаблар турлича бўлади. Шундагина, кундалик ҳаётимиз учун ишлатиладиган сув давлат стандартига тўғри келиши мумкин, акс ҳолда сув манбаи касаллик тарқатувчи омилга айланиб қолади.

Қуйидаги жадвалларда сув манбаларининг синфига қараб, физик, кимёвий ва биологик таркиби келтирилган.

Аҳолини сув билан таъминлайдиган очиқ сув ҳавзаларининг сифат кўрсаткичлари сувнинг синфига қараб берилган (O'zDST-950:2000).

2-жадвал

№	Сув кўрсаткичларининг номи	Сув сифатининг кўрсаткичлари синфлар бўйича		
		1	2	3
1	Сувнинг лойқалиги мг/лгача	20	1500	10000
2	Сувнинг ранги (даража) градусгача	30	50	100
3	Сувнинг ҳиди (баллда)гача	2	3	4
4	Сувни рН	6,5-8,5	6,5-8,5	6,5-8,5
5	Сувдаги темир (Fe) мг/л гача	0,3	1,0	3,0
6	Сувдаги марганец (Mn)мг/л гача	0,1	1,0	2,0
7	Фтор (F) мг/лгача	0,7	0,7	0,7
8	Сувнинг перманганат оксидланиши мг/лгача	7,0	15,0	20,0
9	БП тўлиқ мг/лгача	3,0	5,0	7,0
10	Ичак таёқчасининг 1 литр миқдори	1000	10000	50000

Аҳолини сув билан таъминлайдиган ер ости сувларининг сифат кўрсаткичлари сувнинг синфига қараб берилган. (O'zDST-950:2000).

3-жадвал

№	Сув кўрсаткичларининг номи	Сув сифатининг кўрсаткичлари синфлар бўйича		
		1	2	3
1	Сувнинг лойқалиги мг/лгача	1,5	1,5	10,0
2	Сувнинг ранг (даража) градусада	20	20	30

3	Сувнинг ҳиди (баллда)гача		3	4
4	Сувдаги темир (Fe) мг/лгача	0,3	5,0	10,0
5	Сувдаги марганец (Mn)мг/лгача	0,1	1,0	2,0
6	Водород сульфиди (H ₂ S мг/лгача	йўқ	йўқ	3,0
7	Фтор (F) мг/л гача	3,7	0,7	5,0
8	Перманганат оксидланиш мг O ₂ /л	2,0	5,0	10,0
9	Ичак таёқчалари гуруҳга кирадиган бактериялар 1 литр сувда	3,0	100,0	1000,0

Эслатма: очик сув ҳавзалари юзасида бир ҳужайрали фитопланктонларнинг миқдори 1 мл сувда 5 ҳужайрадан ошмаслиги керак, ер ости сув манбаларида эса улар мутлоқо бўлмаслиги керак.

Юқорида изоҳланган жадваллар «O‘zDST-950:2000 — марказлаштирилган хўжалик ичимлик суви билан таъминлаш манбалари», «Гигиеник, техник талаблар ва танлаш қоидалари»да кўрсатилган талабга асосан келтирилди. Агар танланган сув манбалари жадвалларда келтирилган сув сифатига тўғри келмаган тақдирда Санитария-эпидемиология станциялари билан келишилган ҳолатда водопровод иншоотларидаги тозалаш услубларидан фойдаланиб, сўнгра давлат стандартига тўғри келсагина, ундай сувлардан инсон ҳаётида фойдаланишга рухсат берилади.

Танланган сув манбалари атрофида санитария ҳимоя минтақалари ташкил қилинади.

Санитария минтақалари Ўзбекистон Республикаси ҳудудида 1992 йили Республика Олий Мажлиси томонидан тасдиқланган Санитария назорати қонунлари асосида ташкил қилинади.

Ўқувчиларимизга, сув тўғрисидаги тушунчаларни тўла-роқ беришдан мақсад, ҳар бир истеъмолчи сувни ишлаб чиқишдаги қийинчиликларни тушунишлари, водопровод тармоқлари ёрдамида, ҳар бир хонадонга, ташкилотларга

турли даволаш муассасаларига, спорт комплексларига етказилаётган тозаланган сувнинг қадрига етишлари, сувни эъозлашлари, сувдан тежамкорлик билан фойдаланишлари лозимлигини уқтириш. Чунки, тоза сув соғлиқни сақлашдаги, соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги энг асосий омил ҳисобланади.

Сув манбаларидаги сувнинг сифатига қараб, уларга ишлов бериш услублари.

Сув манбаларидаги сувнинг сифат кўрсаткичларига ёзиладиган хулосада қуйидагилар кўзда тутилади:

а) келажакда аҳолини сифатли, давлат стандартига тўғри келадиган сув билан таъминлаш мақсадида мўлжалланган сув ҳавзасига экогигиеник жиҳатдан баҳо бериш;

б) сув ҳавзаси сувининг сифатини ва аҳоли келажакда (демографик ўсишини кўзда тутиб) етарли миқдорда сув билан таъминланишини ҳисобини олиш, аниқлаш;

в) сув манбаларидан аҳоли учун фойдаланишга мўлжалланган сувнинг сифатини давлат стандарти талабига жавоб берадиган даражага етказиш чора-тадбирларини ишлаб чиқиш.

Ер ости сувларига ишлов бериш:

1-синф: «Ичимлик суви гигиеник талаблар ва сифатини назорат қилиш» Ўзбекистон Республикаси Давлат стандарти талабига кўра, асосан, сувнинг сифати ҳамма кўрсаткичларга тўғри келади;

2-синф: Юқорида зикр қилинган стандартга сувнинг баъзи бир кўрсаткичлари мос келмайди, у камчиликларни аэрация, фильтрация, зарарсизлантириш (дезинфекция) услублари билан йўқотиш мумкин ёки сув манбаларидан олинadиган сув, фаслларга қараб ўзгарадиган бўлса, яъни қуруқ қолдиқнинг миқдори ўзгарган тақдирда ёки микробларнинг пайдо бўлиши зарарсизлантириш услубидан фойдаланишни тақозо қилади.

3-синф: Сувнинг сифатини, иккинчи синф сувлари учун ишлатилган услублар билан ишлов бериш, керак бўлса, қўшимча махсус ишлов бериш йўли билан олдиндан тиндириш ва турли реагентлар ишлатиб, стандарт талабига етказиш.

Юза сув ҳавзаларининг сувига ишлов бериш.

1-синф: Ўзбекистон Давлат стандартига, яъни «ичимлик суви гигиеник талаблар ва сифатини назорати» талабига асосан юза сув ҳавзаларининг сувини водопровод иншоотида коагуляция, тиндириш, фильтрлаш, зарарсизлантириш зарур бўлади;

2-синф: Давлат стандарти талабига асосан ишлаб чиқилган коагуляция, тиндириш, фильтрлаш, зарарсизлантиришдан ташқари, фитоплнктон билан ифлосланган бўлса, қўшимча водопровод иншоотига микрофилтрлар мосламаси ўрнатилади;

3-синф: Ҳаётда ишлатиладиган ва ичимлик сувини Давлат стандарти талабига етказиш мақсадида иккинчи синф сувлари учун ишлатиладиган услублардан ташқари, яна қўшимча рангсизлантириш, оксидлантириш ва сорбция (шимилиш) услубларидан ва натижа берадиган зарарсизлантириш методларидан водопровод иншоотларида фойдаланилади.

Гигиеник ҳамда санитария-техник талаблар.

Ер ости ва очик тоза сув манбалари сувининг таркиби OZDST-951:2000 талабига биноан қуйидагиларга жавоб бериши керак:

— Куруқ қолдиғи 1000 мг/лдан ошмаслиги керак, аммо баъзи бир ҳолатларда санитария-эпидемия станциялари билан келишилган ҳолатда 1500 мг/лгача рухсат берилади.

— Хлоридлар 250 мг/лдан ошмаслиги керак (СЭС органлари билан келишилганда 350 мг/лгача рухсат берилади).

— Сульфатлар 400 мг/лдан ошмаслиги керак (СЭС органларининг рухсати билан 500 мг/л гача рухсат бериш мумкин).

— Умумий қаттиқлиги 7 мг/экв/лдан ошмаслиги керак (СЭС органлари билан келишиб, 10 мг/экв/лгача рухсат бериш мумкин).

— Мазкур стандарт талабларига сув манбасининг мувофиқ келиши ҳақида хулоса бериш ҳамда Ўзбекистон Республикасининг санитария-эпидемиология хизмати ҳамда Республика қонунчилиги томонидан шундай ҳуқуқ берилган органлар томонидан берилади.

— Танланган сув манбаидаги кимёвий моддаларнинг сувдаги концентрацияси хўжалик ичимлик ва маданий, маиший мақсадлар учун фойдаланиладиган сув учун рухсат берилган миқдори (РЭМ)дан ошмаслиги керак.

— Сув билан таъминловчи манба ҳамда сув йиғиш (водозабор) иншоотлари Ўзбекистон Республикаси ҳудудида ижрода бўлган санитария қонунчилигига мувофиқ санитария ҳимоя зонасини ташкил этиш билан ифлосланишдан муҳофаза қилиниши керак.

— Ер ости ва ер усти сув манбааларини танлашда сув сифатининг зарур кўрсаткичлари рўйхати ҳудудий санитария-эпидемиология хизмат органлари томонидан аниқланади, бунда маҳаллий шароит, регионал ўзига хослик ҳамда мавжуд бўлган ифлослантирувчи манбаларнинг характеристикаси инобатга олинади.

Ичимлик сувига гигиеник талаблар ва унинг сифатини назорат қилиш усуллари (O'zDST-950:2000).

Юқорида зикр қилганимиздек, хўжалик ичимлик суви эпидемик жиҳатдан хавфсиз, кимёвий таркиби бўйича зарарсиз бўлиши керак, радиация жиҳатдан хавфсиз бўлиши, ёқимли оргонолептик хусусиятларга эга бўлиши керак. Бу талабларнинг бажарилишига жадвалда келтирилган нормативларга мос келгандагина эришилади ва ишлатишга рухсат этилган усулларга мувофиқ ўтказилган назорат натижалари бўйича текширилади.

Сув сифати кўрсаткичларининг нормативлари ва уларнинг назорат усуллари

1-жадвал

Кўрсаткичлар ёки таркибдаги моддалар 1	Ўлчов бирликлари 2	Нормативлар 3	Назорат усуллари 4
1. Микробиологик кўрсаткичлар			
Умумий микроблар сони	1 мл сувда микроблар сони	100дан кўп бўлмаган	ГОСТ 18963-73 ИСО 8360/1-2-88

Ичак таёқчалари гуруҳи, бакгериялар сони (колииндекс)	1000 мл сувда	3 дан кўп бўлмаган	ГОСТ 18963-73 ИСО 9308/1-2-90
Эшерихиялар (янги нажасли ифлослашиш кўрсаткичлари)	300 мл сувда эшерихия	Йўқ	ГОСТ 18963-73 ИСО 9308/1-2-90
Колифаглар	200 мл сувда япроқчалар ҳосил қилиш	Йўқ	Ўз.Р.С.С13да тасдиқланган услубий кўрсатма
II. Паразитологик кўрсаткичлар			
Патоген содда организмлар: лямблия цисталари дизентерия амёбалари билан лидиялар	25 литр сувда цисталар	Йўқ	
Гельминт тухумлари	25 литрда сувда тухумлар сони	Йўқ	
III. Токсикологик кўрсаткичлар (концентрацияси)			
A) сув таркибидаги ноорганик моддалар			
1	2	3	4
Алюминий (Al)	Мг/л	0,2 (0,5)	ГОСТ18185-89
Бериллий (Be)	Мг/л	0,0002	ГОСТ 18294-81
Алюминий (Al)	Мг/л	0,2 (0,5)	ГОСТ18185-89
Бериллий (Be)	Мг/л	0,0002	ГОСТ 18294-81
Бор (B)	Мг/л	0,5	ИСО 9390-90
Адмий (Ca)	Мг/л	0,001	ИСО 5961-90
Молибден (Mo)	Мг/л	0,25	ГОСТ 18308-72
Маргумуш (Ab)	Мг/л	0,05	ГОСТ 4152-81
Никель (№)	Мг/л	0,1	ИСО 8288-86
Нитратлар (NO ₃)	Мг/л	45	ГОСТ 4192-82
Нитратлар (NO ₂ ⁻)	Мг/л	3	ГОСТ 4192-82

Симоб (Hg)	Мг/л	0,005	ИСО 5666/3-84
Кўрғошин (Pb)	Мг/л	0,03	ГОСТ 18293-72
Селен (Se)	Мг/л	0,01	ГОСТ 19413-89
Стронций (Sr)	Мг/л	7	ГОСТ-23950-83
Селен (Se)	Мг/л	0,01	ГОСТ 19413-89
Стронций (Sr)	Мг/л	7	ГОСТ-23950-83
Сув таркибидаги органик моддалар			
Бензол	Мкг/л	10	ЎзРССВда тасдиқланган услубий кўрсатма
Бенз(а) пирен	Мкг/л	0,01	
Полиакриламид	Мкг/л	2,0	Гост 19355-85 ЎзССВда тасдиқ- ланган услубий кўрсатмалар
Пестицидлар	Мкг/л	Эслатмани қаранг	
IV. Оргонелептик кўрсаткичлар ва таркибдаги моддаларни сувнинг оргонелептик хусусиятига таъсири бўйича меъёрлаш пирилган рухсат этилган концентрацияси			
Бошқача таъм	балларда	2	ГОСТ 3351-74
Ҳид	балларда	2	ГОСТ 3351-74
Лойқалиги	Мг/л	1,5(2,0)	ГОСТ 3351-74
Рангдорлик	Даражаси	20 (25)	ГОСТ 3351-74
Водород кўрсаткичи	pH	6-9	pH ўлчигич билан
Қуруқ қолдиқ	Мг/л	1000/1500	ГОСТ
Темир	Мг/л	0,3/1,0	ГОСТ
Умумий қаттиқлик	Мг-экв/л	7/10	ГОСТ
Марганец	Мг/л	0,1	ГОСТ
Мис	Мг/л	1,0	ГОСТ

Полифосфатлар	Мг/л	3,5	ГОСТ
Сульфатлар	Мг/л	400/500	ГОСТ
Хлоридлар	Мг/л	250/500	ГОСТ
Рух	Мг/л	3,0	ГОСТ
Махсус актив моддалар СПАВва ПАВ	Мг/л	0,5	ИСО
Фенол		0,001/1,0	ИСО
Нефть маҳсулотлари	Мг/л	0,1	Ўз Рес ССВда тасдиқланган
V. Радиоактив ифлосланиш кўрсаткичлари			
Суммер а-радиоактивлик	Бк/л	1,0	ИСО 9696-92
Суммер в-радиоактивлик	Бк/л	1,0	ИСО 9696-92

Эслатма: шу кўрсаткичларнинг ўрнатилган қийматлари юқори бўлганда «Радиация хавфсизлик санитария қоида ва меъёрларининг 7.13.6 бандига мувофиқ, ифлосланишнинг радио-нуклид таркибини қуйидаги кўрсаткичлар бўйича қўшимча назорат қилинади: Уран-238; Радон-222; Стронций-90».

Хўжалик ичимлик сув таъминоти марказлаштирилган тизимларида сув сифатини ишлаб чиқариш назорати сув таъминоти корхонасининг ўрнатилган тартибда акредитацияланган объект ва марказий лабораторияларда олиб борилади.

Сув сифатининг назорати ва унинг ўрнатилган талабларга мослигини баҳолаш сув олиш жойларида, сув таъминоти манбаларидан тақсимлаш, сув ўтказиш тармоқлари ва тақсимлаш тармоқларига тушиш олдида олиб борилади.

Сув олиш иншоотларида, тоза сув резервуарларида, босим қуввати оширилган катта сув қувурларида, тақсимлаш тармоқларига синама олиш жойи ва миқдори Республика Давлат санитария-эпидемиология органлари билан келишил-

ган ҳолда белгиланади. Сув тақсимлаш тармоқларидан сув синамаси асосий магистрал линияларида, кўча, сув олиш тармоқлари, берк кўчалар ва тармоқнинг энг кўп кўтарилган участкаларидан олинади.

Сувни зарарсизлантириш реагентларини сув таркибидаги рухсат этилган миқдори ва назорат қилиш усуллари.

Реагентларнинг номи	Назорат нуқтаси	Рухсат берилган концентрацияси мг/л	Реагентнинг сув билан контакт даври	Назорат усули
Эркин хлор қолдиғи	Тоза сув қувурларидан сўнг	0,2—0,5	30 дақиқа	ГОСТ 18190-72
Азон қолдиғи	Аралаштириш камерасидан сўнг	0,1-0,3	12 дақиқа	ГОСТ 18301-72

Эслатма: Сув тарқатиш тармоғида хлорни зарарсизлантириш самарасини кучайтириш мақсадида сувни тарқатиш нуқталарида зарарсизлантиришнинг ишончлилигини назорат қилиш эркин хлор эмас, балки 0,8—1,2 мг/лдан кам бўлмаган боғланган хлор концентрацияси бўйича олиб борилади.

Сув тармоқларидан аҳолининг сонига қараб назорат учун ҳар ойда олинадиган сув намуналарининг миқдори.

Аҳолининг сони (мингта)	Ҳар ойда сув тармоқларидан олинадиган намунанинг энг кам миқдори
10 гача	2
10—20 гача	10
20—50 гача	30
50—100 гача	100
100 дан юқори	200

1. Сув намуналарида умумий микроблар сони, ичак таёқчалари гуруҳи, бактерия сони (коли индекс), ҳиди, таъми, лойқалиги, рН кўрсаткичи, перманганат оксидаланиши, фито ва зоопланктонлар аниқланилади (бу қисқартирилган таҳлиллар).

2. Кенгайтирилган таҳлилда, қуйидагилар аниқланади: маргумуш, нитратлар, нитритлар, фтор, қуруқ қолдиқ, темир, қаттиқлик, марганец, мис, полифосфатлар, сульфатлар, хлоридлар, юза актив моддалар, нефть маҳсулотлари, колифаглар, потоген содда ҳайвонлар, гельминт тухумлари.

3. Махсус токсикологик таҳлилларда сув таркибида қуйидагилар аниқланди: барий, бор, кадмий, молибден, стронций, хром, цианидлар, бензол, бенз(а) пирен, пестицидлар, фенол, хлорфеноллар ва бошқалар ҳамда суммар *A*, *B* — радионуклидлар (1 йилда бир марта текширилади).

4. Водопровод иншоотида сув хлорлангач, ҳар соатда қолдиқ хлорга текширилади, озон қолдиғининг сақланиши ҳам, ҳар соатда аниқланади.

5. Демак, соғлом турмуш тарзини таъминлаш учун одамларни тоза сув билан таъминлаш, сувли муолажаларини қабул қилишда ишлатиладиган сувнинг тозалигига иқдор бўлгандан сўнг қабул қилиш тавсия қилинади. Сувнинг тозалигига ишонч ҳосил қилиш учун ҳудудий санитария-эпидемиология станциялари билан келишилган ҳолатда сув намуналарини вақти-вақти билан лабораторияда текшириб туриш шарт.

10.3. Очиқ ва ёпиқ сув ҳавзалари иншоотларининг соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги аҳамияти ва уларга қўйиладиган гигиеник талаблар

Соғлом турмуш тарзини ташкил қилишда ва шакллантиришда сув манбаларининг аҳамияти жуда катта. Аммо аҳолининг шу мақсадлар учун фойдаланиладиган сув ҳавзаларининг суви Давлат стандартлари талабига жавоб бериши керак. Акс ҳолда, сув ҳавзалари очиқ бўладими, ёпиқ бўладими, юқумли касалликларни тарқатувчи манбага айлана-

ди. Айниқса, ҳозирги даврда инсоннинг антропоген фаолиятининг сув ҳавзаларига салбий таъсири жуда катта. Сабоби, очиқ сув ҳавзаларига ташланаётган хўжалик чиқинди сувларининг миқдори, саноат корхоналаридан чиқаётган чиқинди сувлар, сув ташланаётган қаттиқ чиқиндилар сув ҳавзалари сувининг таркибий қисмини булғаб ташламоқда. Сувнинг бактериологик ҳолати, кимёвий таркиби, оргонелептик хусусиятлари ва бошқалар тобора салбий томонга ўзгармоқда. Бундай ҳолат инсонларнинг соғлиги учун беҳатар эмас.

Шунинг учун ҳам Давлат стандарти талабига биноан, сув ҳавзаларига ташланаётган чиқинди сувлар, сувнинг таркибини рухсат этилган миқдоригача ўзгаришини ҳисобга олиб, аҳоли сув ҳавзаларидан марказлашган водопроводга олиш учун мўлжалланган жойдан ва аҳоли томонидан маданий, спорт ва дам олишга мўлжалланган жойдан юқорида чиқинди сувларни тозалаш иншоотидан 1 км ўтгандан сўнг ташланиши мумкин. Аммо ташланадиган чиқинди сувнинг таркиби, оқаётган сув ҳавзасининг сувини таркибини кўйидаги жадвалда келтирилган кўрсаткичлардан ортиқча рухсат этилган миқдорда қўшимча моддалар ташланиши мумкин, ундан ортиғи мумкин эмас.

Масалан, очиқ сув ҳавзасининг таркибидаги осмғлиқ моддалар миқдорига фақат ташланаётган чиқинди сув таркибидаги қўшимча осмғлиқ модда 0,25 мг/л кўпайиши мумкин, чўмилиш ва спорт мақсадидаги сув ҳавзаларига — 0,75 мг/лгача кўпайишига рухсат берилади.

Аҳоли томонидан хўжалик ичимлик суви ва маданий-маиший мақсадлар учун фойдаланиладиган сув ҳавзаларининг таркиби ва хоссаларига умумий талаб.

Сув ҳавзаларидаги сувни таркиби ва хоссаларининг кўрсаткичлари	Фойдаланиладиган сув ҳавзаларининг категориялари	
	I	II

	Марказлашган ёки марказлашмаган хўжалик ичимлик суви билан таъминлаш ва озиқ-овқат корхоналарида ишлаташ учун мўлжалланган сув ҳавзаси	Чўмилиш, спорт, аҳолининг дам олиши учун мўлжалланган сув ҳавзалари
1	2	3
Осиғлиқ моддалар (заррачалар)	Осиғлиқ моддаларнинг миқдори қуйидаги миқдордан ошмаслиги керак 0,25 мг/л	0,75 мг/л
	Агар сув ҳавзалари суви таркибида табиий минерал моддалар миқдори 30 мг/л ортиқ бўлса, осиглиқ моддаларнинг чўкиш тезлиги 0,4 мм/сек ва сув омборларида эса 0,2 м/сек бўлса, у ҳолда чиқинди сувларни уларга ташлаш тақиқланади	
Сув юзасида сузиб юривчи моддалар	Сув сатҳида оқиб юривчи минерал мойлар, доғлар, пардалар ва қўшимча аралашмаларнинг тўпланишига рухсат берилмайди	
Ҳиди, мазаси	Сувни мазаси, ҳиди хлорланмасдан ёки хлорлангандан кейин 2 баллдан ошмаслиги керак. Сувга ёд бўлган ҳид ёки маза бўлмаслиги керак	
Сувнинг ранги, тузи	20 см ли сув устунида кўринмаслик керак	10 см да кўринмаслик керак
Сувнинг минерал таркиби	Куруқ қолдиқ бўйича 1000 мг/л дан ошмаслиги керак, шу ҳисобда хлоридлар-350 мг/л, сульфатлар-500 мг/л	Сувни мазаси бўйича меъёри баллда аниқланади
Сув ҳарорати	Ёз фаслида чиқинди сув ташлангач, сув ҳавзасининг ҳарорати фақат 3 даражага кўтарилиши мумкин	

Сувдаги эриган оксиген	Соат 12 ⁰⁰ гача олинган сув намунасида қандай фасл бўлишига қарамай, 4 мг/лдан кам бўлмаслиги керак	
Сувнинг оксигенга бўлган биохимик эҳтиёжи	20°С ҳароратда сувнинг оксигенга эҳтиёжи 3 мг/л	6 мг/лдан ошмаслиги керак
Касаллик қўзғатувчи микроблар	Сувда касаллик қўзғатувчи патоген микроблар бўлса, у ҳолда улар зарарсизлантирилиши шарт. Бунда сув биологик йўл билан тозалангандан кейин унинг коли индекси 1 литр сувда 1000 гача, қолдиқ хлор эса 1,5 мг/л бўлиши керак	
Заҳарли моддалар	Сув ҳавзаларидаги заҳарли моддалар концентрацияси одам организмига бевосита ёки билвосита таъсир этмаслиги шарт	

Шундай қилиб, тоза сувга нисбатан талаб кундан-кунга ортиб бормоқда. Сув ҳавзаларининг муҳофазасини таъминлаш учун тозалаш иншоотларини мукаммаллаштириш, қўшимча чора-тадбирлар ишлаб чиқиш, сувларни тозалашда замонавий технологиялардан фойдаланиш замон талабидан келиб чиқмоқда.

Кўпчилик санитария ва экология назорати пунктлари аҳоли турар жойларини, сув ҳавзаларини, чиқинди сувлар ташланадиган жойларни, водопровод суви олинадиган жойларни, пляжлар, спорт машғулоти ўтказиладиган жойларни, қайиқ станцияларини текширадилар.

Тозалаш иншоотларида бирор сабаб билан бузилиш рўй берса, тозаланмаган чиқинди сувларни сув ҳавзаларига ташлаш зарурати туғилиб қолса, бу ҳақда санэпидстанция ходимларига, табиатни муҳофаза қилиш қўмитаси бўлимларига, фавқулодда ҳолат идораларига ўта тезликда хабар етказилиши зарур.

Тоза сув ҳавзалари асрлар давомида жуда кўпчилик миллатларда, инсонларнинг соғломлигини сақлашда бебаҳо

ролни ўйнаган. Шунинг учун ҳам сув ҳавзаларини ифлосликлардан, булгашлардан асраш долзарб масалалардан ҳисобланади.

Очиқ ва берк сув ҳавзаларига гигиеник талаб.

Очиқ табиий сув ҳавзаларида чўмилиш ва сузиш машқларини ташкил қилишда шунга яроқли сув ҳавзасини, атроф-муҳитни санитария-топографик томондан текшириб чиқиш катта аҳамият касб этади. Бунда алоҳида эътибор тез оқадиган, чуқурроқ сув ҳавзасининг яқинроғида, атрофида ифлослантирувчи объектлар бўлмаслигига қаратилади. Сув оқимининг юқори қисмида аҳоли турар жойлари бўлса, унга гигиеник томондан эътироз бўлмаслигига, чиқинди сувлар ташланмаслигига, сув атрофида шифохоналар, ҳаммомлар, кир ювиш объектлари йўқлигига ишонч ҳосил қилинган, шу сув ҳавзаси танланади. Агар, мабодо шундай сувни ифлослантирувчи объектлар бўлса, танлов 2—3 км юқорироқга кўчирилади. Сув текширилиб, ҳақиқатан тоза бўлса, оқар сувларга қўйиладиган давлат стандартига тўғри келса, шундагина сув ҳавзаси талабга жавоб беради.

Агар сунъий ҳовуз, сув ҳавзаси, сунъий қўл ва табиий қўллар танланса ҳам, сувни лаборатория таҳлилларидан ўтказиб, касал тарқатмаслигига ишонч ҳосил қилинган, сўнгра танланади (лабораторияда тўлиқ кимёвий ва бактериологик таҳлилга намуналар икки-уч марта текширилади).

Оқадиган сувларнинг тоза ёки қумли майдони, ҳар бир чўмилиувчига 5 м², болалар учун 4 м² ҳажмда, оқмайдиغان сувлар учун 8 м² ҳажмда сув майдони бўлиши керак.

Ёпиқ чўмилиш, сузиш учун мўлжалланган сув ҳовузлиари, ўқитиш ва машқ қилиш жараёнларини бекаму кўст ўтказиш мақсадида, қўшимча хоналар билан таъминланиши лозим бўлади. Асосий залдан ташқари, ҳар бир бассейнлар (сув ҳовузлиари) қуйидаги хоналарга эга бўлиши керак:

- а) тайёргарлик кўриш учун зал;
- б) ечиниш, кийимлар қўйиш учун жавонлар;

- в) душ ва массаж (уқалаш) хоналари;
- г) врач кабинети;
- д) лаборатория ва ҳожатхона.

Улар ўқитиш, тайёргарлик кўриш жараёнларини ўтказиш учун имкон берадиган қилиб жойлаштирилиши керак. Ҳар ҳолда бассейн юқумли касаллик тарқатишнинг олдини оладиган объект бўлмоғи даркор. Бассейн хоналарига қуйидаги икки гигиеник талаб қўйилади.

1. Ёчинган ва тайёргарлик машғулотини ўтаётган кишилар билан, кийиниб юрган бегона кишилар ўртасида ҳеч қандай контакт бўлмаслиги керак.

2. Бассейнга келганларнинг ҳаммаси, асосий залга кириши учун қўшимча хоналар ёрдамидан фойдаланилади. Улар қуйидагича жойлаштирилади: гардероб, ечиниш жойи, тайёрланиш зали, ҳожатхона, душ хонаси, бассейн ваннаси. Шуғулланувчилар сувга кирмасдан олдин оёқ ювиш хонасида оёқни ювишади, асосий залдан душ хонасига ўтилади, душ олгач, кийим ечадиган жойга, гардеробга ўтиб, кийиниб, сўнг чиқиб кетади.

Агар ёпиқ сув ҳовузлари томошабинлар учун ҳам мўлжалланган бўлса, у ҳолда қўшимча томошабинлар зали, улар учун ҳожатхона, чекадиган жой ва дам оладиган фойе қурилади.

Бассейннинг иситиш, ёритиш ва шамоллатиш жараёнларини ташкил қилиш.

Одатда қурилиш режасида берк бассейнларнинг марказий иситиш объектлари билан боғланиши кўзда тутилади, бу объект чўмилиш ва сузиш бассейнлари хонаси ҳавосини мўътадил, норма бўйича 24—25°Сда иситиб туради, ҳовуз атрофидаги йўлкалар 31°Сга иситилиб туради. Бассейн учун хонага марказий тоза ҳавони тортиб турувчи, эскирган ҳавони хонадан чиқариб ташловчи шамоллатиш (вентиляция) ускуналари билан таъминланади. Бассейн биносининг ҳамма хоналари учун норма бўйича ҳаво алмашиш кўзда тутилади, чўмилиш ва сузиш бассейни хонасининг ҳавоси ҳар соатда 3 марта алмаштирилади. Ҳавонинг нис-

бий намлиги 70 %дан ошмаслиги лозим. Сунъий ёритиш нормаси — берк бассейнларда ёниб турадиган лампочкалар ёрдамида ёритилса, 100 люкс, люминесцент лампалар билан ёритилса, 150 люкс, сувга сакраш минтақасида (тик ёритиш)-сакраш баландлиги бўйича энг камида 50 ва 75 люксда ёритилади, тайёргарлик машқлари ўтказиш залида 75 ва 150 люксда ёритилади.

Очиқ сунъий сузиш бассейнларида сунъий ёритиш энг камида 100 люкс, сакраш минтақасида (зонасида) энг камида 50 люкс ёритилади.

Бассейнда сув алмаштириш режими.

Одатда, сузиш, чўмилиш бассейнларида сув алмашинмаса, жуда тез ифлосланади, яъни умумий микроб сони ор-тиб кетади, айниқса, ичак таёқчалари кўпайиб кетади, сув касал тарқатувчи манбага айланиб қолиши мумкин. Шунини олдини олиш мақсадида вақти-вақти билан бассейнда сув алмаштиришни ташкил қилиш зарурати туғилади. Ҳозирда 3 хил сув алмаштириш тизими мавжуд:

а) сувни бассейнда тўлиқ алмаштириш (3—4 кун давомида);

б) оқадиган тизим (система), бунда доимо ифлосланган сув канализацияга оқизилиб ва тоза сув билан алмаштирилади;

в) рециркуляция тизими (сув, тозалаш иншоотида тозаланиб, зарарсизлантирилиб, қайтадан бассейнга туширилади. Бу жараён кўп марта қайтарилиши мумкин).

Бу системалар ичида рециркуляция усули яхши ишланган, бунда сув, иситиш энергияси иқтисод қилинади ва узоқ вақт ундай сувдан фойдаланиш мумкинлиги исботланган. Бу усулда бассейннинг ости, деворлари бир ойда бир марта сув чиқарилиб ташланади ва чўтка билан тозаланади, кейин ювилади. Бассейнда ишлатиладиган сув ҳар 16—18 соатда тозаланиши ва хлор билан зарарсизлантирилиши лозим.

Бассейн сувларини тозалаш ва зарарсизлантириш.

Одатда, бассейн сувларига қўйиладиган талаб, ичимлик сувлари учун қўйиладиган талабни ўзи, яъни (O'zDST-951:2000).

Бассейн сувлари давлат стандартига тўғри келиши учун сув коагуляция қилинади, тозаланади, фильтрланади. Кейинги вақтларда, тез тозалайдиган, босимли фильтрлар жиҳозларидан фойдаланилади. Жумладан, Москвадаги энг катга чўмилиш ва сузиш бассейни, Ленинграддаги бассейнларда босимли фильтрлардан фойдаланадилар. Босимли фильтрларда асосан тозаланган кварц қумларидан фойдаланилади.

Ҳозирги вақтда янги диатомли фильтрлардан фойдаланиш кўзда тутилади. Сувнинг фильтрлаш қум орқали эмас, керамика трубаларнинг деворлари орқали фильтрланади. Фильтрлаш материали сифатида диатом порошокларидан фойдаланилади, фильтрлаш жараёни анча тез ўтади.

Шу усуллар билан тозаланган бассейн суви хлор билан зарарсиз ҳолатга келтирилади, чунки хлор узоқ вақтгача сувни тозалигини сақлаб туради.

Сувни хлорлашда қуйидаги қоидаларга амал қилиниши зарур.

1. Хлорлашдан олдин, сув яхши фильтрланиши керак.
2. Сувни хлорлашдан олдин, сувнинг хлорни шимиш хусусияти ўрганилиши зарур, шундан кейин хлорлашга сарфланадиган хлорнинг миқдори аниқланилади ва сув зарарсизлантирилади.
3. Бассейн сувининг ҳамма жойидан олинадиган намуналарда қолдиқ хлор бир литр сувда 0,1—0,2 мгдан кам бўлмаслиги керак, энг юқори миқдор — 0,4—0,5 мг ва ундан ошмаслиги лозим.
4. Сувни озон билан ҳам зарарсизлантириш мумкин.

Бассейндаги кун тартиби.

Бассейнда иш жарёнларини нормал ҳолатда олиб бориш учун маълум даражада тартиб-интизом бўлиши керак.

1. Бассейнда чўмиладиган ва сузадиганларга аниқ тасдиқланган жадвал бўйича рухсат берилиши керак.

2. Бассейндан фойдаланиладиганларнинг ҳаммаси тиббий кўриқдан ўтишлари шарт. Чўмилиш мумкин бўлмаганларга врач рухсат бермаслиги керак.

3. Ҳар бир одам бассейнга тушмасдан олдин совун ва мочалка билан душда чўмилиши ва бошига қалпоқ кийиши лозим.

4. Чўмилиш кийими (костюми) махсус матодан тикилиши керак.

5. Бошқаларнинг костюм ва сочиқларидан фойдаланиш тақиқланади.

6. Бассейн залига махсус оёқ кийими билан киришга рухсат берилади.

Бассейн суви доимо назоратда бўлиши керак. Сувдаги қолдиқ хлор, энг камида ҳар икки соатда бир марта сув намунасида аниқлаб турилиши лозим. Бир кунда икки марта — чўмилишдан олдин ва куннинг охирида намуна олиниб, бактериологик таҳлил текширилиб турилади, колтитр бассейни сувида 100 мл бўлиши лозим.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Сув тўғрисида тушунча ва унинг инсон ҳаётидаги аҳамияти.
2. Тоза ичимлик сувининг экологик-гигиеник аҳамияти.
3. Сув ҳавзаларининг синфлари ва уларга экологик талаб.
4. Ичимлик ва хўжаликда ишлатиладиган тоза сувларнинг сифатига бўлган экогигиеник талаб.
5. Очиқ сув ҳавзаларини ифлослантирувчи омиллар ва уларнинг манбалари.
6. Сувнинг юқумли ва юқумсиз касалликларни тарқатишдаги аҳамияти.
7. Сув ҳавзаларининг муҳофазаси тўғрисида тушунча ва уларни касалликларнинг олдини олишдаги аҳамияти.
8. Сувнинг гигиеник ва физиологик нормалари.
9. Сувни дезинфекция қилишнинг эколого-гигиеник аҳамияти.
10. Тоза сувни инсоннинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги аҳамияти.
11. Сув ва чиниқтириш.
12. Сувнинг дунёвий модда алмашилиш жараёнидаги аҳамияти.

XI БОБ

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАҚЛЛАНТИРИШДА АТМОСФЕРА ҲАВОСИНИНГ АҲАМИЯТИ

11.1. Атмосфера ҳавоси тўғрисида тушунча

Атмосфера ҳавоси ернинг устки қисмини ўраб олган газли қават бўлиб, у табиий омиллардан бири ҳисобланади. Атмосфера ҳавоси таркибида юқорида айтганимиздек, азот, оксиген, карбонат ангидриди, водород, озон, орган ва бошқа инерт газлар мавжуд.

Маълумотларга кўра, ернинг устидаги ҳаво қатлами 1500—2000 км юқorigа тарқалар экан. Атмосфера ҳавосининг асосий массаси денгиз юзасидан 5 км ораликда ётар экан. Атмосфера ҳавоси қуёшнинг иссиқ нурини ўзида сақлаб қолади.

Атмосфера ҳавосининг инсон учун энг зарур элементи оксигендир. Оксиген инсонга, унинг меҳнат қилиш жараёнига, қобилятига, ҳаёт фаолиятига умуман соғлом турмуш тарзига ўз таъсирини кўрсатувчи омилдир.

XX ва XXI аср жисмоний, қўл меҳнатнинг ақлий меҳнатга ўтиши, фаол ҳаракатланиш жараёнларининг тобора пасайиб бориши, ўта кўп информацион хабарларнинг кўпайиши, стресс ҳолатларнинг тобора ортиши, кўпчилик инсонларнинг табиатга қизиқиши кундан-кунга пасайиб бораётгани билан характерли. Ваҳоланки, инсоннинг соғлиги ва унинг мустақамлиги унинг ҳаракат фаоллигига ва табиий омилларнинг соғломлаштириш хусусиятларига боғлиқ эканлиги инсонларга кўп асрлардан буён маълум бўлган.

Қадимдаг маълумки, олимлар, табиблар инсоннинг турли таъсирларга чидамлилигини оширишда табиий-иқлимий омиллардан фойдаланиш зарурати борлигини билганлар. Эрамизнинг биринчи 1000 йиллиги охирларида яшаб ижод қилган врач-табиб, файласуф олим Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» китобида айтишича, жуда кўп касалликларни даволашда, танани соғлигини сақлашда тоза ҳавони бирорга дорига алмаштириб бўлмайди деб, қайта-қайта огоҳлантиради.

11.2. Экологик ифлосланган атмосфера ҳавосининг соғлиққа таъсири

Ҳозир биз XXI асда яшамоқдамиз. Бу асрнинг характерли томонларидан бири шуки, ҳозир саноат корхоналари ривожланган давр. Бундай тараққиёт натижасида атроф-муҳит, айниқса, атмосфера ҳавоси саноат корхоналари дудбўронлари ва автомобиль транспортидан ажраб чиқаётган заҳарли газ, кул, қурум, чанг ва бошқалар билан булганмоқда. Инсонлар соғлигига катта пуғур етмоқда.

Масалан, АҚШ давлатининг саноат корхоналаридан чиқадиган чанглар — 76,8 %ни, олтинугурт оксиди — 96 %ни, азот оксиди — 44,5 %ни, карбонат оксидлари — 14 %ни, карбон сувлар, қурум ва бошқалар 14,4 %ни ташкил қилади. 1 тонна чўян ишлаб чиқишда 25—75 кг атрофида чанг чиқади, чангларнинг таркибида ис гази 4—14 %ни, темир 35—50 %ни, 8—13 % силикат тузлари, алюминий, магний, кальций, марганец, олтинугурт ва бошқалар ташкил қилади.

Пўлат эригадиган мартен печларидан ҳосил бўладиган бир тонна маҳсулотга, 6—10 кг чанг, 0,5—2 кг ис гази, 0,5—1,0 кг сульфат ангидриди, 1—2 кг азот оксиди тўғри келади. Бир суткада улкан мегаллургия комбинатларида 350—600 тонна чанг, сульфат ангидриди 600—1800 тонна, ис гази 1000—2500 тоннани ташкил қилади. Бу зарарли омиллар шаҳар атмосфераси орқали шамол ёрдамида узоқларга тарқалади. Бундай мисолларни минглаб келти-

риш мумкин. Айниқса, кимё саноати корхоналари атмосферани заҳарли газлар, яъни, альдегидлар, углеводородлар, окролсин, фтолат ангидрид, эритув моддаларининг буғлари, внилхорид, стирол, турли кислоталарни буғлари, аммиакли селитра, аммиак, метан ва бошқалар билан заҳарламоқда.

Бу мисолларни келтиришдан мақсад шуки, бугунги кунда катта шаҳарларда ҳаво ўта ифлосланган. Шамол эсиб турадиган шаҳарларда аҳвол бирмунча яхши, чунки газли, чангли туманлар шаҳардан ташқарига, узоқ масофаларга тарқалиб кетади ва уларнинг ҳаводаги концентрацияси анча камаё боради. Автомобиль транспортининг заҳарли омилларидан қочиб қутулиб бўлмайди. Унинг устига, автотранспортдан чиқадиган заҳарли газлар турли метеорологик шароитида қуёш нури таркибидаги нурлар билан фотохимёвий реакцияга кириб, ўта заҳарли фотооксидантлар ҳосил қилади. Бундай реакциялардан озон, азот икки оксид, пероксиацил нитратлар, алдегидлар, эркин радикаллар ва бошқа қўзғатувчи моддалар пайдо бўлади. Улар кўзнинг шиллиқ қаватларини, бурун ва бронхларни қитиқлаб, яллиғланишларни келтириб чиқариши мумкин.

Биз соғлом турмуш тарзини шаклантиришда атмосфера ҳавосининг аҳамияти тўғрисида гапирар эканмиз, ўз ўзидан маълумки, организмнинг соғлигини мустаҳкамлаш борасида олиб бориладиган ҳаво билан боғлиқ бўлган машғулотлар даврида бундай ҳолатга эътибор бермаслик катта хатога йўл очади.

11.3. Санитария ҳимоя минтақалари тўғрисида тушунча

Авваламбор, шаҳарларда санитария ҳимоя минтақаларини ташкил қилишдан мақсад, турар жойларда яшовчи аҳолини, қолаверса, спорт билан машғул бўладиган аҳоли гуруҳларининг соғлигини сақлашдир. Ҳимоя зоналарининг катта-кичиклиги саноат корхоналарининг атмосфера ҳаво-

сига ташланадиган зарарли омиллар миқдорига, заҳарлигига, тозалаш иншоотларини бор-йўқлигига жуда боғлиқдир.

Гигиеник талаблар бўйича, санитария ҳимоя зоналари 5 турга бўлинади. Жумладан, саноат корхоналари учун уларнинг аҳоли яшайдиган жойларга нисбатан ҳимоя зоналари — 1000 метрга; 2-турдаги саноат корхоналари учун 500 метрга; 3-турдаги саноат корхоналари учун 300 метр; 4-тур учун 100 метр ва 5-тур учун 50 метрга тенг. Зарур ҳолатда, бу минтақалар узайтирилиши ёки қисқартирилиши мумкин. Масалан, корхоналардаги технологик жараёнлар газлаштирилса, ҳавога ташланадиган заҳарли чанглар, газлар миқдори 30—40 ва 50 %гача ва ундан ҳам кўпроқ камайиб кетиши мумкин, бунда ҳимоя зонасини 1000 метрда ушлаб туришга ҳожат қолмайди.

Ҳаммага маълумки, ҳозирги вақтда кўп қаватли иморатлар билан тўлиб-тошиб кетган шаҳарларда аҳолининг деярли катта қисми кўп вақтларини сунъий йўл билан ташкил қилинган микроиқлим шароитида ўтказадилар. Худди шундай шароитларда улар ишхоналарнинг иш жойларида 6—8 соатлаб вақтларини иш билан банд бўлиб ўтказадилар. Бундай ҳолат улар организмдаги қон томир системаси, организм ҳароратини бошқарувчи тизимларнинг фаолиятини секин-аста издан чиқара боради. Нагигада, организм ички муҳитининг ташқи табиий атроф-муҳит билан ўзаро боғланиши издан чиқа бошлайди, бундай ҳолатга организмнинг жавоб бериш реакцияси бузила боради.

Йилнинг ҳамма фаслларининг организмга ижобий ва салбий таъсир этувчи омиллари мавжуддир. Инсоннинг вазифаси, салбий таъсирлардан эҳтиёт бўлиш, ижобий таъсирлардан кўпроқ фойдаланишни ташкил қилишдир.

Бу борада XII—XIII асрларда яшаб ижод қилган, Исмоил Журжоний ўзидан кейин аҳолининг соғлигини сақлаш мақсадида келажак авлодларга қолдириб кетган меросларидан бири — «Хоразмшоҳ хазинаси» номли асаридан, аҳолининг соғлигини сақлашда географик минтақаларнинг, иқлимнинг, табиий муҳитнинг аҳамиятига катта эътибор бериб,

шундай дейди: «Совуқ иқлимда яшовчи инсонлар бақувват, кучли, иродали, овқатни тез ҳазм қилиш хусусиятларига эга, аксинча, ўта иссиқ иқлимли шароитда яшайдиганлар тезда қаримсиқ, озғин, қорайиб кетган ҳолатга тушиб қоладилар ва умрлари анча қисқадир».

И. Журжонийнинг фикрича, баҳор фасли бошланиши билан организмни ҳар хил зарарли моддалардан тозалаш зарурлигини уқтиради. Баҳорда кўпроқ енгил кўкатли овқатларни истеъмол қилиш организмга ўта фойдалилигини, оз бўлса-да, қон олдириш, кўпроқ анор сувидан ичиб туришни, иқлимга қараб оддий пахта толаларидан тикилган енгил кийим-кечакларни кийишни таклиф қилади. Айниқса тоза ҳаволи, салқин жойларда дам олиш организмга фойдали эканини тушунтиради. Саломатликни яхшилаш учун фақат тоза сув истеъмол қилишни, унда ювинишни, аксинча, шўр сув қон таркибини издан чиқаришини, ўт қолида, буйракда, сийдик қолида тош пайдо қилишини ўша замонлардаёқ айтиб, уларнинг олдини олиш чораларини ҳам тушунгириб берди ва бунинг ҳозирги кундаги аҳамияти ҳам жуда каттадир!

11.4. Атмосфера ҳавосининг организмни чиниқтириш ва соғломлаштиришдаги роли

Инсон организмни чиниқтириш бу энг яхши жисмоний тарбиядир. Фақат инсондаги фаол жисмоний ҳаракат ва турли чиниқтириш омилларини биргаликда олиб бориш соғлиқнинг пойдеворини яратади. Бу, ўз навбатида, инсон организмнинг чидамлилигини, турли психологик, асабий ва табиий муҳит таъсирларига чидамли бўлишини ва умр боқийликни таъминлайди.

Шуни эслагиб қўйиш лозимки, ҳар бир инсон узоқ умр кўришга ҳақли. Биология соҳасидаги олимларнинг ҳисоб китобларига қараганда, инсон 250—280 ёшга кириши мумкин экан. Лондонда яшаб ижод қилаётган доктор Кристоферсон шундай бир фикрни ўртага ташлади, яъни «Инсон

300—400 ва ҳаттоки, 1000 ёшга кириши мумкин, агар унинг организми ҳар куни етарли миқдорда ҳаёт фаолияти учун керакли моддаларни олиб турса, у албатта яшайди», — деган эди. Бу фикрни давом эттириб, табиатшунос олим Роджер Бекон: — «Инсон учун меъёрий умр боқийлик 1000 ёшга тенг», — дейди.

Шуларнинг ҳаммасини ҳисобга олиб, мен, — дейди Жустин Гласс, герентолог сифатида шуни тасдиқлайманки, ҳар бир инсон энг камида 180 ёшга киргунча яшаши мумкин. Олимнинг фикрича, агар инсон тўғри овқатланса, қабул қилинадиган озуқадан ажраладиган энергия-калориянинг организм томонидан ўзлаштирилиши ҳамда организмга кирган озуқанинг сингиши нормал ўтса, умр боқийликка ижобий таъсир қилади. Олим жуда кўп миллатларнинг кундалик овқатланишини ўрганиб, шундай фикрга келган эди.

Илмий адабиётларда келтирилишича, баобаб дарахти (Африкада) Африка саваннасида 5000 йил яшар экан, баъзи бир балиқлар — карп, чўрган ҳамда ёввойи чўчқа 300 йилга яқин яшар экан, тошбақалар бир неча асрлар давомида яшаб насл қолдирадилар, оққуш, баъзи бир тўтиқушлар 100 йил яшар эканлар. Қуйида узоқ яшаган шахслардан айримларининг номлари келтирилган.

Мафусайл 269 йил яшаган, Иосиф —110 йил, Сарра—127 йил, Авраам —175 йил, Моисей—120 ёшга кирган. 1500 йили Йоркшерда Дженкинз исмли инсон туғилган, 170 йил яшаган, 1588 йилда туғилган Томас Парр 152 ёшга кириб ўлган.

XX асрнинг 60-йилларида Эрон давлатининг бир қишлоғида 195 ёшга кирган Сайид Али номли киши яшаган. Унинг гапига қараганда, 1780 йили уйланган. Унинг энг катта ўғли 120 ёшда қазо қилган. Алининг яна 2 ўғил 2 қизи бўлган. Биринчи ўғилнинг ёши 105 да, иккинчиси эса 90 ёшда, қизининг биринчиси 110 ёшда, иккинчи қизи 80 ёшда. Алининг соғлиги яхши, кўзининг кўришидан нолимайди (Джустин Гласс — 1991).

Марказий Осиёда яшаган Маҳмуд Айвазов исмли киши 148 ёшида давлат томонидан «Қизил Байроқ» ордени билан

мукофотланган. У инсоннинг 118 нафар неvara, эvara ва чеваралари бор, уларнинг ҳаммалари меҳнат билан банд.

Джустин Гласснинг фикрича, 180 ёшга кириш учун ва бу борада барча ниятларга етиш учун, биринчидан, мен бу ёшга кира олмайман, деган фикрни миядан чиқариб ташлаш зарур. Иккинчидан, қариб қоляпман, деган фикрни улоқтириб ташламасангиз, секин-аста қувватсизланиш бошланади, касаллик бошланиб, соғлик йўқола боради. Бундай фикрлар ўта хавfli, улар инсоннинг яхши орзу-умидларини сўндириб боради. Бунга йўл қўймаслик зарур. Сизда доимо яхши фикр бўлсин! Сиз ўзингизнинг хатти-ҳаракатингиз билан қилаётган меҳнатингиз, ҳаётдаги фаолигингиз билан соғлигингизнинг пойдеворини яратяпсиз, узоқ умр кўришга қадам ташляяпсиз.

Швецария пойтахтида бўлиб ўтган герентологлар конгрессида 100га яқин врачлар йиғилиб, ўз фикрларини шундай изоҳладилар. «Инсонлар 80 ёшга кириб, ўзларини қариялардек ҳис этсалар, бу барвақт айтилган фикрлар, деб ҳисоблаш зарур, инсон энг камида 140 ёшга кириши керак», дейилади Конгресс қарорида.

Профессорлар Генри Шерман, Том Спесс, С. Гарднер доктор Штайгмен (Чикаго), Бен Кинг (Нью-Йорк), Чарльз Вест (Торонта) ва бошқаларнинг фикрича, инсон умрини узайтиришда тўғри овқатланишни ташкил қилиш, овқат таркибида етарли оқсил, витаминлар, минерал тузларнинг миқдори нормада бўлиши катта роль ўйнайди, деб уқтирадилар, бу фикрлар жуда кўп олиб борилган тажрибалар натижасидир.

Бизнинг фикримизча, организм учун овқатларнинг энг асосий элементлари билан бир қаторда, тоза ҳаво, ундаги мусбат зарядга эга бўлган аэроионларнинг бўлиши жуда зарур. Чунки организмга кирган овқатнинг биологик элементларини молекулаларга парчалашда, қолаверса, организмга сингдиришда ва организмга етарли миқдорда энергиянинг бўлиши албатта ҳавонинг оксигенига боғлиқлиги аниқ. Шунинг учун ҳам, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда турар жойлардаги ҳавонинг тозаллиги катта аҳамиятга эгадир.

Инсон организмга атмосфера ҳавосининг шифобахш таъсири кўп жиҳатдан йилнинг фаслларига боғлиқ. Шунинг учун организмни чиниқтиришда йил фаслларининг об-ҳавосига қараб чиниқтиришнинг турлари ва формалари ўзгаради. Масалан, куннинг иссиқ ва салқин кунларида кишиларга кўп вақтларини очиқ ҳавода ўтказиш ва очиқ сув ҳавзаларида чўмилиш тавсия қилинади. Ўша даврларда куёш ва ҳаво ванналарини олиш ҳам мумкин. Одам шундай шароитда ўзини қандай сезаётганини билиш учун пульсини, нафас олиш тезлигини санаши ва шу йўл билан ўзини-ўзи назорат қилиши мумкин.

Одатда, атмосфера босимининг ўзгариб туриши инсонга турлича таъсир кўрсатади, гоҳ у таъсирлар шунчалар билинарли бўладики, организм у таъсирларга маълум даражада реакция беради.

Масалан, атмосфера босимининг пасайиши, марказий нерв тизимининг иммунитетини, қон ҳосил қилиш ва ошқозон-ичакнинг функцияларини бошқариш бўлимига кўзғатувчи таъсир кўрсатади. Атмосфера ҳавосининг тез пасайиши организмнинг жавоб реакциясини секинлаштириб қўяди, оқибатда кўриш, эшитиш реакциялари пасаяди, кайфият бузилади, иш қобилияти сусаяди. Бунда маълум бўлишича, терининг электрик қаршилиги ортади, босим пасайганда пасаяди.

Жумладан, ҳаво ҳаракатининг кичик тезлиги ва кучи организмга ижобий чиниқтирувчи таъсир кўрсатади, аксинча, шамолнинг катта кучи ва ҳаракат тезлиги физиологик функцияларга салбий таъсир кўрсатиб, уни қийнаб қўяди ва касал ҳолатга тушиб қолишга сабаб бўлади.

Она замин — Ер атмосфера ҳаво океанининг «тагида» паст қисмида жойлашган. Органик дунёнинг эволюция жараёни оқибатида атмосферадаги оксигеннинг миқдори доимий бўлиб қолди.

Йил давомида, В. Я. Крамских далилларига қараганда, инсон томонидан оксигенни қабул қилиш бир хил эмас. Жумладан, йиллик қабул қилинган оксигеннинг умумий

миқдоридан ёзда 24 %ини, кузда 25 %ини, қишда 26 %ини ва баҳорда 25 %ини олади. Йил давомида энг кичик миқдорлардан (июль ойи) секин-аста кўпайиб, энг кўп миқдори январ ойида нафас орқали олинар экан.

Оксигеннинг организмга таъсир этиш механизмида фақат унинг атроф-муҳитдаги миқдори эмас, балки унинг турли метеорологик шароитларидаги парциал босимининг қисман ўзгаришига ҳам боғлиқ. Фақат атмосфера ҳавосидаги оксигеннинг юқори парциал босими билан қондаги босимларнинг фарқи орқали оксиген тўқималарнинг ҳужайраларига кириб бориб, организмнинг ҳаётий жараёнлари нормал ўтишига имкон яратади.

Мабодо, организмнинг орган ва системаларида бирор касаллик рўй бериб қолса, масалан, ўпканинг альвеолоси мембраналари касалланса ёки ўпканинг эмфзема касаллигида, зотилжам касаллигида оксиген диффузиясининг қонга ўтиши қийинлашади, натижада оксигенга очлик, унинг етишмовчилиги вужудга келади. Натижада юракнинг функцияси бузила бошлайди, яъни организмни оксиген билан таъминлаш учун юракнинг орғиқча иши юрак кучини йўқотишга олиб боради ва юрак фаолиятида етишмовчилик ҳолатлари сезилади.

Шунинг учун ҳам, инсон организми ҳаво билан чиқтириლაётганда юқорида келтирилган омилларнинг инсоннинг физиологик саломатлик ҳолатига ёқимли таъсир кўрсатиш хусусиятларига эътибор бериш жуда зарур. Бу эса, соғлом турмуш тарзининг энг асосий элементи, умр боқийлик, ҳаётга фаол ҳаракат билан ёндашиш, соғлиқни сақлаш, мустаҳкамлашдир. Бунинг натижаси, яхши уйқу, кўтаринки кайфият, тетиклик, бақувватлик, эркинлик, баркамоллик, фаолликдир.

11.5. Атмосфера ҳавосини экологик тоза ҳолатга келтиришда ўсимлик дунёсининг аҳамияти

Инсон табиат ҳосили, унинг экологик кучоғида яшайди, табиатдан баҳраманд бўлади. Сабаби, табиат бебаҳо ўсимлик дунёсига бой. Ҳазрати инсон ҳаётини табобат

оламисиз тасаввур қилиш қийин. Чунки инсон тирик экан, озиқ-овқатларни, турли меваларни истеъмол қилади, гўзалликка талпинади, мусаффо ҳаводан тўйиб-тўйиб нафас олгиси келади.

Ўсимликлар биз учун гўзаллик яратади, ҳавони оксиген билан бойитади, ифлосланган ҳавони тозалайди. Ўсимликларнинг ажойиб хислатларидан яна бири, уларнинг шифобахшлиги.

Шунинг учун ҳам Республикамиз ҳукумати томонидан дарахтзорларни, ўрмон ҳудудларини кенгайтириш масаласига кенг эътибор берилмоқда.

Ўсимлик дунёсининг аксарияти бир қатор биологик фаол моддаларни ҳосил қилади. Ҳозирда бу моддалар сони 500 дан ошиб кетди, мазкур шифобахш моддалар бир гектар майдондаги кенг баргли ўрмон дарахтларидан 2 кг, игна баргли ўрмонлардан 5 кг ажралади. Умуман, ўрмонлар 20000 хил маҳсулот беради.

Ўрмонлар, атмосфера ҳавосига турли кимёвий моддаларни, чангларни, заҳарли газларни филтрлаб, ўзига шимиб, ҳавони тозалайди. Бир гектардаги ўрмон 24 соат давомида 220—228 кг карбонат ангидрид газини ўзига шимиб, ўзидан 180—200 кг оксигенни ажратиб беради. Бир гектардаги игна баргли дарахтлар, ўрмонлар бир йилда 40 тонна, баргли дарахтлар 100 тоннагача ҳаво чангини ушлаб қолиш қобилиятига эгадир.

Дарахтзорлар кўп бўлган жойнинг 1 м³ ҳавосида 2000—3000 енгил ионлар мавжудлиги аниқланади. Истироҳат боғлари устидаги ҳавода — 800, одамлар зич яшайдиган жойлар атрофида енгил ионлар 25—100 гача камайиб кетар экан.

Инсон учун енгил ионларнинг аҳамияти жуда катта, улар чарчоқни қолдиради, микроорганизмларни ўзларидан ажраладиган фитонцидлари билан қириб ташлайди.

Ўрмон ва дарахтзорлар табиатдаги СО₂ билан О₂ балансини сақлаб туради. Бир гектардаги арча дарахтларининг шох-шаббалари 32 тонна, сосна ўрмонлари эса 35 тонна, эман 54 тонна, қайрағочлар 43 тонна чангларни йил давомида филтрлаб ушлаб қолади.

Ўртача бир туп дарахт 25 соат ичида 3 киши учун зарур бўлган оксигенни ажратади. Иссиқ кунларда ҳаво ҳарорати-ни 2,5—3°Сга пасайтиради.

Хуллас, ўсимлик дунёсининг инсон организмига фойдали таъсирини инобатга олиб, чиниқтириш машғулотларини, енгил атлетика ва бошқа спорт турларини ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Дарахтзорлар бўлган жойда ҳаво тоза ва зарядланган нисбий ионларнинг миқдори кўп бўлгани учун улар организмга ижобий таъсир кўрсатади.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Атмосфера ҳавоси тўғрисида тушунча ва унинг таркибий қисми.
2. Оксигеннинг организм учун физиологик ва ҳаётий аҳамияти.
3. Атмосфера босимининг инсон соғлигига таъсири.
4. Атмосфера ҳавосини экологик нуқтаи назардан бузилиши ва соғлом турмуш тарзига таъсири.
5. Ҳаво ҳаракати ва унинг тезлигини инсон соғлигидаги ижобий ва салбий томонлари.
6. Атмосфера ҳавоси ифлосланишининг иқлимга таъсири.
7. Атмосфера ҳавоси ва унинг организмни чиниқтиришдаги роли.
8. Ҳаво оксигенининг организмни чиниқтиришдаги таъсир этиш механизми.
9. Атмосфера ҳавосини турли булғанишлардан асраш.
10. Ўсимлик дунёсининг ҳавони тозалашдаги роли.
11. Санитария ҳимоя минтақалари тўғрисида тушунча ва унинг экогигиеник аҳамияти.
12. Умрбоқийлик ва атмосфера ҳавоси.

ХII бoб

БИОРИТМЛАР ВА САЛОМАТЛИК

Моддий оламдаги ҳамма нарса, коинотдаги сайёралардан тортиб, бизнинг атрофимиз ва тирик организмлардаги барча жараёнларгача узлуксиз ҳаракатда ва бу ҳодиса моддий олам мавжудлиги ҳамда бутунлигининг асосий талабидир. Бу ҳаракатларда яна бир муҳим қонуният бор: барча турдаги ҳаракатлар деярли бир хил вақтлар орасида даврий равишда такрорланиб туриш хусусиятига эга. Шунинг учун, ҳаракатларнинг вақт жиҳатдан деярли бир хил оралиқларда такрорланиб туриш ҳодисасини **ритм** дейиш қабул қилинган. Ритм учун характерли бўлган хусусият ҳаракат ва ҳодисалардаги тартиблилик. Агарда шу тартиблилик бўлмаса, табиатда ўзгариш ҳамда ривожланиш бўлмасди.

Табиатдаги бундай ҳолнинг абадий ва узлуксиз такрорланиши ердаги барча жонзотлар, жумладан, одам организмиде ҳам маълум қонуниятларни вужудга келтирган. Киши баданидаги фаолликнинг кундуз кунлари кучайиб, кечқурунлари сусайиши — табиатнинг киши организмидеги жараёнларга таъсирини кўрсатувчи энг оддий мисолдир. Организмдаги бундай ўзгаришлар юрак, ўпка, ошқозон ва ичаклар каби ҳаётий муҳим аъзолар ишидан тортиб, аъзолар, тўқималар ва ҳатто, ҳужайраларда ҳам юз беради. Киши организмидеги табиатга монанд бундай ўзгаришларнинг сони 300тага яқин бўлиб, буларни **биоритмлар** дейиш қабул қилинган. Демак, биоритмларни — тирик мавжудотлардаги биологик жараёнларни табиатдаги ритмик ўзгаришларга мослашиш жараёни, деб таърифлаш мумкин.

Чунки, табиат ҳодисалари, айниқса, кеча ва кундуз, йил фасллари, ҳафта кунлари худди соат маятниги сингари бир

вақт ҳамда оралиқларда узлуксиз такрорланиб туради ва бу тартиб ҳеч қачон бузилмайди. Бу тартиб коинотдаги сайёраларнинг ўзаро таъсири бўлиб, бу куч ердаги жами ҳодисаларни, жумладан, турли мавжудотлар, одам организмини ҳам ўз ҳукмига бўйсундирган. Оқибатда, узоқ йиллик тараққиёт натижасида киши кундузи ишлаб, кечаси дам олган. Кундузги қуёш ва иссиқлик жамики жонзот таркибидаги электронларни ҳаракатга келтириб, ҳаракатчанликка туртки берганлиги учун кундузи майса ўсган, мевалар шира тўплаган, одам ҳаракатланиб фаолият кўрсатган. Кундузи фаол, кечаси суёт бўлиш, ҳатто бизнинг ирсиятимизга ҳам ўтган. Ҳатто янги туғилган чақалоқ организмдаги фаоллик кечалари пасайиб, кундуз кунлари юқори бўлади.

Борди-ю, биз ҳаракат фаолиятимизни табиатга тескари ташкил этиб, кундузи ухлаб, кечаси ишласак, биринчидан, ёруғликнинг чекланганлиги, ҳаракатнинг ноқулайлиги билан боғлиқ муаммолар бўларди. Энг ёмони, биз организмиздаги ишчанликнинг суёт пайтларида уни ишлашга мажбур қилардик. Бу мажбурлаш нафақат юрак ва шу каби ҳаётий муҳим аъзолар фаолияти, балки, тўқималар ҳамда ҳужайралар фаолиятига ҳам қарши ҳаракат бўларди. Бундай ҳолнинг узоқ давом этиши, улар фаолиятининг издан чиқишига, айниқса, асаблар тизими фаолиятига салбий таъсир кўрсатиб, аввало, асаб касалликларига, кейинчалик эса юрак, қон-томирларнинг ҳамда бошқа аъзоларнинг касалликларига сабаб бўларди.

Киши организмдаги жараёнларга кеча ва кундуздан ташқари, ой ўзгаришлари, йил фасллари ҳам таъсир этади. Шунинг учун, соғлиқни сақлашда бу омилларни ҳам ҳисобга олиш лозим бўлади. Худди шунингдек, ижтимоий ҳаётда ташкил этилган яшаш тартиби ҳам бизнинг баданимиздаги биологик жараёнларга таъсир этиб, улар ҳам маълум бир қонуниятларни вужудга келтиради. Бу омилни ҳафта кунларида кўриш мумкин.

12.1. Кеча ва кундуз — яшаш тартибимизнинг асосий қонуни

Кундузги югур-югур ва ташвишлардан чарчаган инсон кечкурун бола-чақа даврасида бирпас ҳорлиғини чиқариб, эртанги кунини режалаштириб, орзу ва умидлар билан уйкуга кетади. Тун қоронғулиги борлиқни чулғаб, бутун табиатга сокинлик бахш этади. Гўё ҳаёт бирпас тўхтаб қолгандек, бутун табиат ҳам ухлаётгандек. Табиатнинг бу имконияти организмнинг кундузги фаоллик даврида сарф қилган энергиясини қайта тиклаш учун берилган фурсат, деб баҳолаш мумкин.

Хуллас, кеча ва кундуз ҳаётимизнинг асоси, умримизнинг абадий ва узлуксиз тақрорланувчи ҳодисасидир. Шунинг учун ҳам у бизнинг баданимизда жуда кучли ва ниҳоятда маҳкам биологик жараёнларни шакллантирган. Гап шундаки, уни қандай ўтказиш, ҳаётимиз ва фаолиятимизнинг муҳим элементлари бўлмиш иш, дам олиш, уйқу кабиларни унда тўғри жойлаштириш асосан ўзимизга боғлиқ. Бизнинг саломатлигимизнинг мустаҳкамлиги, умримизнинг узоқлиги эса шу омил билан бевосита алоқадор.

Олимларнинг таъкидлашича, кеча ва кундуз давомида кечадиган табиатдаги ўзгаришлар асосан куёшнинг ерга нисбатан вазият ўзгаришлари билан боғлиқ ва шунинг натижасида у ерда ниҳоятда муҳим бўлган биологик қонуниятни вужудга келтирган. Бу қонуниятга кўра ердаги жами жонзотлар, жумладан, одам танасидаги биологик фаоллик сутка давомида тахминан М ҳарфи шаклида кучайиб ва сусайиб туради. Кечаси сустлашган биологик фаоллик эрталабки соат 4 лардан бошлаб кўтарила бошлайди ва эрталабки 7—8ларда энг юқори даражага кўтарилиб, 5 баллга етади. (Биз биологик фаолликни 5 балли кўрсаткичда олдик). Бу ҳолат кундузги соат 10—11ларгача сақланади. Кундузги соат 12лардан соат 14гача биологик фаоллик сусайиб, (2,5—3 баллгача) соат 16—17лардан у яна юқори даражага кўтарилади. Бу ҳолат ҳам кечки соат 20—21ларгача сақланади. Кечки соат 21ларда биологик фаоллик анча сустлашиб,

кечки соат 23ларда энг паст даражада бўлади. Бу сустлик эрталабки соат 4ларгача давом этади ва шу вақтдан бошлаб у яна кўтарила бошлайди. Бу даврийлик абадий давом этади. Шунинг учун, инсон ўзининг кундалик фаолиятини шу биологик тартибга мос ташкил қилсагина у яшайди, саломатлиги мустақкам, иши унумдор, умри узоқ бўлади. Ана шу илмий хулоса бизга кун ва иш режимини тузишга ёрдам беради.

12.2. Кун режими ва унинг асосий талаблари

Энди биз юқоридаги биологик қонуниятлардан келиб чиқиб, кун давомидаги ишларимизни тўғри режалаштириш имкониятига эга бўлдик. Аслида кишининг сутка давомидаги фаолиятини табиат ва жамиятнинг ўзи анчагина тартибга келтирган. Кечаси ухлаб, кундузи ишлаш, иш оралиқларида қисқа мудатли дам олиш, эрталаб, тушда ва кечқурун овқатланиш, ҳафта давомида ишлаб, бозор кунлари дам олиш кабилар бу тартибнинг оддий кўринишларидир. Кундалик ишларни уддалаш ва самарадорлигини таъминлаш учун уларни кун давомида тўғри режалаштириш катта аҳамиятга эга. Бундан кўзлашган асосий мақсад нафақат ишларнинг самарадорлигини таъминлаш, балки, соғлиқни сақлаш ҳамда мустақкамлаш ҳамдир. Шу мақсадда ўқувчи-талабалар учун умумий бўлган қуйидаги режимини эътиборингизга ҳавола қиламиз.

Ўқувчи-талабалар учун таклиф қилинадиган умумий кун режими.

Эрталабки уйқудан туриш	— 6 ⁰⁰ .
Бадантарбия машғулоти	— 6 ⁰⁰ —6 ⁴⁰ .
Эрталабки гигиеник тадбирлар	— 6 ⁴⁰ —7 ⁰⁰ .
Эрталабки нонушта	— 7 ⁰⁰ —7 ³⁰ .
Ўқув юрти ёки мактабга бориш	— 7 ³⁰ —8 ³⁰ .
Ўқув машғулоти	— 8 ³⁰ —1 ⁵⁰ .
Катта танаффус — тушлик	— 1 ²⁰ —13 ⁰⁰ .

Ҳордиқ чиқариш	— 16 ⁰⁰ —17 ⁰⁰ .
Мустақил ўқиш	— 17 ⁰⁰ —19 ⁰⁰ .
Кечқурунги овқат	— 19 ⁰⁰ —19 ³⁰ .
Кечки соғломлаштириш тадбирлари	— 19 ³⁰ —21 ³⁰ .
Кечки гигиеник тадбирлар	— 21 ³⁰ —22 ⁰⁰ .
Уйқуга ётиш	— 22 ⁰⁰ .

Кун режимида таклиф этилган тадбирлар шубҳасиз шарҳлашни талаб этади.

Эрталабки уйқудан туриш. Соат 6⁰⁰. Бу вақт организмдаги биологик фаолликка тўғри келади. Қиш кунлари уйқудан туриш вақтини соат 6³⁰—7⁰⁰ларгача ўзгартириш мумкин. Лекин бундай ҳолатда кечки соғломлаштириш тадбирларига бир соат очиқ ҳавода югуриш ёки бирон-бир спорт тури билан шуғулланишни киритиш керак бўлади.

Кўпчилик уйқудан уйғонгандан кейин тўшақда ётиб, қўл-оёқларини чўзиб, керишиб, бирпасдан кейин туриш керак, дейишади. Улар ўзларининг бу таклифларини, юрак уришини ҳали ҳаракатли шароитта мослашмагани билан тушунтирадилар. Бу тўғридир. Шунинг учун, биз ҳам уйқудан уйғонгандан кейин, қўл-оёқларни чўзиб, баданни ҳаракатта чоғлаб туришни таклиф қиламиз.

Бадантарбия машғулотлари. Соат 6⁰⁰дан 6⁴⁰гача. Одатда, бадантарбия машғулотларидан кўзланган мақсад баданни мудроқ ҳолатдан уйғоқ ҳолатга келтириш ва уни кундузги ишларга тайёрлашдан иборат. Баъзи бировлар кундалик югур-югурнинг ўзи етади, деган тушунчада бўлиб, кун режимининг бу муҳим талабига эътибор бермасликлари мумкин. Ҳақиқатдан ҳам ўқувчи-талабанинг фаолияти анчагина ҳаракатлар билан боғлиқ. Шунингдек, уларнинг кундалик дастурлари таркибига бадантарбия машғулотларининг киритилганлигини ҳисобга олиб, ўқувчи-талабалар учун мазкур ўқув қўлланманинг ҳаракатлар бўлимида келтирилган Абдукарим Усмонхўжаев ҳамда Мирзакарим Норбековлар таклиф қилган эрталабки чигилларни ёзувчи машқлар мажмуини бажаришлари етарли бўлади. Шу билан бирга, дарс машғулотларидан кейин бирон бир спорт-соғломлаштириш тўга-

рақларига қатнашиш ёки югуриш, футбол, волейбол, теннис каби ҳаракатли спорт ўйинлари билан шуғулланишлари керак бўлади.

Соат 6⁴⁰дан 7⁰⁰гача эрталабки гигиеник тадбирлар. Тунги уйқу вақтидаги модда алмашилиш натижасида тери ва бадандаги бўғимларга кўп миқдорда чиқитлар тўпланади. Шунингдек, чигилларни ёзиш машқлари ҳамда очиқ ҳавода юриш, югуриш вақтида ҳам тана терлаб, ундаги ажратиш жараёнлари кучаяди. Ўз-ўзидан маълумки, бу ишлардан кейин танада тозалаш ишларига зарурат пайдо бўлади. Шунинг учун, ҳожат заруратларини бажаргандан кейин, иложи бўлса, илиқ душ қабул қилиш, иложи бўлмаса, юз-қўлларни ювиб, баданни илиқ сувда ҳўлланган мато билан артиш, тишларни ювиш, сув тортиб, бурунни тозалаш, томоқни ғарғара қилиш, соқол олиш, ойна олдида сочларни тараш, турмаклаш, ўзини тарғибга келтириш, буларнинг барчаси гигиеник тадбирлар ҳисобланади.

Соат 7⁰⁰дан 7³⁰гача эрталабки нонушта. Бунга ҳам ярим соатча вақт етади. Аслида нонушта учун 10—15 дақиқа етарли. Лекин баъзан ёлғиз яшайдиган ҳолатларда нонуштани тайёрлаш вақтларини ҳам ҳисобга олдик. Баъзи кишиларда эрталаб овқатланмаса ҳам бўлаверади, деган тушунча бор. Бу — хато. Бундай тартиб, тушликкача жуда очиқиб, кўп овқат еб қўйишнинг асосий сабабларидан ҳисобланади. Соғлом овқатланиш бўлимида эслатганимиздек, эрталабга бирон-бир мева, мева ёки полиз маҳсулотларининг шарбатларини истеъмол қилиш соғлиқ учун катта аҳамиятга эга. Сут маҳсулотлари билан нонушта қилиш ҳам соғлиқ учун фойдали.

Соат 7 дан 8³⁰ гача ўқув юрти ёки мактабга бориш. Бунга кетадиган вақт ҳар кимда ҳар хил бўлиши мумкин. Лекин биз катта шаҳарлардаги йўл транспортлари билан боғлиқ аҳволни ҳисобга олиб, бунга 1 соат вақт ажратдик. Бу ердаги асосий талаб йўлга кетадиган вақтни тўғри режалаштириб, йўлларда шошилмасдан, кўча ва йўл ҳаракати қоидаларига риоя қилган ҳолда, машғулотларга ўз вақтида бориш.

Соат 8³⁰дан 15⁰⁰гача ўқув машғулотлари. Ўқув машғулотлари — бу ўқувчи-талабалар кун режимининг асосий

фаолияти ҳисобланади. Шунинг учун ўқув машғулотларини тўғри режалаштириш, улар оралиқларидаги танаффус ва дам олишларни ўринли ташкил этиш қўйидаги физиологик қонуниятлар асосида бўлиши керак.

— ҳар бир дарс машғулоти давомийлигининг 45 дақиқадан ошмаслиги;

— машғулотлар оралиғидаги танаффусларнинг 10 дақиқадан кам бўлмаслиги;

— кун давомидаги машғулотлар юкламасининг 6 соатдан кўп бўлмаслиги;

— ҳафтанинг биринчи ва охириги кунларига кучли диққат ва эътибор талаб қилинадиган машғулотларнинг қўйилмаслиги;

— кун давомидаги машғулотлар ўртасида 30 дақиқадан кам бўлмаган катта танаффусларнинг бўлиши ва шу кабилар.

Лекин дарс машғулотлари ва улар оралиғидаги танаффус ҳамда бўш вақтлардан тўғри ва оқилона фойдаланиш ўқувчи-талабанинг ўзига боғлиқ бу талаблар қўйидагилардан иборат:

— машғулотларни чалғимай тинглаш ва унинг мазмун моҳиятини ёзиб олишни одат қилиш;

— машғулотлар оралиғидаги танаффуслар вақтида очиқ ҳавода бўлиш, иложи бўлса, бу вақтда умуртқа погонасини ҳаракатга келтирувчи машқлардан айримларини бажариш;

— танаффуслар вақтида ўқув хоналарини шамоллатиш;

— катта танаффуслар вақтида албатта бирон егулик билан тамадди қилиш;

— машғулотлар тугагандан кейин тартибсиз турмуш кечирувчилар таъсирига тушиб, дайдиб юриш ёки ўринсиз улфатчиликларга берилиб кетмасдан, мазкур режимининг қолган талаблари асосида кунни яқунлаш.

Соат 12⁰⁰дан 13⁰⁰гача тушлик. Ўқувчи-талаба кун режимининг бу муҳим талабини бузмасдан, катта танаффуслар вақтида хотиржам ўтириб, бирон егулик ёки иссиқ овқат ейишга ҳаракат қилиши керак.

Соат 16⁰⁰дан 17⁰⁰гача ҳордиқ чиқариш. Ўқув машғулотларидан кейин бир соат ухлаб, мияга дам бериш ҳар бир ўқувчи-талаба учун ниҳоятда муҳим аҳамияга эга.

Соат 19⁰⁰дан 19³⁰гача кечки овқат. Одатда турмуш, иш, шароит ва шу кабилар натижасида ишларни тамом қилиб, кўпчилик ҳолларда кун ботгач, биратўла овқатланишга ўтирилади. Бу, одатда, қишда соат 18—19ларга, ёзда 21ларга тўғри келади. Овқатланганда ҳам қорин яхшилаб тўйдирилиб, овқатланилади. Бундай одатнинг соғлиқка зарари шундаки, овқатланганданоқ уйқуга ётиш вақти яқинлашади ва киши ошқозон тўла овқат билан ухлашга мажбур бўлади. Бу организмда ортиқча ёғларнинг тери ости ва ички аъзоларга ўтириб қолишига, тўқ қорин билан уйқу сифатининг пасайишига, оқибатда уйқуга тўймасликка, эртага тушликкача бўшашиб, ланж бўлиб юришга сабаб бўлади. Шунинг учун ҳам бизда кўпчилиكنинг эргалабки нонуштага рағбати бўлмайди. Қолаверса, бундай ҳолнинг сурункали такрорланиши томирлар атеросклерози, модда алмашилишининг бузилиши билан боғлиқ қандли диабет, артритлар, семириб кетиш, ажратиш тизимлари фаолиятининг бузилиши ва шу тариқа касалликларга шароитлар яратиб борилади.

Соат 19³⁰дан 21³⁰гача кечки соғломлаштириш тадбирлари. Ҳар бир онгли инсон ўзининг кундалик ҳаётини камидан 1,5—2 соат вақтини соғломлаштириш тадбирларига ажратиши керак. Бу вақтни у очиқ ҳавода секин ва узоқ вақт давомида лўккиллаб югуриш ёки спортнинг футбол, волейбол, теннис каби оммавий турлари билан шуғуллиниши ё бўлмаса, тренажёр заллари, чўмилиш-сузиш ҳавзаларига қатнаш кабиларга сарфласа, ўзининг кундалик саломатлиги ҳамда иқтидорининг яхшиланиб боришига шароит яратган бўлади.

Соат 21³⁰дан 22⁰⁰гача кечки гигиеник тадбирлар. Бунга ётишдан олдин ярим соат вақт ажратилган. Бу вақтда киши асосан тозаланиш билан боғлиқ ишларни қилади. Бу ишлар кишини тунги уйқуга тайёрлайдиган бўлиши керак. Масалан, уйқудан олдин душ, ванна қабул қилиш, зарур бўлса, клизма қилиб, ичакларни тозалаш, таҳорат қилиш, сочлар-

ни, тишларни ювиш, юз ва қўл териларига юмшатувчи воситалар суртиш ва ҳоказолар.

Соат 22⁰⁰ уйқуга ётиш ва уйқу. Уйқу баданимизни кундалик чарчоқ ва ташвишлардан халос этувчи ниҳоятда муҳим физиологик ҳодиса. Тунги уйқу вақтида кун давомидаги энергия сарфи туфайли ҳосил бўлган заҳарли моддалар зарарсизланади, мия ва асаб толалари ўз имкониятларини тўла тиклаб олади, бугун бадандаги осойишталик, хотиржамлик ҳисобига организмдаги модда алмашилиш жараёнлари энг юқори даражада бўлади ва барча озик маҳсулотлари парчаланиб, поёнига етади. Уйқунинг вақти, миқдори ва сифатининг бузилиши эса организмда жиддий касалликларга, биринчи галда асаблар тизими фаолиятининг бузилиши билан боғлиқ касалликларга сабабчи бўлади.

Шунинг учун ҳар бир киши уйқу, унинг вақти ва уни гашкил этиш масалаларига жиддий муносабатда бўлиши керак. Жумладан:

— тез ва осон ухлаш учун уйқуга ҳар куни маълум вақтларда ётишни одат қилиш;

— қанча ухлашни меъёрлаштириш қийин. Бу асаблар тизимининг типи, кишининг чарчаш даражаси ва шу кабиларга боғлиқ. Лекин тунги уйқу 7—8 соатдан кам бўлмаслиги керак. Филиппин табиблари сутканинг тенг ярми ухлашга ажратилиши керак, деб таклиф қиладилар. Уларнинг таклифлари ҳам мантиққа эга, деб ҳисоблаймиз;

— ухлаш хонаси шамоллатилган, ҳавоси қуруқ, ҳарорат қиш кунлари 18°—20°Сдан кам бўлмаслиги керак;

— иложи борича яланғоч аҳволда ухлаш керак. Ёки ухлаш кийимлари кенг, оқ ёки очик рангда, пахтадан тикилган матолардан бўлиши лозим;

— ухлайдиган кроватингиз тахтадан, текис бўлгани маъқул. Кроват бўлмаса, текис тахта полда ётиш ҳам мумкин. Тўшакнинг унча қалин бўлмагани яхши;

— асосан чалқанча ётиб, қўлларни икки томонга эркин ташлаб ёки уни кўкрак, қорин устига қўйиб, бош остига кичкина ёстиқча билан ёки умуман ёстиқсиз ухлаган маъқул;

— ухлаш олдидан иссиқ душ, ванна қабул қилиш, асалли чой ва шу кабилар тез ҳамда яхши ухлашга ёрдам беради;

— ухлаш олдидан асабийлашиш, ҳис-ҳаяжонни қўзғатувчи фильмлар, суҳбатлар, тортишувлар тўғри келмайди;

— айрим вақтларда, вақтида ухлай олмасангиз, бунга асабийлашманг. Ҳеч кимга халақит қилмасдан китобми, газетами ўқинг, эртанги ишларни режалаштиринг. Ширин хаёлларга берилинг. Кейинги кунларда сизнинг уйқу режимингиз тартибга тушиб кетади.

— эртага дам олиш куни ёки байрам, тўй, янги йил ва шулар каби арзимас баҳоналар билан уйқу режимингизни бузманг, уни яна қайтадан тартибга келтириш учун ҳафтаўн кун вақт кетади.

Кун режими ҳақидаги фикрларимизни хулосалаб шуни айтиш мумкинки, **биринчидан**, унда биз тақлиф қилган тадбирлар ва уларнинг бажарилиш вақтлари ҳар бир кишининг шароити, имконияти, саломатлик даражаларига қараб ўзгартирилиши мумкин. Лекин умумий талаб: — биологик фаол вақтларга — иш вақтларини, биологик суст вақтларга — дам олиш вақтларини тўғрилаш талаби сақланиши ва бажарилиши шарт. Иккинчидан, касаллик, сафар, оилавий муаммолар туфайли бўлиши мумкин. Бундай ҳолларда ҳам ортиқча асабийлашиб ўтирмасдан, муаммоларингиз ҳал бўлгандан кейин кун режимига риоя қилишга ҳаракат қилинг.

Бўш вақтлар. (Изоҳ ўрнида) Инсон ҳаётининг ҳар бир кунини тўғри ва тифиз режалаштирганда ҳам ҳисобга олинмаган ёки унумли фойдаланилмаган вақтлар қолади. Агар буларга ҳафталик дам олиш кунлари, йиллик таътилларни ҳам қўшсак, бу вақтлар анчагина бўлиши мумкин. Бу вақтлар кўпроқ бизнинг ихтиёримизда бўлганлиги учун уларни **бўш вақтлар** деб атадик.

Бу вақтларни қандай режалаштириш ва фойдаланиш кишининг ўзига боғлиқ. Одатда киши бу вақтларни дам олишга ажратади. Ҳаётгий кузатишлар шуни кўрсатадики, турмушда оилавий ҳамда иқтисодий муаммолар туфайли қийналаганларнинг кўпчилиги ҳаётини самарасиз ишларга сарфлаб, уни барбод қилганлар ҳисобланади.

Бўш вақтлар асосан қуйидаги талабларга хизмат қилиши керак:

— организмни чарчаш ва асабий зўриқишлардан халос қилишга;

— саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга;

— маънавиятни шакллантириш ва юксалтиришга;

— миллий ва умуминсоний қадриятларга.

Киши бўш вақтларини юқоридаги талабларга тенг тақсимлай билса, у тўғри иш қилган, саломатлигини ҳам, маънавиятини ҳам, жамиятдаги обрў-эътиборини ҳам бирдек таъминлаган бўлади.

12.3. Ҳафталик биоритмлар ва уларга хос турмуш тарзини ташкил қилиш

Ҳафта ҳам табиат ҳодисасидан келиб чиққан. У ой кўри-нишларининг тўртдан бир қисмига тўғри келади. Ойнинг туғилганидан, тўлишиб яна кўринмай кетиши 28 кунни ташкил этади. Унинг ярим, тўлиқ, яна ярим ва кўринмайдиган кунлари 7 кундан бўлиб, бу даврийлик — ҳафталик иш тартибининг шаклланишига асос бўлган бўлса, ажаб эмас.

Хуллас, ҳозирги кунда дунёдаги деярли барча халқлар ҳамда элатларда ҳафталик иш тартиби русум бўлган ва оқибатда у бизнинг баданимизда ҳафталик биологик қонуниятни шакллантирган. Бу қонуният суткалик биологик қонуниятлардан анча суст бўлса ҳам, саломатлик ва ишни тўғри ташкил қилишда катта аҳамиятга эга. Бу қонуниятлар куйидагилардан иборат:

— ҳафталик иш кунларида шаклланган ишчанлик тартиби шанба, якшанба кунларидаги дам олишлар ҳисобига анча издан чиқади. Шунинг учун, душанба куни организмнинг иш шароитига мослашиши, жумладан, ўқувчи-талабанинг машғулотларга киришиши қийинроқ бўлади;

— янги бошланган иш ҳафтасида ишчанлик аста-секинлик билан кўтарилиб, ҳафтанинг чоршанба, пайшанба кунлари энг юқори нуқтасига чиқади. Жумадан бошлаб киши организмдаги ишчанлик яна пасайиб, шанбада бу пасайиш энг паст нуқтага тушади. Демак, организм ҳафталик ҳордиқни чиқаришга зарурат сезади;

— якшанба кунги дам олишдан миядаги марказлар тинч-ланиб, ўзининг ишчанлигини тиклаб олади. Лекин ҳафта давомида шаклланган асосий ишга бўлган кўникма жараёни бироз бузилади. Шунинг учун, душанбада кишининг ишчанлиги анча камроқ бўлади.

Ҳафта давомидаги биологик қонуниятни билиш ҳафталик ишларни тўғри режалаштириш ва организм имкониятларидан тўла фойдаланиш учун керак бўлади. Масалан, ишчанлик юқори бўлган чоршанба, пайшанба кунларига кўпроқ диққат-эътибор талаб қиладиган ишларни режалаштириш мумкин. Айниқса, бунга мактаблар, олийгоҳлар ўқув тизимида катта эътиборни қаратиш лозим бўлади. Ўқувчи-талаба душанбадан оқ дарҳол юқори юкламага тайёр бўлмайди. Шунинг учун, бу кунга жисмоний тарбия, меҳнат, расм ва шулар каби дарсларни режалаштириб, математика, физика каби диққат ва фикрлашни талаб қиладиган фанларни чоршанба, пайшанбага тўғрилаш мақсадга мувофиқ бўлади. Уй шароитидаги ишлар ва фаолиятда ҳам ҳафтанинг бу қонуниятини ҳисобга олиш соғлиқ учун ҳам, турмуш учун ҳам фойдалидир.

Ҳафталик тартиб гарчи табиат ҳодисасининг маҳсули бўлса ҳам, у кўпроқ ижтимоий характерга эга. Шунинг учун ҳам бу қонуниятларни биз асосан ҳафталик режимда ишловчи инсонлар баданидагина кузатамиз. Ўсимлик ва ҳайвонлар ҳаётига эса бу қонуниятлар таъсир этмайди.

ТАКРОҒЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. «Биоритм» деганда нимани тушунасиш ва уларнинг саломатликка алоқадорлиги нимада?
2. Суткалик биоритмни чизма бўйича ифодалашга ҳаракат қилинг.
3. Кун режими ва унинг асосий тадбирлари нимадан иборат?
4. Ҳафталик биоритмнинг асосий қонуниятлари нимадан иборат?
5. Ўзингизнинг кун режангизни мазкур қўлланмада таклиф қилинган кун режими билан солиштириб, фарқларини шарҳлашга ҳаракат қилинг.

XIII боб

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ОИЛАНИНГ РОЛИ

13.1. Оила ва саломатлик

Ҳар қандай оиланинг асоси биологик ва ижтимоий қонунларга бориб тақалади. Оиланинг биологик асоси шундан иборатки, ҳар бир жинсда қарама-қарши жинсга ҳаётий зарурат бор. Бу унинг нафақат кўнгил хушлигини, балки, насл-насабини давом қилдириш учун ҳам зарур. Оиланинг ижтимоий асоси шундан иборатки, ҳаёт, турмуш, табиат қийинчиликларининг ўзи кишиларни бирлашишга, бирлашиб туриб курашишга мажбур қилган. Бу эса, унинг ҳаёт кечириши учун зарур бўлган. Шундай экан, бу бирлашиш, биринчи навбатда, эркак билан аёлнинг бирлашиши тарзида ҳал қилинганлигини тасаввур қилиш мумкин. Чунки бу иттифоқ уларнинг олдидаги иккала муаммо — қарама-қарши жинсга зарурат ҳамда табиат ва турмуш қийинчиликларига қарши бирлигини таъминлаган. Худди шу иттифоқ унинг ҳаётини, саломатлигини, турмушининг кўнгилли ўтишига хизмат қилган. Оиланинг бу эволюцион талаби ҳозир ҳам ўзгармаган, фақатгина у янги мазмун ва моҳият касб этган. Ҳозирги кунда ҳам оилавий ҳаёт кишилар умрининг мазмунли ўтишига хизмат қилиб, саломатликни мустаҳкамлаб, умрнинг узайтирувчи энг муҳим омил эканлиги ҳам илмий, ҳам ҳаётий жиҳатдан исботланган.

Оилада саломатликка таъсир этувчи омиллар, жамиятда кишилар саломатлигига таъсир қилувчи омилларнинг кичик моделига ўхшайди. Шунинг учун, оиланинг ҳаёти ҳамда фаолияти билан боғлиқ муаммоларни ҳисобга олган ҳолда унинг киши саломатлигини таъминлашда аҳамиятли бўлган талабларни қуйидагича белгилаш мумкин:

1. Оилани тўғри ва оқилона ташкил қилиш.
2. Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш.
3. Оилавий муносабатларни тўғри ташкил этиш.
4. Фарзанд кўришга тайёргарлик. Ҳомиладорлик ва бу даврнинг ўзига хос талабларини ҳисобга олиш.
5. Чақалоқни кутиб олиш ва унинг парваришига бўлган талаблар ҳамда шароитларини таъминлаш.
6. Барвақт ва кутилмаган ҳомиладорликнинг олдини олишнинг усуллари ҳақида маълумотга эга бўлиш. Абортнинг оқибатларини англаш.
7. Оилавий қўйди-чиқдиларни саломатлик нуқтаи-назаридан ҳал қилиш.
8. Эркаклар ва аёлларда учраши мумкин бўлган баъзи бир таносил касалликлари ҳақида тушунчага эга бўлиш.

13.1.1. Оилани тўғри ва оқилона ташкил қилиш

Бугунги кундаги илм-фан ютуқлари ҳамда ҳаёт тажрибаларимизга асосланиб, оилани ташкил қилишда қуйидаги омилларни ҳисобга олиш керак, деб қисоблаймиз.

Тиббий-биологик омилларни ҳисобга олиш. Ўрта мактаб биология курсидан маълумки, турларнинг сақланиб қолиши ва ривожланишида ирсият қонуни асосий роль ўйнайди. Ирсият қонуни — бу ота ҳамда онадаги белгиларнинг фарзандарга ва шу тариқа насллардан-наслларга ўтишини таъминловчи биологик жараён. Бу жараёнда ота ҳамда онанинг уруғ ва тухум ҳужайраларидаги генлар деб аталувчи элементлар асосий роль ўйнайди.

Лекин гап шундаки, ана шу ота-онадаги ўхшашлик белгиларини ўтказувчи генлар улардаги яхши белги ва хусусиятлар билан бир қаторда, ёмон белги ва хусусиятларни, жумладан, ота-оналар ўтказган касалликлар ва уларга мойилликни ҳам ўтказишади. Айниқса, яқин қариндошлардан ташкил топган оилаларда бундай ҳолнинг учраш эҳтимоли кўп бўлади. Қолаверса, қон яқинлиги нафақат наслий касалликларнинг ўтиши, балки фарзандлар иқтидорининг суъсайиб боришига ҳам таъсир қилади.

Йигит билан қизнинг қон гуруҳларини тўғри келмаслиги ҳам бўлғуси фарзанд соғлигига салбий таъсир кўрсатади. Буни таъбатда **резус келишмовчилик** дейилади. Қон гуруҳи монанд бўлмаган ҳомиладорлик кўпчилик ҳолларда бола ташлаш, ўлик ёки касалванд болалар туғилиши билан яқунланади.

Бу муҳим биологик қонуниятни оила қуришга аҳдупаймон қилган ёшлар ҳисобга олишлари керак.

Ўзбекистон Республикаси «Оила тўғрисида»ги Кодексида ҳам яқин қариндошлар ўртасидаги никоҳ тақиқланади.

Психологик омилларни ҳисобга олиш. Гап шундаки, кишилар характер, хулқи, феъл-атвори жиҳатдан турли-туман бўладилар. Оилавий ҳаётда буларни ҳисобга олмаслик катта муаммоларга олиб келиши аниқланган. Эр ва хотин характер жиҳатдан бир-бирига тўғри келмаса, ҳаётда анча асабийликка, турмушдан қониқмасликка сабабчи бўладилар.

Кишилар табиатидаги турли-туманликни биринчи мартаба қадимги юнон табиби Гиппократ аниқлаган. Бирхил воқеа ва таъсиротларга муносабат билдириш даражаларига қараб, Гиппократ одамларнинг 4 гуруҳ ёки тоифага ажратган, яъни:

1. Кўнимсиз, шошқалоқ, қизиққон, чидамсиз, таваккалчи, тўғрисўз, кайфияти ва ҳаяжони тез ўзгарувчан кишиларни **холерик** табиатли.

2. Хушчақчақ, ишчан, ғайратли, чидамли, жамоатчи, дилкаш, баъзан эса шошқалоқ ва хаёлпараст кишиларни **сангвиник** табиатли.

3. Совуққон, хотиржам, эҳтиёткор, андишали, чидамли, камгап, ўзини тута биладиган, мақтовларга бефарқ, тартиб ва интизомни яхши кўрадиган кишиларни **флегматик** табиатли.

4. Торгинчоқ, таъсирчан, тез хафа бўладиган, камҳаракат, ўз куч ва имкониятларига ишонмайдиган, одамови, ёлғизликка мойил кишиларни **меланхолик** табиатлиларга ажратган.

Шубҳасиз, бирон-бир тоифага мутлоқ тўғри келадиган киши бўлмаслиги мумкин. Лекин бу хусусиятларнинг би-

рон-бириси устунлик қилувчи кишиларни дарров билиш мумкин. Флегматик ва меланхолик табиатли кишилар ҳаёт қийинчиликларига чидамли бўладилар ва камдан-кам ҳолларда кескин қарорлар қабул қиладилар. Улардан қадриятларга содиқ, садоқатли, оилапарварлар кўп чиқади. Ва аксинча, холерик ҳамда сангвиник табиатлилар табиатидаги тезкорлик уларни шошиб ҳаракат қилишларига, баъзан эса кескин ва хавфли қарорлар қабул қилишларига сабабчи бўлади. Ҳаётда эса характер жиҳатдан бир хил тоифадаги эрхотинлар эмас, балки, турли тоифага, кўпроқ, қарама-қарши тоифаларга мансубларнинг оилалари мустаҳкам бўлиши, бундай оилаларда қўйди-чиқдиларнинг ниҳоятда кам учраши аниқланган.

Ижтимоий омилларни ҳисобга олиш. Бўлғуси келин билан куёвлар ўсиб, вояга етган муҳит — оилалардаги иқтисодий, маънавий фарқлар ҳам катта аҳамиятга эга. Чунки тўла таъминланган иқтисодий шароитларда ўсиб, вояга етган ёшларнинг, таъминоти кам бўлган шароитларга мослашиши қийин бўлиши ва бундай турмуш уларда норозиликка сабаб бўлиши мумкин. Ёки аксинча, кам таъминланган, етар-етмасликда вояга етган ёш ҳам тўкинлик ва тўқликдан анча айниб қолиши мумкин. Қиз ва йигитлар вояга етган оилалардаги тарбия услубларининг ҳар хил бўлиши; масалан, бир оилада диний ақидалар устунлик қилса, бошқа бир оилада ҳаётни реалистик баҳолаш устунлик қилиши кабилар ҳам ёшларнинг бир-бирларини тушунмасликларига сабаб бўлади.

Қуда-андачилик борасидаги баъзи бир миллий, урф-удумларни бажариш ишлари кўпчилик ҳолларда бўлғуси қариндошларнинг иқтисодий таъминлаганлиги ва тарбия даражаларига боғлиқ бўлади. Бундай ҳолнинг ёш келин-куёвларнинг руҳиятига, муносабатларига салбий таъсир қилмайди, деб ҳеч ким кафолат бера олмайди. Борди-ю, бу масалада икки ёш ўртасидаги муҳаббат ришталари устунлик қилиб, ёшлар учун оилалар ўртасидаги иқтисодий-маънавий фарқлар аҳамиятсиз ҳисобланса, бўлғуси қудалар ҳамда ёшлар кейинги ҳаракат дастурларини келишиб олишлари лозим бўлади.

Миллий-этник омилларни ҳисобга олиш. Ҳозирги даврдаги деярлик ҳар бир жамият учун характерли бўлган нарса, асосий аҳоли таркибига турли миллат вакилларининг кўплаб кириб бориши. Бу ҳол турли миллат вакилларида тузиладиган оилалар сонини ҳам ошириб боради. Бундай оила тиббий-биологик жиҳатдан маъқул. Чунки бунда қон яқинлиги хавфи умуман бўлмайди. Натижада бундай оилалардан дунёга келган фарзандларнинг соғлом ва иқтидорли бўлиш имкониятлари кўп бўлади. Лекин бу ердаги муаммо турли миллат вакиллари ўртасидаги диний, урфий фарқлар оқибатидаги келишмовчиликларнинг бўлиш эҳтимолида. Бу муаммони ҳал қилиш учун ҳар иккала томон (жумладан, бўлғуси қудалар ҳам) олдиндан келишиб олишлари керак.

Иккинчидан, интернационал оилаларда турмушни умуминсоний қадриятлар ва тартиб-қоидалар асосида ташкил қилиш ҳам муаммони ижобий ҳал қилади. Лекин бунинг учун иккала томон ҳам умуминсоний қадрият ва тартиб-қоидаларни яхши билишлари керак. Акс ҳолда, ҳар бир миллат вакили асосан ўзининг миллатига мансуб тартиб ва урф-одатларни умуминсоний, деб туриб олиши мумкин. Хуллас, ундай оила вакиллари тор доирадаги қизиқишлардан умуминсоний қадриятларга кўпроқ яқин бўлиши, одамлар ўртасидаги миллий, ирқий, ижтимоий фарқларга фалсафий қарай билишлари керак.

Худудий-географик омилларни ҳисобга олиш. Ижтимоий тараққиёт натижасидаги ўзаро муносабатлар доирасининг кенгайиб бориши турли ҳудуд, ҳаттоки, юртларда яшайдиган йигит ва қизларнинг оила қуриш эҳтимолини кўпайтиради. Бунда асосан бўлғуси келиннинг ўз ота-онаси, қариндош-туққанлари, қишлоғи ёки юртига боғланиб қолиш муаммоси бўлиши мумкин. Бундай муаммо, ҳатто келиннинг ота-оналарида ҳам бўлиши мумкин. Бу анча нозик масалани кўпроқ келин томон яхши ўйлаши керак. Қиз бола вояга етгач, худди қушдек учиб кетиши, уни кимнинг томига «кўниши» бу кўпроқ тақдирнинг иши. Шунинг учун қизлар узоқроққа «учиб» кетсалар, буни катта муаммо қилмасдан, уларга оқ йўл ва бахт тилаш ҳар бир ота-онанинг

бурчи. Табиат қиз болани кўникишга мойил қилиб яратган. У ўзининг ҳаётини оила қургандан кейин бошлайди ва оила қаерда ташкил топса, унинг учун юрт ҳам, ватан ҳам ўша ерда. Бу ниҳоятда оддий ҳаёт ҳақиқати. Буни яхши англаш эса инсонларнинг вазифаси.

Севги-муҳаббат ва унга муносабат. Кўпгина эртақлар, дostonлар, бадий асарлар, кинофильмлар кишиларда, айниқса, ёшларда сеvги ҳақида анча бўрттирилган ва ҳатто, илоҳийлаштирилган тушунчаларнинг шаклланишига сабабчи бўлган. Севгига мантиқий нуқтаи назардан ёндашадиган бўлсак, бу йигит ва қизнинг бир-бирига мутлақо табиий зарурати ва уларнинг олдиларида турган оила масаласини ҳал қилиш йўлидаги уринишларининг натижаси. Ўзига умр йўлдоши танлаш ҳар бир ёшнинг олдида турган ҳаётий зарурат. Шубҳасиз, бу ишда киши ўзига ёқадиган умр йўлдоши танлашга ҳаракат қилади ва ўзи орзу қилган йигитни, қизни ахтаради. Ўзининг ҳаёлий орзуларига мос келган йигит ёки қизга кўнгил кўяди, уни тусайди, у билан ҳамсуҳбат, йўлдош бўлишни жуда-жуда хоҳлайди ва шу тариқа иккита ёш орасида сеvги, муҳаббат (бир-бирларига хуш ёқиш) пайдо бўлади.

Лекин, сеvги, муҳаббат деб ўз хоҳиш ва эҳтиросларининг қули бўлиб, ёшларнинг бир-бирларига ортиқча боғланиб қолиш ҳолатлари ҳам бўладики, буни меъерий ҳолат деб бўлмади.

Ижтимоий ҳаётда ёшлар ўртасидаги сеvги-муҳаббат ўзини оқламаган ҳолатлари ҳам жуда кўп. Бу ҳаётий муҳим масалада фикр билдириб, буюк рус ёзувчиси Л. Н. Толстой: «Никоҳдан келадиган фалокат шундаки, ёшлар оила қуришар эканлар, никоҳдан кейин рўй бериши ва ўзлари дуч келиши муқаррар бўлган нарсаларни эмас, балки рўй бериши мумкин бўлмаган ҳаёлий нарсаларни кутадилар», — дейди. Буюк адибнинг бу фикрини ҳаёт ҳам тасдиқдайди.

13.1.2. Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш

Оила барпо бўлган биринчи кундан бошлабоқ кундалиқ турмушни соғлиқка хизмат қиладиган қилиб, ташкил этиш учун қуйидаги талабларга риоя қилиш лозим.

Зарарли одатларнинг бўлмаслиги, борларини оила муҳитидан чиқариб ташлаш чораларини кўриш. Бунда ҳеч бир зарарли одатга арзимас ёки бўлиб туриши мумкин, бошқа оилалар ҳам шундай, ҳали бу масалани ҳал қилишга вақт бор, қабилда пайсалга солиш ярамайди. Улар ҳар доим бири иккинчисини тўлдириб ва эргаштириб юради. Агар янги ташкил бўлган оиланинг дастлабки 10—15 йиллик ҳаёти фарзандлар кўриш мавсуми эканлигини кўз олдимизга келтирсак, бу даврда зарарли одатлар фақат эр-хотиннинг саломатлигига эмас, балки фарзандларнинг саломатликлари ва ҳаётлари учун ҳам хавфлидир.

Овқатланишни онгли ва оқилона ташкил этиш. Бу кўпроқ уй бекаларига тааллуқли масала. Оилани фақатгина овқатлик маҳсулотлар билан таъминлаш орқали тўғри овқатланиш масаласи тўла ҳал бўлмайди. Шу овқатликлардан ширин ва фойдали овқатларни тайёрлашни ҳам билиш керак.

Энг муҳими, оилада овқатхўрлик, турли ширинликларга ўчлик анъаналарини эмас, балки, турли салатлар, сабзавотлар, мевалар, шарбатлар билан овқатланиш анъаналарини шакллантириш лозим. Бундай шароитда ўсиб вояга етган фарзандлар ҳам ўзларининг мустақил турмушларида соғлом овқатланиш анъаналарини давом эттирадилар.

Ҳаракатлар, хусусан, жисмоний тарбия ва чиниқтирувчи машғулотларни оила аъзолари турмушига кўпроқ киритиш. Жисмоний тарбия ҳамда ҳаракатли турмушнинг саломатликни мустаҳкамловчи тадбирлар эканлиги ҳақида кейинги йилларда тарғиботчилик, ташкилотчилик анча кучайиб, кўчалар, хиёбонлар, жамоат марказлари, маҳаллаларда эрталаб туриб югуриб, жисмоний тарбия машғулотларини бажариб ёки очиқ сув ҳавзаларида чўмилиб, соғломлаштириш ишлар билан шуғулланаётган кишилар ва ҳатто оилалар кўпайиб боряпти. Лекин бу тадбирларни ҳали барча оилаларга кириб боряпти, деб бўлмайди. Эр-хотин организмнинг чиниқиш даражаси, улардан туғиладиган фарзандларнинг саломатлиги ва иқтидорининг мустаҳкамлигини белгилайди.

Кун ва ишларни режим асосида ташкил этиш. Батартиблик бутун коинот ва табиат ишининг (ҳаракатининг) буюк талаби. Шунинг учун оила ҳаёти ва фаолияти ҳам маълум бир тартибга бўйсундирилиши керак. Масалан, ҳар куни кечки уйқуга ётиш, эрталаб уйқудан туриш, табиатга хос турмуш тарзининг энг оддий кўриниши. Лекин бу тартибнинг бузилиши киши организмда жиддий ўзгаришларга, хусусан, асаблар тизимининг чарчашига ва оқибатда руҳий ўзгаришларга сабаб бўлади. Эрталабки баданни чиниқтирувчи машғулотлар ва тозалик тадбирларидан кейин нонушта қилиш, тушликкача идорада ёки хўжалик ишларида ишлаб, тушлик қилиш, тушликдан кейин яна ишларни қилиб, кечқурунги овқат ва ундан кейин маданий дам олиш, меҳмондорчилик кабилардан кейин тунги уйқуни таъминлаш сингари талаблар неча минг йиллик тараққиёт натижасида шаклланган кун тартиби. Шунингдек, иш давомида 5—10 дақиқалик танаффусларни киритиш, танаффуслар вақтида тик туриб ишлайдиганлар — ўтириб, иложи бўлса, бирпас чўзилиб, белларини ёзиб, ўтириб ишлайдиганлар эса ўрнидан туриб, чигилларини ёзиб, очиқ ҳавога чиқиб, дам олишлари ва шулар кабилар. Буларни кундалик турмушда режим дейиш қабул қилинган ва бу оила аъзоларининг саломатлигини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга.

Фарзандларда муносабатларга лаёқатлилик одатларини шакллантириш. Муомала маданияти, ўзини тутиш, қаерда ва қай тартибда юриш-туриш, феъл-атвор — буларнинг барчаси оилада шаклланади. Бундай тарбияни олган ёшлар ижтимоий ҳаётда қийналмайдилар. Қолаверса, муносабатлар асабларга таъсир этиши билан саломатликка ҳам таъсир этади. Фарзандларни ўзаро муносабатларга лаёқатли қилиб тарбиялаш ҳар бир ота-онанинг энг асосий вазифаларидан ҳисобланади. Айниқса, ўзаро ва халқаро муносабатлар ривожланаётган ҳозирги даврда бу масала катта аҳамият касб этади.

Оила аъзоларида озода-орасталик кўникмаларини шакллантириш. Озода-орасталик нафақат юқумли касалликлар-

нинг олдини олиш, балки, ижтимоий ҳаётнинг муҳим талаби сифатида ҳам катта аҳамиятга эга. Озода-орасталик кишининг тарбия даражаси, маънавияти ва маданиятидан ҳам далолат берувчи асосий кўрсаткичдир. Агарда бунга болаликдан ўргатилмаса, ёшларнинг кейинги ҳаётларида, аynиқса, оилавий ҳаётларида кўпгина муаммоларни келтириб чиқариши мумкин. Озода-орасталикни баъзи ёшлар замонавий ёки қимматбаҳо кийимлар кийиш, соч ёки бошга зеб бериб, ҳар хил упа-эликларга беланиш, деб тушунишлари мумкин. Бу мутлақо нотўғри.

Турмушда қўлланиладиган техник воситалар ҳамда қулайликлардан хавфсиз фойдаланишни ўрганиш. Тараққиёт кишилар турмушига газ, водопровод, канализация, электр, ҳар хил ювувчи ва кирни кетказувчи воситалар, совитгич, кир ювиш машинаси, ошхона комбайни, телевизор, магнитофон ва ҳоказолар каби кўпгина қулайликларни киритмоқда. Баъзи бир ишлаб чиқариш корхоналари зарарли моддалар, нурланиш, хавфли техникалар билан боғлиқ бўлиши мумкин. Булардан фойдаланиш ҳар бир оила аъзосидан билим, малака, эҳтиёткорликни талаб этади. Акс ҳолда, улар турли бахтсизлик ва ҳодисаларга сабабчиси бўлиши мумкин. Шунинг учун, ҳар бир ота-она фарзандларида шу нарсалардан хавфсиз фойдаланиш малакаларини шакллантириши, нотўғри фойдаланишдан келиб чиқадиган оқибатлардан огоҳ қилиб, эҳтиёткорлик чораларини ўргатиб бориши керак.

Оила аъзоларининг соғлом турмуш тарзидан билимдон ва малакали бўлишларига эришиш. Фарзандларни ҳаётга тайёрлаш турмушнинг барча соҳаларини ўз ичига олади. Булар ичида ҳозирги кунда энг муҳими, умумий таълим олиб, бирон-бир касбга тайёрланишдир. Чунки ҳаётнинг ўзи шуни талаб қилади. Киши ишламаса, оиласини, бола-чақасини боқа олмайди. Ишлаш учун эса ҳозирги кунда махсус билим ва малака талаб этилади.

Худди шундай билим ва малака соғлом бўлиш учун ҳам керак. Бунинг учун ҳар бир киши ўз соғлигини сақловчи

ҳамда мустаҳкамловчи омилларни билиши ва уларни кундалик турмушларида қўллай олишлари керак. Шунинг учун, ҳар бир ота-она уйига саломатлик ҳақидаги китобларни сотиб олиши, соғлом турмуш тарзи ҳақидаги кўрсатув ҳамда эшиттиришларга болалар эътиборини қаратиши ёки бу соҳада тажриба ҳамда малакага эга кишилардан ибрат олиш кабиларга эътиборли бўлиши керак.

Ниҳоят, оилани ташкил қилишда биз юқорида баён этган тиббий-биологик ва ижтимоий-психологик омилларни ҳисобга олиш. Булар ниҳоятда муҳим. Чунки моҳиятан оила биологик ва ижтимоий омилларнинг маҳсули. Шу мўъжаз масканда катта ҳаётнинг оддий ва ниҳоятда буюк талаблари — кўпайиш, яшаш, муносабатлар таъминланади ҳамда шаклланади.

Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш, бу — оила аъзолари саломатлигини таъминлаш, улар турмушининг бахтли бўлиши, авлодлар иқтидори ва насл-насабнинг яшиланиб боришида муҳим омил. Қайси бир оила бу ишни тўғри ва вақт ташкил қилса, у ўзи, фарзандлари ва насл-насабини олижаноб йўлга бошлаган бўлади. Бундай ота-она фарзандлар олдидаги бурчларини яхши ўтаган бўладилар.

13.1.3. Оилавий муносабатлар

Оилавий муносабатлар саломатликка таъсир қилувчи энг кучли омил. Шунинг учун бу масалада тушунча ва малакага эга бўлмаслик ниҳоятда салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Оилавий муносабатлар турли-туман ва улар ҳақида маълумот бериш ниҳоятда қийин. Шунинг учун оила ҳаётида аҳамиятга эга бўлган ва саломатликка таъсир қилувчи баъзи бир муносабатлар ҳақида тўхталиб ўтамиз.

Қайнона ва келин муносабати. Бу миллий урф-одатларимиз нуқтаи-назаридан ўзбек оиласи учун ниҳоятда муҳим аҳамиятга эга. Чунки кўпгина ўзбек оилаларидаги эрхотин ўртасидаги муаммолар қайнона билан келин ўртасидаги келишмовчиликдан келиб чиқади. Бунинг ижтимоий сабаблари кўп. Лекин энг асосийси қайноналарнинг эски-

лик сарқитларига ортиқча берилиши, ўзининг шахсий манфаатларини устун қўйиши ёки умуман келин билан муомала услубини билмаслигидан. Ҳаётий кузатишлар шуни кўрсатадики, кўпчилик ҳолларда ўзи келинлигида қайнонага хизмат қилмаган аёллар қайнона бўлгандан кейин келинларига зулмкор бўладилар. Баъзан бу масалада келиннинг ортиқча ўзбошимчалиги, мазкур оиладаги тартиб ва қоидаларни назар-писанд қилмаслиги ҳам сабаб бўлади.

Қайнона билан келин ўртасидаги муаммонинг кўп учрашига сабаби шуки, янги оилада келин билан асосан қайнона шуғулланади. Бу шуғулланиш кўпроқ қайта тарбиялашга ўхшаб кетади. Чунки келин ўз уйида уй-рўзгор, ошхона, ҳовли масалаларида озми-кўпми тарбия мактабини ўтаган ва ўзини оилавий ҳаётга тайёрлаган бўлади. Лекин бу тартиблар баъзан янги оилага тўғри келмаслиги мумкин. Ана шу сабабли у ўз тушунча ва тартибларини ҳимоя қилишга ҳаракат қилади. Эсингизда бўлсин, ҳар қандай тарбия — бу буйсундиришдир. Борди-ю, қайнона ҳам, келин ҳам биз юқорида кўриб чиққан гуруҳларнинг холерик ёки сангвиник тоифаларига мансуб бўлиб, шошқалоқ, чидамсиз, тез ўзгарувчан табиатли бўлсалар, бунда улар ўртасидаги муаммоларнинг кўпайиш ва кескинлашиб бориш эҳтимоли кўп бўлади. Бундай ҳол шубҳасиз, оила, жумладан, ёш келин-куёвлар ўртасидаги муносабатларга ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Қайнона-келин муаммоси жуда эски ва азалий муаммолардан бўлиб, бу масала атрофида қанчадан-қанча муҳокама, таклифлар ва насиҳатлар берилмаган, дейсиз. Бизнингча, бу муаммони ҳал қилиш учун келиннинг янги шариоитга мослашишидан, қайнонанинг талаб ва хоҳишларига итоат этишдан ташқари, куёв танлаш жараёнида унинг оиласини, хусусан, бўлғуси қайнонасининг феъл-атворларини ҳам ўрганиб, ундан кейин оила масаласи ҳал қилинса яхши бўлади.

Эр-хотинлик муносабати. Бу муносабатни юзага келтирган асосий омил, қарама-қарши жинслар ўртасидаги жинсий муомалага бўлган ҳаётий зарурат. Бу заруратнинг асоси муомала вақтида эркак ва аёл ўртасидаги лаззат бўлиб,

бу зарурат ёшлик даврининг асосий овунчоғи бўлади. Лекин бу зарурат замирида эр учун ҳам, аёл учун ҳам жуда кўп ва катта масъулиятлар ётади. Бу эр билан хотиннинг бир-бирига садоқати, оила бутунлиги ва шаънини кўз қорачиғидай асраш, фарзандларни боқиш, вояга етказиш, тарбиялаш ва шу кабилар. Бу йўлдаги ҳаракатлар бориб-бориб, эр-хотинни бир-бирига маънавий ва бурч жиҳатдан яқинлаштириб боради. Уларнинг мақсад, интилишлари муштарак бўлади. Оила аталмиш иттифоқни сақлаш ва уни камол топтириш масалалари жуда катта ҳаётий муаммо. Бу масалаларга бағишлаб жуда кўп китоблар ёзилган. Ҳаётни кўрган, билган кишиларнинг фикрлари оммавий ахборот воситаларида эълон қилинмоқда. Шунинг учун бу соҳадаги панднасихатлар ва маслаҳатларга қулоқ тутиш, намунали оилалардан ибрат олиш ҳам масалани ижобий ҳал қилишга ёрдам беради.

Ота-она ва фарзандлар муносабати. Бу муносабат асосан тарбияга боғлиқ. Тарбиянинг эса услублари кўп. Ўргатиш, тушунтириш, тақиқлаш ва ҳоказо. Лекин тарбиянинг энг самарали усули — намуна кўрсатиш. Шунинг учун фарзандларингизда қандай сифатлар бўлишини истасангиз, аввалига шу сифатларни ўзингизда шакллантиринг ва ўзингиз бажаринг. Доно халқимиз бу масалада «нимани эксанг, шуни ўрасан» деб, ўзининг ҳаётий мантиққа эга сўзини аллақачон айтиб қўйган.

Фарзанд, бу — сизнинг оила аталмиш боғингизда ўсган дарахт. Унинг шаклу-шамойили, мевасининг ширин ёки тахирлиги сизнинг боғбонлик маҳоратингизга боғлиқ. Бола тарбиясида барча — мактаб, қўни-қўшни, маҳалла ҳам роль ўйнайди. Лекин, асосий тарбия маскани — оила, асосий тарбиячилар — ота-оналардир.

Шубҳасиз, ота-она ва фарзандлар ўртасидаги муносабат катта ҳурмат асосига қўйилган бўлиши керак. Лекин бу масалада ортиқча қаттиққўллик қилиб, фарзандни итоаткор, мустақил фикрлай олмайдиган, боқиманда қилиб қўйиш эҳтимоли ҳам бор. Бундай тарбияда вояга етган ёшлар ижтимоий ҳаётга ярамайдилар.

Ота-она фарзандлардаги фақатгина тартиб-интизом, ахлоқ-одоб масалаларинигина эмас, балки уларнинг жисмоний ривожланишининг аҳволи, ўғил болаларда — эркаклик, қиз болаларда — аёллик белгилари ва аъзоларининг шакилланиш даражалари, жинсий аъзолар парвариши, аёлга ҳурмат ва муносабат ҳамда эркакка муносабат ва муомала услублари кабиларни ҳам кузатиб, назорат қилиб, ўргатиб, тушунтириб боришлари керак.

Фарзандлар билан фарзандлар ўртасидаги муносабат.

Фарзандлар ўртасидаги муносабатларни шакллантиришда ота-оналар инсон табиатига хос бўлган бир хусусиятни ҳисобга олишлари керак. Инсонлар табиатидаги бу нозик хусусият шундан иборатки, уларнинг шахсий қизиқиш ва манфаатлари яқинлашган сари уларда қарама-қаршиликлар ҳам кучайиб боради. Оилада фарзандлар ота-онанинг эътибори учун курашишлари мумкин. Ҳар бир фарзанд ота-она эътиборини кўпроқ қаратишга ҳаракат қилади ва бу ҳол ўз-ўзидан улар ўртасидаги қарама-қаршиликларга олиб келади. Бунинг учун ҳар бир ота-она фарзандларига тенг ва адолатли муносабатда бўлишлари, тарбияни уларни қарама-қаршиликка чақирувчи эмас, балки ўзаро бир-бирларига муҳаббат ва қўллаб-қувватлаш руҳиятида ташкил қилиши керак.

Шундай тарбияда вояга етган ёшлар ҳаётда бир-бирларини қўллаб-қувватлаб ўтганларига турмушда мисоллар жуда кўп. Фарзандлар ўртасидаги муносабат, кичикнинг ўзидан катта акаси ёки опасини ҳурмат қилиш, каттанинг ўзидан кичик укаси ёки сингисини иззат қилиш асосида бўлиши керак. Шундай муносабат ташкил қилинган оила соғлом ва бахтли бўлади.

Қариндошлик, ошна-оғайнигарчилик муносабатлари. Бу муносабатлар дунёдаги барча халқларга хос бўлса-да, Ўрта Осиё халқари, хусусан, ўзбек халқи ўртасида жуда қадрланади. Шунинг учун, бу муносабатларни ташкил қилиш тўғрисидаги маслаҳат фойдадан холи бўлмайди.

Қариндошлик — бу аслида фарзандлар ўртасидаги муносабатларнинг бевосита давоми бўлиб, бу кишиларнинг

наслий боғланишларининг натижаси. Халқимизга хос бўлган меҳр-муҳаббат, мурувват, хайр-эҳсон каби хислатларни биринчи галда қариндошларга қўллаш керак. Муносабатларнинг энг яқини, энг муҳими ва энг масъулиятлиси қариндошлар билан бўладиган муносабатлардир. Буни қадрлаш ва эъозлаш иккала томон учун ҳам бирдек масъулият юклайди.

Ижтимоий ҳаётда фикр, дунёқараш, мақсад, интилиш ҳамда табиатлари жиҳатдан бир-бирларига яқин кишилар ва уларнинг оилалари ўртасида муносабатлар — ошна-оғайнигарчилик муносабатлари ҳам бўлади.

Ошна-оғайнигарчилик муносабатлари аслида бўш вақтларни кўнгилли ўтказиш, одамлардаги яхши сифат ва фазилатларни қадрлаш, кишиларнинг маънавий дунёсини бойитиш ва шулар каби умуминсоний қадриятларга хизмат қилиши керак.

Шунинг учун қариндошчиликда ҳам, ошна-оғайнигарчиликда ҳам уларни ўринсиз сарф-харажатлар ҳамда оила тарбиясига тўғри келмайдиган ҳаракатлардан тозалаш, меъёрлаштириш ва оиланинг иқтисодий аҳволи, маънавий даражаси нуқтаи назаридан ҳаракат қилиш керак бўлади.

Оилани бошқариш. Жамият ҳаётида шахс қандай роль ўйнаса, оила ҳаётида ҳам у шундай роль ўйнайди. Гап шундаки, оилани бошқаришга бировлар иқтисодий таъминот нуқтаи назаридан ёндашсалар, бировлар маънавий-ахлоқий нуқтаи назардан ёндашадилар. Камдан-кам оилаларгина бу масалани ҳам иқтисодий, ҳам маънавий-ахлоқий нуқтаи назардан ҳал қиладилар. Қолаверса, юқоридаги кўрсаткичлардан ҳар бирининг жуда кўп даражалари ва талаблари мавжудки, булар алоҳида мавзу.

Оилани бошқариш, бу — оила иқтисодини оқилона режалаштириш, тарбиявий ишларда маънавийликни таъминлаш, ўзаро муносабатларни тўғри ташкил этиш ва шулар каби оила ҳаёти ва фаолияти билан боғлиқ масалаларни ўз ичига олади. Баъзи бир шаклланган одатлар, миллий тар-

тибларга кўра, оилани ким бошқариши керак, деган масалани мантиқий нуқтаи назардан бир ўйлаб кўрайлик. **Биринчидан**, оилани бошқариш кишидан анчагина қобилият ва ҳаракатчанликни талаб этади. Масалан, оила даромадини тўғри тақсимлаш ва режалаштириш, хўжалик ишларини тўғри йўлга қўйиш, фарзандлар тарбияси, қариндошлар, қўшнилари, ошна-оғайнилари билан бўладиган муносабатларни меъёрлаштириш, маросимлар ва тадбирларни ўтказиш ва ҳоказолар. Буларда нотўғри ҳаракат ёки бефарқлик бўлса, оила таъминотида муаммолар бўлиши ёки болалар тарбияси издан чиқиши ёки қариндошлик, қўшничилик, ошна-оғайнигарчилик ишларига путур етиши ёки маросим тадбирларга малол келиши мумкин. **Иккинчидан**, ҳамма эркакларда ҳам юқоридаги масалаларни ижобий ҳал қилиш қобилиятлари бўлмаслиги мумкин.

Юқоридагилардан шундай хулоса келиб чиқадики, оилани эр бошқариши ёки хотин бошқариши керак, деган масалани бир томонлама ҳал қилиб бўлмайди. Бу масалани оилани бошқаришдаги қобилият ҳал қилади. Бундай қобилиятга баъзан эркаклар эга бўлса, баъзан аёллар эга бўлиши мумкин. Шунинг учун аёлнинг оилани бошқариш ишларида қатнашиши мутлақо нормал ҳолат. Демак, асосий масала оилани ким бошқаришда эмас, балки уни тўғри бошқаришда. Лекин масаланинг бир нозик томони бор. Миллий тартиб ва удумларга кўра оилани бошқаришда аёл таъсирининг устуңлиги бу кўпгина эркакларнинг нафсониятига салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун, оқила аёллар оилавий муаммоларни ҳал қилишдаги ўз фикр ва мулоҳазаларини ошкор кўз-кўз қилмасдан, эр билан масаҳатлашиб, унинг номидан ёки эрларига айтиб, уларни олдинда тутган ҳолда иш кўрадилар.

Демак, оилани бошқаришдаги энг тўғри йўл — эр билан хотиннинг бамаслаҳат иш тутган ҳолда, оила аталмиш кичкина жамиятни бузилиш, тарқаб кетиш, муҳтожлик қабилардан ҳимоя қилиб, оила аъзолари тинчлиги, осойишталиги, равнақини таъминлашдан иборат.

13.1.4. Фарзанд кўришга тайёргарлик, ҳомиладорлик ва бу даврнинг ўзига хос хусусиятлари

Хар қандай оиланинг моҳият-мақсади фарзандга бориб тақалади. Фарзанд эса насл-насабни давом эттиришнинг асосий шарти. Ота-она фарзандда нафақат авлоднинг давоми-ни, балки, фарзандларнинг эсли, ҳушли, чиройли, гўзал, соғлом ва ақлли бўлишларини орзу қиладилар. Бу масалада ота-она олдида жуда кўпгина талаблар туради. Бу талаблардан айримлари ҳақида юқорида айтиб ўтдик. Лекин, фарзанд кўришга тайёргарлик, ҳомиладорлик даври ва бу даврдаги турмуш тарзи ҳам бўлғуси фарзанд тақдирида ниҳоятда муҳим роль ўйнайди.

Маълумки, ҳомиладорлик эр ва хотин ўртасидаги жинсий муомала вақтида ҳосил бўлган шаҳватлар таркибидаги уруғ ва тухум ҳужайраларининг қўшилиб, уруғланиши натижасида юзага келади. Ана шу уруғ ва тухумнинг сифати, яшовчанлиги, фаоллиги, эр билан хотиннинг саломатлик даражаси, руҳий ҳолати, муносабатлари, овқати, зарарли одатларга муносабати, турмуш тарзи ва шулар каби омилларга бевосита боғлиқ. Киши ҳаёти эса ҳамма вақт ҳам фақатгина яхши шароитда кечмаслиги мумкин. Одатда турмушда ташвишлар ва муваффақиятлар аралашиб юради ва эр-хотин организидаги жараёнларга ўзига хос таъсир кўрсатади. Демак, бу ҳолатнинг ўзи эр-хотиндан фарзанд кўриш арафасида маълум бир талабларга риоя қилишни тақозо этади. Бу талаблар қуйидагилардан иборат.

Ҳомиладорлик асосан аёл организмига боғлиқ жараён бўлиб, аёлнинг тухум ҳужайраси билан эркакнинг уруғ ҳужайрасининг қўшилиши натижасида вужудга келади. Аёл тухумдонидаги ҳужайра 28 кунда етилиб, уруғланишга лаёқатли бўлади. Шунинг учун тухум ҳужайранинг етилиш кунларини билиш муҳим аҳамиятга эга. Бу кунлар ҳайз қони тўхтагандан кейин 13—15 кунларга тўғри келади. Демак, бу кунлар ҳомиладорликни ҳосил қилиш кунлари бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Ҳомиладор бўлишдан олдин эр-хотин таносил касалликлардан мутлақо холи бўлишлари, айниқса, аёлнинг бачадонини микроб, моғор, гижжа, вирус ва шу қабилардан, шамоллаш ҳолатларидан тўла соғломлаштириш талаб этилади.

Ҳомиладорликдан 2—3 ҳафта олдин зарарли одатлар, айниқса, спиртли ичимликлардан тийилиб, асосан, витаминлар, минерал тузлар ва микроэлементларга бой овқатланишни ташкил этиш, асабий ҳолатлардан сақланиш, югуриш, чўмилиш, спорт ўйинлари каби баданни чиниқтирувчи ишлар билан шуғулланиш талаб этилади. Кўпчилик мутахассислар ҳомиладорликдан ҳафта-ўн кун олдин жинсий алоқани чегаралаб, куч-қувват тўплашни таклиф қилишади.

Одатда 9 ҳафта давомида ҳайз содир бўлмаса, ҳомиладорлик бошланган, аёл эса ҳомиладор ҳисобланади ва бундан кейинги асосий тадбирлар ҳомиланинг ҳаёти ва саломатлигини таъминлашга қаратилиши керак. Ҳомиладорликнинг моҳияти ҳомила бўлганлиги учун энг биринчи ва муҳим ишимиз ҳомила ҳақида тушунча ҳосил қилиш бўлади.

Ҳомила ҳақида қисқача сўз. Одатда киши чақалоқ туғилгандан кейингина уни парвариш ва ёрдамга муҳтож жонзод сифатида тасаввур қила олади ва унда чақалоққа нисбатан раҳм-шафқат ва масъулият пайдо бўлади. Ҳомила тўғрисида эса кишилардаги тушунчалар ниҳоятда ойдинлашмаган бўлиб, кўпчилик уни муҳит ва жамиятдан ажралган ҳолда тасаввур қилади ва у она қорнида ўзидан-ўзи ривожланиб, вақти келиб туғилаверади, деб ҳисоблайди. Ваҳоланки, кўпол муомаладан ҳомиладор аёл қалби қандай озорланса, ҳомила ҳам шундай озорланади. Ширин сўздан ҳомиладор қандай хурсанд бўлса, ҳомила ҳам шундай кайфиятда бўлади. Худди шунингдек, ҳомиладорнинг оғир меҳнати, ноқулай яшаш шароити, ортиқча ёки етарли бўлмаган овқатланиши, совқотиши ёки исиб кетиши каби инсон учун ноқулай бўлган барча омиллардан ҳомила озорланади. Буларнинг барчаси унинг танасининг мустақкамлиги ва шаклланиш даражаси, иқтидори, руҳияти каби асо-

сий кўрсаткичларга салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳомила ва унинг саломатлиги тўғрисидаги ҳаракатимиз аёл ҳомиладорлигининг биринчи кунлариданоқ бошланиши ва баъзи талабларга риоя қилиш керак.

— Ҳомиладор аёл ҳомиладорликка тайёргарлик даври- даноқ вужудда ривожланаётган кичкина инсончанинг ҳаёти, тақдири, саломатлиги ҳақида қайғуриши керак. Бу даврда «туғилаверсин, бир иложи бўлар» кайфиятида яшаш масъулиятсизликдан бошқа нарса эмас.

— Ҳомиладор аёлга энг яқин ғамхўр, ҳимоячи ҳамда маслаҳатчи бу унинг эри ва қайнонаси ҳисобланади. Қай- нона бу соҳада ҳаёт тажрибасига эга аёл сифатида ҳомила- дорга тегишли маслаҳатлар ва турмуш тарзини ташкил этишда ёрдам бериш имкониятига эга. Эр эса бу соҳадаги аёлнинг муаммоларидан хабардор бўлиб туриши ва унга те- гишли ёрдамни ташкиллаштириши керак.

— Ҳомиладорнинг бу даврдаги яна бир энг яқин мас- лаҳатчиси ва дўсти акушер-гинеколог бўлиши керак. Шу- нинг учун ҳомиладор аёлнинг акушер-гинеколог врач қабулида тез-тез бўлиб туриши, унинг маслаҳатлари асо- сида иш тутиши ҳомиланинг ҳаёти ва саломатлигида катта роль ўйнайди.

— Ҳомиладор аёл жамиятнинг фаол аъзоси. Унинг кун- далик ҳаёти ўқиш, иш, жамоат жойлари, оилавий юмуш- лар билан бевосита боғлиқ бўлиши мумкин. Иш шароити зарарли моддалар, нурланиш, ионизация, ҳарорат, намлик шовқин каби ноқулай таъсирлардан сақлаш; жамоат транс- портларида жой ажратиш, касбий ва оилавий муносабатлар билан боғлиқ ишларни тез ва асабий зўриқишларсиз битка- зиш; оилада овқатланиш, дам олиш, муомала ишларида диққат-эътибор ва ғамхўрлик; эр-хотинлик муносабатла- рида ҳомиладорни яхши сўз ва муомала билан эркалаш, кўнглини, кайфиятини кўтариш керак бўлади.

— Ҳомиладорликнинг охирги ойлари ва ҳафталарида эҳтиёт тадбирларини анча ошириш ва туғруқ билан боғлиқ ишларни яхши режалаштириш керак бўлади. Бу даврда қай-

нона, эр узоққа кетмасдан ҳомиладорнинг аҳволидан хабардор бўлиб туришлари керак. Баъзи бир ақидапарастлар таъсирида айрим саводсиз ва малакасиз энагалар ёрдамида ҳомилани уйда қабул қилишга ҳаракат қилиш кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкинлигини эсдан чиқарманг.

— Ниҳоят, оила аъзолари, айниқса, эр-хотиннинг орзулари ва эзгу-ниятлари натижасида авайлаб-асраб етилган ҳомилани туғруқхонага келтирдингиз. Энди уни омон-эсон ёруғ дунёга чиқишидек ниҳоятда ҳаётий муҳим жараён — туғилиши қолиб турибди. Бу жараёнда ҳомиладор ва ҳатто, ҳомила ҳам сизнинг меҳрингиз, қўллаб-қувватлашингизга ниҳоятда муҳтож! Бундай вақтларда вазият, ҳомиланинг аҳволи ёки ҳомиладор организмнинг ўзига хослиги туфайли келиб чиқадиган муаммолар — керакли мутахассиснинг бўлмаслиги, зарур дорининг топилмаслиги, қон қуйиш эҳтиёжи ва ниҳоят табобат ходимларининг эътиборсизлиги каби ҳолатларнинг чиқиб қолиш эҳтимоли бўлиши мумкин. Бундай ҳолларда сизнинг ёрдамингиз ёки аралашувингиз аёлингиз ҳам бўлғуси фарзандингиз ҳаётида муҳим роль уйнайди. Туғишнинг мураккаблигини ҳисобга олган оқила онахонларимиз бу жараёни «икки дунёнинг оралиғи» деб жуда тўғри баҳолаганлар.

13.1.5. Чақалоқни кутиб олиш ва унинг парваришига бўлган талаблар

Янги дунёга келган меҳмон — чақалоқни кутиб олиш, уни бу ёруғ дунё ва оилавий шароитга мослаштириш, парвариши, ўсиб-улғайишини таъминлаш ҳар бир ота-онадан анчагина билим, малака ва масъулият талаб қилади. Одатда, ҳаётда бу хурсандчилик анча шошма-шошарлик билан чақалоқнинг соғлиги, онанинг саломатлигини тиклаш нуқтаи назаридан эмас, балки, хурсандчилик натижасидаги антикиш ва эҳтирослар таъсирида нишонланади.

Биз эса бу ишда анча босиқ бўлишни, эндиги олдда турган вазифалар — уйда чақалоқ ва она учун шароитни яхшилаш, уларнинг парвариши учун зарур бўлган нарса-

ларни гамлашдан бошлаш керак, деб ҳисоблаймиз. Бу ҳодисани нишонлаш учун эса ортиқча дабдаба ва тўй-тантаналарни режалаштиришга шошилмаслик керак. Ёш онанинг меҳмон кутишга ундаши ва ҳали саломатлиги тўла тикланмаганидан бирор-бир дарднинг кўзгаши, чақалоқ парваришининг сусайиши, уйга ҳар хил одамларнинг келиб-кетишидан уйда касаллик тарқатувчи турли вирус ва микробларнинг кўпайиб кетиши, бола парвариш қилинаётган шароитнинг ёмонлашуви каби муаммолар келиб чиқиши мумкин.

Чақалоқнинг парвариши ва онанинг саломатлигини қайта тиклаш учун лозим бўлган баъзи бир талабларга амал қилиш лозим.

— Чақалоқ организмнинг ўзига хослиги, унинг ўсиб, ривожланишидаги муҳим анатомик, физиологик, психологик кўрсаткичлар ва туққан аёлнинг парвариши ҳамда саломатлигини тиклаш билан боғлиқ талаблар ҳақидаги билим ва тушунчаларни мустаҳкамлаш, кундалик турмушда уларга риоя қилиш. Бу ҳақдаги билимларни ота-она, бола парваришига бағишланган китоблардан, акушер-гинеколог ҳамда болалар врачлари билан бўлган суҳбат ва маслаҳатлардан олиши мумкин. Олдиндан боланинг парвариши учун зарур нарсалар — сочиқ, таглик, чойшаб, чўмилтириш учун ванна, махсус совун, овқат идишлари, вазелин, пудра, зелёнка, болалар дори қутиси, она учун етарли миқдорда салфетка ва албатта ювилиб дазмолланган чойшаблар тайёрлаб қўйилган бўлиши керак.

— Чақалоқни ва онани туғруқхонадан уйга келтиришдан олдин ҳам анчагина тайёргарликлар кўрилади. Биринчидан, чақалоқ ва она учун алоҳида хона тайёрланиши керак. Бу хона ёруғ, қуёш тушадиган, улар келишидан олдин ювилиб, артилиб, шамоллатилган бўлиши керак. Бу хонада кўпчилик бўлиб ўтириш, бошқа болаларни киритиш, овқатланиш ва шу қабилар ман қилинади. Хона ҳароратининг мўътадиллиги, ҳавосининг тозаллиги, шовқин-суроннинг бўлмаслиги асосий гигиеник талаблардан ҳисобланади.

— Чақалоқнинг биринчи ҳафтаси, биринчи оyi ва бир ёшга етгунча бўлган даврда болалар врачининг ёрдами ва

маслаҳати кўп керак бўлади. Шунинг учун участка болалар врачлари ёки ўзаро келишилган бошқа бир болалар врачининг иши ва уй телефонлари, манзилини ёзиб қўйиш, бола парваришида у билан бамаслаҳат иш қилиш тавсия этилади. Чақалоқнинг безовта бўлиш сабабларини ҳар доим кузатиш ва ўрганиш керак бўлади. Шунингдек, чақалоқни йўрғаклаш, чўмилтириш, остини ювиш, кийинтириш, бешикка белаш каби кундалик қилинадиган ишларни яхши ўзлаштириб олиш керак. Шахсан ўзингизда эмлашнинг аҳамияти ва муддатлари, болаларда кўпроқ учраши мумкин бўлган — томоқ, қулоқ, нафас йўлларининг шамоллашлари, ичнинг бузилиши (диспепсия) ва шулар каби касалликлари, қизамиқ, қизилча, кўкйўтал, паратит, чечак каби юқумли касалликлар ҳақида тушунча ҳосил қилинг.

— Бола парваришида қайноналарнинг имкониятларидан ўринли фойдаланишга ҳаракат қилинг. Чунки уларнинг бу соҳада анча малакалари шаклланган бўлади. Лекин улардаги баъзи бир зарарли удум ва одатлар бўлиши мумкинлиги, уларни кўр-кўрона қўллашга ҳаракатлар бўлиши ҳам эсингиздан чиқмасин. Бундай ҳолларда одоб доирасида фикр билдиришни унутманг.

13.1.6. Қутилмаган ҳомиладорликнинг олдини олиш усуллари

Оилавий ҳаётнинг муаммолари турли-туман. Масалан, баъзан соғлом фарзандлар кўриш, уларнинг саломатлигини таъминлаш муаммоси бўлса, баъзан эса фарзанд кўришдан вақтинча тийилиб туриш, яъни ҳомиладорликнинг олдини олиш муаммоси бўлиши мумкин. Ҳомиладорликнинг олдини олишга қаратилган тадбирлар, шароит, оиланинг аҳволи, аёл саломатлигининг даражаси каби омилларга боғлиқ бўлиб, асосан, фарзанд кўриш вақтларини бошқариш билан боғлиқ.

Оилада фарзандлар кўриш оралиқларини тартибга келтириш муаммоси жамият тараққиётининг ҳамма даврларида ҳам бўлган. Биринчидан, бу жараён аёл организмидаги

физиологик қонуниятлар билан бошқарилган. Бу қонуниятга кўра, ёш боласи бўлган эмизикли аёл, болани эмизиш даврида унинг организмдаги гармонал жараёнлар натижасида тухумдонда тухум ҳужайралари пайдо бўлмайди. Бола кўкракдан ажратилгандан кейин эса, тухумдонда тухум ҳужайралари етилиб, ҳомиладорликка шароит яратилади. Табиий шароитда онада болани эмизиш даври (бу вақт ўртача 2 йилча)да аёл жинсий алоқада бўлса-да, ҳомиладор бўлмайди.

Ҳозирги кунда эса бу масалани замон табобати фани ва амалиёти имкониятлари ҳамда умуминсоний қадриятлар доирасида ҳал қилишнинг имкониятлари жуда кўп.

Аёл организмнинг хусусияти шундаки, қиз бола вояга етгандан кейин ҳайз кўриш даврийлиги бошланади. Бу даврийлик тахминан 28 кундан такрорланиб, ҳайз кўриш кунлари 3—5 кун давом этади. Бу жараён, аёл организмдаги тухумдонда тухум ҳужайраларининг етилиши билан боғлиқ. Ҳар ҳайз кўриш оралиғида тухум ҳужайранинг фақат биттасигина етилади. Одатда бу ҳолат ҳайз қони келишига 2 ҳафта қолганда содир бўлади. Бу ҳайз даврининг 13—15-кунларига тўғри келади. Демак, шу кунлардаги жинсий алоқа аёлнинг ҳомиладор бўлишига олиб келади.

Жинсий алоқа вақтида эркак шаҳвати таркибида аёл қинига тушган сперматозоидлар деб аталувчи уруғ ҳужайралар (уларнинг сони 250—500 млн атрофида бўлади) бачадон ва бачадон найи орқали тухум ҳужайра томон ҳаракатланади. Одатда битта уруғ ва битта тухум ҳужайра бачадон найида учрашиб, қўшилишади (уруғланади). Қолган уруғ ҳужайралар нобуд бўлиб кетади. Уруғланган ҳужайра (пушт) 4—5 кунда бачадонга қайтиб келиб, унинг деворига ўтиради (бу ҳомила) ва унинг деворига ёпишиб, она қонидан озиклана бошлайди. Ҳомиладорлик содир бўлади. Ҳомиладорлик содир бўлгандан кейин ҳайз кўриш бўлмайди.

Ҳомиладорликнинг олдини олишга олиб келувчи сабаблар қуйидагилар бўлиши мумкин:

— туғилган фарзанднинг парвариши, тарбиясини кўзлаб, янаги ҳомиладорликни кейинроққа суриш мақсадида;

— бажараётган иши ёки оилавий шароити туфайли ҳомиладорликнинг олдини олиш мақсадида;

— аёл саломатлигининг кўрсаткичлари нуқтан назаридан;

— «оиладаги фарзандлар етарли» деган қарорга келишдан.

Гап шундаки, ҳомиладорликдан вақтинча ёки бутунлай сақланиш масаласини ҳар бир ҳолат учун алоҳида ҳал қилиш керак бўлади. Шундай қилиб, ҳомиладорликдан вақтинча сақланиш усуллари ҳақида.

Кўкрак сути билан эмизиш усули. Бунда туғилган бола-ни камида 2 йил давомида кўкрак сути билан эмизишда давом эттирилади. Бу даврда аёл организмнинг қонуния-тига кўра тухумдонда тухум ҳужайра етилмайди ва жинсий алоқа вақтида аёл қинига эркакнинг уруғи тўкилгани би-лан ҳомиладорлик содир бўлмайди. Бу усулнинг самараси 90—98 фоизни ташкил этади. Агар ҳомиладор бўлмаслик вақ-тини яна чўзиш зарурати пайдо бўлса, ҳомиладорликнинг олдини олишнинг қўшимча усулларига ўтиш мумкин.

Таблеткалардан фойдаланиш усули. Кейинги йилларда ҳомиладорликнинг олдини олишда қўлланиладиган турли таблеткалар чиқарилмоқда. Булар ҳам ҳомиладорликнинг олдини олишда энг қулай ва самарали восита ҳисобланади. Уларнинг самараси 100 фоизга етади. Лекин буларнинг қай-си биридан қандай фойдаланишни участка акушер-гинеко-логи билан маслаҳатлашиш керак бўлади.

Тери остига ёки мушакка дори юбориш усули. Бунда юқоридаги таблеткаларнинг таркибидаги дорилар укол си-фатида танага киритилади. Ҳар бир уколнинг таъсири 2—3 ой давом этади ва 99 фоиз ҳолатда ҳомиладорликдан сақлайди.

Бачадон ичига ўрнатиладиган воситалар. Бу воситалар спирал деб аталади ва у мутахассис ёрдамида бачадонга жой-лаштирилади. Бу воситалар сперматозоид ҳамда тухум ҳужай-ранинг ҳаракатига, уруғланган ҳужайранинг бачадон дево-рига ёпишишига тўсқинлик қилади. Самараси жуда яхши. Бир маротаба бачадонга ўрнатилган спираль узоқ вақтгача (5 йилгача) ҳомиладорликдан сақлайди.

Презервативлардан фойдаланиш. Одатда презерватив жинсий алоқа бошладан олдин эркак олатига кийдирилади. Презерватив жинсий алоқанинг сифатига кам миқдорда таъсир кўрсатиши мумкин. Лекин у нафақат қутилмаган ҳомиладорликдан, балки ОИТС ва шу каби барча таносил касалликлари ҳамда сариқнинг В туридан ҳам сақлайди. Шунинг учун презервативлар ҳамма жиҳатдан энг қулай ва ишончли восита ҳисобланади. Аёлнинг бачадони бўйнига қалпоқча кийиш усули ҳам ҳомиладорликнинг олдини олиш ҳамда таносил касалликларидан ҳимоя қилишда самарали воситалардандир.

Жарроҳлик усуллари. Бу усуллар аёлда ёки эркакда операция йўли билан тухум ҳамда уруғ ўтиш йўллари билан боғлаш, куйдириш ёки қирқиб қўйишдан иборат. Бу усул келажакда фарзанд кўриш нияти бўлмаган аёл ва эркакларда ёки туғиш соғлиги учун ўта хатарли бўлган аёлларда қўлланилади. Бу муолажанинг соғлиқка ва келгуси жинсий алоқага салбий таъсир кўрсатувчи ҳеч қандай асоратлари бўлмайди.

Ҳомиладорликнинг олдини олиш аёл организмда тухумдоннинг етилиш даврида жинсий алоқа қилмаслик (тавқим усули) ёки жинсий алоқа вақтида шаҳват тўкилиши яқинлашганда олатни қиндан чиқариб олиш (азл) каби усуллари ҳам мавжудки, булар самарасининг камлиги, жинсий муомалага халақит қилиши ва шулар каби камчиликлари бўлгани учун жуда кам қўлланилади.

Баъзан ёшликнинг бебошлиги, шаҳвоний ҳисларга ортиқча берилиш ёки жинсий зўрлик ишлатилиши натижасида содир бўладиган ҳомиладорликлар бўлиши мумкин. Чунки, бундай ҳомилдорликда ёшларнинг тажрибасизлиги, жинсий алоқанинг оқибатини билмаслиги ёки қиз бола ўз номусини ҳимоя қила олмай қолиши мумкин. Бундай ҳолатларда ҳомиланинг тақдирини вазият ҳал қилади. Агар қизалоқ жуда ёш, жисмоний кўрсаткичлари туғиш учун етарли бўлмаса ёки жинсий алоқанинг ноқонунийлиги туфайли туғишни хоҳламаса, ҳомиладорликни бузиш масаласи ҳал

қилинади. Худди шунингдек, аёл мутлақо қонуний шароитда ҳомиладор бўлса-ю, унинг соғлиги ҳомилани кўтариб юриш ва туғишга тўғри келмаса, онанинг соғлиги нуқтаи-назаридан ҳомилани бузишга тўғри келиши мумкин. Бундай ҳолатларни ҳаётда ниҳоятда кам учрайдиган ҳолатлар, деб қараш керак. Лекин аборт қилиш имконияти бор экан деб, уни суиистеъмол қилиб, ҳеч ўйламасдан аборт қилишга ҳаракат қилиш ярамайди. Чунки, ҳар бир ҳомила яшашга ҳуқуқи бўлган инсон. Унинг тақдирини шафқатсизларча ҳал қилишга ҳеч кимнинг ҳаққи йўқ. Шунинг учун, аборт усулига юқоридаги вазиятларда ва ниҳоятда эҳтиёткорлик билан ёндашиб қўллаш мумкин бўлган муолажа, деб қараш керак.

13.1.7. Оилавий қўйди-чиқдиларни саломатлик нуқтаи-назардан ҳал қилиш

Шубҳасиз, оила катта орзу-умидлар билан ташкил этилади. Оилани ташкил этаётган ёшлар эса бу даврда турмушда учраши мумкин бўлган муаммоларни ҳатто хаёлларига ҳам келтирмасдан кўпроқ амалга ошиши мумкин бўлмаган ҳавойи орзу-ҳаваслар таъсирида бўладилар. Ҳаёт эса ўз ҳукмини ўтказиб, улар олдига бошпана, уй-рўзғор, ейишичиш, фарзанд кўриш, уларнинг тарбияси ва ташвиши, ўзаро муносабатлардаги мураккабликка ва муғомбирликлар каби муаммоларни қўйиб бораверади. Ўзларининг ҳаётдаги бурчларини яхши англамаган ёшлар (баъзан катталар ҳам) адашиб ҳам қоладилар. Бу адашиш биринчи навбатда оилаларнинг иқтисоди ва маънавиятини издан чиқариб, эр билан хотин, ота-оналар билан фарзандлар ўртасида низолар келтириб чиқаради. Бу адашишдан оиланинг бузилиб, эр билан хотиннинг ажрашиб кетиши, фарзандларнинг овора бўлиши, орзу-умидлар билан боғланган қариндошлик ип-ларининг чилпарчин бўлиш эҳтимоли кўп бўлади.

Умуман олганда, эр билан хотин ўртасидаги қўйди-чиқдидан катта фожиа келтириб чиқармаслик керак. Чунки, бу — ҳаёт. Ҳаётда эса бундай ҳол учраб туради. Лекин асосий масала муаммоларни қандай ҳал қилишда. Баъзи бир

ҳолларда эр-хотин ўртасидаги мавжуд бўлган кескин муаммоларга қарамасдан, уларни бирга яшашларига мажбурлашларнинг гувоҳи бўламиз. Бундай мажбурий тазйиқ кўпчилик ҳолларда аёлга нисбатан қўлланилади. Масалан, расмий маълумотларга қараганда 1988—1989-йилларда Ўзбекистонда 478 аёл ўзига ўзи ўт қўйган. Бу ҳаётдан норозиликнинг энг аламли оқибати. Қолаверса, оилавий келишмовчиликлар, оила аъзолари ўртасидаги касалликлар, нотўғри тарбия ва ҳаётдан қониқмаслик ҳам асосий сабаб. Лекин ижтимоий қонунлар ўзаро келишмаган эр-хотинларни бирга яшашга мажбурламайди. Масалан, Ўзбекистон Республикаси «Оила» Кодексининг 41-моддасида: «Агарда суд эр ва хотиннинг бундан буён биргаликда яшашига ва оилани сақлаб қолишига имконият йўқ деб топса, уларни никоҳдан ажратади», дейилган. Қонуний ҳужжатларнинг бирон-бир моддасида оилани сақлаб қолиш учун, эрни ёки хотинни мажбурлаш ёки жазолаш кўрсатилмаган. Фақатгина, ушбу ҳужжатнинг 40-моддасида: «суд ишнинг кўрилишини бошқа вақтга қолдириб, эр-хотинга ярашиш учун олти ойгача муҳлат тайинлашга ҳақли», дейилган холос. Бу эса оила масаласида хато қилган томонларнинг ўйлаб олиш ёки кечиришлари учун имконият беради.

Кўриниб турибдики, қонун ҳужжатлари оилавий қўйди-чиқдиларни тинч ва қонуний йўл билан, томонларнинг (бўлса фарзандларнинг ҳам) ҳаёти ва саломатлиги нуқтаи-назаридан ҳал этишга асосланган. Шунинг учун, бу масалада ортиқча эҳтиросларга, баъзан эса, ота-боболар қўллаган кўпол усулларга берилмасдан, ўйли, мулоҳазали, босиқ бўлиб, масалани томонларнинг (бўлса, фарзандларнинг ҳам) ҳаёти ва саломатлиги нуқтаи-назаридан ҳал қилиш лозим. Бу ерда, айниқса, аёлнинг ота-онаси ниҳоятда огоҳ ва оқилона иш тутиши лозим. Чунки бу масалада кўпроқ аёл қийин аҳволда қолиши мумкин.

Бизнингча, оилавий қўйди-чиқдиларнинг олдини олиш ва муаммони мураккаблаштирмаслик учун қуйидагича иш тутиш лозим бўлади:

— оилавий муаммоларга олиб келувчи омилларни оила қуриш вақтида ўйлаш ва ҳал қилиш. Булар ҳақида биз юқорида анча сўз юритдик;

— оила қурилганданоқ, фарзанд кўришга шошилмаслик. Вазиятни яхши ўрганиш, шу муҳитда яшаб кетишга ишонч ҳосил бўлгандан кейингина фарзанд кўриш масаласини ҳал қилиш;

— оилавий муносабатлар, асосан эр-хотин ўртасидаги масала. Шунинг учун, келиннинг қайнона, қайнота ёки қайнилари билан муносабати ёки бирон-бир муаммоси оилани бузишга асос қилиб олинмаслиги керак;

— эр-хотин билан бўладиган муносабатларда энг муҳими ошкоралик. Бирон-бир муаммо пайдо бўлса, эр ҳам, хотин ҳам бир-бирларига норозилик сабабларини очиқ айтиб, айбдор томон узрини сўраб, кейин бу иш такрорланмаслигига ҳаракат қилишлари керак:

— борди-ю бирга яшашнинг ҳеч иложи бўлмаса, ажралиш ҳақидаги масалани, энг аввало, эр-хотинлар ҳал қилиб, бир қарорга келиб, қонуний тарзда суд қарори билан никоҳни бекор қилиб, ҳар ким фарзандларнинг ва ўзларининг кейинги тақдирини ўйлаши керак. Бундай ҳолатларда эр билан хотиннинг, қудаларнинг бир-бирларига лой чаплаб, бақариб-чақариб, беҳурматлик қилишлари маданиятсизликдан бошқа нарса эмас.

Юқоридагилардан хулоса шуки, оилавий қўйди-чиқдиларни ҳал қилишдаги асосий талаб томонларнинг ҳаёти ва саломатлиги бўлиши керак.

13.1.8. Эркаклар ва аёлларда учраши мумкин бўлган баъзи бир таносил касалликлари ҳақида

Ҳаёт беташвиш бўлмаганидек, таносил касалликлари ҳам оилавий ҳаётда учраши мумкин бўлган муаммолардан бири. Шунинг учун, улар ҳақида қисқача тушунча ҳосил қилиш оилавий ҳаётда муҳим аҳамиятга эга, деб ҳисоблаймиз. Эр-хотинлик бу нафақат ҳаётда бирга қадам ташлаш, балки оила, турмуш муаммоларини бирга ечиш. Эр-хотинлик даврида баъ-

зи бир микроб ва вируслар умумий бўлади. Лекин бу умумийликка бошқа вирус, микроб ва паразитларнинг аралашуви уларда жиддий касалликларга сабабчи бўлади. Кўпчилик ҳолларда таносил касалликлари шу замида тарқалади.

Ҳап шундаки, бу касалликлар эр-хотин ўртасидаги жинсий муносабатларнинг сусайишига, жинсий ожизлик, бепуштлиқ ва ҳатто, ички аъзолар, бутун организмнинг издан чиқиши, қаттиқ азоб ва қийинчиликлардан ўлимгача олиб боради. Таносил касалликлари инсониятнинг бутун тарққиёти жараёнида одамларга ташвиш ва азоб-уқубатлар келтириб, баъзи ҳолларда барвақт ўлимга сабабчи бўлган. Инсон ҳаёти такомиллашиб, ривожланган сайин, бу касалликларни чақирувчи микроб ва вирусларнинг касаллик чақиритишдаги тажовузкорлиги ва шароитга мослашиш даражаси ҳам ортиб борган. Ниҳоят, инсоният бу масалада ўзининг ҳаёти ва фаолияти учун энг хавфли бўлган таносил касаллиги — ОИТСга рўбарў бўлиб қолди. Бу касалликнинг ҳозиргача бирон-бир даво чораси йўқ, оқибати эса — ўлим. Шунинг учун, биринчи сўзни шу касаллик ҳақида тушунча беришдан бошлаймиз.

ОИТС (орттирилган иммунитет танқислиги синдроми).

Таносил касаллигининг бу тури ўтган асрнинг 80-йилларида кузатила бошлади. Касаллик, асосан, бесоқолбоз (гомосексуалист) ва ахлоқий тубан кишиларда аниқланган. Шунинг учун, бу касаллик таносил касалликлари гуруҳига киритилиб, сабаблари, тарқатувчиси ва хусусиятлари ўрганила бошлаган. Текширишлар шуни кўрсатадики, касаллик юқумли бўлиб, уни жуда майда вируслар тарқатар экан. Шунингдек, касалликнинг жинсий муомаладан ташқари, етарли зарарсизлан-тирилмаган тиббий асбоблар, соқол олиш устаралари, суннат амаллари ҳамда томирларга гиёҳванд моддалар санчувчилар ва шу қабилардан қон орқали юқиши ҳам аниқланган.

ОИТС вируслари киши организмга қай йўл билан тушишидан қатъий назар, у қонга сўрилиб, организмнинг касалликлар ва ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирларига қарши туриш қобилияти — иммунитетини издан чиқариб

боради. Натижада, киши ҳар қандай қулайсиз таъсир ва касалликларга, жумладан, юқумли касалликларга ҳам тез берилувчан, энг ёмони, шу касалликларга қарши ҳар қандай даво чоралари таъсир қилмайдиган бўлиб қолади. Оқибатда у шу касалликлардан ўлиб кетади. Буни, мисоли темир-бетондан иборат кўп қаватли уйларнинг темир таянчлари занглаб, чириб кетиши ва оқибатда бинонинг ўз қаддини ушлай олмасдан, қулаб кетишига ўхшатиш мумкин.

Шунинг учун, касалликнинг бирон-бир аниқ белгисини айтиш қийин. Касалликнинг умумий белгилари — ҳеч қандай жиддий сабабларсиз дармонсизлик, куч-қувватнинг сўниб бориши, тез чарчаш, кайфиятсизлик кабилар тарзида бошланиши мумкин. ОИТС вируси юққан киши бирон-бир шамоллаш, юқумли касалликлар ёки рак ҳолатларидан тузалмасдан ўлиб кетади. Касалликнинг ягона хусусияти — организмда юзага келган касаллик ҳолатларига ҳеч қандай даво муолажаларининг кор қилмаслиги, касалликнинг борган сари ривожланиб ва оғирлашиб бориши, кўз олдида кишини эриб, нураб, тўзиб, тўкилиб бориши. Энг ёмони ОИТС ниҳоятда узоқ чўзиладиган азобли ва даҳшатли ўлимга олиб келади. Бу касалликнинг яна бир хавфли томони шундаки, кишига ОИТС вируси юққандан кейин унинг аломатлари билингунча ёки қондаги вирус аниқлангунча бир неча ойлар ўтади. Лекин бу даврда ОИТС вируси юққан кишининг қони ёки у билан бўлган жинсий алоқа соғлом одамлар учун хавфли ҳисобланади ва касаллик юқтира олади. Маълумотларга қараганда, ОИТС билан касалланётганларнинг — 60 % гиёҳвандлар, — 13 % ахлоқсиз турмуш кечирувчилар ташкил этади.

Ҳозиргача касалликка қарши даво воситалари топилмаса-да, уни олдини олишнинг жуда кўп самарали усуллари ишлаб чиқилган. Лекин бу усуллар кишилардан шу касалликка қарши тадбирларни беками-кўст бажаришни талаб этади. Демак, бу иш асосан кишиларнинг ўзларига боғлиқ.

ОИТС — қўл бериб кўришганда, ўпишганда, сочиқ, кийим-кечак, кўрпа-тўшаклар, идиш-товоқлар орқали юқмайди. Унинг вируслари ташқи муҳит омиллари — қуёш нури, қуруқлик, иссиқ ҳарорат, барча ювувчи ва дезинфекцияловчи воситаларга чидамсиз. Масалан, қиздирилганда 60°Сда ёки очиқ ҳавода тез ўлади. Спора ҳосил қилмайди.

Урептит — эркакларда сийдик йўлининг яллиғланиши. Асосий сабабчиси таносил касалликларининг микроблари, ангина ҳамда халқумда касаллик чақирувчи микроблар бўлиши мумкин. Бунда сийдик йўлида қичишиш, сийганда ачишиш, сийдик йўлидан йиринг келиши, сийдик йўли учининг яллиғланиб, қизариши белгилари кузатилади.

Бундай ҳолларда кўриладиган тadbир, касалликнинг сабабини аниқлаб, даволаш чораларини кўриш. Касаллик вақтида даволанмаса, унинг микроблари чуқурлашиб, простата беzi, мойклар, сийдик қопи ва шуларга ўтиб, уларда ҳам ўзига хос касалликларга сабабчи бўлади. Бу эса жинсий ожизлик, бепуштлик ва шулар каби оғир оқибатларга олиб келади.

Калит — аёлларда қиннинг яллиғланиши. Бунинг асосий сабабчиси ҳам микроблар, вируслар, замбуруғлар бўлиб, бунда қин шиллиқ қавати қизариб, ачишади. Ташқи жинсий аъзолар қичишиб, ловуллаб туради. Қиндан қўланса ҳидли оқ-сарғиш ажратмалар оқади. Касаллик вақтида даволанмаса, бачадон ва бачадон найининг шамоллаши, бепуштлик каби оғир оқибатларга олиб келади.

Трихомоноз — энг кўп тарқалган таносил касалликларидан. Касалликни трихомонада деб аталувчи паразитлар тарқатади. Касалдиқ асосан жинсий йўл орқали юқади. Трихомоноз билан оғриган аёлда қиндан қўланса ҳидли ажратмалар чиқиб, ташқи жинсий аъзолар қичишиб, ловуллаб туради. Трихомоноз билан оғриган эркакларда ҳам сийдик йўлининг қичиши ва сийганда ачишиш бўлади. Эркакларда касаллик бирон-бир ошкор белгиларсиз ҳам ўтиши мумкин. Лекин касалликнинг оқибатлари оғир бўлади. Трихомоноз эркакларда сийдик йўлининг шамоллаши — уретрит, простата безининг шамоллаши — простатит, мойк ортигининг

шамоллаши — эпидидимит ва ҳатто, бепуштликкача бўлган оқибатларга олиб келади. Аёлларда қин шиллиқ пардасининг яллиғланиши — калпит, вагинит каби оқибатларга олиб келади. Кейинги йиллардаги кузатишлар трихомонознинг ўсма ҳамда юрак, қон-томир касалликларининг ҳам сабабчиси эканлигини кўрсатмоқда.

Хламидиоз. Хламидиоз деб аталувчи паразитлар чақирувчи, жинсий аъзоларни зарарловчи юқумли касаллик. Хламидия кўпинча трихомонада билан бирга бўлгани учун трихомоноз беморда хламидиоз ҳам учрайди. Белгилари трихомонозга яқин. Яъни жинсий аъзоларда қичишиш, сийганда ачишиш, жинсий аъзодан йирингсимон ажратмаларнинг келиши кабилардан иборат. Лекин хламидиоз вақтида ва самарали даволанмаса, хламидиялар бутун организмга тарқалиб, юрак инфаркти ҳолатларига сабабчи бўлиши ҳам аниқланган.

Сўзак — гонококклар деб аталувчи микроблар тарқатувчи касаллик. Касаллик асосан сўзак билан оғриган бемор билан жинсий алоқада бўлиш натижасида юқади. Сўзак микроблари юққандан кейин 3—5 кун ўтгач, сийдик чиқиш каналида қичишиш, яллиғланиш, сийганда ачишиш, кейинчалик сийдик каналидан тўхтовсиз йиринг оқиши кузатилади. Сўзак простатит ва уруғ пуфакларининг яллиғланиши, эркакнинг жинсий ҳаётга яроқсиз бўлишига, бепуштликка сабаб бўлади.

Аёлларда касаллик анча секин бошланади ва бироз вақтгача аёл касалликни пайқамаслиги ҳам мумкин. Кўпинча қиндан йиринг ажралиб, ташқи жинсий аъзолар ва оралик соҳасида оғриқ бўлади, ачишиб, қичишади, ҳожат қистайди. Касаллик вақтида даволанмаса аёлнинг бепуштлигига сабаб бўлади. Касаллик вақтида ва тўла даволанмаса ҳар иккала жинсда ҳам юрак, бўғим ва шулар каби аъзоларнинг жиддий касалликларига сабабчи бўлади.

Захм — трепаномалар тарқатувчи юқумли касаллик. Касаллик асосан захм билан оғриган бемор билан бўладиган жинсий алоқа натижасида юқади. Касаллик юққандан кейин анча вақтгача (3—4 ҳафта) касаллик белгилари билинмайди. 3—4

ҳафтадан кейин касаллик микроблари кирган жойда, кўпинча, жинсий аъзода қизарган қаттиқ тугунча (шанкр) пайдо бўлади. Бу тугунчадан кейинчалик яра ҳосил бўлиб, ўз-ўзидан йўқолиб кетади. Лекин бу касаллик тузалди, дегани эмас, аксинча, у давом этаётган бўлади. Териға ёки шиллиқ пардаға кириб олган трепаномалар тез орада кўпайиб, қон ва лимфа томирлари орқали бутун танаға тарқалади. Бу даврда қўл-оёқ терилари, орқа чиқарув тешиги атрофи, думба оралиғи, оғиз бўшлиғи ва ҳатто лаб, тил, муртак ва товуш боғламларида пушти ёки мис ранг тугунчалар пайдо бўлади. Баъзан улар ҳам йиринглаб, яра ҳосил қилиши мумкин. Кейинчалик захм трепаномалари ички аъзолар, суяк, асаб тизимларини ҳам зарарлай бошлайди. Уларда ҳам катта-катта тугунлар (гуммалар) пайдо бўлиб, ириб, яраға айланади. Бу даврдаги оқибатлар — гуммаларнинг пайдо бўлган жойларига боғлиқ. Масалан, ҳаётий муҳим аъзолар — юрак, жигар, ичаклар кабиларда бўлса, бемор ҳаёти хавф остида бўлади. Гуммалар орқа мияда бўлса, фалажга, кўз нервида бўлса, кўрликка ва шу каби оқибатларга олиб келади.

Юқоридаги касалликлар учун умумий бўлган эҳтиёт чоралари қуйидагилардан иборат:

— эр-хотинлик муносабатларида садоқат ҳиссасини бузмаслик. Жинсий муомала вақтида презервативлардан фойдаланиш ҳар иккала жуптни ҳам барча таносил касалликлари ҳамда сариқнинг В туридан сақлайди;

— жинсий муомаладан кейин баданни, айниқса, жинсий аъзоларни совун билан ювишни одат қилиш;

— жинсий аъзолар тозаллиғи ва саломатлигини назорат қилиш;

— соқол олиш асбобларининг ҳар бир киши учун алоҳида бўлишини таъминлаш, иложи борича сартарошхоналарда соқол олдирмаслик, сочни устара билан олдириш зарурати пайдо бўлса, бир маротабалик устаралардан фойдаланиш, қўл ва оёқларни маникюр, педикюр каби пардозлаш ишларида қўлланиладиган асбобларни зарарсизлантириш ишларини яхши йўлга қўйиш, мижозларнинг бу масалада талабчан бўлишлари;

— танасига гиёҳванд моддаларни санчувчиларга бир мартаба фойдаланиладиган шприцлардан фойдаланишни таклиф этиш, гиёҳванд моддани қабул қилишнинг бу усулини ташлаш ва албатта гиёҳвандликдан воз кечишга қаратилган ҳаракатни амалга ошириш;

— тиббий муолажалар, айниқса, тишларни даволатиш ёки беморларга укол қилиш ишларида тиббий асбобларнинг зарарсизлантириш ишларига мижозларнинг ҳам, табобат ходимининг ҳам талабчан бўлиши;

— суннат қилиш, қулоқни тешиш, татиуровка қилдириш кабиларда асбоб-ускуналарни хавфсизлигини таъминлаш ишларига эътиборли бўлиш;

— ҳаммом воситалари, ички кийимлар, шахсий гигиена буюмлари ва шу кабиларнинг ҳар бир киши учун алоҳида бўлишини таъминлаш. Умумий ҳаммом, бассейн ва буғхоналарда бошқалар ҳам фойдаланадиган нарсаларни қўллашда эҳтиёткор бўлиш;

— юқоридаги касалликларнинг белгилари ёки шу касалликларга бирон-бир гумон бўлганда, таносил касалликлари мутахассиси билан маслаҳатлашиш ва у буюрган тавсияларга амал қилиш.

ТАКРОПЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Оилада киши саломатлигини таъминлашда аҳамияти бўлган талаблар нималардан иборат?
2. Оилани ташкил қилишга бўлган асосий талаблар нималардан иборат?
3. Оилада соғлом турмуш тарзини ташкил қилишда нималарга эътибор қилиш керак?
4. Оилавий муносабатлар, деганда нимани тушунасиз?
5. Барвақт ва кутилмаган ҳомиладорликнинг олдини олиш усуларини айтиб беринг.
7. Фарзанд кўришга тайёргарликнинг асосий талаблари.
8. Жинсий алоқа орқали юқадиган касалликларни сананг ва бир-биридан фарқлашга ҳаракат қилинг.
9. ОИТС касаллигининг юқиш йўллари ва хусусиятлари қандай?

XIV боб

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЎЗАРО МУНОСАБАТЛАРНИНГ АҶАМИЯТИ

14.1. Ўзаро муносабатлар ва саломатлик

Ўзаро муносабатлардаги сўз, хатти-ҳаракат ёки ҳолат, кўриш, эшитиш, сезиш, англаш, фикрлаш каби воситалар орқали бизнинг асабларимизга таъсир қилади. Агар муносабатларда шахснинг манфаати ерга урилса, бундан асаблар кучли кўзғалишга дучор бўлади. Бундай ҳолатнинг узоқ ва сурункали таъсири киши асаблар тизимини чарчатиб, организмда асабий ҳолат деган нохуш аҳволни юзага келтиради. Асабий ҳолатни табобат тилида неврозлар деб юритилади. Неврозларни кишининг ижтимоий тартибларга мослашиш жараёнидаги асабий зўриқишларнинг оқибати, деб таърифлаш мумкин.

Анатолий Картомишевнинг маълумотларига қараганда, ер юзи аҳолисининг 80 фоизга яқини невроз ҳолатида бўлади. Бу ҳолат кишида тез чарчаш, сабрсизлик, жиззакилик, «портлаб кетиш» ёки тушкунлик кабилар билан характерланади. Невроз ҳолатининг узоқ давом этиши киши организмда жиддий касалликларга олиб келади.

Тиббий нуқтаи назардан асабий ҳолат организмдаги кучли кўзғалишларга — қон томирларининг узоқ вақт сиқилиб туришига, ички секреция безлари фаолиятининг сусайишига, аъзоларнинг қон ва озиқ моддалар билан таъминланишининг ёмонлашувига, ҳужайра ва тўқималардаги модда алмашилиш жараёнларини издан чиқишига сабаб бўлади. Бир сўз билан айтганда, организмнинг аъзолари ва тизимлари ўртасидаги ички ҳамжиҳатлик бузилади. Бунинг

оқибатида ички аъзоларнинг фаолияти билан оғлиқ касалликлар — ошқозон ва 12 бармоқли ичакларда гастрит ёки яра пайдо бўлиши; ошқозон ости беши фаолиятининг бузилиши — панкреатит; томирларда қон босимининг ошиб кетиши — гипертония; организмда модда алмашилишининг бузилишидан бўғинларда — артрит, радикулит, остеохондроз; томирларда атеросклероз каби касалликлар; юрак ва миёна инфарктлари ҳамда баданнинг касалликларга қарши туриш қобилияти — иммунитетининг сусайишидан иссиқ, совуқ, шамоллаш ва умуман, ҳарқандай касалликларга мойилликнинг ошиб кетиши каби ҳолатлар вужудга келади. Энг хавфли томони — сурункали асабий ҳолат кишини руҳий тушкунликка олиб келиб, унинг ҳаётга қизиқишини сўндириб, шахс сифатида инқирозга учратувчи руҳий касалликларга олиб келиши мумкин.

Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, кишиларнинг ижтимоий ҳаётдаги воқеа ва ҳодисаларга муносабатлари уларнинг асаблар тизимининг типини, руҳий ҳолатини, интеллектуаллик ва тарбияланганлик даражасини кабиларга бевосита боғлиқ ҳисобланади. Шунинг учун, киши организмнинг бу хусусиятларини алоҳида кўриб чиқамиз.

14.2. Инсон типлари, руҳ ва руҳий ҳолатлари

Кузатишлар ва ўрганишлар шуни кўрсатадики, асаблар тизимининг сўзга, воқеа-ҳодисаларга муносабат билдириш даражасини ва кучини ҳар кимда ҳар хил бўлади. Кишилардаги бу хусусиятларни эразмиздан олдинги VI асрларда яшаб ўтган буюк табиб Гиппократ кузатган ва уларнинг сўзга, воқеа-ҳодисаларга муносабат билдириш даражасига қараб 4 тоифага ажратган. XIX асрда яшаган рус олими И. П. Павлов кишилардаги бу хусусиятларни марказий асаб тизимидаги қўзғалиш ва тормозланиш ҳодисаларининг даражасини билан боғлиқ эканлигини аниқлаб, Гиппократ таклиф этган тоифаларни илмий равишда тасдиқлаган. Гиппократ ва И. П. Павлов тоифалаштирган типлар қуйидагича фарқланади.

1. Холерик — кучли, беқарор тип. Бундай тоифадаги кишиларда бош мия ярим шарларидаги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари кескин бўлиб, қўзғалиш жараёни тормозланиш жараёнидан кучли бўлади. Шунинг учун, улар ғайратли, тез таъсирланувчан ва жиззаки бўладилар.

2. Флегматик — кучли, барқарор, камҳаракат тип. Бу тоифа одамларда қўзғалишлар кучли, барқарор, лекин ҳаракатлар секинлашган бўлади. Бундай одамлар табиатига кўра тинч, осойишта, хотиржам, сабр-тоқатли ва меҳнаткаш бўладилар.

3. Сангвиник — кучли, барқарор, ҳаракатчан тип. Бундай кишиларда мия ярим шарларидаги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари кучли бўлади. Улар ҳаётда ишчан, кувноқ ва анча шашқалоқ бўладилар.

4. Меланхолик — бўшанг тип. Бундай одамларда миёдаги қўзғалишлар кучсиз, барқарорлашган бўлиб, уларда тормозланишга мойиллик кучли бўлади. Шунинг учун, улар ғайратсиз, ҳаётдан доимо нолиб юрадиган, ҳафсаласиз кишилар бўладилар.

Кишилардаги бу хусусиятларнинг билиш муносабатларини ташкил этишда аҳамияти катта ҳисобланади. Борди-ю, ҳар бир типнинг ўзига хос бўлган хусусиятларини жамласак, тахминан қуйидагича феъл-атворли кишилар гуруҳи пайдо бўлади. Ушбу типлар феъл-атворларини тартибга келтиришда рус невропатологи А. А. Рухманов хулосаларидан ҳам фойдаландик. Бу жадвал кишиларни билиш ва улар феъл-лига монанд муомалани ташкил этишда ёрдам беради.

Бир хил вазият ва ҳолатларда типларнинг хусусиятларини белгилашга ёрдам берувчи асосий кўрсаткичлар

I. Холерик (кучли беқарор, ҳаракатчан тип).
1. Қўнимсиз ва шошқалоқ.
2. Ўзини босиши қийин.
3. Чидамсиз.

4. Муаммоларда кескин ва тўғри сўзли.
5. Ташаббускор ва тез бир қарорга келади.
6. Ўжар.
7. Тортишувда топқир.
8. Ишга гоҳ берилиб кетади, гоҳ ташлаб қўяди.
9. Тавакқалчи.
10. Кишиларга кек сақламайди, хафа бўлмайди.
11. Сўзлаганда нутқи тез, эҳтиросли.
12. Табиати беқарор, қизишишга мойил.
13. Тажовузкор, жанжалчи.
14. Камчилик ва нуқсонларга бешафқат.
15. Юз кўриниши очилиб-сочилиб турган.
16. Масалага тез таъсир қилиш ва ҳал қилишга қобилиятли.
17. Доим янгиликка интилади.
18. Ҳаракатлари кескин ва шиддатли.
19. Мақсадга эришишга чидамли.
20. Кайфияти тез ўзгарувчан.
II. Сангвиник (кучли барқарор-ҳаракатчан тип).
1. Хушчақчақ ва қувноқ.
2. Ишчан, ғайратли.
3. Кўпчилик ҳолларда бошлаган ишини охирига етказмайди.
4. Ўзига ортиқча баҳо беришга мойил.
5. Янгиликни тез эгаллашга лаёқатли.

6. Қизиқиши ва майли турғун эмас.
7. Муваффақиятсизлик ва кўнгилсизликни енгил ўтказди.
8. Ҳар хил шароитга осон мослашади.
9. Ҳар қандай ишга зўр қизиқиш билан киришади.
10. Ўзини қизиқтирмаган ишдан тез совийди.
11. Бир ишдан иккинчи ишга осон ва тез кириша олади.
12. Бир хил, машаққатли ишдан қийналади.
13. Жамоатчи, одамгарчиликли, дилкаш ва кўнгилчан.
14. Чидамли ва ишчан.
15. Сўзлаганда нутқи қаттиқ, тез, аниқ, имо-ишоралари жонли ва кескин.
16. Мураккаб шароитда ҳам ўзини тута билади.
17. Ҳамма вақт кайфияти яхши, тетик.
18. Тез ухлайди ва тез уйғонади.
19. Кўпчилик ҳолларда масалани ҳал қилишда хаёлпараст ва шошқалоқ.
20. Асосий масаладан четга чиқишга мойил.
III. Флегматик (кучли барқарор, кам ҳаракат тип).
1. Совуққон ва хотиржам.
2. Ишда батартиб ва шароитни ҳисобга олади.
3. Эҳтиёткор ва андишали.
4. Кутишга, чидашга лаёқатли.
5. Камгап, беҳуда сўзлашни ёқтирмайди.
6. Гапирганда нутқи бир хил, текис имо-ишорасиз ва ҳаяжонсиз.
7. Чидамли ва ўзини тута билади.

8. Бошлаган ишни охирига етказди.
9. Ишга беҳуда куч сарф қилмайди.
10. Иш тартиби ва режимига қатъий амал қилади.
11. Ўзини тута билади.
12. Мақтовларга бефарқ.
13. Кек сақламайди, кечиримли.
14. Ўз қизиқиш ва муаммоларида ҳамма вақт бир хил.
15. Бир ишдан иккинчи ишга қийин мослашади.
16. Муомаласи ҳаммага бир хил.
17. Тартиб ва интизомни яхши кўради.
18. Янги шароитга қийин мослашади.
19. Чидамли, сабр тоқатли.
20. Кўпчилик ҳолларда атрофидаги воқеа-ҳодисаларни сезмай қолади.
IV. Меланхолик (бўшанг тип).
1. Тортинчоқ ва уятчан.
2. Янги шароитда ўзини йўқотиб қўяди.
3. Нотаниш киши билан тез тил топиша олмайди.
4. Ўз кучи ва имкониятларига ишонмайди.
5. Ёлғизликни яхши ўтказди.
6. Муваффақиятсизликларда ўзини йўқотиб қўяди.
7. Ўзи билан ўзи бўлишни яхши кўради.
8. Тез чарчайди.

9. Сўзлаганда нутқи кучсиз, баъзан шивирлаб қолади.
10. Суҳбатдошининг характериға иложсиз кўникади.
11. Таъсирчан, ҳатто йиғлаши ҳам мумкин.
12. Мақтов ва хушомадни яхши кўради.
13. Ўзига ва атрофдагиларга талабчан.
14. Гумонсирашга, майдачиликка мойил.
15. Гапга таъсирчан ва тез ўзига олади.
16. Ҳаддан ташқари тез хафа бўлади
17. Ҳеч ким билан фикр олишмайди. Кўпчиликни ёқтирмайди.
18. Камҳаракат ва бесўнақай.
19. Индамас, ўта итоаткор.
20. Атрофдагилардан ўзи учун куйиниш ва ёрдам кутади.

Ҳеч қачон бирон-бир тоифага мутлоқ тўғри келадиган киши учрамайди. Холерикда баъзи бир сангвиник одатлар учраса, сангвиникда флегматик одатлар учраши мумкин. Лекин кўпчилик ҳолларда бирор тип устунлик қилади.

Инсон типлари ва уларнинг хусусиятлари ҳақида шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, ҳар бир тип ўз феъл-атворига тўғри келадиган характерни меъёр, деб билади ва кўпинча бошқа типга тўғри келадиган хатти-ҳаракатларга танқидий қарайди. Дунёқарашдаги ана шу кайфият ўзаро муносабатларда ҳар доим муаммоларнинг пайдо бўлиб туришига олиб келади. Демак ўзаро муносабатларни меъёрлаштиришда киши инсон типлари ҳақида тушунчага эга бўлиши ва бу хусусиятларни ҳисобга олиши ниҳоятда муҳим.

Кишининг жамиятдаги фаолияти, муносабатлардаги кўрсаткичлари кўпчилик ҳолларда унинг руҳий ҳолатига ҳам боғлиқ. Руҳ ва руҳият — бу асаблар тизими фаолиятининг кўриниши бўлиб, кишининг ҳолати ва кайфиятини белги-

лайдиган, тушунча. Руҳиятнинг моҳияти — бу кишининг ижтимоий ҳамда биологик талабларини қондиришга йўналтирилган ички ва ташқи фаолиятни бошқаришдан иборат. Руҳиятнинг анатомик ва физиологик асоси танамизнинг барча қисмларини бош мия билан боғловчи асаб толалари мажмуидан иборат. Айрим асаб ҳужайралари ички аъзоларнинг аҳволи тўғрисида ахборот йиғса, бошқа бирлари, кишини ўраб олган муҳит ҳақида, учинчилари эса руҳиятнинг аҳволи ҳақида ахборотлар йиғади. Кейин ахборотлар баҳолаш учун бош мияга боради. Миянинг бу хусусияти **назорат-мушоҳада** қобилияти деб юритилади. Бу ерда ҳаёт учун муҳим ахборотлар фаоллаштирилиб (энергетик фаолият) ва яхши ишлаб чиқилиб (мушоҳада фаолият), аниқ ҳаракат дастури ва топшириққа эга бўлиб (дастурий бошқарув фаолият), тегишли аъзоларга юборилади. Бу бош мия фаолияти натижасида юзага келадиган руҳий ҳолатни тушунтиришнинг анча умумлашган кўриниши.

Бироз содаллаштириб руҳ ва руҳият сўзларини бизнинг ўйларимиз, фикрларимиз, онг ва мулоҳазаларимиз кабиларга яқинлаштирсак, уни тушуниш осонроқ бўлади. Чунки, ўй ҳам, фикр ҳам, онг ва мулоҳаза ҳам, руҳ бирликлари бўлиб, уларнинг биргаликдаги ҳолати руҳиятни белгилайди. Шунинг учун ҳам, қадимги шарқ донишмандлиги соғлом танда — соғ ақл» фалсафасини эмас, балки, «соғлом руҳда — соғлом тан» фалсафасини илгари сурган. Бу фалсафанинг тўғри эканлигини ҳаётнинг ўзи ҳам исботлайди.

Руҳ ва руҳий ҳолат бу қобилият билан ҳам бевосита боғлиқ. Буни биринчи бўлиб рус олими Г. В. Сегалин аниқлаган. Унинг фикрига қараганда, одатдаги ҳолатларда кишининг ички руҳий кўзғалиш (бухрон)лари онг билан тормозланиб туради ва кишининг бирон-бир қобилиятини намоён қилишга йўл бермайди. Борди-ю кишидаги ички руҳий бухрон кучли бўлса, у онг назоратидан чиқиб, буюк мушоҳада ва фикрлар таъсирида оламшумул кашфиётларни юзага келтиради. Ўйлаб кўринг, буюк бобокалонимиз Бегунининг Колумбдан 500 йил бурун ер шарининг нариги томонида

қуруқлик бор деб, Америка қитъасини башорат қилганлари, Ньютоннинг бошига тушган битта олмадан оламнинг тортишиш қонунини кашф қилгани, Эйнштейннинг машхур нисбийлик назарияси катта ички бухрон натижасида отилиб чиққан фикрларнинг маҳсули. Ана шу руҳий бухронни рўёбга чиқариш учун эса кишига моддий, маънавий, инсоний шароитлар бўлиши керак. Бу ҳам жамиятдаги муносабатларга боғлиқ масала. Борди-ю, кучли бухрон бўлатуриб, бундай кишилар учун ижтимоий муаммолар туфайли ижод имконияти бўлмаса, улар руҳий изтироблар туфайли руҳий касалликларга дучор бўладилар. Демак, қобилиятли кишилар ўзаро муносабатларга ниҳоятда сезгир бўладилар.

14.3. Ўзаро муносабатлардаги кишилар руҳиятига ва асабларига таъсири жиҳатдан аҳамияти бўлган омиллар

Киши асосан жамиятда яшайди ва фаолият кўрсатади. Шунинг учун жамиятнинг қонунлари, урф-одатлари, хизмат соҳаларидан тортиб, ўзаро муомалаларигача бўлган барча ижтимоий муносабатлар худди табиатнинг иссиқ, совуқ, шамол, ёнғингарчилик ва шулар каби хуш ва нохуш омилла-ридек бетўхтов таъсир қилиб туради. Бундай шароитда тана ва руҳ саломатлигини сақлаш кишидан тегишли маълумот ва малака талаб этади. Ўрганишлар ҳар бир киши ўзининг ҳаёти давомида ўзаро муносабатларнинг қуйидаги омилла-ри таъсирида бўлишини кўрсатади:

1. Урф-одатлар, маросимлар ҳамда ижтимоий қонунлар.
2. Бошқарув услуги.
3. Иқтисодий таъминланганликнинг аҳволи.
4. Хизмат соҳаларининг даражаси.
5. Ўқув-тарбия тизими.
6. Ижтимоий нуқсонлар.
7. Ўзаро муомала.

Соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун киши юқоридаги масалаларнинг ҳар бири бўйича маълумотли ва малакали бўлиши керак. Шунинг учун, улардан ҳар бирини

имкон даражасида ёритиб, моҳиятини тушунтиришга ҳаракат қиламиз.

Ижтимоий тартиблар, урф-одатлар, маросимлар ҳамда қонунлар.

Ижтимоий тартиблар шубҳасиз, энг аввало, урф-одатлар, маросимлар сифатида шаклланган. Ҳар бир даврдаги урф-одатлар ва маросимлар, шубҳасиз, шу даврдаги кишиларнинг онг даражаси, дунёқараши, имкониятлари ҳамда шу кабилардан келиб чиққан. Шунинг учун, улар орасида мантиқий асосга эга бўлмаган, ҳатто зарарли одатлар ва маросимлар ҳам кўп бўлади.

Лекин иқтисодий таъминланган ва анча тараққий этган жамиятда ҳам асоссиз маросимлар, аҳамиятсиз урф-одатлар доимо пайдо бўлиб туради. Шунинг учун, жамиятдаги барча урф-одатлар ва маросимларга кўр-кўрона эътиқод этиш ва уларни бажаришга ҳаракат қилиш ҳам кўпгина иқтисодий, руҳий муаммоларни келтириб чиқариши мумкин. Бу соҳадаги энг тўғри йўл, жамият қонунлари ва мантиқий асосга эга бўлган миллий ҳамда умуминсоний қадриятлар асосида иш тутиш.

Бошқариш услуби.

Жамият бошқарувсиз бўлмайди. Шунинг учун, ҳар қандай жамият ўзига хос бошқарув тизимидан иборат. Бошқарув тизимининг энг асосий мақсади жамият аъзоларининг кўпчилигининг хоҳиш иродаси ва қизиқишларини ҳимоя қилишдан иборат. Юзлаб, минглаб, миллионлаб кишиларнинг тақдири бошқарув тизимининг ишига боғлиқ бўлади. Шунинг учун, бошқарувчилар ўзларида юқори инсоний сифатларни намоён қилган, инсофли, диёнатли, виждонли ва бошқарув илмидан хабардор кишилар бўлишлари керак. Бошқарувни осонлаштириш мақсадида унинг ҳудудий босқичлари, касбий тизимлари, ҳамфикр кишиларнинг уюшмалари ташкил этилган ва ҳар бир босқич, уюшма ҳамда соҳаларнинг ўзига хос тартиб-интизомлари қонун ва кўрсатмалар шаклида тартибга келтирилади. Жамиятдаги барча қонун ва кўрсатмалардан кўзланган мақсад фуқаро-

ларнинг ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, шахснинг эркин, озод ва соғлом ривожланишини таъминлаб, унинг ақлий ҳамда жисмоний имкониятларини намоёништиришга шароит яратиш йўли билан жамият тараққиётини таъминлаш. Бу рисоладаги жамият ва унинг мақсади. Жамият қонунларсиз бошқарилган даврда миллионлаб одамларнинг тақдири ўз нафси ва хоҳишлари таъсирида иш қилувчи мустабид ҳокимларга боғлиқ бўлган. Жамият тараққиёти ривожланиб, унинг бошқаруви кўпчиликнинг қўлига ўтгандан кейингина жамият бошқарувида қонунлар устуворлик қила бошлаган ва жамият аъзоларининг ҳуқуқлари, эрки, фаровонлиги маълум даражада таъминлана бошлаган.

Бошқарув деганда, фақатгина жамоа ёки жамият соҳалари ҳамда ҳудудларнигина эмас, балки оилани ва ниҳоят, ҳар бир кишининг ўз нафси, ҳирси, ҳис-ҳаяжонлари, феъл-атворини бошқаришни ҳам тушунмоқ керак. Киши ўзидаги ҳавойи-ҳирс ва хоҳишларини бошқаролмас экан, ҳеч қачон жамиятни адолатли бошқара олмайди. Бу нуқсонлар уни, албатта, нопок йўлларга етаклаши шубҳасиз.

Бошқарувдаги асосий восита талабчанлик ва тарбия ҳисобланади. Аслида бу иккита муҳим талаб баробар қўлланилиши керак. Лекин вазият, жамоанинг хусусияти, таркиби, вазифаси, ёши ва шулар каби кўрсаткичларга қараб ушбу услубларнинг у ёки бу тури устунлик қилиши мумкин. Масалан, ҳарбий хизмат ва шу қабиларда талабчанлик устунлик қилса, болалар муассасалари, ўқитиш-ўргатиш тизими ҳамда оилада, тарбиянинг устунлигини таъминлаш зарур бўлади. Лекин, ҳамма ҳолларда ҳам фикр билдиришга шароит яратиш, бошқарувнинг энг асосий услуби бўлиши керак. Бу услуб асаблар хотиржамлигини таъминлаб, саломатликни мустаҳкамлашга ҳамда тараққиётга хизмат қилади.

Иқтисодий таъминланганлик.

Иқтисод, киши ҳаётида муҳим аҳамиятга эга бўлган талаблардан ҳисобланади. Масалан, кишининг уй ва шароити, шунингдек, ишлаб пул топадиган манбаи ёки пули етарли бўлмаса, оила қуришда ва уни боқишда қийналиб, жамият-

даги маиший, маънавий хизматлардан фойдалана олмайди. Буларсиз эса кишининг ҳаёти тўлақонли бўлмайди. Натижада, киши иқтисодий муаммолар туфайли жуда кўп ва кучли асабий зўриқишларга дуч келиб, бу ҳолатлар касалликлар, руҳий тушкунлик, ҳаётдан норозилик каби салбий оқибатларга олиб келади.

Шу билан бирга, иқтисодий муаммоларнинг ҳал қилишнинг бошқа, истиқболли усуллари ҳам бор. Масалан, оилани режалаштириш, фарзандларни замон талабларига мос билим, малака, кайфият руҳида тарбиялаш ва ҳоказолар. Чунки тараққий этган ҳар қандай жамиятда боланинг кийиниши, еб-ичишидан ташқари парвариши, тарбияси, билим, ҳунар олиши ва умуман яшаши билан боғлиқ барча ишлар сарф-харажатлар билан боғлиқ бўлади.

Бу йўлдаги яна бир самарали усул, бу — меҳнат қилиб топган пулдан тўғри ва оқилона фойдаланиш. Масалан, шу куннинг ўлчамлари билан ўлчасак, киши кунига минг сўм билан яшаши ёки ўн-ўн беш минг сўмни етказа олмаслиги мумкин. Шунинг учун топган пулингизни ҳафта ва ой кунларига тақсимлаб, уни янаги ойликка етказишни ёки пул топгунча шу пул билан яшашни ўрганиш ниҳоятда муҳим. Иқтисодий жиҳатдан аҳамияти бўлган яна бир масала, бу бориға шукр қилиш, яхши кунлар келишига ишонч ва умид билан яшаш, ҳавойи истак ва хоҳишларга эрк бермаслик.

Баъзан ҳаёт талабларининг ўсиши бу заруратларга ўзгартиришлар киритиши мумкин. Бугунги меъёр эртаги талабга жавоб бермаслиги мумкин. Лекин нима бўлгандаям ўртача бир меъерий турмуш тарзи бор. Киши ҳар доим мўлжални шунга қаратиши керак. Бундан ортиқчасига эришиш ҳамма вақт кимларнидир ҳақини ўмариш, алдаш ёки ўғирлаш ҳисобига бўлади. Бундай яшашнинг оқибати ҳамма вақт кўнгилсизликка олиб келади.

Хизмат соҳаларининг даражаси.

Кишилар ҳаётига фан-техника янгиликларининг кириб келиши ҳар доим уларнинг турмуш даражаларини яхшилаган.

Тараққий этган жамиятда водопровод жўмрагини бура-сангиз сув тайёр, хонани ёритиш учун ёққични уласангиз бас. Ошхонада — газ плита, хоналарда — замонавий иситкичлар, ҳатто кир ювиш, овқатликларни тайёрлаш, уйни тозалаш ишлари ҳам механизмлашган. Кўчага чиқсангиз, машина узоғингизни яқин қилади. Самолёт эса сизни бир зумда узоқ ўлкаларга элтиб қўяди. Телефон алоқаси орқали эса ер юзининг истаган жойи, шунингдек, истаган дўстингиз ёки танишингиз билан бемалол суҳбатлашишингиз мумкин. Озиқ-овқат, кийим-кечак ва шулар каби киши оғирини енгил қиладиган хизматлар ҳамма ерда муҳайё.

Лекин... бу ишларни бир лекини бор. Олдин ичимлик суви, чироқ, иссиқлик ва шулар каби ҳаётий муҳим воситалар кишининг ўзига боғлиқ эди. Энди булар бошқа кишилар — водопровод, электр, газ, иссиқлик хизматлари соҳасидаги кишиларга боғлиқ бўлиб қолди. Хизмат кўрсатиш эса ҳар доим даромад орттиришни кўзлайди. Улар ҳар доим ҳар хил сабаблар билан бу хизмат турининг қийматини ошириб бориш ниятида бўладилар. Аҳолининг кўпчилик қисми эса ҳамма вақт бу хизмат соҳалари қўяётган нархнаволарни жуда қийинчилик билан қоплаб боради. Бунинг устига бу хизматларни кўрсатиш даражалари, сифатлари ҳамма вақт ҳам рисоладагидек бўлмайди. Уйингизда бирон-бир тадбир ўтказаетган вақтингизда электр энергиясини ёки ёш болалари бўлган хонадонда қишда иссиқлик бўлмаслигини кўз олдингизга келтиринг. Ижтимоий ҳаётнинг маиший, тиббий, ўқув-тарбия, транспорт каби хизмат соҳаларида ҳам худди шундай муаммолар бўлиши мумкин. Демак кишиларнинг ҳаёти ва турмуши ижтимоий ҳаётнинг барча соҳаларига боғлиқ бўлиб қолади. Киши ҳар доим кимларга-дир, нималаргадир муҳтожлик ёки боғлиқлик сезади. Агар бу соҳалар хизматида маълум бир тартиблар киритилмаса, оммавий муҳтожлик келиб чиқиб, миллионлаб кишилар-ни асабийликда тутиши мумкин.

Молия-тарбия тизими.

Ҳисоб-китобларга қараганда, Республикамизнинг мактаблар, ўқув юртлари, олийгоҳларида 7 млн атрофида ўқув-

чи ва талабалар таълим оладилар. Демак, шунча киши ҳар йили ҳамда уларнинг ҳар бири 10—15 йил давомида маълум тартиб ҳамда юкламаларга асосланган ўқув-тарбия тизими таъсирида бўладилар. Гап шундаки, ана шу ўқув юкламалари йилдан-йилга асоссиз равишда кўпайиб ва мураккаблашиб, ҳар бир кейинги авлод, ўзидан олдинги авлодга қараганда 2—3 баробар ортиқча юкламаларга дучор бўлмоқда. Ўқув предметларининг мураккаблиги ва кун давомида ўзлаштириладиган материалларнинг ҳажми эса ўқувчи-талабаларнинг имкониятларидан бир неча маротаба ортиқ бўляпти.

Оқибатда ўқувчи ҳам, талаба ҳам мутгасил жуда юқори ақлий юкламанинг таъсирида бўлади. Бундай ҳол унинг жисмоний ривожланишининг орқада қолишига, асаблар тизимида невроз ҳолатларига ва булар таъсирида юрак, қонтомирлар, ошқозон ҳамда ичаклар, ички секреция безлари каби ҳаётий муҳим тизимлар ва аъзолар фаолиятида нуқсонлар пайдо бўлишига олиб келади. Буларнинг устига уй вазифаларини бажариш, кўпчилиги кераксиз бўлган саволларга жавоб бериш, оралиқ баҳолаш ва имтиҳонлар, курс ишларини топшириш кабилар билан боғлиқ юкламалар, айрим устозларнинг «йўлини билмайдиган» шогирднинг «онгини киритиб қўйиш» (бу тарбия эмас, балки тарбиядаги саводсизлик ва кўполлик) мақсадидаги жўрттага қийнашларини ҳам қўшсак, ёшлар олдида турган муаммоларни тасаввур қилиш осонроқ бўлади. Буларнинг оқибати — ўрта мактаб ёки махсус билим юртларини битирган ёшларнинг кўпчилиги саломатлик кўрсаткичи жиҳатдан ҳарбий хизматга ярамайдиган ёки ёшлиқдан бирон-бир жиддий касаллик ортириб олган, энг муҳими, шунча кўп, тигиз ва чуқур фанлар режалаштирилган ўқув дастурининг ичидан ўтиб, билим даражаларининг ҳам ана холос, эмаслигида.

Бизнинг билим уфқларимизни чегаралаётган нарса ўқув дастурларимизга ҳисоб-китобсиз киритилаётган ва асоссиз чуқурлаштирилаётган предметлар эмасмикан. Умуман киши ўзидаги қобилиятни намоён қилиши учун барча фанларни билиши шартми? Масалан, Пушкин математикадан «ноль»

бўлган, Бетховен бутун умр кўпайтириш жадвалини билмаган, Чехов адабиётдан (оғзаки ва ёзмадан) ўзлаштира олмаганлиги учун 3-синфда икки йил ўқиган, Шаляпин черков хорига, Горький эса Қозон университетининг филология факультетига қабул қилинмаганлар. Ҳатто, 9 ёшигача тузукроқ гапира олмаган машҳур Эйнштейн ўқув дастурини ўзлаштира олмаганлиги учун 15 ёшида гимназиядан ҳайдалган. Лекин улардаги қобилиятнинг оламшумуллиги ҳаммага маълум. «Евроталант» ассоциациясининг маълумотларига қараганда, дастурларни ўзлаштирмасдан, мактабдан ҳайдалганларнинг 30 фоизи ўта қобилиятли болалар бўлганлар ва улардан кейинчалик буюк кишилар етишиб чиққанлар.

Тарбия услубимизда ҳам бир талай муаммолар мавжуд. Булардан бири, болакайни, ёшларни, шогирдни «айтганни қил», «гап қайтарма», «сенинг ишинг бўлмасин» қабилида муносабатларда ота-она, устоз, ёши катталарнинг устунлигига асосланган, кўпроқ танқиддан иборат бўлган тарбия услубидир. Асосан, итоаткорликка қаратилган бундай тарбия ёшларни мустақил фикрсиз, журъатсиз, ташаббуссиз қилиб қўяди ва улар кейинчалик ҳаёт йўлларида қийналадилар, ўзларидаги қобилиятни намоён қила олмайдилар. Бу далиллар бизда ҳам мавжуд ўқув-тарбия тизими ҳақида жиддий ўйлаб кўришнинг вақти аллақачон келганлигидан далолат беради.

Кўришиб турибдики, бу соҳада олдимизда турган вазифа ёшлардаги фаоллик ва ташаббускорликни таъминлай оладиган ва ривожлантирадиган тарбия услубини шакллантириш ҳамда оммалаштиришдан иборат. Шунинг учун ҳар бир халқнинг менталитети (халққа хос бўлган хусусиятлар) унинг тарбия услубидан келиб чиқади.

Ижтимоий нуқсонлар.

Ижтимоий ҳаётда кишиларнинг тинчлиги, осойишталиги, равнақи, камолоти, ривожланиши, фаолияти ва орзуинтилишларига халақит қилувчи кучлар ёки элементларни биз **ижтимоий нуқсонлар**, деб атадик. Гап шундаки, бу нуқ-

сонлар одамларни аросатда ва ваҳимада тутиб туриши билан кучли асабийликка дучор қилади. Таъбир жоиз бўлса, нуқсонларни умрнинг эгови, дейиш мумкин! Бу нуқсонларни қуйидагича таснифлаш мумкин:

Алдаш. Алдов ва алдашдан мақсад — кишининг жамиятдаги умумий бойликлардан кўпроқ улуш олишга ҳаракат қилиш. Айниқса, бозор иқтисодиёти шароитида бу усул ишбилармон, тадбиркор, бозорчи ва баъзибир сиёсатчи-ларга ҳам анча қўл келади. Бу тоифа одамларнинг бир-бир-лари билан бўладиган муносабатларда алдовни қўллашлари меъёрдек гап. «Анқов — олғирга ов» деганларидек, уларнинг тўрига асосан ишонувчан, тўғри сўз, виждонли ва соддадил кишилар тушадилар.

Таъмагирлик. Бу нуқсоннинг ижтимоий сабаби иқтисодий қийинчилик бўлиши мумкин. Лекин энг асосий сабаби, ўз қадр-қимматини билмаслик, гурурнинг бўлмаслиги, пасткашлик. Бундай кайфиятдаги кишилар ўз бурч ва лавозимларидаги хизмат ёки ишни битирмасдан бирон нарса таъмасида одамларни овора қиладилар. Баъзан бу йўлда адолат излашнинг ҳам фойдаси бўлмасдан қолади. Чунки сиз адолат излаб борган жойдаги ходим ҳам бу ишни битказишдан бирон нарса таъма қилиши мумкин. Натижада, киши адолатни топа олмай, шароитга қўниқишга мажбур бўлади. Бундай ҳол муносабатларда порахўрликнинг ривожланишига олиб келади.

Порахўрлик. Мансаб, лавозим, вазият ва имкониятларни суиистеъмол қилиш натижасида ходимнинг бурчи ва вазифаси бўлган ишларни ҳал қилишда пул ёки совға сифатида моддий манфаатдорлик орттириш. Бу ижтимоий муносабатларнинг энг ярамас усули бўлиб, мансаб пиллапоysi ва масъул лавозимларга ноқобил кишиларнинг жойлашиб олишига олиб келади.

Фирибгарлик. Муносабатларда бир томоннинг иккинчи томонга панд беришга ҳаракат қилиши. Панд бераётган томон шубҳасиз алдаш, авраш, қўрқитиш каби усулларни қўллайди. Панд ейишга эса кўпинча ортиқча ишониш,

ҳисоб-китобларни билмаслик, қўрқоқлик, жамият қонунларидан саводсизлик кабилар сабаб бўлади.

Ўзлаштириш. Кўпроқ давлат ташкилотлари, муассасаси ва корхоналарига пора ёки нопок йўллар билан кириб олган раҳбарларнинг давлат маблағини ўзлаштириши тарзида учрайди. Бундай ҳолнинг илдиз отишидан жамият, минглаб ва ҳатто, миллионлаб одамлар зиён кўрадилар. Чунки, улар асосан, давлатнинг халқ фаровонлиги ва иқтисодига мўлжалланган маблағларини ўзлаштирадилар. Шунингдек, ўзлаштиришлар кишиларнинг меҳнати, маънавий, маърифий, илмий ишларини ўзиники қилиб олиш тарзида ҳам бўлиши мумкин.

Ўғирлик. Кишиларнинг меҳнати билан топган маблағларини ўғирлаб, ўзиники қилиб олиш. Бундай яшаш услуби кишилик жамиятининг ҳамма даврларида ҳам қораланиб келинган. Ўғирликнинг ижтимоий сабабларини фақатгина тарбиясизликдан ахтариш мумкин.

Зўравонлик. Ҳеч қандай ижтимоий ва умуминсоний қонунларни назар-писанд қилмасдан, ҳақорат, дўқ-пўписа, уриш, ҳатто, ноқонуний жазо чораларини қўллаш йўли билан кишиларга зулм ўтказиш. Ўзининг шахсий фикр ва мулоҳазалари бўлмаган, инсонийликдан узоқ кишиларнинг раҳбарлик лавозимларига суқулиб кириши, кишилар тақдирини шафқатсизларча ҳал қилишга, уларнинг оила, болачақаларига зулм ўтказишгача бориб етиши мумкин. Бундай ноқобил раҳбарларнинг зулмидан кўплаб одамлар озор чекадилар. Зўравонлик усулини кўпчилик ҳолларда уюшган жиноятчилар қўллайдилар. Бу эса бешафқатлик ва маданиятсизликнинг кўринишларидан биридир.

Рекет. Зўравонликнинг бир тури бўлиб, бизнесмен, тадбиркор, ишбилармон, айниқса, савдогар кабилардан қўрқитиш йўли билан улуш олиб турувчи гуруҳлар. Баъзан, улар маҳаллий ҳуқуқ-тартибот органлари билан биргаликда ҳаракат қилишлари ёки шулар шаклида (кийим ва сохта ҳужжатлар билан) ҳаракат қилишлари ҳам мумкин.

Босқинчилик. Бу — ёмон ниятли кишиларнинг бирлашган ҳолда қуролъ ва шу каби воситалар билан тинч аҳолининг бойликларини талаш ҳаракати. Босқинчиликнинг асосий усули ўзларини танитмаслик учун ниқоб кийиб олган ҳолда бойлиги ва даромади бўлган кишиларни талаш.

Уюшган жиноятчилик — мафия. Бу жиноий гуруҳларнинг норасмий бирлашмаси. Одатда улар давлат бошқарув органларига сукулиб кирган, бир-бирларини қўллаб-қувватлаб, шахсий ишларини битирувчи кишилар шаклида бўладилар. Улар давлат қонунларини ҳамиша ўзларининг фойдасига қўллайдилар. Асл мақсадлари эса давлат маблағини ўмаришдан иборат. Уларнинг учрашувлари зиёфатлар, улфатчиликлар, ов, сайр, ҳаммом, чойхона шаклида бўлиб, кўпгина ғараз ниятлар шу ерларда режалаштирилади. Баъзан бу ишларда уларнинг хотинлари, жазманлари ҳам катта роль ўйнайди. Оқибатда, миллионлаб кишилар ташвиш, таҳлика, эртанги кунга ишончсизлик, кайфиятсизликда умр ўтказадилар. Буларнинг барчаси кишиларнинг асабларини издан чиқариб, турли касалликлар ва руҳий нуқсонларнинг сабабчиси бўлади. Ва охир-оқибатда бутун бошли давлатни парокандаликка олиб келиб, йўққа чиқариши ҳам мумкин.

Садизм, садист, маняк. Бировларни қийнаб, азоблаб, шахвоний ҳирсларини қондирувчи ёвуз ниятли золим кишилар. Булар одатда жамиятда ўзларини мўмин-қобил, қўй оғзидан чўп олмайдиган, ювош одамлар қилиб кўрсатадилар. Улар кўпроқ ёш болалар ва қизалоқларни пойлаб юрадилар. Кўпчилик ҳолларда ўзларини бемор, ёрдамга муҳтож ёки олижаноб кишилар қилиб кўрсатиб, арзимас нарсаларни обориб бериш, ўтказиб қўйиш ёки ёрдам бериш каби баҳоналар билан ўз қурбонларини овлоқ жойга олиб чиқадилар ва кимсасиз жойда ёки товуш эшитилмайдиган хоналарда азоб бериб, ўз ниятларини амалга оширадилар. Уларнинг машғулоти уриш, тан жароҳатлари етказиш, зўрлаш, жинсий алоқанинг ваҳшиёна, кўз кўриб, қулоқ эшитмаган усулларни қўллаш, тириклайин сўйиш ва ҳатто, одам қони, гўштини ейишгача бўлган ёвузликдан иборат.

Террорчилик. Ўз фикр ва маслақларини куч ишлатиш, кўрқитиш, ваҳимага солиш йўли билан амалга ошириш ҳолати. Бунда улар, гаровга олиш, портлатиш, қуроли хужум каби усуллардан кенг фойдаланадилар. Бунинг яна бир хавfli томони шундаки, террорчилар ўзларининг бу усулларини мутлақо айбсиз бўлган аҳоли қатламларига, кўпинча ёш болаларга нисбатан қўллайдилар ва шу йўл билан ҳукумат олдида асоссиз талабларни қўядилар. Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг маълумотларига қараганда XX асрнинг 90-йилларида содир этилган 118та террорчилик ҳаракати ва уларга қарши қуроли тўқнашувлар оқибатида 6 миллион киши қурбон бўлган. Ўлганларнинг кўпчилигини мутлақо айбсиз аҳоли — аёллар ва болалар ташкил этади. Бу зиддиятлар туфайли ўз уйи, эли, юртини ташлаб кетишга мажбур бўлган 35 миллион қочоқларнинг ҳам 80 фоизини аёллар ва болалар ташкил этади.

Урушлар. Бутун инсоният тараққиёти давомида урушлар минглаб, юз минглаб одамларнинг қонини тўкиши, инсонларнинг ҳаёт тарзини издан чиқариб, бутун бошли давлат ва минтақаларда очлик, касалликлар, парокандаликларга сабабчи бўлган. Минг йиллар давомида яратилган обидалар, санъат асарлари, маънавий ёдгорликлар ва бунёдкорликларни вайрон қилган. Жамият тараққий этган сайин урушнинг характери ёвузлашиб, инсонларни йўқ қилувчи қуролилар такомиллашиб борган. Ҳар қандай уруш биринчи галда аҳолининг энг соғлом ва фаол қатламларини ишдан чиқаришга асосланган. Тарихчиларнинг ҳисоб-китобларига қараганда, ўтган 5,5 минг йил мобайнида ер юзиде 13 мингдан ортиқроқ катта ва кичик урушлар бўлиб, уларда 3,5 миллиарддан ортиқ одам ўлган. Фақат 1939—1945-йиллардаги 1700 кун давом этган Иккинчи Жаҳон урушида ҳарбий ҳаракатларда қатнашган давлатлар қуроли кучлари ва тинч аҳолисидан 60 миллиондан зиёд одам ўлган. 100 миллионга яқин одамлар жароҳат олиб, уларнинг кўпчилиги бир умрга мажруҳ бўлиб қолганлар. Яъни, 1700 кун давомида кунига 35 мингдан зиёдроқ одам ўлиб турган. Шулар

орасида 800 мингдан ортиқ ҳамюртларимиз ҳам бор. Ҳар бир ўлган одам орқасида 10—15 киши — ота-она, фарзандлар, аёли, қариндошлари изтироби ва йўқотишини ҳисобга олганда, бу уруш бир миллиардга яқин одамларнинг қалбида битмас жароҳат қолдирди.

Муомала услуби. Ўзaro муносабатларнинг энг оддийси ва энг кўп тарқалган тури — бу муомаладир. Одамлар ўртасидаги муомала бу ҳаёт талаби ва зарурати. Лекин узоқ йиллар давомида шаклланган инсоний муносабатлар натижасида муомала маданият даражасига кўтарилган ва унинг кўпгина кўринишлари оддий умуминсоний қадриятларни ташкил этади. Масалан, ўзидан каттага салом бериш, жамоат транспортда жой бериш, сўзлашганда ҳар бир кишининг ҳурматиini сақлаш, номаъқул хатти-ҳаракатлар ва қилиқлардан сақланиш ва шу каби кўпгина яхши урф-одатларимиз борки, буларнинг ҳаммасида яхши инсоний фазилатлар мужассамдир.

Муомала воситаси сўз эканлиги ҳаммага маълум. Шунинг учун, бизнинг кундалик муомаламизда сўзни тўғри қўллашнинг, аниқроғи, керакли ва ўринли сўзни қўллай билишнинг соғлигимиз учун аҳамияти катта. Сўзда бизнинг асабларимизга, онгимизга бевосита таъсир этиб, хатти-ҳаракатларимиз ва фаолиятимизни йўналтирувчи куч бор. Шунингдек, сўз билан киши бадани ва аъзолари фаолиятини ҳам бошқариш мумкин. Шунинг учун ҳам сўз авлод-аждодларимиз беморни даволашда қўллаган энг биринчи дори ҳисобланади. Ҳозирги кунда ҳам психиатрия амалиётида сўзнинг бу сеҳрли кучидан даволовчи восита сифатида фойдаланилади. Илмий ва ҳаётий кузатишлар шуни кўрсатадики, яхши сўз ҳамда муомала таъсирида овқат ҳазм бўлиши тезлашади, қон ҳаракати, ички секреция безларининг шира ажратиши яхшиланади, руҳ кўтарилади, ҳордиқ чиқиб, бутун баданда роҳатбахш тинчлик ҳукм суради, уйку яхши бўлади.

Аксинча, кўпол муомала ва ёмон сўздан кишининг аъзойи бадани ларзага келади. Чунки ёмон сўз таъсирида то-

мирлар уруши тезлашиб, юрак бесаранжом бўла бошлади. Кишининг ранги-рўйининг оқариб кетиши томирларнинг қисқаришидан ва аъзоларга қон боришининг камайганидан далолат беради. Шундай ҳолат ички аъзоларда ҳам содир бўлади. Оқибатда ошқозон ичак тизими, жигар, буйрак каби ҳаётий муҳим аъзоларнинг фаолияти сусаяди. Юракнинг ўзини қон билан таъминлайдиган томирларнинг сиқилишидан юракда ҳар хил оғриқлар пайдо бўлади. Бундай ҳолнинг узоқ такрорланиши юракда хуруж пайдо бўлиши, юрак инфаркти, қон босимининг кўтарилиши, ошқозон, 12 бармоқли ичакда яра пайдо бўлиши каби касалликларга сабабчи бўлади. Шунингдек, ёмон сўз ва муомала кишининг асабига таъсир этиб, уни жиззаки, гап кўтаролмайдиган қилиб қўяди.

Америкалик машҳур жамоат арбоби, нотиклик санъати ва инсоний муносабатлар институтининг ректори Дейл Карнеги муомала, муносабат, ўз фикрларини ўтказиб, иш битириш масалаларига бағишлаб, катта китоб ҳам ёзган. Шу ерда унинг «Қандай қилиб дўст орттириш ва кишиларга ўз таъсирини ўтказиш мумкинлиги» ҳақидаги китобидан баъзи бир хулосаларни келтирамиз. Унинг кишиларга ёқишнинг ёки лутфли бўлишнинг бта қоидаси қўйидаги талаблардан иборат:

Биринчи қоида: Суҳбатдошингиз билан чин дилдан ва кўнгилдан муомала қилинг.

Иккинчи қоида: Суҳбат чоғида чехрангиз очиқ бўлсин.

Учинчи қоида: Ҳар бир кишининг ўзи учун унинг исмидан ҳам чиройлироқ жаранглайдиган товуш йўқ. Шунинг учун суҳбатдошингизни исми-шарифини билинг.

Тўртинчи қоида: Суҳбатдошингизни кўпроқ тингланг. Ўзи ҳақида гапиришга имкон беринг.

Бешинчи қоида: Суҳбатдошингиз нимага кўпроқ қизиқса, шу мавзуда сўз юритинг.

Олтинчи қоида: Суҳбатдошингизга унинг фикрлари аҳамиятли эканлигини билдириб қўйинг ва буни чин дилдан қилинг.

Юқоридагилардан хулоса қиладиган бўлсак, муомала ўзаро муносабатларнинг энг асосий ва ниҳоятда муҳим шакли бўлиб, бу саломатликни сақлаш ҳамда мустаҳкамлашнинг ҳам асосий талабларидан биридир.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Ўзаро муносабатларнинг саломатликка таъсири нимада?
2. Инсон типлари ва уларнинг хусусиятлари ҳақида нималарни биласиз?
3. Руҳ ва руҳий ҳолат тушунчаларини тушунтиришга ҳаракат қилинг.
4. Ўзаро муносабатлардаги киши руҳияти ва асабларига таъсир қилувчи асосий омиллар нимадан иборат?
5. Мавжуд ўқув-тажриба тизимини танқидий баҳолай оласизми?
6. Хизмат соҳаларидаги камчиликларнинг асабларга таъсир қилиш муҳанизмларини тушунтиринг.
7. Соғлиқ ва кишилар турмушига салбий таъсир қилувчи ижтимоий нуқсонлар нималардан иборат?
8. Муаммоларнинг саломатликка таъсирини тушунтиринг.

XV боб

ЗАРАРЛИ ОДАТЛАР — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ БУЗГУНЧИЛАРИ

Инсоният ўзининг ижтимоий тараққиёти жараёнида соғлигига, турмушига, ҳаётига ижобий таъсир кўрсатадиган ишлари ва кашфиётлари билан бир қаторда, ўзининг соғлигига, турмушига, ижтимоий ҳаётига зиён қиладиган ишлар ҳамда кашфиётларни ҳам яратган ва ўзлаштириб олган. Булар ҳозирги кунда зарарли одатлар, деб қабул қилинган. Ишлаб чиқариш ва қўлланиш услубига кўра, уларни 3 гуруҳга бўлиш мумкин.

1. Тамаки маҳсулотлари.

2. Спиртли ичимликлар.

3. Гиёҳванд моддалар.

Уларнинг киши организмига таъсирида умумийлик билан бир қаторда, ҳар бир турининг ўзига хосликлари ҳам бор. Шунинг учун, уларнинг ҳар бирини алоҳида кўриб чиқамиз.

15.1. Тамаки маҳсулотлари ва уларнинг зарари

Булар асосан нос, чилим, папирос ва сигареталар. Кўпгина расмий маълумотларга кўра тамакининг Европа ва жаҳон халқлари ўртасида тарқалиши Испаниялик машҳур сайёҳ Христофор Колумбнинг 1492 йилда Америкага қилган сафари билан боғлиқ. Колумбнинг одамлари кўрдикки, Америка еридаги маҳаллий ҳиндулар аллақандай ўсимлик япроғини трубкага ўхшатиб ўраб, тутатиб, тутунини ичига тортиб, чиқарар эдилар. Европаликлар учун бу ҳол жуда қизиқ туюлди. Ҳиндулар Колумб ва унинг матросларига ҳам ўшандан таклиф қилдилар. Таклифни рад этиш душманлик белгиси бўлмаслиги ҳамда ўзларидаги қизиқиш боис мат-

рослар ундан тутатиб кўрдилар ва шубҳасиз, уларнинг ҳар бирига бу аччиқ тутуннинг заҳарига вақтинчалик чидашга тўғри келди. Кейинчалик эса уларнинг кўпчилиги бунга ўрганиб ҳам қолдилар. Ҳиндулар тилида бу тутатадиган трубкани **табако** дейишарди. «Табако» сўзи бизнинг тилимизга тамаки шаклида кириб келди.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг маълумотла-рига қараганда, ҳозирги кунда кашандалик ер юзида омма-вий тарқалиб, уни 15 ёшдан юқори аҳолининг учдан бир қисми, яъни 1,1 миллиард киши чекади. Ўзбекистонда ҳам аҳвол бундан яхши эмас. Ҳисоб-китобларга қараганда, бизда 3,7 миллион чекувчи бор. Агар ҳар бир кашанда кунига бир қути, яъни 20 дона сигарет чекса, бир кунда 74 миллион дона сигарета чекилади. Бу жуда катта рақам. Агарда киши секундига бир донадан сигарета санаса ва кунига 7 соат шу иш билан шуғулланганда, бунча сигаретани санаш учун унга 12 йил вақт керак бўлади. Кашандалар эса 15 ёшдан юқори бўлган аҳолининг 25—30 фоизини ташкил қилади. Демак, умумий аҳолининг 20—40 ёш орасидаги ёш, ижодкор ва фаол қатламидан 3 миллионга яқинини юрак, ўпка, қон-томирлари, ошқозон ва ичаклар, асаблар каби ҳаётий муҳим аъзоларнинг ниҳоятда қийин даволанадиган, оқибати ўлимга олиб борувчи касалликларга томон бораётганлиги шундоқ кўриниб турибди.

Тамаки ва унинг маҳсулотлари таркибида 400дан ортиқ киши организми ва аъзоларига зиён келтирувчи моддалар борлиги аниқланган. Булардан энг хавфлилари қуйидагилар:

Углерод гази (CO₂): қондаги эритроцитлар таркибидаги гемоглобин билан бирикиб, уларнинг кислородни қабул қилиш ва тўқималарга олиб бориш имкониятини камайтиради. Тўқималарга кислород боришининг камайиши у ердаги модда алмашиниш жараёнларини издан чиқаради. Оқибатда, модда алмашинишининг бузилиши билан боғлиқ касалликлар — томирларда — атеросклероз, бўғимларда — полиартрит, ички аъзолар фаолиятининг издан чиқиши, организмда чиқитларнинг тўпланиб қолиши кабиларга шароит яратилади.

Мум қолдиқлари: тамаки ёнишидаги тутундан ҳосил бўлиб, у бронхлар ва ўпка йўлларининг ички деворларига ўтириб, шу ердан қонга сўрилади ва организмга тарқалади. Шу билан бирга, ўпканинг асосий вазифаси — баданни, ички аъзоларни кислород билан таъминланишини қийинлаштириб боради. Организмда умумий кислород етишмаслигига сабаб бўлади. Ўпка тўқималарига бевосита таъсир этиб, рақ ҳужайраларининг пайдо бўлишини тезлаштиради.

Никотин: тамакининг энг заҳарли ва хавфли таъсир кўрсатувчи маҳсулоти. У асаблар тизимига кўзғатувчи таъсири билан биз юқорида айтиб ўтган оқибатлардан ташқари, қон-томирларини, жумладан, юракнинг ўзини қон билан таъминлайдиган томирларни ҳам сиқилиб туриш вақтини кўпайтиради. Натижада, юрак мушаклари кам кислородли ва озқали шароитда ишлашга мажбур бўлади. У чарчайди, толиқади. Оқибатда, стенокардия (юрак хуружи) ва юрак инфаркти ҳолатлари вужудга келади.

Тамаки маҳсулотларининг киши организмга ва унинг турмушига зиёни қуйидагилардан иборат:

— ўлимнинг даражаси чекилган сигареталар сони билан баробар ортиб боради ва чекувчилар ўртасидаги ўлим кўрсаткичи чекмайдиганларга қараганда 30—50 фоиз юқори бўлади;

— рақ касалликларидан ўлиш кўрсаткичи чекмайдиганларга нисбатан чекадиганларда 20 фоиз кўп учрайди, ўпка раки билан оғриганларнинг 95 фоизи чекувчилар бўлганлар, шунингдек, чекиш (нос ҳам) оғиз бўшлиғи, томоқ, ҳалқум, қизилўнғач ракининг асосий сабабчиси;

— киши битта сигарета чекканда қон-томирларининг сиқилиб туриш вақти ошиб, юракнинг уриши 15—20тага кўпаяди;

— юрак инфарктлари, стенокардия касалликлари чекувчилар орасида чекмайдиганларга қараганда 12—15 маротаба кўп. 35—40 ёшгача инфарктга учраганларнинг 80 фоизи сигареталарни ўсмирликдан чекканлар ҳисобланадилар;

— ҳар еттинчи чекувчи, албатта, қон томирларининг тиқилиши — облитерирующий эндартрит билан оғрийдн (бу касалликда кўпинча оёқ тиззадан ёки ундан пастроқдан кесиб ташланади), ошқозон яраси эса чекувчиларда 10 мараба кўп учрайди;

— кашандалик мушаклар кучи ва тезкорлигини камайтиради, хотиранн сусайтиради, жинсий мойлни сўндиради;

— кашандаларда касалликларга даво чоралари қийин самара беради, касалликлар оғир кечади;

— кашандалик наслга ҳам таъсир этиб, жисмоний ёки ақлий заиф фарзандлар туғилишига ёки туғилган фарзандларнинг гиёҳвандликка мойил бўлишларига сабаб бўлади;

— чекувчи аёллар ўз ҳомилаларини дўзах азобида тутадилар. Натижада бола ташлаш, ҳомиланинг етилмасдан ёки ўлик туғилиши, жисмоний ва ақлий кўрсаткичларининг паст бўлиши каби ҳолатларга сабаб бўлади;

— кашандаларда ички секреция безларининг фаолияти пасаяди. Кўпчилик чекувчилар уйқусизлик, хаёлпарастлик дардига мубтало бўладилар;

— кашандаларнинг товушлари бўғиқ, дўриллаган, тишлари сарғайган, оғиздаги сассиқ ҳид эса ҳатто узоқроқ масофадан ҳам сезилиб туради, юзларида ажинлар эрта пайдо бўлади;

— олифтагарчиликдан машинада бораётиб рулда, уйда диванда талтайган ёки ўринда ётган ҳолда чекишдан қанчадан-қанча бахтсиз ҳодиса, ёнғин ва офатлар содир бўлиб, минглаб одамлар ҳаётдан кўз юмганлар;

— кашанда нафақат ўз соғлиги, балки чекилган хона, транспорт воситаси ёки иш жойи кабиларда оила аъзолари, йўлдошлари, бирга ишлайдиган ходимлар соғликларини хавф остига қўяди, қўшимча ноқулайликлар ҳамда муаммоларни келтириб чиқаради;

— тамаки кули, гугурт ва сигарет қолдиқлари ҳамда ту-туни уйда, жамоат ва иш жойларида қўшимча ифлослик сифатида ҳавони ва атроф-муҳитни ифлослайди;

— чекилган хонадаги чекмайдиганлар, қариялар, беморлар ўзларини ёмон ҳис қиладилар. Айниқса, юрак хуру-

жи, нафас қисилиши, аллергия касалликлари бор беморларнинг касали кўзгаб, қаттиқ озорланадилар;

— чекилган хонада болалар, айниқса, чақалоқлар ёмон ухлайди, безовта бўлади, уларда асаблар, ошқозон ва ичаклар тизимининг нормал фаолиятлари издан чиқади. Тамаки тутуни чақалоқ ва болалар учун том маънодаги заҳар;

— ҳомиладор аёлга чекилган хонада бўлиш ёки яшаш унинг ҳомиласи учун худди ўзи чеккандагидек таъсир этади ва бундан ҳомила озор чекади. Бу ҳам юқорида айтилган чекувчи ҳомиладордаги оқибатларга сабаб бўлади;

— кашандалар оила даромадига жиддий зиён етказдилар. Агар оилада битта чекувчи кунига бир қутидан сигарета чекса (2007 йилги нарх-наво бўйича) бунга бир йилга 250—300 минг сўм атрафида сарф бўлади. Бу пулга 10 қоп биринчи нав ун ёки 70—80 кг гўшт ёки 1—1,5 тонна картошка ёки 1500 буханка нон олиш мумкин. Буларнинг ҳар бири ўрғача оиланинг бир йиллик овқати. Борди-ю, оилада бир эмас, 2—3 киши чекса, буни ҳақиқий фожеа дейиш мумкин. Сигареталар келтириб чиқарадиган касалликларни даволаш эса яна ортиқча сарф-харажатларга олиб келади;

— ва ниҳоят, кашандалик гиёҳвандликка олиб борадиган йўлнинг бошланиши. Чунки, ҳар бир гиёҳванд у аввало кашанда бўлган. Шунинг учун гиёҳвандликни — нос, сигареталарни ўз танасида синаб кўриб, соғлиги ва азиз умрига бефарқлигидан сархуш қилувчи воситалар миқдори ҳамда турларини узлуксиз қўллаб ва ошириб боришнинг оқибати, дейиш ҳам мумкин.

15.2. Спиртли ичимликлар ва уларнинг зарари

Дунёда ўзининг бошни айлантриб, маст қилувчи ичимлигига эга бўлмаган бирон бир халқ йўқ. Улар турли даврларда шароб, пиво, вино, ароқ шаклида намоён бўлган. XVIII асрнинг охирида спиртни ҳайдаш йўли билан тоза ҳолда олиш усулининг пайдо бўлиши спиртли ичимликларни ишлаб чиқариш ва оммалаштиришни бир неча маротаба осонлаштирди. Бу усул бизнес корчалонларига қўл келди.

Энди спиртли ичимликларнинг қувватини истаганча ошириш ва уларни қадоқлаб, истаган жойларга обориб сотиш иши ҳам қулайлашди. Шу зайдда спиртли ичимликлар жамият ва инсонлар ҳаётига кўпроқ ва маҳкамроқ кира бошлади. Ниҳоят, 1975 йилда Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти спиртли ичимликларнинг инсон саломатлигига зарарли таъсири жиҳатидан худди героин, марихуана, гашиш ва шулар каби наркотик модда, деб тан олди. Лекин, нуфузли ташкилотнинг бу хулосаси ҳам спиртли ичимликлар ҳаракатига тўсқинлик қила олмади. Бизнес корчалонлари уларни шу даражага олиб бордиларки, бу ишдан ҳатто, давлатлар ҳам манфаатдор бўладиган бўлдилар.

Ҳозирги кунда ер юзида спиртли ичимликлар ишлаб чиқариш асосига қўйилган бўлиб, миллионлаб гектар ерлар махсус навли винолар тайёрланадиган узумзорларга айлан-тирилиб, бу соҳа ривожланишига минглаб лабораториялар, заводлар, корхоналар жалб этилган. Спиртли ичимликлар ишлаб чиқариш эса ҳатто, кўпгина давлатлар иқтисодининг сезиларли қисмини ташкил этади. Баъзи бир мутахассисларнинг ҳисоб-китобларига қараганда, ер юзида ишлаб чиқарилаётган спиртли ичимликлар фақат спирт ҳолига келтирилиб, бир жойга тўпланса, тўрттала томони 50 км, яъни майдони 250 минг гектар, чуқурлиги 10 метр бўлган катта кўлни ҳосил қилади. Бу улкан спирт уммонида Ўзбекистон аҳолисининг ҳам улуши борлиги шубҳасиз.

Академик И. П. Павловнинг ўтказган тажрибалари шуни кўрсатадики, бош мияда ҳосил бўлган рефлекслар спиртли ичимликлар таъсирида дарров бузилиб кетар экан. Демак, спиртли ичимликлар кишида ота-оналар, тарбиячилар, педагоглар ва жамоатчилик таъсирида шаклланган тарбия элементларини издан чиқаради. (Тарбия — яхши одатларни шакллантириш ҳам рефлекс характерига эга.) Шунинг учун ҳам, ота-боболаримиз спиртли ичимликларга баҳо берганда «ўзидан ҳам қилмиши ёмон» деб жуда тўғри баҳо берганлар.

Дунёда ҳеч бир нарса инсон учун спиртли ичимликларчалик катта зиён келтирмайди. Унинг зарарларини қуйидагича умумлаштириш мумкин:

— вазиятни баҳолай билмасликдан ҳаётий муҳим масалаларни нотўғри ҳал қилиш. Оилавий, иқтисодий, маънавий жиҳатдан зиён кўриш ёки муаммоларни чигаллаштириш;

— одоб доирасидан чиқиб кетиш натижасида ҳамсуҳбатларни хафа қилиш, қариндошлик, ошна-оғайнигарчилик, қўни-қўшничилик, дўстлик муносабатларига рахна солиш, ўзининг ҳурмати ва обрўсини йўқотиш;

— ҳаё ва ҳижоб чегараларидан чиқиб кетишдан ахлоқий тубанликка юз тутиш, ОИТС ва шулар каби хавфли таносил касалликларни орттириб олиш, оила асосларининг бузилишига шароит яратиш, гиёҳвандлар гуруҳларига аралашиб кетиш;

— транспорт ва механизмларни бошқаришда хатога йўл қўйиш ёки шунчаки юриб бораётиб, бир ердан тушаётиб, чиқаётиб, йиқилиб тушиш кабилардан жиддий жароҳатлар олиш, баъзан эса шу талафотлар туфайли ҳаётдан кўз юмиш;

— ўй-фикрларда қатъиятлик ва ишонч бўлмаслигидан ёки ғараз ниятли фикрларнинг устун келишидан ноқонуний ишларга қўл уриш, ўғирлик, жиноятчилик кабиларга қўшилиб кетиш, террористик ҳамда ёвуз ниятли оқимлар таъсирига тушиб қолиш;

— хотиранинг сусайиши, кишининг ақлий қобилиятининг сўниб бориши натижасида касбдан, ҳунардан, иқтидор билан боғлиқ барча сифатлардан ажраб қолиш, эси пастлик каби нохуш оқибатларга дучор бўлиш;

— спиртли ичимликларнинг қон орқали бутун организмга тарқалиши ва барча аъзолар, тизимлар ва ҳатто, ҳужайраларнинг заҳарланишидан уларнинг фаолиятлари бузилиши билан боғлиқ касалликларнинг юзага келиши. Яъни асаблар тизимининг заҳарланиши оқибатидаги невроз ҳолатлари; ошқозон ва ичаклар тизимининг заҳарланишидан аввалига ошқозоннинг яллиғланиши — гастрит; ўт пуфагининг яллиғланиши — холецистит; жигарнинг яллиғланиши — гепатит; йўғон ичакнинг яллиғланиши — қабзият; тўғри ичакда — бавосил; кейинчалик жигарнинг бужмайи-

ши — цирроз ҳамда овқат ҳазм қилиш тизимининг турли қисм ва аъзоларида ўсмалар пайдо бўлиши;

— ичкиликбозлик таъсиридаги овқатхўрликдан модда алмашилишининг бузилиши билан боғлиқ касалликлар, томирларда атеросклерозлар ва қон босимининг кўтарилиши; бўғимларда артрит ва полиартритлар, юракда стенокардия ва инфаркт ҳолатлари, қандли диабет, семизлик каби касалликлар;

— эркаклар ва аёллардаги ирсий хужайралар, пушт ҳамда ҳомиланинг заҳарланишидан ожиз, нимжон, иқтидори паст, ҳатто нуқсонли фарзандларнинг дунёга келиши. Ҳомиладорларда ҳомиланинг ҳаёти ва соғлигининг хавф остида қолиши натижасида бола ташлаш, муддатидан олдин туғилиш, туғилган боланинг узоқ яшамаслиги, ниҳоят, эркакларда жинсий ожизлик туфайли оилавий ҳаёт сифатининг пасайиши ва бошқа муаммоларнинг келиб чиқиши;

— организмдаги аъзолар ва тизимлар ўртасидаги ҳамжиҳатлик (иммунитет)нинг сусайиб боришидан касалликлар ҳамда ташқи муҳитнинг ноқулай омилларига чидамаслик натижасида барвақт ўлим;

Спиртли ичимликларнинг энг хавфли томони шундаки, улар кишини алкоголизм ва гиёҳвандлик каби оғир оқибатларга олиб келади. Шунинг учун, булар ҳақида алоҳида тўхталамиз.

Алкоголизм нима?

Ҳар қандай спиртли ичимликнинг таркибини сув билан турли нисбатларда аралаштирилган этил спирти, этанол ёки вино спирти ташкил этади. Уларнинг таркибидаги спирт миқдори турлича: пиво — 2—6 %; ликёр, ром, коньякда — 30—40 % атрофида. Спиртли ичимликнинг таъсири унинг қуввати ва киши организмнинг хусусиятлари билан боғлиқ. Ичилган спиртли ичимлик ошқозон ва ичакларнинг деворлари орқали дарҳол қонга сўрилади, у билан ҳамма аъзоларга бир хил миқдорда боради. Шунинг учун, у ичилгандан кейин 5—10 дақиқа ичидаёқ таъсир кўрсата бошлайди. Ичимликнинг 90—95 фоизи жигар ва мияда парчала-

нади, атиги 5—10 фоизи сийдик ҳамда нафас билан чиқиб кетади. Спирт жигар ва мияда сув ҳамда карбонат ангидрид газига парчаланеди. Унинг парчаланишида махсус фермент—алкоголдегидрогеназа қатнашади. Парчаланиш жараёнида организм учун заҳарли таъсир қилувчи маҳсулот ацетильдегид ҳосил бўлади ва у барча ҳужайраларнинг, энг аввало, мия ҳужайраларининг заҳарланишига олиб келади. Бунинг натижасида ички аъзоларга ахборотларни беришда қатнашадиган нейромедиаторларнинг ҳосил бўлиш жараёни издан чиқиб боради. Нейромедиаторлар эса миянинг организмни бошқаришида асосий роль ўйновчи химиявий маҳсулот ва биологик жараён ҳисобланади.

Нейромедиаторлар ишлаб чиқилишининг кучайиши унинг парчаланишини ҳам тезлаштиради. Бу эса яна спиртли ичимликларга заруратни пайдо қилади. Лекин, бу аҳвол узоқ давом этмайди. Чунки, миянинг имкониятлари чексиз эмас. Спиртли ичимликлар таъсирида нейромедиаторлар ишлаб чиқарилиш жараёни бориб-бориб издан чиқади, мия ўз имкониятларини муддатидан олдин сарф қйлади ва яяинг марказидаги жараёнлар издан чиқа бошлайди.

Гап шундаки, алкогольли ичимликларга бундай ўрганиш киши организмда, хусусан, асаблар тизимида ва руҳиятида, ички аъзоларда жиддий ўзгаришларга олиб келади. Асаблар ва руҳиятдаги ўзгаришлар эса кишини ақлий, маънавий, инсоний хусусиятларига салбий таъсир кўрсатади. Оқибатда ичкиликбозлар тезда инсон сифатида инқирозга учрайдилар. Севимли иши, касби, оиласи, бола-чақасидан ажралиб, тирик мурдага айланиб қоладилар.

Кўриниб турибдики, алкоголизм касаллигини бир томонлама баҳолаш қийин. Шунинг учун, алкоголизмни тиббий ва ижтимоий нуқтаи назардан баҳолаш тўғрироқ бўлади. Тиббий нуқтаи назардан алкоголизм — алкогольли ичимликларни тез-тез ва меъеридан ортиқ истеъмол қилиб, унга ружу қўйиш, ўрганиб қолиш касаллиги бўлса, ижтимоий нуқтаи назардан алкоголизм — алкогольли ичимликларни меъ-

ёридан ошиқ ичишнинг кишилар соғлигига, турмуш фаровонлигига, етказадиган зарарларининг мажмуидан иборат.

Шубҳасиз, спиртли ичимликларни кўпчилик ичади ёки ичиб кўрган. Лекин ҳамма ҳам алкоголик бўлиб, алксголизм билан оғримайди. Бунинг сабаби шундаки, турли одамларнинг спиртли ичимликларга муносабатлари турлича бўлишида. Бировлар уни оддийгина расмиятчиликдан ичса, бировлар улфатларнинг ҳурмати учун, бошқа бировлар эса фақат ичиш учун ичадилар. Бундай муносабат кишининг онг-мулоҳазалари, тарбия даражаси, характери, касби, лавозими, иқтисоди ва ниҳоят, организмнинг спиртли ичимликларга мойиллиги кабилар билан боғлиқ. Одатда, ичкиликбозлар маънавий қашшоқ, ахлоқий тубан, хоҳиш ва истаклари шаҳвоний ва мустақил фикрсиз, вазиятга кўникувчи, беқарор кишилар бўладилар. Ҳар бир ичкиликбоз бу йўлда қуйидаги босқичларни бошидан кечиради.

Ичкиликбозликнинг биринчи босқичида спиртли ичимликларга руҳий боғлиқлик пайдо бўлади. Ичкиликбозлик узлуксиз характер касб қилиб, ичиладиган спиртли ичимликнинг миқдори ҳам ошиб боради. Бу даврнинг оқибатлари асабий ўзгаришлардан иборат бўлиб, асосан асабийлик, гап кўтара олмаслик, уйқусизлик кабиларга зарданинг қуйиши, ичаклар ва жигар фаолиятининг бузилиши, иштаҳанинг пасайиши, юрак соҳасидаги оғриқлар ҳам қўшилиб боради.

Ичкиликбозликнинг иккинчи босқичи учун характерли белгиларидан бири эрталабдан ичкиликнинг хумори тутиши, ичкилик масаласида ўзини тута билмаслик, ичиладиган ичкилик миқдорининг энг юқори даражага чиқиши (суткасига 1 литр ва ундан ҳам кўпроқ) 2—3 кунлаб узлуксиз ичиш (бу даврда унинг учун улфат шарт эмас, ёлғиз ўзи ҳам ичаверади)нинг тез-тез такрорланиб туриши. Бу босқичда ичкиликбоз шахс сифатида инқирозга учрай бошлайди — ҳис-ҳаяжонларини бошқара олмайдиган шахсият-параст, кўпол бўлади. Хотираси, эътибори кескин камайиб, оиласида ва ишида муаммолар келиб чиқади. Асаблар тизимидаги ўзгаришлар чуқурлашиб мияча, мия ярим шарла-

ри, асаблар толаларининг жиддий касалликлари юзага келади. Ички аъзоларда — жигарнинг бужмайиши (цирроз), ичакларда колитлар, буйрак касалликлари, юракнинг ёғ босиши, жинсий ожизлик кабилар кўп учраши мумкин. Бу даврга келиб, оғир руҳий ўзгаришлар, хусусан, алахсираш ҳолатлари кузатила бошлайди.

Учинчи босқичда ичкиликбознинг ягона мақсади қандай қилиб бўлса ҳам ичкиликни топиш ва ичиш бўлади. Уни бу йўлдан ҳеч нарса тўхтата олмайди. Бу даврга келиб тўзган организм салгина спиртли ичимликни кўтара олмайдиган, кўча-кўйда йиқилиб ётаверадиган бўлиб қолади. Хуморни босиш учун одекалон ва шу каби воситаларни истеъмол қилишгача боради. Бу босқичнинг оқибати кишининг шахс сифатида бутунлай инқирозга учраши бўлиб, ичкиликбоз ишидан, оиласидан, жамиятдан ажраб қолади, кўпинча унга руҳий бемор сифатида мажбурий даво чоралари кўрилади.

Спиртли ичимликларга муносабат.

Спиртли ичимликларга муносабат тарихига назар ташласак, уни қўллаб-қувватловчилар ва унга қарши бўлганлар ҳамма даврларда ҳам бўлганлигини кўриш мумкин. Шу нуқтаи назардан уларни иккита йирик оқимга бўлиш мумкин. Бир оқим тарафдорлари унга танқидий қараб, курашган бўлса, иккинчи оқим тарафдорлари уни қўллаб-қувватлаган, ҳатто, уни ривожлантиришга, оммалаштиришга ҳаракат қилганлар. Шу билан бирга, бу иккита оқим ўртасидаги қарашларда қайси томоннинг нуқтаи назарининг тўғрилигини англай олмасдан турган учунчи оқим, аниқроғи беқарор қатлам ҳам ҳамиша бўлган. Бу қатлам юқоридаги оқимларнинг қайси бирининг таъсири кучли бўлса, шу томонни тўлдириб боришга хизмат қилган.

Ҳар иккала оқим тарафдорлари ҳам спиртли ичимликка муносабатда ўз нуқтаи назарларини ҳаётий, илмий далиллар билан исботлашга ҳаракат қилганлар. Соғлом фикр тарафдорлари спиртли ичимликларни кишининг хулқи, феъл-атвори ва ниҳоят, саломатлиги ҳамда унинг турмушига зиёни билан боғлиқ далилларни тўплаб, кенг жамоатчиликни

унинг зараридан огоҳ қилиб борса, бизнес корчалонлари спиртли ичимликларнинг алдовчи хусусиятларини рўкач қилиб, унинг киши кайфиятини кўтариши, фаоллигини ошириши, вақтини хуш ўтказиши ва ҳатто, ошқозон ва ичаклар тизими, юрак ва қон томирлар фаолияти, организмдаги модда алмашилиш жараёнларининг яхшиланиши кабиларни важ қилиб, спиртли ичимликларнинг меъёрларини ҳам таклиф қиладилар.

Бу масалада реал воқеликдан келиб чиқиб, қуйидаги ҳаракат дастурини таклиф қиламиз:

1. Агар киши диний эътиқодданми, ота-она, устоз, таниш-билиш ёки ўз мулоҳазалари биланми, спиртли ичимликларни умуман ичмаган ёки ичишни ташлаган бўлса, бу ҳаракат мутлақо тўғри, бундай кишилар жуда оқилона йўл тутганлар.

2. Ҳар бир ота-она ҳамда устозлар вояга етмаган ўсмирлар ва ёшлар ўртасида спиртли ичимликларнинг ҳар қандай турини мутлақо тақиқлаш усулини қўллашлари керак, деб ҳисоблаймиз. 18 ёшга етмагунча ҳар бир ота-она ўз фарзандининг бу масаладаги хатти-ҳаракати учун жавобгар бўлиши керак. Шу билан бирга, бу ишда ҳар бир ота-она тарбиянинг энг самарали усули шахсий намуна кўрсатиш эканлигини ҳам унутмаслиги керак. Ўқув муассасалари, маҳалла маъмуриятлари ҳам бу ишда бирдек масъулият ҳис қилсалар, мақсадга мувофиқ бўлади.

3. Вояга етган ёшларга спиртли ичимликларни ичиш-ичмаслик масаласини фақатгина улар мустақил ишлаб, оиласини ташкил қилганларидан кейингина ҳал қилишларини маслаҳат бериш мумкин. Оила қургандан кейинги 15—20 йил фарзанд кўриш мавсуми бўлиб, бу даврда зурриёдлар соғлиги ва иқтидорига зарар қилиш ҳисобига ичиш керакми-йўқми, буни ҳам яхшигина ўйлаб кўриш керак.

4. Янги келин-куёвларга, фарзанд кўриш ниятида бўлган эр-хотинларга ҳомиладор бўлиш арафасида камида 15—20 кун, ҳомиладор аёлга эса бутун ҳомиладорлик даврида ва туққандан кейин боласини эмизиш даврида спиртли ичимликлар мутлақо тўғри келмайди.

Гиёҳвандлик ва токсикомания.

Бошни айлантириб, кишини сархуш қилувчи гиёҳванд моддаларни ҳидлаш, тутунидан нафас олиш, чекиш, эзиб ичиш ёки талқонини истеъмол қилиш ва шулар кабилар жуда қадимдан маълум бўлган зарарли одатлар. Уларнинг бу хусусиятларидан жодугарлар, фолбинлар, дуохонлар кишиларни жоду қилиб, сеҳрлашда ҳам фойдаланганлар.

Шубҳасиз, гиёҳванд моддаларнинг бу хусусиятлари табибчиликда ҳам қўл келган. Ундан тайёрланган дориворлардан истеъмол қилиш тушкунликка тушган руҳий беморларнинг кайфиятини кўтарган, оғриқларини қолдирган, иштаҳасини очган ва муомалага анчагина лаёқатли қилган.

XIX аср бошларида гиёҳванд моддалар, айтиш мумкин-ки, ўзининг янги даври ва янги имкониятларини намоён қила бошлади. Европаликларнинг мустамлакачилик сиёсати натижасидаги халқаро алоқаларнинг кучайиб бориши ва оқибатда гиёҳванд моддаларнинг бутун ер юзига тарқалиш имкониятини берди. Сабаби, унинг кишиларнинг бошини айлантириб, сархуш қилиш хусусияти бизнес корчалонларига қўл келди ва ундан даромад манбаи сифатида фойдаланиш мумкин бўлди. Натижада уларнинг кучли таъсир қилувчи турлари (худди спиртни тоза ҳолда олгандек) ишлаб чиқиладиган бошлади. Бу, ўз навбатида, гиёҳвандликнинг тезроқ шаклланишига ва уларнинг салбий оқибатларининг тажовузкорлашишига олиб келади. Шунинг учун ҳам, бугунги гиёҳванд бундан 100—200 йил, ҳатто 50—60 йил бундан олдинги гиёҳвандлардан кескин фарқ қилади.

Гиёҳванд моддалар билан аҳвол шу даражага бориб етдики, ҳозирги кунда ер юзиде гиёҳвандлик хавфидан холи бўлган давлат, жамият ва ҳаттоки, оилани ҳам топиш қийин бўлиб қолди. У ер шарининг экваторидан тортиб, барча кенгликларга тарқалган ва тарқалишда давом этмоқда. Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг маълумотиға қараганда, (2002 йил) ер юзиде 200 млн.дан ортиқ гиёҳвандлар бор. Мутахассислар эса ҳақиқий аҳвол бундан 5—10 мартаба кўпроқ бўлиши керак, деб тахмин қилдилар. Чунки

баъзи регионларда катта ёшдаги аҳолининг 70—80 фоизигача гиёҳвандликка берилган. Халқаро ЮНИСЕФ ташкилоти томонидан дунёнинг 35 мамлакатида ўтказилган (2002 йил) сўровлар шуни кўрсатадики, 60 фоиз гиёҳвандлар уни мактаблар, коллежлар ва ўқув юртларида тотиб кўрганлар. Натижада гиёҳвандлик нафақат соғлиқни сақлаш тизимининг, балки, ҳуқуқ-тартибот ташкилотлари, сиёсатчилар ва ҳукумат бошлиқларининг ҳам муаммоси бўлиб қолди. Гиёҳвандлик келтираётган зарарни ҳеч нарса билан солиштириб ва ўлчаб бўлмайди. Унинг фақатгина битта ўлчами бор. Бу ҳар бир оила учун бахтсизлик, жамият учун — ташвиш, гиёҳванднинг ўзи учун самарасиз ҳаёт ва барвақт ўлим.

Ҳозирги кунда дунёдаги гиёҳвандлар бозорини таъминлаб турган асосий наркобизнес гуруҳлари — Перу, Боливия, Венесуэла, Мексика, Колумбия регионидagi «Анд гуруҳи», Афғонистон, Покистон, Эрондаги «Олтин ярим ой», Лаос, Мьянма, Таиланддан иборат «Олтин учбурчак» гуруҳлари ҳисобланади. Бу йирик гуруҳлар ҳар йили 6—7 минг тоннадан ортиқ гиёҳванд моддалар етиштирадilar. Шунинг ярмидан кўпроғи Афғонистонга тўғри келади. Ҳуқуқ-тартибот органлари бу ноқонуний ҳаракатнинг 5—10, жуда қўл келган йиллари 25 фоизинигина ушлайдilar. Ҳатто 2002 йил Афғонистонда ўтказилган ҳарбий-сиёсий тўнтариш натижасида юзага келган янги ижтимоий-сиёсий тизим ҳам гиёҳванд моддалар миқдорининг камайишига сезиларли таъсир қилмади. Ҳаттоки, шу йили ҳам Афғонистонда 3400 тонна (2001 йилдагидан 2 маротаба кўп) гиёҳванд моддалар етиштирилди. Бу аҳвол бутун Ўрта Осиё, жумладан, Ўзбекистонда ҳам гиёҳвандликнинг сақланиб қолишига таъсир кўрсатмоқда.

15.3. Гиёҳвандлик ва саломатлик

Гиёҳванд моддалар таркибидаги кучли фаол бирикмалар — алкалоидлар ҳисобига у киши организмига тушганданоқ тез қонга сўрилиб, барча аъзо ва тўқималарга, жумладан, мия ҳужайраларигача етиб боради. Мия марказларидаги ахборотларни қабул қилиш ва назорат-мушоҳада

қобилиятларини сусайтиради. Бунинг ҳисобига киши бутун баданида сохта осойишталик сезади. Аслида, бу ички аъзо-лар ва тўқималар билан бош мия марказлари ўртасидаги алоқаларнинг сусайиши. Бу ҳол гўё унинг кайфиятини ях-шилаб, ҳузур-ҳаловат бахш этади. Лекин, бу ҳузур-ҳаловат хавfli оқибатларга олиб келади.

Биринчидан, ички аъзолар ва тўқималардаги ахборотларнинг келишида сусайиш, мия марказларидаги назорат-мушоҳада қобилиятининг пасайиши ҳисобига аъзолардаги бузилишларни мия ярим шарлари сезмай, билмай қолади. Оқибатда, аъзо ёки тўқималарда жиддий касалликлар ривожланиб, ҳатто уларнинг фаолияти бутунлай издан чиқиши мумкин. Миянинг вазифаси эса аъзолар ва тўқималар ишини назорат қилиш, бирон аъзо ёки тўқималар ишида четга чиқишлар бўлса, дарҳол ички имкониятларни ишга солиб, керакли талбирни қўллаш. Гиёҳванд таъсирида худди шу назорат бўлмайди.

Иккинчидан, мия ҳужайралари гиёҳванд моддага тез ўрганиб кетади ва унинг таъсири кетгандан кейин унда унга зарурат пайдо бўлади. Бу зарурат — хумор тутиш характерига эга бўлиб, киши бу хуморни тарқатиш учун яна гиёҳванд модда истеъмол қилишга ҳаракат қилади ва хумор тутиш бориб-бориб, оғир жисмоний-руҳий ўзгаришлар билан боғлиқ бўлади. Бунда баданда кучли оғриқлар, мушакларда тортишишлар билан бирга, фикрни бир жойга тўплай билмаслик, муттасил нимадир етишмаслиги, кўнгил нотинчлиги азоб бериб, кишининг ўйлари фақатгина гиёҳванд моддани топиш ва истеъмол қилиш атрофида бўлиб қолади.

Учинчидан, гиёҳванд моддага ўрганган киши ҳузур-ҳаловати учун ҳар гал олдинги миқдор камлик қилиб боради. Гиёҳванд унинг миқдори ва сонини ошириб боришга мажбур бўлади. Унинг миқдори ва сони ошган сайин биз юқорида айтган организмдаги жараёнлар ҳам чуқурлашиб боради. Гиёҳванднинг қизиқишлари торайиб, бориб-бориб, уни қариндош, ошна, дўст, биродарлари ва ҳатто, оиласи ҳам қизиқтирмай қўяди. Унинг фикри-хаёлида, гиёҳванд модда ва уни истеъмол қилишдан бошқа ҳеч нарса бўлмайди. Бу йўлда у жиноят қилишдан ҳам қайтмайди.

Унинг руҳиятида ҳам чуқур ўзгаришлар содир бўла бошлайди. Гиёҳванд моддалар таъсирида заҳарланган мия ҳужайралари моддий дунёни бошқача қабул қила бошлайди. Кўзига реал бўлмаган нарсалар кўриниши, қулоғига йўқ товушлар эшитилиши, ҳатто энг яқин одамларидан ўзига «душманлар» пайдо қилиши мумкин. Шу зайл у оиласидан, касбидан, ишидан ажраб, инсон сифатида мутлақо инқирозга учрайди. Юқоридагиларга ички аъзолар ёки тананинг жиддий касалликларининг қўшилишидан барвақт оламдан ўтади.

15.4. Гиёҳванднинг белгилари

Одатда ҳар бир гиёҳванд ўзининг гиёҳванд моддаларга алоқадорлигини билдирмасликка ҳаракат қилади. Лекин гиёҳванд моддалар, биринчи навбатда, бош мия ҳужайраларига таъсир қилганлиги учун уни истеъмом қилганларда дарҳол руҳий ва асабий ўзгаришлар содир бўлади. Бу ўзгаришларни илғаб олиш қийин эмас. Гиёҳванд гуруҳлар эса ҳар бир қишлоқ, маҳалла, ўқув муассасаларида топилади. Қолаверса, уларнинг ўз қонунлари ҳам бор. Бу қонунга кўра, ҳар бир гиёҳванд камида 10та янги гиёҳванд тайёрлаши керак. «Янгиларга» эса иложи борица даромади яхши оилаларнинг болаларини жалб этиш лозим. Чунки гиёҳвандга ўргангандан кейин уни сотиб олишга пул керак бўлади. Бу эса, ўз навбатида, наркобизнес корчалонларининг тегирмонини айлантиради. Уларнинг тартиби шунақа.

Шундай қилиб, гиёҳванднинг намоён бўлиш белгилари қуйидагилардан иборат:

1. Гиёҳвандларга аралашган ўсмирнинг мактабга, ўқишга муносабати ўзгариб боради. Асоссиз сабаблар билан уйга кеч келади. Қаерда, кимлар билан бўлганини хаспўслашга ҳаракат қилади. Унда келиб чиқиши, тарбияси номаълум танишлар пайдо бўла бошлайди. Одатда бу танишлар «ўтириб-чиққан», ҳеч ерда ишламайдиган ёки пала-партиш турмуш кечирувчилар бўладилар. Ўсмир кўпроқ овлоқ жойларда — ҳовлининг одамлар кам ўтиб қайтадиган жойлари, болаҳона, ертўла (подвал) кўприк остлари каби жойларда кўпроқ юради.

2. Ўқишга, уй вазифаларини тайёрлашга қизиқмай кўяди. Кундалик машғулотларга тегишли ўқув қуроларини умуман билмаслиги мумкин. Баъзан мактабга битта, иккита дафтар билан бориб-келиши мумкин. Уйда деразадан, кўчадан ҳар доим қандайдир сирли чақириқлар кутади. Кийинишга, озода юриш-туришга мутлақо эътибор бермай кўяди.

3. Унда тўсатдан дори қутисига, дорилар ҳақидаги китобларга, шприцлардан фойдаланиш тартибларига қизиқишлар пайдо бўла бошлайди. Доришунослар ҳамда табобат ҳодимларидан таниш орттиришга ҳаракат қиладиган бўлади. Гўё табобатга қизиққандек ёки кишиларга тиббий ёрдам бериш иштиёқи бордек укол уришни ўрганишга, айниқса, ўзига-ўзи санчишга ҳаракатлар кучаяди ва у буларни тез ўзлаштириб олади.

4. «Дори»ларга ўрганган гиёҳванд—ўсмир энди асоссиз равишда ортиқча пул сарфлай бошлайди. Бунинг учун у оилага бозор, дўкон харажатлари учун берган пулингиздан чегириб қолишга, уйдан у-бу нарсаларни чиқариб сотиш, ўғирлаш ва ҳатто, катта жиноятларга қўл уришгача бориб етади.

5. Гиёҳванднинг ҳулқи, феъли, одатлари ҳам ўзгариб боради. Кайфияти тез ўзгарувчан бўлади. Баъзан яхши кайфиятда бўлиб, ортиқча эзмалик ва ҳатто, тентаклик ҳам қилиши мумкин. Бундай вақтларда у баджаҳл, гап кўтармайдиган, ҳатто, атрофдагиларга нафратли ва тажовузкор ҳам бўлиши мумкин.

6. Гиёҳванд дори таъсирида бўлган вақтда уйқусираган ёки эндигина уйқудан уйғонган одамга ўхшайди. Дорининг таъсири кучлироқ бўлганда ундаги барча руҳий ҳолатлар жуда секинлашади. Атрофидаги воқеа ва ҳодисаларга деярли муносабат билдирмайди ёки муносабатлари жуда кечиккан, шунингдек, ундан саволларга тегишли жавоб олиш учун жуда қаттиқ гапириш ёки саволни бир неча маротаба такрорлаш керак бўлади. Бундай вақтларда у оғир қарахтлик ҳолатига тушиб қолганлиги учун кучли оғриқ чақирувчи таъсирларга фақатгина афтини бузиш ёки салгина инграш билан жавоб қайтариши мумкин.

7. Гиёҳвандлар эрталаб уйқудан қийин уйғонадилар. Кўп вақтга ўзига кела олмайди. Куни билан ухлаши мумкин. Аксинча, кечаси ухлай олмайди. Кечки уйқуни таъминлаш учун спиртли ичимликлар ичишга ҳаракат қилади. Уйқу дорилар ичади. Бу даврга келиб гиёҳванд бошни қарахт қиладиган ҳамма нарсани фарқига бормаи қўллайверади. Чекади, ичади...

8. Унинг сўзлари тез ва ҳис-ҳаяжонли бўлиб, маънога алоҳида урғу беради. Фикрларини кескин қўл ҳаракатлари, юз мимикалари билан ифодалайди. Ёки аксинча, секин, ноаниқ, тушунарсиз, оғзи тўла овқат билан гапирган одамга ўхшайди. Баъзан қийинроқ сўзларга тили айланмаслиги мумкин.

9. Гиёҳванднинг ҳаракатлари сусайган ёки чекланган, баъзан эса, кескин ва қўпол бўлади. Юрганда чайқалиб, гандираклайди. У тўғри чизик бўйлаб юра олмайди. Айниқса, кўзини юмиб юрганда бу ҳолат яққол сезилади. Ҳаракатлардаги мувофиқликнинг бузилгани, айниқса, хат ёзганда яхши сезилади. Дастхати қўпол, тартибсиз, эгри-бугри, ҳарфлар нотекис бўлади, ҳатто ёзаётган қоғозининг тамом бўлганини сезмасдан ҳам ёзавериши мумкин. Гиёҳванднинг феъл-атворида ҳам ўзгаришлар бўлади. У асосан нотинч бўлади. Бир жойда узоқ ўтирмайди, тез-тез туриб кетади. Ўтирганда оёқлари, қўллари тинч турмайди. Оёгини бир ҳолатдан, иккинчи ҳолатга олиб қўяверади ёки оёғига яқин нарсаларни туртиб, тепиб ўтиради. Қўлига тушган нарсаларни эса ихтиёрсиз букиши, синдириши, эзиши мумкин. Гиёҳванд моддани тортганда у осойишталикка зарурат сезади. Гап-сўз, шовқин ёқмайди. У ўзини холи қолдиришларини илтимос қилади ва тез мудраб қолади.

10. Тананинг гўштдор жойлари ёки қон томирлари бўйлаб уқол ўринларининг бўлиши гиёҳванднинг танага санчувчи турларига ўрганганидан далолат беради. У бошни қарахт қилувчи тўғри келган нарсаларни истеъмол қилаверишидан терисида ҳар хил тошмалар, тошмаларнинг йиринглашидан эса яралар пайдо бўлиб, улар ўрнида қора доғлар қолади. Гиёҳвандлик узоқ давом этган гиёҳвандларда терилари сарғиш ёки ер ранги бўлиб, қуриб, бўшашиб, шалви-

раб боради, соч-соқоллари тез оқаради. Сочлари рангсиз, мўрт бўлиб, тез тўкилади. Тирноқлар қат-қат бўлиб синиб туради. Шунинг учун, улар ўз ёшларидан анча катга кўринадилар. Бу даврга келиб асаб ва руҳиятнинг бузилишлари, ички аъзолар фаолиятидаги етишмовчиликлар билан боғлиқ касалликлар ҳам бош кўтара бошлайди.

Юқоридаги белгилар гиёҳвандларни эртaroқ аниқлаш, тегишли эҳтиёткорлик ва назорат чораларини вақтлироқ қўллаш имкониятини беради. Шунинг учун ҳар бир ота-она ўз фарзандига кузатувчан, эътиборли, тақдирига масъулиятли бўлиши керак. Бу жуда муҳим.

15.5. Зарарли одатларнинг тарқалганлик даражаси ва уларга қарши кураш усуллари

Умуман олганда жамият, унинг соҳалари, хизмат турлари ва шулар каби инсоний муносабатлар билан боғлиқ тизимлар борки, уларнинг барчаси пирамида тузилиши ва жойлашишига эга. Пирамидасимон жойлашишнинг хусусияти шундаки, унинг пастки қатламлари ўздан юқори қатламларни тўлдириб, унинг тараққиётини таъминлаб боради. Пирамиданинг асосини эса ҳамма вақт кўпчилик ёки умумий аҳоли ташкил этади. Пирамида бўйлаб юқорига кўтарилган сайин у сон жиҳатдан камайиб, сифат жиҳатдан такомиллашиб боради. Агар бу тартибни жамиятдаги ўқув тизими мисолида олиб қарасак, пирамиданинг пастки қаватининг умумий аҳоли, ундан юқори қаватни мактаблар ва билим юртлари, кейин олий ўқув юртлари ва илмий текшириш институтлари, ниҳоят, энг юқори чўққисини фанлар академияси тарзида тасаввур қилиш мумкин. Бундан келиб чиқадики, пирамидасимон ривожланиш ва жойлашиш жамият тузилиши ҳамда тараққиётининг асосий қонуни ҳисобланади.

Тараққиётда пирамидасимон жойлашиш ва ривожланиш ҳақида гапирётганимизнинг боиси шундаки, зарарли одатлар ва уларнинг ривожланиши ҳам пирамида қонунига бўйсунди. Фақат бунда жараён ижобий оқибатларга теска-

ри бўлиб, саломатлик ва умуминсоний қадриятларнинг ёмонлашиб бориши томонга кетади. Пирамидага кишиларнинг зарарли одатларга муносабат даражасига қараб жойлаштирадиган бўлсак, уни шартли равишда 4 қисмга бўлиш мумкин. Биринчи қисмини, зарарли одатлардан мутлақо холи бўлганлар — болалар, қариялар, соғлом турмуш тарзи кечирувчилар ташкил этади. Шунинг учун, бу қатламни зарарли одатлардан холи, **соф қатлам** деб атаймиз.

Иккинчи қатламни, кашандалик, ичкилик кабиларга энди ўрганганлар, онда-сонда ичувчилар ва гиёҳванд моддаларга қизиқувчилар ташкил этадилар. Бу қатламдаги кишиларнинг кўпчилигида умр, ҳаёт тўғрисидаги соғлом фикрлар сақланади ва ўз соғлигига анча масъулиятли бўладилар. Демак, уларнинг айримлари шу қатламнинг вакили бўлиб қолишлари мумкин. Борди-ю, бу даврда у билан тегишли тарбия ва назорат олиб борилмаса, ундаги зарарли одатларни мустақамланиб, аҳволни борган сари оғирлаштириб, пирамиданинг юқорисига қараб боради. Шунинг учун бу қатламни **беқарор қатлам** деб аташ мумкин.

Учинчи қатламга, кашандаликка, ичкиликбозликка ружу қўйганлар, гиёҳвандликка ҳам ўрганганлар киради. Лекин бу қатламдагиларни ашаддий кашанда, ичкиликбоз (алкоголизм), гиёҳванд бўлиш эҳтимоли кўпроқ бўлади. Бу қатламдагилар ичкилик таъсирида ёки гиёҳвандлар хуморида жиноятларга қўл уришлари, оиласи, бола-чақасидан ажрашлари мумкин. Шунингдек, бу қатламдагиларнинг жисмоний касалликларга ҳамда алкоголизм, гиёҳвандлик дардларига мубтало бўлиш эҳтимоллари кўп бўлади. Шунинг учун, бу қатламни **хавфли қатлам** деб атадик.

Ва ниҳоят, зарарли одатларнинг энг юқори ва охириги босқичи, булар ичкиликбоз (алкоголизм) ва гиёҳванд беморлар, ашаддий кашандалар ҳисобланадилар. Бу қатламдагиларни соғломлаштириш учун уларнинг ҳар бири билан узоқ йиллик даволовчи ишлар билан бир қаторда, кучли назорат, тақиқлаш, тарбия ишлари олиб борилади. Битта беморни соғломлаштириш учун камида 2—3 йил изчил ва чидам билан иш олиб боришга тўғри келади.

Умуман зарарли одатларга қарши тадбирларни жуда лўндалаштирадиган бўлсак, улар **тақиқлаш, чегаралаш, тушунтириш, ёрдам бериш ва шахсий намуна кўрсатиш** каби бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган босқичлардан иборат бўлиб, бу умумий тарбиянинг бир кўриниши. Тарбия эса ҳар бир ота-она, тарбиячи, устоз, раҳбарлар фаолиятининг ажралмас қисми. Шунинг учун, бу босқичларнинг ҳар бириси ҳақида алоҳида тўхталиб ўтаемиз.

Тақиқлаш услуби гарчи анча ноқулай (нодемократик) тарбия услуби бўлса-да, таъсири жиҳатдан самарали. Айниқса, оила шароитида қўллаш мумкин ва ҳатто, лозим бўлган услуб. Аслида у кишилик жамияти тараққиётининг асосини ташкил этади. Болаларда 9—10 ёшларидаёқ уни ўраб олган муҳит — дўстлари, ўзидан катгароқ чекувчи ва ичувчиларга қизиқиш пайдо бўлади. Бу қизиқиш нима учун чекадилар, ичадилар, каби саволлардан бошланади. Ота-она унга уларнинг соғлиқка зарарини тушунтирса, зарарли бўлса, улар нимага чекади, ичади? Борди-ю, улар буни ҳали тушунмайди деса, нимага тушунмайди? каби саволлар билан ўз тушунчаларини ҳимоя қилишга ҳаракат қилади. Унинг саволлари мутлақо тўғри. Лекин, ундаги ҳали ҳаёт, турмуш ҳақидаги тушунчаларнинг йўқлиги унга масаланинг моҳиятини тушунишга халақит қилади. Бундай вақтларда ота-онанинг ҳаракат дастури сигареталар ва спиртли ичимликларнинг унга мумкин эмаслигини қатъий уқдириш ҳамда бу масалага муносабатни мактабни тамомлаб, оилали бўлгандан кейингина ҳал қилиши мумкинлигини тушунтириш лозим.

Ҳар қандай тақиқлашнинг самараси, кучли назорат билан боғлиқ. Муҳими, бу тақиқ, тарбияни унинг дўстлари, танишлари ёки кўпчилик олдида ҳамда катта дағдаға ва бақриқ-чақриқлар билан эмас, балки секин, уни ўзингизга яқин тутган ҳолда, огоҳлантирувчи маслаҳат тариқасида, алоҳида суҳбат чоғида айтиш керак. Умумий тарзда эса дастурхон атрофида, оилавий суҳбатларда зарарли одатларга танқидий суҳбатларни ёки илмий хулосаларни доимо гапириб, эслатиб бориш керак. Оилада зарарли одатларни тақиқлаш — ичкиликбозликка шароит яратмаслик, чекувчи-

ларни чекишни ташлашга мажбурлаш кабилар ҳам яхши таъқиқловчи тадбирлардир.

Бола 18—20 ёшга кирди, мактабни, ҳарбий хизматни, олийгоҳни тугатди, уйланди, оилали бўлди, деб ҳам уни ўз ҳолига ташлаб, назоратсиз қолдирмаслик керак.

Тарбиячи-устоз бу услубни ота-онага қараганда эҳтиёт-лироқ қўллаши керак. Бу ердаги асосий талаб ўқувчи ёки ёшларга бериладиган танбеҳ ва тақиқловчи кўрсатмаларни ҳеч қачон кўпчилик олдида ошкор қилмасликда. Шундагина ёшнинг гурури поймол бўлмайди ва у танқидга тарбия сифатида қарайди. Акс ҳолда у танқидга танқидий қараши мумкин. Шунинг учун, ёшлар билан тарбия ишини алоҳида дўстона вазиятда, маслаҳат ва устозлик бурчи нуқтаи назаридан кўпроқ тушунтириш йўли билан олиб бориш лозим бўлади.

Хуллас, тақиқлаш услубини жуда эҳтиёткорлик билан ёшларнинг ёши, ижтимоий аҳволи, онг даражаси кабиларга қараб турли усул ҳамда кўринишларда қўллаш мумкин ва бу услуб ота-онанинг, тарбиячининг, устознинг, тарбия соҳасидаги ишларининг самарасини таъминловчи омиллардан бири ҳисобланади.

Чегараловчи тадбирлар тақиқлашга яқин бўлса-да, ундан фарқ қилади. Масалан, ичишни мутлақо ташлаш билан ичишлар сони ва миқдорини чегаралаш ўртасида жуда катта фарқ бор. Ҳатто, бундай услубни кашандалик, гиёҳвандлик кабиларга нисбатан ҳам қўллаш мумкин. Бундай олиб қаралганда чегаралаш — бу аслида соғлом турмушга олиб борадиган йўл бўлиши мумкин. Чунки кўпчилик зарарли одатлардан шу йўл билан қутулганлар. Масалан, кун давомида чекиладиган сигареталар сонини камайтириб бориш, эрталабки нонушта ёки тушликкача чекмаслик, шанба, якшанба кунлари ичкиликлардан холи бўлиш, тўй ва улфатчиликларда бир-икки қадаҳ билан чегараланиш ва ҳоказолар. Чегаралашнинг тартиб ва услублари ниҳоятда кўп ва турли-туман.

Тушунтириш услуби гарчи тарбиянинг, жумладан, зарарли одатларга қарши курашнинг ҳам олижаноб услуби бўлса-да,

самараси ниҳоятда кам усул бўлиб бормоқда. Тушунтириш услуги онгли мулоҳазали, маданиятли, маърифатли кишилар учун тўғри келадиган услуб. Бу сифатлардан узоқ кишиларнинг тарбиялаш услуги тақиқлаш, чегаралаш, танбеҳ бериш ва болалардек назорат қилишдан иборат. Бу фикрга эътироз билдирувчилар кўп бўлиши мумкин. Биринчи галда бунақалар ўша маданиятсиз, маърифатсизлар ичидан чиқади. Бизнинг тушунтиришга асосланган бутун бошли тизимимиз ишининг ниҳоятда кам самарадорлигининг сабаби ҳам шунда. Демак тушунтиришга асосланган услубни кўпроқ интеллектуал қатламлар, маърифатли ва маданиятли кишилар учун қўллаш яхши натижалар беради.

Зарарли одатларга қарши кураш тизимининг муҳим талабларидан яна бири **ёрдам беришдир**. Ёрдам бериш деганда зарарли одатлардан халос бўлмоқчи бўлган кишини қўллаб-қувватлашни, унга шароит яратиш, керак бўлса, даво чораларини қўллашни тушунмоқ керак. Чунки бу вақтда киши атрофидагиларнинг ёрдамига муҳтож бўлади. Бу ота-онага, тарбиячи ва устозга, раҳбар ва дўстларга бирдек тааллуқли. Бундай вақтларда битта одамни бўлса-да, носоғлом йўлдан қайтариб, тўғри йўлга солиш катта олижаноблик, буюк инсонийлик белгиси.

Ва ниҳоят, зарарли одатларга қарши курашдаги энг самарали усул бу **шахсий намуна кўрсатиш**. Агар ота-она, устоз, тарбиячи, раҳбар ўзи зарарли одатлардан холи бўлиб, соғлом турмушга мойил бўлмаса, бундай кишининг тарбия, тақиқлаш, тушунтиришидан ҳеч қандай натижа чиқмайди.

Хулоса шуки, зарарли одатларга қарши курашда кишиларнинг ижтимоий шароит, онг ҳамда маданият даражаларидан келиб чиқиб, юқорида таклиф этилган кураш усуллари қўллаш билан бу соҳада яхши натижаларга эришиш мумкин.

15.6. Зарарли одатлардан халос бўлиш

Ҳар қандай шароитда ҳам зарарли одатларга қарши кураш асосан иккита йўналишда олиб борилади. Биринчиси, **умумий тадбирлардан иборат** бўлиб, булар кишилар сало-

матлигига зарарли таъсир кўрсатувчи маҳсулотларни ишлаб чиқариш, унинг савдоси ва рекламасини чегаралаш, аҳоли ўртасида уларнинг зарарини тушунтиришга қаратилган ишларни йўлга қўйиш. Бу услуб аҳолининг онгли ва мулоҳазали қатламлари учунгина таъсирли бўлиши мумкин. Ҳар ҳолда ҳаётий ҳақиқат шундан далолат беради.

Зарарли одатларга қарши кураш йўлидаги иккинчи тadbир — **бу шахсий ҳаракатлар мажмуидан** иборат бўлиб, бу ҳар бир кишининг зарарли одатларга муносабати, кашанда, ичкиликбоз, гиёҳвандларнинг ўзларидаги зарарли одатлардан халос бўлишлари йўлидаги ҳаракатлардан иборат. Ҳозирги бозор иқтисодиёти шароитида биз учун ана шу иккинчиси муҳимроқ. Сабаби, муаммо қанчалик жаҳоншумул аҳамият касб этмасин, у билан қанчадан-қанча нуфузли ташкилотлар, тизимлар ва ҳатто, давлатлар шуғулланмасин, бу масалада кашанда, ичкиликбоз, гиёҳванднинг ўзидан бошқа бирон киши, мутахассис ёки жамиятнинг ҳаракат ва уринишларидан натижа чиқмайди. Шунинг учун бу ишни, энг аввало, ҳар бир кашанда, ичкиликбоз ва гиёҳванднинг ўзи ўйлаб, ўзининг ҳаёти, турмуши, оиласи ва соғлигининг муҳимлиги нуқтаи назаридан масалани ҳал қилиши керак. Бунинг учун эса кишига онг-мулоҳаза, оқилона қарор, яшаш ва соғлом бўлиш учун кучли хоҳишнинг бўлиши ниҳоятда муҳим. Бундай мулоҳазалари бўлмаган кишини бу йўлдан қайтариш қийин.

Демак, зарарли одатлардан халос бўлиш йўлидаги ҳаракатнинг энг биринчи талаби — ўз ҳаёти ва соғлиги тўғрисида онгли мулоҳаза юрита билиш.

Қолаверса, ўтказилган ижтимоий текширишлар хулосаларига қараганда, 80 фоизга яқин кишилар ўзларидаги зарарли одатлардан қутула олмаётганликлардан шикоят қиладилар. Кўриниб турибдики, кўпчилик одамлар ўзларидаги зарарли одатларга танқидий қарайдилар. Бунинг ўзи катта гап. Эндиги масала шу қарашни амалга оширишда. Бунинг учун эса киши зарарли одатлардан халос бўлиш масаласида қатъий қарорга келиши керак.

Зарарли одатлар билан аҳвол шундайки, буларга ўрганган кўпчилик кишиларда уларнинг бир нечтасини кузатиш мумкин. Масалан, чеккан киши ичади ёки ичган киши тортиши ҳам мумкин. Булардан ташқари, зарарли одатларнинг ҳар бир турининг ҳам бир қанча услублари бор. Масалан, тамакини нос, чилим, сигарет шаклида қўлловчилар, ичкиликбозликнинг пиво, вино, ароқ каби турларига ўрганганлар, гиёҳвандларнинг эса тутатиш, эзиб ичишдан тортиб, танага санчадиганларигача. Одатда шаклланган кашанда, ичкиликбоз ёки гиёҳванд уларнинг тур ва услубларини фарқига бормай қўллаётди. Шунинг учун, зарарли одатлардан халос бўлишда уларнинг бирон-бир туридан алоҳида эмас, балки барча турларидан биратўла халос бўлишга ҳаракат қилиш керак бўлади. Бу кишининг ўзидаги зарарли одатларга қарши курашдаги энг асосий талаб ҳисобланади.

Зарарли одатлар орасида оқибати жиҳатдан энг хавфлиси гиёҳвандлик бўлса-да, кишини бошқа зарарли одатларга ундаши ва анча оммавийлиги жиҳатдан ичкиликнинг таъсири кучлироқ. Сабаби шундаки, биринчидан, кўпчилик ичкиликни унча катта зиён келтирмайди ва шунинг учун ҳам оз-моз ичиш мумкин, деб ҳисоблайди. Иккинчидан, озгина миқдордаги ичкилик ҳам киши характерининг шаклланишида муҳим роль ўйнавчи ирода қобилиятини сусайтиради ва бундай кишилар тақдири кўпроқ вазиятга, ичкилик таъсиридаги ҳавойи ҳисларга боғлиқ бўлиб қолади. Зарарли одатлардан халос бўлиш йўлидаги ҳаракат дастурини қуйидагича белгилаш мумкин.

Зарарли одатлардан халос бўлиш учун қулай вақтни белгилаш. Бундай вақтлар меҳнат таътили, иш ёки туристик сафар, ишнинг хотиржам вақтлари ёки йилнинг қулай фасллари бўлиши мумкин. Меҳнат таътили ва узоқ давом қиладиган сафарлар вақтида киши салбий одатли улфатлар ҳамда иш ёки оила билан боғлиқ ташвишларидан узоқ бўлади. Кам миқдорда йил фасллари ҳам роль ўйнаши мумкин. Масалан, августдан бошлаб куз фасли меваларнинг бисёрлиги, об-ҳавонинг мўътадиллиги билан кишига яхши кайфият бахш этади. Баҳор ойлари ҳам бу ишлар учун

кулайли пайт ҳисобланади. Фақатгина ёз ва қиш чилларарида киши организми учун салгина ноқулайлик бўлиш эҳтимоли бор. Бу ёзнинг июнь-июль ойларидаги жазирма иссиғи, қишнинг январь-февраль ойларидаги изғирин об-ҳавоси бўлиши мумкин.

Зарарли одатларнинг хуморини енгиш. Зарарли одатларнинг деярли барчаси асаблар тизимига таъсир қилганлиги учун организмда уларга ўрганиш, яъни талаб пайдо бўлади. Айниқса, гиёҳванд моддалар бу жиҳатдан кучли таъсирга эга. Шунинг учун, уларни ташлаган дастлабки даврларда кучли хумор, яъни зарарли одатга истак, зарурат ҳолатлари кузатилади. Баданда умумий нохушлик, кайфиятсизлик, ҳатто гиёҳвандликка ўрганганларда кучли оғриқлар бўлади. Бундай вақтларда яқин кишиларнинг, оила аъзоларининг ёрдами ниҳоятда керак бўлади. Хуморнинг таъсирини пассивлаштириш учун кўпгина чалғитувчи тадбирлар қўллаш лозим. Масалан, қишлоқда — дала ишлари, тоғ, дала сайри, шаҳарда — боғ, музей-театр кабилар. Шунингдек, спорт ўйинлари, соғлом турмуш тарзи кечирувчи кишиларнинг суҳбатлари ва ҳоказолар яхши натижа беради. Энг муҳими, дастлабки қийинчиликларга чидаб, турмушни соғломлаштириш қарориди маҳкам туриш. Зарарли одатларнинг хуморини тарқатиш мақсадида таклиф қилинаётган сақич, таблетка, аэрозол ва шулар кабиларни бизнеснинг навбатидаги усули, деб баҳолаш мумкин.

Буюк ибн Синонинг зарарли одатлардан халос бўлиш услуби ҳам мулоҳазага лойиқ. Ибн Синони бир беморни кўришга таклиф қиладилар. У келиб кўрса, бемор заифлашиб, қуруқ устухон бўлиб қолган, гиёҳвандлик дардига йўлиққан экан. Шунда ибн Сино: «Нарвон келтиринг», — дебди. Хонага нарвон олиб келибдилар. Ибн Сино нарвонга чиқиб яна қайтиб тушибди-ю, хонадан чиқиб уйига кетаверибди. Буюк табибнинг ҳаракатидан ажабланган беморнинг яқинлари ибн Синонинг уйига бориб: «Улуғ табиб, беморни кўрдингиз, лекин ҳеч даво буюрмадингиз», — дейишибди. Ибн Сино: «Нарвонга чиқиб тушганим беморни

даволаш услуби-ку», — дебди. Шунда улар: «Биз тушунмадик, нарвонга чиқиб тушганингизнинг беморнинг давосига нима алоқаси бор», — дебдилар. Ибн Сино: «Бемор гиёҳвандлик дардига гирифтор бўлган ва у гиёҳванд модда миқдорини ҳар куни кўпайтириб, оғир аҳволга бориб қолган. Нарвондан зинама-зина кўтарилганим, гиёҳванд модданинг кўпайиб борганлигига ишора. Энди уни шу зайлда камайтирасизлар, худди мен нарвондан зинама-зина тушганимдек. Шунда бемор тузалиб кетади», — дебди.

Зарарли одатли улфатларнинг таъсири. Бу ҳам ниҳоятда муаммоли омил. Одатда, уларнинг кўпчилиги кишида соғлом қарорларни қўллаб-қувватламасдан, унга зарарли одатларни таклиф қилиши ёки «бу беш кунлик дунёда чекмай, ичмай нима қиласан, дунёга устун бўлмоқчимисан?» — каби чапани ва ҳатто «чекиш, ичиш бу — эр кишининг иши» каби кишининг нафсониятига тегадиган гаплар билан унинг асабини бузиши ёки қарорини ўзгартириши мумкин. Шунинг учун, зарарли одатларни ташлаш давридаги энг яхши тадбир бундай улфатлар билан мутлақо алоқани узиш. Ҳеч бўлмаганда камида бир йилга улардан узоқ юрган маъқул.

Қарама-қаршиликларнинг бўлмаслиги. Агарда ишда ёки оиладаги муҳит яхши бўлмаса, зарарли одатлардан халос бўлиш қийин бўлади. Зарарли одатларни ташлаш даврида тинч ва осойишта ҳаёт, яхши кайфият, меъерий инсоний муносабатлар ниҳоятда муҳим. Чунки ҳар қандай қарама-қаршилик асабларнинг ўйнаши билан боғлиқ. Шунинг учун, айниқса, бу даврда муносабатларни яхшилашга, асабий ҳолатларга бормасликка ҳаракат қилиш (умуман, ҳамма вақт ҳам муносабатлар фақат яхши бўлиши керак). Акс ҳолда, кичкинагина асабийлик кишини ҳафта ёки ойлар давомида эришган муваффақиятини чиппакака чиқариши мумкин.

— Зарарли одатлардан халос бўлишда яна бир самарали тадбир — бу агарда кишининг ихлоси бўлса, **динга эътиқод қилиш — мачитга қатнаш, диндорлар суҳбатида бўлиш, намоз, рўза амалларини бажариш, муқаддас жойларни зиёрат қилиш.** Бу эътиқод кишини нафақат жисмоний, балки руҳий покланишига ҳам хизмат қилади.

Гиёҳванд моддалардан халос бўлиш бироз мураккаброқ. Бунда гиёҳвандга яқинларининг ёрдами керак бўлади, ҳатто унинг учун кучли тақиқловчи услубларни қўллаш лозим бўлади. Лекин, энг асосийси, кучли ироданинг бўлиши, ҳар доим унинг мудҳиш оқибатларини кўз олдига келтириш, қарорни бузмаслик, хумор ҳолатларини чидам билан ўтказиш. Бундай вақтларда кўпроқ ишга берилиш, спорт ўйинлари билан шуғулланиш, тоғ, дала сайри, соғлом турмуш тарзи кечирувчилар даврасида бўлиш каби хуморни чалғитувчи ва вақтни кўнгилли ўтказувчи тадбирларни кўпроқ қўллаш керак бўлади.

Эришилган муваффақиятларни баҳолаб ва мустаҳкамлаб бориш. Бу жуда муҳим талаб. Шубҳасиз, киши бу йўлда анча машаққат чекади. Хумор ҳолатларини ўтказиш, улфатлар ёки шериклардан узоқлашиш, ҳар бир дақиқаси ўзидаги зарарли одатларга қарши курашларга сарф бўлган куч, уриниш, асабий зўриқишлар — булар барчаси унинг меҳнати ва бир вақтнинг ўзида муваффақиятлари ҳамдир.

Зарарли одатлардан халос бўлиш жараёнида кўзга яққол ташланадиган муваффақиятлар бу саломатликнинг мустаҳкамланиб бориши, зарарли одатлар туфайли бўлаётган ўринсиз сарфларнинг кескин камайиши ҳисобига оила иқтисодининг тежалиши, кишининг муомаласи, тартиб-интизоми, хулқи каби инсоний сифатларининг яхшиланишидир.

Шунингдек, оилада, ишда, қариндошлар ва кўни-қўшнилари орасида обрў-эътибори кўтарилиб, ҳурмати ортиб, атрофдаги воқеа-ҳодисаларни тўғри баҳолаб, онг-мулоҳазаларнинг ойдинлашиб, тиниқлашиб, чуқурлашиб бориши ҳам киши турмушининг соғломлашганлигидан далолат беради.

Кундалик турмушга соғлом турмуш тарзи одатларини киритиб бориш. Зарарли одатлардан қутула бориш жараёни олдин уларни топиш, сотиб олиш, келтириш, истеъмол, улфатлашиш ва уларнинг оқибати маст-алас, қарахт аҳволда дайдиб ёки бирон ерга ағанаб, самарасиз ўтадиган вақтларини тежайди. Қолаверса, зарарли одатлардан халос бўлган кишида соғлом фикрлар пайдо бўлиб, у соғлом ўйли,

мулоҳазали дўстларга, соғлом турмуш тарзи кечирувчи кишиларга эҳтиёж сеза бошлайди. Бундай кишиларнинг суҳбати ҳар доим соғлик ва уни мустаҳкамлаш, шу масалаларга бағишланган китобларнинг муҳокамаси, саломатлик йўлида қилиниши лозим бўлган ишлар, соғломлаштириш услубларининг турлари, уларнинг бир-биридан фарқлари ва шу кабилар ҳақида бўлади. Уларнинг суҳбатлари, турмуш тарзлари унинг ҳаёт, турмуш, соғлик ҳақидаги қарашларини ўзгартиради. Энг муҳими, у фарзандлари учун намунали ота (она), оиланинг ўйли-мулоҳазали бошқарувчиси, ишда ибратли ходим, жамиятда ўз обрўси ва қарашларига эга инсон бўлади. Соғлом ва бахтли умрга асос яратади. Бу эса ҳар бир онгли, мулоҳазали кишининг ҳаётдаги асосий мақсадидир.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Тамаки маҳсулотлари таркибидаги киши саломатлигига салбий таъсир қилувчи моддаларнинг энг хавфлилари қайси моддалар?
2. Тамаки маҳсулотларининг киши организмига ҳамда унинг турмушига зиёни нималардан иборат?
3. Спиртли ичимликларнинг киши саломатлигига ва унинг турмушига таъсири нималардан иборат?
4. Алкоголизм нима ва унинг асосий босқичлари қандай?
5. Спиртли ичимликларга муносабат қандай бўлиши керак?
6. Гиёҳвандлик нима ва унинг асосий белгилари қандай?
7. Токсикомания нима?
8. Зарарли одатларга қарши кураш усуллари нималардан иборат?
9. Зарарли одатлардан халос бўлишнинг асосий талаблари нималардан иборат?

ХVI боб

БАХТСИЗ ҲОДИСАЛАР

16.1. Бахтсиз ҳодисалар — ҳаёт заволи

Кўчада кетаётиб уриниб, суриниб, йиқилиб тушиш, машина ва механизмларни бошқараётиб, бирон талофотларга йўлиқиш, тоғ, дала сайри кабиларда қулаб тушиш, сувда оқиш кабилар ёки шунчаки бирон-бир оддий ишни қилаётиб, тананинг бирон ерини уриб олиш, қирчиш, кесиш ва ҳаттоки, жиддийроқ жароҳат олиш сингари бахтсиз ҳодисалар кундалик турмушимизнинг асосий ташвишларидан бирига айланиб бормоқда. Баъзан ўзаро суҳбатларда бирон танишингизни ёки танишингизнинг танишини ток ургани, уйига ўт кетгани, заҳарлангани, эшакдан, отдан, томдан йиқилиб, жиддий жароҳат олгани ё бўлмаса, бирон фожеа содир бўлгани ҳақида эшитиб қоласиз. Оммавий ахборот воситалари, айниқса, телевидение янгиликларининг биронта фавқулодда ҳодисалар — терроризм, сув, шамол, совуқ, жазирама кабилар келтираётган офатлар, ишлаб чиқариш ёки техника талафотлари билан бошланиши оdatий ҳол бўлиб бормоқда.

Бахтсиз ҳодисалар шунинг учун ҳам хавфлики, у кутилмаганда, киши ўзининг қувончлари ва ташвишлари билан ҳаёт аталмиш бу умидли дунёда буюк орзулар билан шахдам ва бардам қадам ташлаб бораётган бир пайтда содир бўлади ва бир зумдаёқ, мутлақо соғлом, ҳаётбахш инсон ёки инсонларни ишга яроқсиз, майиб-мажруҳ ҳамда нобуд қилади. Инсон орзулари барбод бўлиб, ота-она, фарзандлар ва қариндошлар, таниш-билишлар ҳамда дўст-ёрлар қалбида абдий жароҳат қолдиради.

Агар бахтсиз ҳодисалар тарихига назар соладиган бўлсак, у инсониятнинг абдий йўлдоши бўлганлигини

билиш мумкин. Кўпгина антропологларнинг хулосаларига қараганда, бундан 100—50 минг йил олдин яшаган одамлар асосан жароҳатлардан ўлганлар. Бу жароҳатларнинг асосий сабабчиси ёввойи ҳайвонларни овлаш, тоғ ва қоялардан йиқилиш, ўзаро низолар бўлганлигини тасаввур қилиш мумкин. Бахтсиз ҳодисалар ва улар оқибатидаги жароҳатларнинг инсоннинг энг қадимий муаммоларидан бири эканлигини шундан ҳам билиш мумкинки, бундан 5 минг йил бурун Мисрда табобатга бағишланган ёзувларнинг кўпчилигини жароҳатлар, уларнинг турлари ва уларда кўрсатиладиган тиббий ёрдамлар ташкил этади. Ҳатто, машҳур Миср фиръавини (подшоси) Тутанхөмон (эрамизгача 1400 йил) ҳам 20 ёшида оёғи синиши натижасидаги гангрена (суяк чириши)дан ўлган.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг маълумотларига қараганда, бахтсиз ҳодисалар ҳозирги кунда инсон ҳаётига хавф солувчи 10 омил ичида 7-ўринда туради. Ахборот воситаларида берилаётган хабарлардаги маълумотлар — табиий офатлар ва техник ҳодисалар ҳамда авж олиб бораётган террористик ҳаракатлар туфайли бўлаётган қурбонлар ва жароҳатлар Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг бу башоратини ҳозирданоқ тасдиқланаётганлигидан далолат беради. Кўриниб турибдики, масала ниҳоятда жиддий ва шунинг учун ҳам биз уни кундалик турмушимизнинг муаммоли омилларидан бири, сифатида соғлом турмуш тарзининг муҳим талабларидан бири, деб ҳисоблаймиз.

Бахтсиз ҳодисалар келиб чиқишига кўра, қанчалик турли туман бўлмасин, уларнинг келтириб чиқарувчи омилларга кўра, маълум бир тартибга келтириш мумкин. Бу тартибни биз қуйидагича белгиладик:

- Йўл-транспорт ҳодисалари.
- Ишлаб-чиқариш ва қурилишда содир бўлиши мумкин бўлган жароҳат ва бахтсизликлар.
- Турмушда содир бўладиган кўнгилсизликлар.

— Кейинги вақтларда авж олаётган террорчилик ҳаракатлари ва босқинчи-ўғирлик натижасида содир бўлаётган фожиалар.

— Табиат ҳодисалари — zilзила, тоғ, қор кўчкиси, сув тошқини, тўфон, шамол ва уларнинг оқибатлари.

— Иқтисодий, ижтимоий, оилавий, жисмоний муаммолар ва руҳий касалликлар туфайли ўз жонига қасд қилишлар.

— Овқатликлар, химиявий, радиоактив моддалар ва шулар кабилардан заҳарланишлар.

Бахтсиз ҳодисаларга олиб келувчи омиллардан йўл-транспорт ҳодисалари анча кенг тарқалганлиги учун у ҳақда алоҳида тўхталиб ўтамиз.

16.2. Йўл-транспорт ҳодисалари

Бахтсиз ҳодисалар ичида энг кўп тарқалгани ва кишилар ҳаётига жиддий хавф солаётгани йўл-транспорт ҳодисаларидир. Бу муаммо айрим ҳудуд ва ҳаттоки, қитъалардан ҳам чиқиб, умумжаҳон муаммосига айланиб бормоқда. Чунки, йўл-транспортлари туфайли содир бўлаётган бахтсизликлар кўлами ва шулар сабабли бўлаётган ўлим кўрсаткичлари йилдан-йилга кўпайиб бормоқда.

1896 йил 17 августда Лондонда 2 фарзанднинг онаси бўлмиш 44 ёшли Бриджит Дрмскол хоним ўзининг ўсмир қизи билан Биллур саройга бораётганда, сарой ёнидаги кўчада уни ўша даврнинг энг ноёб ва камдан-кам учрайдиган ҳаракат воситаси — автомобиль уриб кетади.

Лекин бундан 111 йил муқаддам Лондоннинг кунига атиги биттагина автомобиль ўтиши мумкин бўлган кўчасидаги биринчи фожа бугунги кунда жаҳонда (маълумотлар 2004 йилники) кунига 140000тадан такрорланмоқда. Шулардан 3000дан ортиғи ўлим билан тутаб, 15000таси бутун умр ногиронликка маҳкум бўлмоқда. Қолган 120 мингдан ортиғи касалхоналарда бир неча ҳафта ва ойлаб жароҳат азобларини тортмоқдалар. Бу ҳол ҳар куни ва бутун умр такрорланмоқда. Буларнинг устига йўловчи ташувчи самолётлар, пароходлар, денгиз ва океанларда сув остида ва сув

устида қўлланилаётган техник воситаларнинг ҳалоқатлари натижасида содир бўлаётган ҳодисалар ҳам қўшилса, йўл-транспорт ҳодисалари инсоният олдидаги энг биринчи муаммолардан эканлиги аён бўлади.

Агар ҳар бир рақам орқасида ота-она, бола-чақа, қариндош-уруғ, дўстлар, касбдошлар ҳам турганини кўз олдимизга келтирсак, ҳалоқатларнинг бир кунда бир неча миллион кишига ташвиш келтиришини тасаввур қилиш мумкин. Бу ота-она учун фарзанддан, фарзандлар учун ота-онадан, оила учун жуфти ҳалолдан, боқувчисидан жудо бўлиш, касалхоналардаги жароҳат азоблари, тиббий хизмат, дори-дармон, парваришлар учун кетадиган сарф-харажатлар, касбдан ажраб қолиш ва ниҳоят, вақтинча ишлаб, даромад топишдан маҳрум бўлиш. Энг ёмони, абадул-абад бу дунёдан кўз юмиш. Худди шу ҳолнинг йиллар давомидаги кўлами бутун инсоният олдида турган муаммонинг ниҳоятда долзарблигини кўрсатади. Йўл-транспорт ҳодисалари бўйича аҳвол шу зайлда давом қиладиган бўлса, у 2020 йилга бориб инсон ҳаётига хавф солувчи 10та омил ичида ҳозирги кундаги 7-ўридан 3-ўринга чиқиши, кишилар ҳаёти ва сало-матлигининг асосий душманига айланиши мумкин.

Бу муаммо жаҳондаги барча ривожланган ва ривожланаётган мамлакатлар, жумладан, биз учун ҳам тааллуқли. Сабаби, автомобиль саноатига эга бўлган мустақил Республикамизда аҳолининг транспорт воситалари билан таъминланиш даражасининг янада юқори кўрсаткичларга ўсиш эҳтимоли бор. Йўллар, автомобиллар, уларни бошқаришдаги муаммолар ҳозирги куннинг ўзидаёқ кишилар саломатлиги ва ҳаётида жиддий муаммоларни келтириб чиқармоқда. Республика Травмотология ва ортопедия илмий-тадқиқот институтининг маълумотларига қараганда (2004 йил), биздаги транспорт ҳаракатлари туфайли жароҳатланишлар йирик шаҳарларда эмас, балки туман ва қишлоқ йўлларида кўпроқ содир этилмоқда. Бу ҳолни чекка ҳудудлардаги транспорт ҳайдовчиларини йўл хавфсизлиги хизматининг камлигидан фойдаланиб, транспорт турларини бошқаришда

эҳтиёткорликка риоя қилмаётганликларидан, деб шарҳлаш мумкин. Йўл-транспорт ҳодисалари ичида транспорт воситаларининг пиёдаларни уриб кетиш ҳодисаси жуда кўп учрамоқда. Бу содир бўлаётган ҳалокатда ҳайдовчи ҳам, пиёда ҳам эҳтиёткорликка риоя қилмаётганлигини кўрсатади. Жаҳоннинг бошқа мамлакатларидаги сингари бизда ҳам мопед, мотоцикль ва шулар каби транспорт воситалари кўпроқ ҳалокатларга учрамоқда. Бу улардаги яхши ҳимоя воситаларининг йўқлиги, бошқарувнинг мураккаблиги билан боғлиқ.

Хуллас, тараққийнинг бу имконияти ўзининг кўпгина қулайликлари билан бирга, анчагина ташвишларига ҳам эга. Булар ҳақида ўйлаб кўриш фойдадан холи эмас.

16.3. Эҳтиёткорлик ва унинг талаблари

Йўл-транспорт ҳодисалари ва умуман бахтсиз ҳодисалар таҳлили шуни тасдиқлайдики, деярли кўпчилик ҳолларда бахтсиз ҳодисаларнинг асосий сабабчиси эҳтиёткорликнинг бўлмаслигидан келиб чиқяпти. Шунинг учун бу соҳадаги энг асосий тадбир ва талаб турмушдаги барча ҳолат ва ишларда ҳар бир кишида эҳтиёткорликнинг бўлишидир. Эҳтиёткорлик анча умумий тушунча бўлганлиги учун уни бир оз шарҳлашга тўғри келади.

Эҳтиёткорлик барча тирик жонзотнинг ҳаётлигини таъминловчи биологик талаблардан бири бўлиб, табиат бу хусусиятни ҳайвону одамнинг ирсиятига ва шу ирсий хусусиятларни эса унинг бирламчи онги (подсознание)га жойлаган. Масалан, ўғирлик қилаётган тулкининг чиқиб қочиш шароитлари бўлмаса, товухонага кирмайди. Ҳар бир ҳайвон нотаниш ҳудудларда жуда эҳтиёткор ҳаракат қилади. Бирор бир мўлжалсиз ёки имкониятларини чамаламасдан ўлжасига ташланмайди. Топилган озиқни обдон ҳидлаб кўрмасдан, ейишга тутинмайди.

Жуда мураккаб тасодифлар — баландликдан қулаш. транспортларнинг урилиши ёки оммавий тўполонлар вақтида шу тасодиф юз берган сонияларда ўзининг баъзи бир онгсиз ҳолда қилган ҳаракатлари туфайли энг кам жароҳат олган ёки умуман ҳеч қандай жароҳатсиз омон қолган ҳолатларни ҳаётда жуда кўп учратиш мумкин. Бундай тигиз ша-

роитларда кишининг ҳаракат дастурини унинг онги, мулоҳазалари эмас, балки бирламчи онг белгилайди. Бундан келиб чиқадики, ибтидоий одамни тасодифлардан унинг бирламчи онги сақлаб қолган ва у анчагина такомиллашган бўлиши керак. Фақатгина, кейинчалик, эволюцион тараққиёт натижасида кишининг онг мулоҳазалари тараққий этгандан кейингина бирламчи онгнинг ҳимоя қобилияти, жумладан, ундаги эҳтиёткорлик хусусиятлари анча сусайган бўлиши мумкин. Лекин баъзи ҳолларда, юқорида айтганимиздек, биз унинг мўъжизасининг гувоҳи бўламиз.

Хуллас, эҳтиёткорлик ва ҳимоя механизми анча мураккаб жараён бўлиб, тараққий этган одамда бу жараёнлар онг ва мулоҳазалар билан бошқарилиб турган. Шу ҳисобга у ўзини кўпгина бахтсиз ҳодисалардан сақлашни билган ва бу ҳол унинг умрини узунлигини таъминлашга хизмат қилган. (Эсланг, бундан 50—100 минг йил бурун яшаган одамларнинг барчаси 30—35 ёшга жараҳатланиш олганлар ва улар ўртасидаги ўлимнинг аксари сабаблари жараҳатланишлар бўлган). Шу эволюцион қонуниятга асосан биз бугун ҳам бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олишда энг биринчи талабни эҳтиёткорлик, деб қўя оламиз.

Эҳтиёткорлик деганда, ҳар қандай ишдан қўл силтаб, уйга кириб ётишни эмас, балки киши ўзининг ҳар бир хатти-ҳаракатини, бажармоқчи бўлган ишидан тортиб, гапирмоқчи бўлган сўзигача ҳар томонлама ўйлаб, мулоҳаза қилгандан кейингина амалга оширишни тушунмоқ керак. Кўриниб турибдики, эҳтиёткорлик ҳам худди сабр чидам, ўй-андиша, фаҳм-фаросат каби муҳим инсоний сифатлардан ҳисобланади. Шунинг учун ҳам ота-боболаримиз фарзандларда эҳтиёткорлик сифатларини шакллантиришга катта эътибор берганлар ва эҳтиёткорликнинг ҳаётий аҳамияти ҳамда у бўлмаганда келиб чиқадиган оқибатлар ҳақида жуда кўп ҳикматли гапларни айтиб кетганлар. Масалан, «Эҳтиётнинг бўлса — эҳтиётнинг бўлмас», «Оёқ остига қарамаган, жарга қулар», «Бир эҳтиёткор — юз бекфарқдан афзал», «Нарвонга чиқсанг, шошмай чиқ, ўз ҳаддингдан ошмай чиқ» каби ҳикматли гапларни эҳтиёткорликнинг бўлмаслиги ту-

файли панд еб, қурбонлар беравериб, ғамзада бўлган до-нишмандликнинг натижаси, дейиш мумкин.

Демак, эҳтиёткорлик моҳиятан ўй-мулоҳазадан иборат бўлиб, унинг асосий талаби ҳар бир қилинадиган иш бўйи-ча етарли билим ва малаканинг бўлишида. Бу соҳадаги ўй-мулоҳаза шу ишнинг салбий оқибатларини тасаввур қилишдан иборат бўлса, билим ва малака ишга қандай киришиш ҳамда уни беҳатар амалга оширишга ёрдам беради. Эҳтиёткорликнинг асосий талабларини қуйидагича белгилаш мумкин:

— қилинадиган иш ёки ҳаракат бўйича билим ва малаканинг бўлиши;

— қилинадиган иш ёки ҳаракатнинг оқибатларини ҳисобга олиш;

— шу иш ёки ҳаракатнинг бажара олишингизга ишонч ва имкониятларнинг бўлиши.

Агарда унча мураккаб бўлмаган шу учта талабга риоя қилинса, баъзи бир табиат ҳодисаларининг ҳисобга олмаганда кўпгина бахтсиз ҳодисаларнинг, айниқса, йўл-транспорт ҳодисалари, шунингдек, кундалик турмуш шароити ва зарурати туфайли келиб чиқиши мумкин бўлган ҳодисаларнинг мутлақо олдини олиш мумкин.

Бундай жуда катта ва жаҳоншумул аҳамиятга эга бўлган муаммо — бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш ҳам ниҳоятда оддий, ҳамisha, ҳар жойда, ҳар ишда эҳтиёткорликка боғлиқ. Шу боис бу оддий ва кичкина маслаҳатга беписанд бўлмаг.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Бахтсиз ҳодисалар ва жароҳатланишларга олиб келувчи асосий сабаблар нимадан иборат?
2. Йўл-транспорт ҳодисаларининг муаммолигини тасдиқловчи рақамларни келтиринг.
3. Бахтсиз ҳодиса ва жароҳатланишларнинг олдини олишда эҳтиёткорлик ва унинг асосий талаблари нималардан иборат?
4. Ҳар бир талаба ўз ҳаётида учраган, кўрган ва эшитган бахтсиз ҳодисаларни мантиқий шарҳлаб, сабабини аниқлашга ҳаракат қилсин.

**ВАЛЕОЛОГИК ТАДБИРЛАРНИ АМАЛГА
ОШИРИШДА ИНСОН РУҲИЙ ҲОЛАТИНИНГ
АҲАМИЯТИ**

**17.1. Саломатликни асрашда психологик
ҳолатларнинг аҳамияти**

Инсоният XXI асрга қадам қўяр экан, турли зарарли одаглардан сақланишга интилмоқда. Саломатлик инсоннинг энг олий бахти, буюк неъмат саналади. Инсон ёшлик йилларида соғликнинг қадрига кўп ҳам етавермайди. Йиллар ўтиб саломатликка путур ета бошлаганида эса кўплаб хато-ларга йўл қўйганини англаб етади. Шунинг учун ҳам энг яхши, ижобий кўникма-малакаларни ёшликдан таркиб топ-тириб бориш лозим. Саломатлик кишининг жисмоний, ру-ҳий, маънавий сифатлари мажмуи бўлиб, жамият равнақи учун ҳормай-толмай меҳнат қилиши, оила қуриб, ўз авло-дини давом эттириши, комил фарзандларни вояга еткази-шида муҳим аҳамият касб этади. Жамиятимиз аъзоларининг руҳий ва жисмоний ҳолати, саломатликларига руҳий му-ҳитнинг таъсири беқиёс. Нохуш руҳий муҳит оила аъзола-ри, жамоадаги муносабатлар руҳий саломатлик бузилиши билан кечади. Бу бузилишларнинг юзага келишига сабаб бўлувчи омиллар қуйидагилардир:

1. Оила аъзоларининг можароли вазиятларни юзага кел-тириши мумкин бўлган характерли қирраларининг яққол намоён бўлиши.
2. Жисмоний, руҳий, ахлоқий зўрлик кўрсатиш.
3. Қўрқиш, кутилч, ҳижроннинг инсон асабига таъси-ри, турли неврозлар.
4. Оилада нос чекадиган, ичкилик истеъмол қиладиган, сигарета чекадиган, гиёҳванд шахсларнинг мавжудлиги.

5. Ота-онанинг, катта ёшли кишиларнинг ўсмир ва ўспиринларнинг ёш хусусиятларини инобатга олмасдан муомага қилишлари ва ҳ.к.

Буларнинг барчаси оила аъзоларининг руҳий саломатлигининг жиддий равишда зарарланишига сабаб бўлади. Кундалик мулоқот давомида одамларни кузатиб борган кишилар хулқ-атвори, характерининг турли хил кўринишлари ҳаракатлар, қилиқларини кўриб, бевосита муносабатда бўлсалар ҳам, амалда ўзаро биргаликда ҳаракат қилишга бўлган эhtiёжи уларни бирлаштириб туради. Аслида жисмоний, руҳий соғлом одам табиатнинг шоҳ асари ҳисобланади. Саломатлик ижтимоий қадрият бўлиб, шу сабабли ҳам соғликни муҳофаза қилиш билан боғлиқ масалалар инсон манфаатлари, унинг ўй-ташвишларини устун қўйган ҳолда, турли қобилиятларни ҳар томонлама ривожлантиришни талаб этади. Мустақкам саломатлик муҳитини яратишга оид фаол ижтимоий сиёсат олиб бориш бизнинг мустақил давлатимизнинг устувор йўналишларидан биридир. **2007 йилнинг «Ижтимоий ҳимоя» йили деб эълон қилиниши ҳам бунинг ёрқин мисолидир.** Умуман олганда, инсон саломатлигини асрашда руҳий ҳолатнинг аҳамияти катта. Биз кўпинча одамларга «асабингизни асранг», деб маслаҳат берамиз. Энг кўп учрайдиган юрак қон-томир касалликларининг олдини олишда ҳис-туйғулар, ҳаяжонларнинг, кайфиятларнинг ҳолати катта аҳмият касб этади. Инсоннинг ҳиссиётлари рангбарангдир. Биз кун давомида нимадандир қувонамиз, ҳайратланамиз, қайгураамиз, бахтни туямиз. Кечинмаларнинг бу каби хилма-хиллиги инсон руҳий оламининг тараққий этганлигидан дарак беради. Бағритошлик, бепарқлик, лоқайдлик инсон руҳий маънавий дунёсининг қашшоқлиги боиси ҳисобланади. Ҳиссиётлар икки гуруҳга бўлинади:

1. Организмнинг юқори тонуси ижобий, ёқимли — стеник ҳиссиётлар.

2. Қайғули, ғамгин, салбий — астеник ҳиссиётлардир. Оддий туйғулардан ташқари, олий ҳислар ҳам мавжуд бўлиб, улар она юртга бўлган меҳр-муҳаббат, этик нафосат, жа-

мият манфаати учун қайғуриш ва бошқаришдир. Бу ҳиссиётлар ижобий ва салбий кўринишда бўлиши мумкин. Ижобий ҳислар инсоннинг эҳтиросларини оширади, фаоллаштиради. Инсон ўз олдига бирор бир мақсадни қўяр экан, уни амалга оширишда энг олий ҳислар уйғонади. Ҳиссиётлар билан боғлиқ реакциялар воқеа ҳодисаларни идрок этиш натижасида амалга ошади. Одам атроф-муҳитдаги воқеа-ҳодисалар, нарсалар ҳақидаги тушунчаларига кўра ҳиссий таъсирланади.

Руҳшунослар шуни таъкидлайдиларки, ҳислар дастлаб мия пўстлоғида юзага келиб, сўнгра бошқа бўлимларга тарқалар экан. Бу синов, тажрибаларда ўз исботини топган. Буюк рус физиологи И. П. Павлов мия катта ярим шарида юзага келган кечинмалар турлича кўринишда ўтишини аниқлади ва улар гоҳо енгил, гоҳо қийинчилик билан кечади, деб қайд қилган эди. Бош мия пўстининг ҳиссиётларга нисбатан тартибга солувчи таъсири ҳиссий муҳитни, уларни қўзғовчи ташқи мимикалар, интилишларни тормозловчи таъсир сифатида юзага келади. Мия пўстида пайдо бўлувчи импульслар интеллектлар таъсирида кучайиши ҳам мумкин. Баъзан аксинча ҳам бўлади, яъни пўстлоқ ости марказларининг кескин қўзғалиши натижасида унинг тонуси пасайиши билан марказий асаб фаолияти бузилади. Бундай ҳолатда одам ўзини қўярга жой тополмайди, ўзини йўқотиб қўйиши ҳам мумкин. «Жаҳл чиққанда — ақл кетади» деб айнан шу ҳолатга айтилади.

Руҳий кўтаринкилик, хурсандчилик, яхши кайфият ҳар қандай чарчоқни йўқотиб, одамга куч бағишлайди, иш қобилиятини оширади. Кишининг кун тартиби қай даражада яхши ташкил этилган бўлса, организм шунчалик яхши сақланади. Аниқ белгиланган вақтда овқатланиш одати овқатни ҳазм қилиш ва киши организмнинг тўйимли моддалар билан тўйинишини таъминлайди. Ўтказилган тажрибалар шуни кўрсатадики, одам қанчалик банд бўлишидан қатъий назар, ўзи хоҳласа, бирозгина ирода кучи билан ўз шахсий кун тартибини ўрнатиши мумкин. Тўғри тақсимланган кун тартиби асаб

тизимини мустаҳкамлаб, инсон умрини узайтиришга хизмат қилади. Инсоннинг ташқи муҳити бу фақатгина сув, ҳаво, тупроқ, ўсимликлар дунёси, ҳайвонот олами бўлибгина қолмасдан, иш ва турмуш шароитидаги жамоатчилик ҳамдир. Руҳшунослар олиб борган тадқиқотлардан маълум бўлишича, қаерда раҳбарлар ва жамоатчилик ташкилотлари томонидан ишчи-ходимларга ғамхўрлик кўрсатилса, улар меҳнати қадрланса, ишга бўлган ижобий муносабат янада ошади, руҳий иқлимни яхшилаш меҳнат унумдорлиги, сифатини яхшилашга хизмат қилади. Жамоадаги кайфият жамоа аъзолари кайфиятининг йиғиндиси эмас, балки кўпроқ умрнинг биргаликдаги фаолиятлари ҳаракатлари натижаси ҳисобланади. Тушкунлик кайфиятидаги битта одам ўз ташвишларини бошқаларга «юқтириши» ва аксинча, қувноқ, бахтли одам ўз ташаббуси билан бошқаларда ҳам кўтаринки кайфият, соғлом муҳитни юзага келтириши мумкин. Жамоанинг фикри таъсир ўтказишнинг муҳим воситасидир. Шунинг учун ҳам жамоада тўғри, соғлом фикрлаш малакасини таркиб топтиришга ҳаракат қилиш, айти мудида. Ўзаро муносабатлардаги самимий, илиқ муносабатлар меҳнат унумдорлигини 5 %дан 20 %га қадар ошириш имконини беради.

Шарқнинг буюк алломаси ибн Сино барча касалликларни даволашда руҳий ҳолатнинг муҳимлигини ўз асарларида қайд этган. Ички аъзоларнинг кўплаб касалликларга учраши сабабларини олим асабий, руҳий толиқишдан қидиради. Руҳий жиҳатдан носоғлом муҳитда инсон ўзини ёмон ҳис қилади, бу ҳолат унинг саломатлиги иш фаолияти сифатини пасайтиради. Шунинг учун ҳам, ҳар қандай шароитда ҳам руҳий соғлом муҳит яратишга ҳаракат қилиш зарурияти туғилади.

17.2. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш орқали тарбиялашнинг роли

Психология фанида психик функцияларнинг муайян тарзда чап ва ўнг ярим шарлар орасида тақсимланиши чуқур ўргатилган. Психиканинг мазмуни тирик жонзотлар

ўзаро муносабатда бўладиган ташқи олам билан белгиланади, шунинг учун ҳам атроф-олам инсон мияси учун оддий биологик муҳит эмас, одамлар томонидан тараққиёт давомида яратилган ҳодисалар манбаи ҳамдир. Бош мияга руҳий ва асаб функцияларининг ўзаро боғланганликлари ўта мураккаб, жараён ҳисобланади. Биз руҳиятга тавсиф берар эканмиз, кўпинча «психика» атамасини қўллаймиз. Келинг, аввало бу сўзнинг мазмуни, моҳиятини очишга ҳаракат қиламиз. Психика — бу юксак даражада ташкил топган материянинг тизими хусусияти бўлиб, одам томонидан объектив борлиқни фаол акс эттириш, бу борлиқ ҳодисаларини субъект (одам) ўзидан узоқлаштирамай ифодалаш, шу асосда ўз хулқи ва фаолиятини бошқаришдир. Психикада ўтмиш, ҳозирги давр, келажак ҳодисалар ифодаланган ва тартибга солингандир. Ўтмишдаги ҳодисалар инсон хотирасида муҳасамлашиб, унинг шахсий тажрибаларида намоён бўлади. Ҳозирги давр ҳиссий кечинмалар, образ ва тасаввурлар, ақлий жараёнлар мажмуида ифодаланади. Келажак эса мақсадларда, ниятларда, армон ва тушларда акс этади. Психиканинг аниқловчи асосий белгилари мавжуд, яъни предмет образини акс эттириш, тирик тана аъзолари ҳаракати, маконда мўлжал олиш, тўғри ва тескари алоқалар тамойили бўйича акс эттириш тўғрилигини назорат қилиш ва бошқалар тескари алоқа туфайли муайян образ билан ҳаракат натижасини таққослаш амалга оширилади. Генетик хусусиятига кўра, психика ўзининг рефлектор типига, тарихига эга бўлган алоҳида тизим сифатида рўёбга чиққан. Рефлекторлик — одам ҳаётининг объектив шароитлари бирламчилигини билдиради. Фаолият бошқаришнинг юксак даражаси сифатида онг вужудга келади, психик фаолиятнинг юксак кўриниши манбаи сифатида эса, шахс шаклланади. Психологияда акс этиришнинг физик, физиологик, психик, онг, ўзини англаш каби кўринишлари мавжуд. Одамларда биринчи сигнал тизими ҳисобланган сезгилар билан бир қаторда, иккинчи сигналлар тизими ҳам мавжуд. Иккинчи сигналлар тизимининг сигналлари одам талаффуз

қилган, эшитилган, ўқилган тушунчалар ва сўзлардан ташкил топади. Биринчи сигналлар тизимининг сигналлари ўз навбатида сўзлар билан алмаштирилади, узатилади. Сўз биринчи сигналлар тизими сигналлари ўрнини босиши, умумлаштириши ва уларнинг барча хатти-ҳаракатларини амалга ошириши мумкин. Психологияда акс эттирувчи нарса ва ҳодисаларнинг инъикос жараёнига айланиш механизмларини, субъектининг ўз фаолиятини режалаштиришни назорат қилишни, бошқаришни ўрганади. Психика фаоллик хусусиятига эга бўлиб, у истак-хоҳишда, хатти-ҳаракатлар эҳтимоллигини ҳаёдан ўтказишда ва бошқаларда ўз ифодасини топади. Шунинг учун ҳам психик акс эттириш суст нарса эмас, балки хатти-ҳаракат, ўзаро таъсир кабиларни танлаш, қислаш, излаш, ажратиш билан бевосита алоқадор шахс фаолиятининг муҳим соҳаси ҳисобланади.

Шахснинг руҳий саломатлиги муаммоси ижтимоий масалалари билан чамбарчас боғлиқ ҳолда юзага келади. Руҳий саломатликни таъминлаш одамлар ўртасидаги ижтимоий муносабатларнинг даражаси билан, ўз навбатида, меъёрий ижтимоий муносабатлар шахснинг шаклланиш жараёнлари билан боғлиқ. Руҳий саломатлик тушунчаси ижтимоий саломатликнинг шаклланишига олиб келади. Одам, саломатликнинг мазкур даражасидагина ўзининг одамийлик хусусиятини намоён қилади, мавжуд қадриятларга ўз муносабатиңи билдиради. Шу жараёнда ўз саломатлигига муносиб ўрин ажратиш имкониятига эга бўлади. Чунки руҳий соғлом одамгина ижтимоий жараёнларда фаол иштирок эта олади. Ҳар бир одам ўз руҳий саломатлигини таъминлашга интилиши комил инсон бўлиб етишишга олиб келади.

Илк болалиқдан салбий ишлатларнинг пайдо бўлишидан сақлаш, яратувчанликка бўлган қизиқишини шакллантириши, ўз дунёқарашини шакллантириш, ўз дунёқарашини ҳимоя қилишга, ўз-ўзини баҳолай билишига ўргатиб бориш лозим. Бунинг учун ҳар бир шахснинг руҳий ҳолатлари, аввало, унинг ўзига хос хусусиятларини билиши лозим.

Индивидуаллик. Ҳар бир инсон ўзигагина хос бетакрор хусусиятларга эга. Шахснинг ўзига хос қирраларининг му-

жассамлашуви индивидуалликни вужудга келтиради. Индивидуаллик шахснинг интеллектуал, ҳиссий ва иродалилик соҳаларида намоён бўлади. Россиялик олим А. Г. Ковалёв тавсифига кўра, шахс куйидаги тузилишга эга:

1. Йўналганлик — воқеликка нисбатан инсон муносабатини аниқлайди, унга ўзаро таъсир этувчи ҳар хил хусусиятли ғоявий ва амалий кўрсатмалар, қизиқишлар эҳтиёжлар киради. Устувор йўналганлик шахснинг барча руҳий фаолиятини белгилайди.

2. Имкониятлар — фаолиятнинг муваффақиятли амалга ошишини таъминлаши лозим. Ўзаро таъсир этувчи ва ўзаро боғлиқ бўлган турлича қобилиятдир.

3. Характер — ижтимоий муҳитда шахснинг хулқ-атвор, ҳолатини аниқлайди. Одамнинг руҳий ҳаёти шакли ва мазмуни характерда намоён бўлади. Характер тизимидан иродавий ва маънавий сифатлар ажратилади.

Қобилият — шахснинг мазкур фаолиятини муваффақиятли амалга ошириш шarti ҳисобланган ва бунинг учун зарур билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш динамикасида юзага чиқадиган фарқларда намоён бўладиган индивидуал-психологик хусусиятдир. У бир одамнинг бошқа бир одамдан фарқ қиладиган белгисидир. Қобилиятлар тараққиётининг юксак босқичи истеъдод деб аталади. Истеъдод бу кишига қандайдир мураккаб меҳнат фаолиятини мустақил, сифатли амалга ошириш имконини берадиган қобилиятлар йиғидисидир. Одам муайян қобилиятлар билан дунёга келади, агар бу қобилиятлар ривожлантирилсагина, истеъдодга айланади, акс ҳолда ривожланмай қолиши мумкин.

Ирода — кишининг олдига қўйилган мақсадларга эришишида қийинчиликларни енгиб ўтишга қаратилган фаолияти ва хулқ-атворини онгли равишда ташкил қилиши ва ўз-ўзини бошқариши демакдир. Ирода, инсон фаоллигининг алоҳида шакли, хулқ-атворни ташкил этишнинг қўйилган мақсад билан белгиланадиган туридир. Айниқса, соғлом турмуш тарзи кўникма-малакаларининг шаклланишида ироданинг аҳамияти катта. Зарарли одатлардан ўзини

тия билиш йўлидаги турли қийинчиликларни енгиб ўтиш учун ирода кучини синовдан ўтказишга тўғри келади. Ироданинг ундовчи ва тормозловчилик хусусияти бирлашгандагина мақсадга эришишдаги қийинчиликларни бартараф этишни таъминлайди. Ҳам ижобий, ҳам салбий оқибатларга эга бўлган иродавий ҳаракатнинг интернал (ички) ёки экстернал (ташқи) шакллантирилиши (назорат қилиш) шахснинг тарбия жараёнида шаклланадиган барқарор фазилатидир.

Эътиқод — шахснинг ўз қарашларига, дунёқарашларига мувофиқ тарзда иш кўришга даъват этадиган мотивлар (мотив — ундовчи куч) тизимидир. Соғлом тумуш тарзини таркиб топтиришда инсон руҳий саломатлиги, унинг ўз-ўзини бошқара олиши, мураккаб шароитларга мослаша олиш қобилияти муҳимдир. Психология фанида психо-профилактика деган тушунча мавжуд. Бундай тадбирларни ўтказишдан мақсад инсонда руҳий касалликларнинг пайдо бўлиши, руҳий ҳолатларни бузилишининг асл сабабларини ўрганиш, ўз вақтида аниқлаш, уларни бартараф этиш йўли билан руҳий саломатликни таъминлашдан иборат. Руҳий саломатлик учун кураш орқали бутун организм саломатлиги учун кураш олиб борилади. Инсон руҳий ҳолатидаги турли қийинчиликларни тартибга солишда оила ва таълим даргоҳларида таълим ва тарбия ишларини тўғри йўлга қўйиш, жисмоний саломатликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор қаратиш зарур. Шундагина одамлар орасида руҳий зўриқиш камаяди ва бу ўз навбатида, ижобий натижалар беради.

17.3. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оила ва жамият фаолиятининг муштараклиги

Оила — муқаддас даргоҳ. Оила тор маиший тушунча эмас. У ижтимоий жамоадир. Бинобарин, оила жамиятнинг бир бўлагидир. Ўз навбатида, оилалар бирлашиб, жамиятни ташкил этадилар. Жамиятдаги ўзгаришлар оилага таъсир кўрсатганидек, оиладаги ўзгаришлар жамиятга ҳам ўз таъсирини ўтказди. Жамият тараққиётида янги-янги авлодларнинг пайдо бўлиши — оила куриш ижтимоий-табиий

зарурат эканлигини, оила қуриш ҳақидаги тушунчаларга баркамоллик руҳини олиб кириш, оила маънавияти ва руҳиятини сингдириш муҳим вазифа ҳисобланади. Ўзбек оилаларида фарзандларнинг туғилиши оила аъзолари, ота-она, қариндош-уруғлар учун катта тантана ҳисобланади. Шу сабабли халқимиз фарзанд хоҳ ўғил, хоҳ қиз бўлсин, барибир ҳаётимизнинг гули, умрнинг қувончи, белнинг қуввати, келажак умидимиз деб янги меҳмонни улуғлайдилар. Оила, фарзандлар тақдири давлат томонидан ҳам ҳимоя қилинади. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 63-моддасида шундай ёзилган: «Оила жамиятнинг асосий бўғинидир. Ҳамда жамият ва давлат муҳофазасида бўлиш ҳуқуқига эга». Оиладаги илғор анъаналар, маросимлар тарбиянинг қудратли қуроли ҳисобланади. Шунинг учун ҳам оиланинг мустақамлиги, барқарорлиги, унинг аъзоларининг аҳил ва тотув яшашларида, миллий руҳни ўзида ифодаловчи анъана ва маросимларнинг аҳамияти ниҳоятда каттадир. Турмуш тажрибасининг кўрсатишича, бола шахсига тааллуқли маросимлар уларнинг камолотига катта таъсир кўрсатади.

Оиладаги ҳар бир фарзанднинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда, тарбия жараёнига ёндошиш муҳим ижобий натижалар беради. Катталар доимо фарзандларга нисбатан талабчан бўлишлари керак. Чунки ҳар бир тўғри ҳаракати одилона баҳоланганини кўрган боланинг ота-оналарига нисбатан меҳри ортиб боради. Айнан шунинг учун ҳам доно халқимиз «Қуш уясида кўрганини қилади», дейди. Оилада бола шахсини таркиб топтиришда оилавий муносабатларнинг аҳамияти каттадир. Инсон ахлоқий-маънавий ва руҳий қиёфасининг пойдевори оилада қўйилади. Шунинг учун ҳам алломаларимиз инсон шахсини ривожлантиришда оила муҳитининг ролини қайд этишган. Бола тарбиясини бешиқдан бошламоқ лозим, деган ақида ҳам бежиз айтилмаган. Оиладаги тарбия жараёнида ҳар бир дақиқани қўлдан бой бериш, зое кетказиш орқали ота-оналар кўпгина қийинчиликларга дуч келади-

лар. Ўзбек оиласида шахсни шакллантиришда энг яхши хислатлар, фазилатларни инсон онгига сингдириб бориш зарур. Оилада бола шахсини тўғри тарбиялашнинг ўзига хос қоидалари мавжуд.

Таълим жараёнида улардан унумли фойдаланиш зарур. Улардан асосийлари қуйидагилардир:

1. Оилада ҳиссий мослик, руҳий хотиржамликни яратиш.

2. Оилада ота-она обрўсини сақлаб бориш..

3. Тарбияда ота-она, катталар орасида талабчанликнинг бирлиги.

4. Бола шахсини меҳнатда тарбиялаш.

5. Оила, мактаб ва маҳалла ҳамкорлиги.

6. Болани севиш ва унинг шахсини иззат қилиш.

7. Оилада қатъий режим ва кун тартибини ўрганиш.

8. Тарбияда болаларнинг ёш ва шахсий хусусиятларини инобатга олиш.

9. Боладаги ривожланишни ўрганиб бориш.

10. Болада мустақиллик, ташаббускорлик сифатларини ҳосил қилиш.

Оиланинг маънавий дунёсини такомиллаштириш учун унга зарур руҳий хотиржамлик, ибратли руҳий муносабат, ўзаро тоғувлик муҳити яратилган бўлиши зарур. Ота-оналар ўртасидаги ўзаро муносабатда ҳамжиҳатлик, меҳр-оқибат, ўзаро ҳурмат, ширинсуханлик, бир-бирига ғамхўрлик мавжуд бўлса, бундай муносабатлар бола тарбиясига ижобий таъсир қилади. Ота-оналар ўз болаларига чинакам бахт, қувонч ҳадя этадилар. Оила аъзоларининг дид-фаросати, қизиқишлари, эҳтиёжлари, интилишлари ўзаро бир-бирига муносиб бўлса, ота-онанинг иноқ, аҳил турмуш кечирिशларига, оилавий муносабатларнинг мустаҳкам бўлишига замин тайёрлайди. Муайян даражада шарт-шароитларнинг мавжудлиги, ота-онанинг ўзаро бир-бирларини тушуниб турмуш кечирिशлари, мақсад ва вазифаларидаги бирлик, юзага келадиган зиддиятларни биргаликда бартараф қила олишлари мустаҳкам оила муҳитини шакллантиради. Ўзбек

оилаларининг аксарияти ўзининг серфарзандлиги билан ажралиб туради. Шунга кўра, ота-онанинг ўғилми-қизми, тўнғичми, кенжами — фарзандларга тенг ва одилона муносабатда бўлиши, ортиқча эркатмаслиги, катталарнинг намунаси орқали кичикларни тарбиялаш ижобий ҳодисадир. Айрим кам фарзандли оилаларда ота-оналар болаларини баъзан ортиқча эркататиб юборадилар. Натижада бундай оилавий муҳитда ўсган бола ўжар, тантиқ, шахсиятпараст бўлиб вояга етиши мумкин. Оилада қатъий интизом ва кун тартибининг ўрнатилиши болалар тарбиясида муҳим аҳамият касб этади.

Болаларнинг билим олишидаги ютуғи, ахлоқи, саломатлик даражаси кўп жиҳатдан оилада қарор топтирилган оқилона режимга боғлиқ. Ота-оналарнинг ўзлари ҳам бу борада намуна кўрсатишлари, оқилона тузилган оила тартибига қатъий амал қилишларини болаларга ҳам ўргатишлари керак. Бу нарса, айниқса, қизлар тарбияси учун жуда зарурдир. Чунки улар вояга етгач, турмушга чиқиб, бошқа оилага бориб яшашларига тўғри келади. Ота-оналарининг ичкиликка ружу қўйишлари, бунинг оқибатида тез-тез содир бўлиб турадиган оилавий можаролар туфайли болаларнинг ороми бузилади, уйқуси қочади, чўчиб тушадиган бўлиб қолади. Асаб тизими касаллигига чалинади. Фарзандлар кўз ўнгида ота-оналар обрўси тўкилади. Оила бу — ўзига хос хўжалик бўлиб, унинг турмуш кечириш муаммолари мавжуд. Ота-оналар оила аъзоларининг амалий фаолиятларини уюштиради, уларнинг овқатланиш, таълим олиш, ишлаш, дам олиш, кийим-бош билан таъминлаш каби кундалик ишларни ташкил этади. Болаларни жуда кичиклигидан бошлаб аста-секинлик билан меҳнатга, мустақилликка, шахслараро ибратли муносабатга ўргата боради. Ҳозирги даврда замонавий оила аъзоларининг кўпчилиги маълумотли дейиш мумкин. Бу эса инсон тарбиясида муҳим омил ҳисобланади.

Оилада бола шахси тарбияси иккиёқлама аҳамият касб этади. Болаларга руҳият ва маънавиятдан сабоқ бериш билан қаноатланиб қолмасдан, балки ўзлари ҳам тарбия сир-

лари, хусусиятлари, ҳолатлари моҳияти ва маъноси юзасидан янги маълумотлардан хабардор бўлиб туришлари лозим. Бола тарбияси ота-оналардан махсус педагогика ва руҳият ҳақида билимлар, алоҳида кўникмалар, бўлишини қатъий равишда талаб этмаса-да, доимий юз бераётган тарбиявий муаммоларни ҳал этиш устида фикр юритишни тақозо этади. Ўз фарзандларига ажойиб, гўзал тарбия бериш имконига эга бўлган ота-оналар умрларини роҳат ва фароғатда ўтказдилар. Болаларидан олижаноблик, яхшилик, меҳрибонлик кўрадилар, ўқиниш ҳиссига дучор бўлмайдилар. Ота ҳаёт машаққатлари олдида ўзининг букилмаслиги, эгилмаслиги билан бардош берувчи буюк шахс сифатида гавдаланади. Оилада отанинг раҳбарлик роли зарур. Ота-оила бошлиғидир. Зеро, оиланинг ҳар бир кўз илғамас юмушларидаги муаммоларни ечиб, тўғри йўл кўрсатиб туришдек инсоний масъулият отанинг зиммасида бўлади. Буни моҳият жиҳатидан тушунган эркак ўз маъносида «эга» ҳисобланади, агар аксинча бўлса, отанинг обрўси тўкилади. Ота оилада болаларига нутқ одобиди, ўзаро муомала жараёнида, амалий иш фаолиятида тўғрилиқ ва ҳаққонийлик, самимийликдан иборат бўлмас экан, бундай ота қадр-қимматсиз, бегона бир шахсга айланиб қолади. Оилада обрўси бўлмаган ота тарбиясини олган бола кўпинча ўзбошимча, безори бўлиб етишади. Атоқли ўзбек педагоги Абдулла Авлоний ўзининг ибратли асарида шундай ёзади: «Тарбияни туғилган кундан бошламак, вужудимизни қувватлантирмак, зехнимизни ривожлантирмак лозим». Маънавий бойлигимиз бўлган «Қобуснома»да шундай сатрлар келтирилади, «Эй фарзанд, агар сен бола кўрсанг, унга яхши от қўйгил, чунки отадаги фарзанд ҳақларидан бири яхши от қўйишдир». Бола илк бор кўз очиб ўз уйи, тўшагини кўрса, атрофдагилар фарзанд туғилганидан кўшнилардан, қариндош-уруғлардан суюнчи олишга юурса, хонадон нурга тўлади. Чиройли исм инсоннинг алоҳида бир бегадидир. «Жозибали, маънодор исми бор одамни бировлар масхара қилиб, устидан кулмайди. Исми чиройли фарзанд оиланинг бегади, руҳий таянчлари-

дан бири бўлади. Масалан, ота-она икки дил севгисининг нодир меваси рамзида ўғилларига Нодир деб ном қўйишса, унга кейинчалик қаттиқ сўз айтишмайди. Нодир фарзандга нодир назар билан қараб, авайлаб тарбиялайдилар. Унга се-виб, орзиқиб қўйган исмлари оиланинг севинчи, оиладаги руҳий ҳолатни доимо яхшилашга хизмат қилади.¹

Болалар ота-оналар учун доимо кичкина, балоғатга етса ҳам, ёшдай кўринаверади. Бу табиий ҳол бўлиб, ота-она руҳиятига табиат томонидан берилган ҳимоя ҳиссиётидир. Айнан шу ҳимоя ҳисси кўп ҳолларда болаларни баъзан ма-шаққатлардан асраб қолса, баъзи ҳолларда фарзандларга уларнинг ривожланиши, мустақил ҳаёт кечиришларида тўсиқ бўлиб қолади. Ота-оналар болалар атрофида қанчалик кўп гиргиттон бўлишса, уларнинг ҳаётга назар ташлаши, амалиётдаги мустақиллиги шунчалик кечга қолиши мум-кинлигини таъкидлаш зарур. Болаларнинг мустақил ҳара-катларини кузатиб бориш керак. Бу ҳол болалардаги қоби-лият ва мавжуд имкониятнинг ҳолат ва даражасини кўра билиш имконини беради.

Айниқса ўтиш даврига жисмоний жиҳатдан яқинлашиб келаётган болалар маълумотлар тўплашда ўта фаоллашадилар. Ўз шаънларига айтилган ижобий ва салбий фикрларни эслаб қоладилар. Шунинг учун ҳам оила даврасида бола-ларнинг ёшларига хосликни инобатга олган ҳолда муноса-батда бўлиш лозим. Кўпчиликнинг олдида уялтириш, дак-ки бериш ҳамма ҳолларда ҳам қўтилган натижани бермай-ди. Шунинг учун ҳам бу вазиятда эҳтиёт бўлиш керак. Табиат ўз маҳсули бўлган инсондаги камчиликларни аста-секин

¹ А. Авлоний. «Туркий гулистон ёхуд ахлоқ». Ушбу илова А. Бобохонов, М. Маҳсумовнинг «Абдулла Авлоний педагогик фаолияти» номли рисоласининг 57-саҳифасидан олинди. Тош-кент. 1992. 11-бет.

² М. Йўлдошев. «Оилада руҳий муҳит ва унинг тарбияга таъсири».

тўлдириб боради. Инсон ҳаётидаги жиддий ўзгаришларнинг энг мураккабларидан бири илк балоғат даври ҳисобланади. Бу пайтда шахснинг бутун жисми ва айниқса, руҳий барқарорлиги тубдан ўзгаради. Маънан олганда, айти шу пайтда тўлиқ маънода шахслар жинсий турларга бўлинади. Шунинг учун бўлса керак, бу жинсий ўзгаришлар ўғил болаларда ва қиз болаларда анча фарқли равишда хилма-хил ўтади. Ўтиш даврининг ўғил ва қиз болалар учун, албатта, умумий томонлари жуда кўп.

Табиатан олганда бу даврга етиб келишининг ўзи ўғил ва қизларда икки хил кечади. Қиз болалар 9 ёшлардан ушбу жараёнга кира бошласа, ўғил болалар 11 ёшлардан кириб келади. Аммо ўтиш давридаги жинсий етилиш фақатгина ёш билан боғлиқ бўлмайди, кўп ҳолларда ижтимоий муҳит, овқатланиш, айниқса, овқатланишнинг таркиби, овқатлар таркибидаги оқсил ва ёғларнинг етарли ва ортиқчилиги, ижтимоий муҳитнинг нормал, соғлом ёки чигалликлари билан бевосита ва ўта мураккаб ҳолатда боғлиқ бўлади.

Оилада катталар обрўси қўрқитиш асосида вужудга келмасдан, балки самимийлик, илиқ ҳурмат замирига қурилиши мақсадга мувофиқдир. Оила аъзоларининг иноқлиги, хатти-ҳаракати, кийиниши, меҳнат фаолияти, ўзга кишилар тўғрисидаги суҳбатлари ва уларнинг бошқа сифат ҳамда фазилатлари боланинг мурғак тасаввурига янги тимсолларни олиб боради. Кичик ёшдаги болалар тарбияга берилувчан ҳамда катталарга ишонувчан бўладилар. Ота-оналар умрнинг бу хусусиятларини инобатга олган ҳолда, мулоқотда бўлсалар, оилада тотувлик қарор топади. Шу фазилатлар бола онгига сингиб боради ва у келажакда ахлоқан соғлом ўсмир бўлиб етишади. Ўсмирлик даврида (11—15 ёшлар) болаларнинг руҳий дунёсида катта ўзгаришлар юз беради. Бу ўзгаришларга қатор сабаблар таъсир қилади.

Илк ўспиринлар келажак учун қайғурадиган, эртани ўйлайдиган, ота-оналарнинг яқин ёрдамчисига айланадилар. Шунинг учун ҳам ота-оналар ўспирин фарзандлари билан маслаҳатлашиб иш тутишлари, уларнинг дардларига,

мулоҳазаларига қулоқ солишлари, раъйларига қарашлари, улар билан ҳисоблашишлари лозим. Баъзан оиладаги болалар ичида тарбияси қийинлари ҳам учраб туради. Ота-оналар уларга нисбатан ўзгачароқ йўл тутишлари, нопок, нотўғри ишларга бошловчи сабабларни аниқлашлари ва бу иллатларга қарши сабот билан курашишлари керак. Агар бу ҳолат оиладаги руҳий иқлимга ҳадеб салбий таъсир этаверса, у ҳолда мактаб педагогик жамоасига, маҳаллага мурожаат қилинади. Ваҳоланки, ўзбек халқида бир болага етти маҳалла оталик қилади, деган гап бор, бу гап бежиз айтилмаган, албатта.

Ўспиринларда инсон учун муқаддас, энг нозик туйғу севги куртаги пайдо бўлади. Шу туйғу қалбини қамраб олиши туфайли боланинг руҳий дунёсида айрим ўзгаришлар юз беради. Ота-она болаларининг юрагидаги бу туйғусидан хабардор бўлиши керакли насиҳатлар маслаҳатлар бериши, ҳаётдан олинган мисолларни намуна қилиб келтириши зарур. Фарзандлар билан суҳбатларда севги, муҳаббат, ошиқ-маъшуклик каби сўзларни жуда эҳтиёт бўлиб ишлатишлари, эндигина боланинг қалбида ниш уриб, ўсиб келаётган нозик туйғуларига озор бермаслик лозим! Одатда ўспиринларда кийиниш, юриш-туришда ҳам баъзи бир бачканалик ҳолатларини кузатиш мумкин. Бундай ҳолларда ота-оналар фарзандларини мажбур қилиши, иззат-нафсига тегиш йўли билан эмас, балки самимийлик билан тушунтиришлари, таъсир этишга ҳаракат қилишлари лозим.

Фарзандларга касб танлашда тўғри йўлланма бериш, уларнинг қизиқишларини инобатга олиш лозим. Айрим ота-оналар болаларининг майлига, интилишига, раъйига қарамасдан, ўқув юртларига кириб ўқишни тавсия қиладилар. Кўпинча ўз касбини сева олмаган йигит ёки қиз анча вақтини беҳуда сарфлаб, охир-оқибат ўқишни ташлаб кетади. Бундай кўнгилсиз ҳол оила тинчлигини бузади. Фарзандлар билан ота-оналар, катталар ўртасида кўнгилсиз зиддиятлар келиб чиқади. Шу боис касб танлаш муаммосига ўта жиддийлик билан ёндошиш лозим.

Оила тарбияси жараёнида болалар онгига сингдирилдиган ахлоқий қоидалар, урф-одатлар, анъаналарга риоя этиш йўл-йўриги зерикарли, қуруқ насихатгўйликдан иборат бўлиб қолмаслиги лозим. Энг яхши омиллардан бири аниқ ҳаётгўйликни таҳлил қилиш орқали тўғри тушунча ва тасаввурларни ҳосил қилишдир. Ушбу вазифани амалга ошириш учун эса машҳур кишилар ҳақидаги хотиралар, эсдаликлар ва уларнинг таржимаи ҳолларидан, адабий асарлардан фойдаланиш яхши натижа беради. Ота-оналар фарзандларига халқ маросимларига бўлган тўғри муносабатни тарбиялаш, миллий улоқ, миллий кураш, Наврўз байрами, халқ сайилларини ўтказиш йўллари ва уларда иштирок этиш қоидалари ҳақида тушунча беришлари зарур.

Дарҳақиқат, бола шахсини таркиб топтириш оиладан бошланади. Болада ирода, одатлар, феъл-атвор, хулқ, атроф-муҳитга муносабат, эътиқод ва қарашлар вужудга келади. Рухшунос олим В. И. Селиванов оилада бола шахсини шакллантириш жараёнини ўрганиб, бахтли болалик — бу оиладаги қувончли ҳамжиҳатликнинг ҳамда ота-оналарнинг болаларига ғамхўрлигининг самарасидир, деган хулосага келади. Олим оилаларнинг йўналишига қараб, учта тоифага мансублигини қайд этади:

1. Ижтимоий илғор йўналишдаги оила.

2. Зиддиятли йўналишга эга бўлган оила.

3. Паст даражадаги ижтимоий йўналишга мансуб оила.

Оиладаги муносабатлар таъсирида илк болалиқдан умумий ишга содиқлик, ватанпарварлик, инсонпарварлик, қатъийлик, қадр-қиммат ҳисси каби юксак инсоний ҳислар шакллана бошлайди. Аста-секин туғишганларга ғамхўрлик, ака-укалик, опа-сингиллик меҳри, ота-оналарга муҳаббат ва шафқат каби туйғулар намоён бўла боради. Турмушдаги самимий ва оқилона муносабатлар, илиқ руҳий оқим таъсири натижасида оила аъзоларида камтарлик, кўнгилчанлик сабр, уят, илтифот, яхшилик, дилкашлик меҳрибонлик, талабчанлик, виждон, меҳнатга масъулият, озодлик, тежаб-тергашлик каби шахс ҳислари таркиб тонади. Уларга оилалар-

даги турмуш муносабатлари кўполлик, андишасизлик негизига қурилган бўлса, у ҳолда оила аъзолари руҳий дунёсида кеккайиш, писмиқлик кўпчилик томонидан қабул қилинган хатти-ҳаракатлар қоидаларини сезмаслик, уларни менсимаслик, ялқовлик, масъулиятсизлик, ифлослик, бағритошлик шухратпараст, димоғдорлик иллатлари униб чиқади.

Оила аъзолари ўртасида бўладиган муносабатлар аксарият ҳолларда ўғит-насиҳат, ахлоқий суҳбат, йўл-йўриқ кўрсатиш билан боғланиб кетади. Бундай ота-онанинг фарзандлари билан мулоқоти эркинликдан ва ботиниб фикр юритишдан узоқ бўлганлиги сабабли, юмор ҳиссига бефарқлик ўз-ўзини қўлга ололмаслик, масъулиятсизлик, танглик (стресс), зўриқиш ҳолатини ҳис қилмаслик, етарли даражада шахслараро алоқа ўрната олмаслик сингари характер хислатларини таркиб топтиради.

Ўзбек оиласи бошқа халқлар оиласидан анча фарқ қилади. Кўпинча ўзбек оилаларида бир неча авлод вакиллари ҳамжиҳатлик билан яшайдилар. Ана шундан келиб чиққан ҳолда, унинг тузилиши ҳам мураккаблашиб боради. Бува-буви, ота билан она, фарзандлар, неvara ва эваралар. Ўзбек оиласи ижтимоий гуруҳ сифатида тарбиявий, хўжалик юритиш, иқтисодий фаолиятлар оила аъзолари ўртасида тўғри муомала ўрнатиш, бўш вақт, ҳордиқ кунлари, байрамларни ўтказиш, уюштириш каби тадбирларни бажаришни ташкил этади.

Оила ижтимоий тарбия ўчоғи сифатида ўз аъзолари руҳияти ва маънавиятига катта таъсир ўтказади. Одамийликнинг илк сабоқларини бола оила муҳитида кўради, ўрганади. Оилавий муносабатлар турли негиз асосига қурилади. Булар: иқтисодий, мафкуравий, ахлоқий, ақлий, иродавий, ақлий-ахлоқий, қариндош-уруғчилик, дўстлик, биродарлик ва бошқалар. Ўз-ўзидан маълумки, оила қайси тоифага мансублигидан қатъий назар, ўз аъзолари онгига иқтисодий, иродавий, ҳиссий жиҳатдан таъсир ўтказади, яъни бола шахсини шакллантириш вазифасини бажаради. Меҳр-му-

ҳаббат, аҳиллик, камтарлик, хотиржамлик сингари миллий хислатлар оилада мужассамлашади. Одам учун заруратга айланган одамийлик хислатлари — одиллик, оқиллик, самимийлик. Назари тўқлик ҳам оилавий тарбия таъсири натижасида намоён бўлади. Умуман олганда, инсон бутун умри давомида энг яхши инсоний ҳисларнинг катта фоизини болалик йилларида тўплайди.

Донишмандлардан бири «бир болани тарбия қилиш, бир давлатни идора қилишдан кўра қийин кечади», деганида бағоят ҳақ эдилар. Ҳозирги тез ривожланиб бораётган давримизда баркамол инсонни тарбиялаш муаммоси ҳар қачонгидан ҳам долзарбдир. Оила бут бўлиши учун оилада шахслараро тенгликни юзага келтириш лозим. Оилада меҳнат тақсимотини тўғри йўлга қўйиш яхши самаралар беради. Фарзандларни ичкиликбозликдан, ўғриликдан, бекорчиликдан ҳазар қилишга кичик ёшларидан ўргатиб, тушунтириб бориш зарур. Оиладаги болаларни қийинчиликларни енгишга, ҳар хил яшаш шароитларига кўникишга болаликдан ўрганиб бориш лозим. Мазкур муаммоларни ҳал этишда оила мактаб, маҳалла ҳамкорлигини чуқурлаштириш, ота-оналарнинг болалар тарбияси учун масъулиятни ошириш, кексалар таъминоти ва осойишталигини таъминлаш мақсадга мувофиқдир. Ушбу мавзунини ўрганиш, таҳлил қилиш жараёнида шахслараро муносабатларнинг бола шахсининг камол топишидаги аҳамияти катта эканлиги аён бўлди. Чунки ҳар бир оила олдида бола шахсини тўғри тарбиялаш вазифаси туради.

XVIII боб

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИДАН БИЛИМ ВА МАЛАКА

Бизнинг соғлик йўлидаги ҳаракатда асосий камчилигимиз соғлом турмуш тарзи масалаларида билим ва малакамизнинг етарли эмаслигида, ўз танамиз ва унинг сир-асрорларини билишга қизиқиш ҳамда ҳаракатнинг йўқлигида. Бу масалада билим ва малакасиз бирон бир яхши натижага эришиш умуман мумкин эмас. Инсон баданига, унинг соғлигига салбий таъсир кўрсатувчи омиллар — электр, газ, ёнилғи маҳсулотлари ва кимёвий моддаларни кундалик турмушда қўллаш билан боғлиқ маиший асбоблар, техника ва механизмлар, саноат ишлаб чиқаришига асосланган озиқ-овқат маҳсулотлари, жадаллаштириш ва самарадорликка асосланган иш ва кун режими, мураккаб ўзаро муносабатлар, камҳаракат турмуш — буларнинг барчаси инсондан ўзининг турмуш тарзини мутассил тўғрилаб ва эҳтиётлаб боришни талаб этади. Бундай шароитда ҳар бир кишининг ўз саломатлигини ҳимоя қилиш усулларида билим ва малакасизлигининг оғир оқибатларга олиб келиши кундек аён.

Биринчидан, билим ва малаканинг моҳиятини тушуниш учун биз савод ҳақида тушунча ҳосил қилишимиз керак.

Иккинчидан, саломатлик йўлидаги ҳаракатнинг энг биринчи талаби, ҳар бир кишининг тиббий саводхонлигини, яъни мазкур китобга асос қилиб олинган масалалар бўйича билим ва малакали бўлишини таъминлашдан иборат.

Учинчидан, ҳар қандай билимнинг, жумладан, соғлом турмуш тарзининг ҳам моҳияти уни амалиётга тадбиқ этишдан, яъни амалда қўллашдан иборат. Чунки амалда қўлланмаган билимдан ҳеч қандай наф йўқ. Мавжуд билимни амалда қўллаш кишида малакани шакллантиради. Малака эса узлуксиз такрорлашлар билан мустаҳкамланади.

18.1. Саводхонлик даражамиз ва унинг муаммолари

Жамият тараққиётининг барча соҳа ва босқичларидаги ўқув-тарбия-тайёрлов тизимининг асосий мақсади кишини ижтимоий ҳаётга (ундан иш қуроли — мутахассис) тайёрлашга асосланган. Бу яхши ва мутлақо ҳаёт талабларига мос ва хос ҳаракат дастури. Республикамиз аҳолисининг саломатлиги учун масъул бўлган мавжуд соғлиқни сақлаш тизими асосан беморларни даволаш билан шуғулланиб, соғлом одамлар эса уларнинг эътиборидан четда қолмоқда.

Бунинг учун бизнинг билим даражамизни вужудга келтирувчи ижтимоий муҳитни кўз олдимизга келтириш кифоя. Бу муҳитни қуйидагича таснифлаш мумкин:

— бизнинг энг биринчи билимларимиз мактаб дастури бўлиб, булар асосан ижтимоий, тарихий-адабий ва табиий фанлардан иборат. Шубҳасиз, мазкур ўқув-тарбия тизими соғлом турмуш тарзи билимларини четлаб ўтади;

— махсус билим юртлари ва олийгоҳларда эса кишига бирон бир касб-ҳунар ёки мутахассисликлар бўйича билимлар берилади. Бу тизимда ҳам соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимларга ўрин берилмаган;

— кишининг иш фаолияти давомидаги малака ошириш ва тайёрлов курсларида ҳам мавжуд ихтисосни чуқурлаштириш бўйича билимлар берилади. Бу тизим ҳам анча тор ва қисқа бўлганлиги учун уларнинг дастурига соғлом турмуш тарзидан ҳеч нарса киритилмайди.

Яна бир муаммоли масала — одамларда билим олишга иштиёқнинг камлиги ва иштиёқнинг пасайиб бораётганлиги. Бундай ҳолнинг ёмон оқибати ҳақида бундан 2600 йил муқаддам Хитойда яшаб ўтган буюк файласуф Конфуций «Илмсизлик айб эмас, энг катта фожиа илм олишга иштиёқнинг бўлмаслигида», — деган эди.

Кўпчилик олимлар мавжуд ўқув дастурлари ёшларимизни тезроқ жаҳон андозаларига тенглаштиради, деб ҳисоблайдилар. Бундай хулосалар, бизнингча, унча тўғри эмас. Аксинча, мазкур ўқув дастури ёшларни билим олишдан

безор бўлишига, ўқув жараёнида эса асабий зўриқишлар (булар орасида ўқувчи ва педагог ўртасидаги адолатсизликлар ҳам бор) туфайли саломатлик даражаларининг анча пасайишига сабаб бўлади. Энг хавфли томони бундай қаттиқ ва сурункали билимлар синовидан бир амаллаб қутилган ёшларнинг кўпчилиги узоқ йиллар, айримлари, деярли бир умр китобга қарашдан безор бўладилар. Худди ана шу омил бизни нафақат соғлом турмуш тарзидан, балки кўпгина ҳаётий муҳим масалаларда чаласаводликка олиб келади.

Яна бир муҳим омил инсон табиатига хос бўлган дангасалик, боқимандалик. Илм олиш ва уни ҳаётга татбиқ этиш кишидан муттасил ўқиб-ўрганишни, ўрганганларини турмушга қўллашни, бир сўз билан айтганда, анча-мунча ҳаракат қилишни талаб этади. Кишилар табиатидаги дангасалик ва таваккалчиликка мойиллик кўпчилик ҳолларда уларни, «ҳозирча ҳаммаси яхши-ку», каби таскинли фикрлар унинг соғлик масаласидаги хайрли ишларини орқага суриб боради. Оқибатда кўпчилик касалликлар ва унинг ташвишлари билан умрларини ўтказадилар.

Шу ерда билим ва малаканинг аҳамияти ҳақида қадимги спарталиқ донишманд: «Кишига балиқ пишириб берсанг у бир маротаба тўқ бўлади, агарда унга балиқ тутишни ўргатсанг, у бир умр тўқ бўлади», — деган. Агар ушбу ҳаёт ҳақиқатини соғлик нуқтаи назаридан шарҳдайдиган бўлсак, даволаш кишини вақтинча соғлом қилади. Агарда биз кишиларни соғлом турмуш тарзига ўргатсак, улар бутун умр саломат бўладилар.

18.2. Билим ва малака туфайли ўзларини қайта яратганлар

Поль Брегг — 1881 йилда Америка Қўшма Штатларининг Виржиния штатида туғилган. Поль болалигидан касалманд ва нимжон бўлиб ўсади. Оғир юрак хасталиги сабабли ўз тенгқурлари билан ўйнашга ярамасди. Бунинг устига 12 ёшида у ўпка сили билан оғриб қолади. Соғлиги ёмонлигидан унинг бошига ўлим соя сола бошлаган эди.

Ҳеч бир даволаш муолажаларидан шифо топа олмагач, уни ота-онаси Швециядаги беморларни дориларсиз, очиқ ҳавода махсус жисмоний машқлар ва овқатлантириш услуби билан даволаётган доктор Ролье санаториясига олиб борадилар. Бу ердаги даволаш услуби Поль Брегг ҳаёти мазмунини шакллантиради. У 16 ёшгача саломатлигини тўла тиклаб олади ва умрини табобатга, биринчи навбатда, парҳезшуносликка бағишлашга қарор қилади.

Поль Брегг бутун умри давомида одамларни жисмоний чиниқишга даъват этади ва соғлиқни мустаҳкамлаш усуллари кенг тарғиб қилади. У таклиф киритмаган ва фикр билдирмаган тиббиётнинг бирор бир соҳасини учратиш қийин. Лекин унинг парҳезшунослик ва овқатланиш масалаларига бағишланган «Очлик мўъжизаси» китоби унга катта шуҳрат келтиради ва ер юзидаги миллионлаб кишиларнинг соғлиқларини сақлаш ва мустаҳкамлашга, ҳатто оғир хасталиклардан даволанишларига хизмат қилади.

Поль Брегг бутун умри давомида ҳар куни ва ҳар бир дақиқада ўз соғлиғи билан шуғулланган. У ҳар куни эрта-лаб 5—6 километр масофага югурган. Денгизда чўмилган. Жисмоний машқлар қилиб, спорт ўйинлари билан шуғулланган. Кунига 2 марта камтарин овқатланган. 12 соатлаб ишлаган. Одамлар орасида бўлиб, шахсан' ўзининг турмуш тарзи асосида ишлаб чиқилган тавсиялар бўйича маърузалар қилган. Ҳали 12 ёшидаёқ ўлими башорат қилинган Брегг 1976 йил декабрь ойида 95 ёшида тасодиф туфайли ҳалок бўлган. У сув чанғиси (серфинг)да учаётганда тўлқинлар гирдобига тушиб қолади. Уни гирдобдан топиб олишга кўп вақт кетади. Шундай қилиб, дунёдаги энг соғлом одам тасодиф туфайли оламдан кўз юмади. Унинг жасадини патологоанатомик текширувдан ўтказгач, врачлар ҳайрон қоладилар. Чунки Бреггнинг ички аъзолари ва қон томирлари тозалик ва физиологик жиҳатдан 20 яшар йигитникидек эди. Поль Брегг ҳақиқатан ҳам инсоннинг табиий яшаш ёши, камида 150 йил яшай олиши мумкин бўлган ягона инсон эди, дейиш мумкин.

Каудзо Ниши — 1884 йилда ўзига тўқ, бой-бадавлат оилада дунёга келган. Унинг ота-онаси Ниши ҳаёти ва равнақи учун барча шароитларни яратиш имкониятига эга эди. Ниши нимжон, касалманд бўлиб туғилди. У тез-тез шамоллар ва ичи кетар эди. Врачларнинг ташхисига кўра, Нишида ичак сили ва ўпка лимфа безларида шамоллаш касалликлари бор эди. Шу сабабли у ҳатто мактабни ҳам тўла ўқий олмайди, чунки тез-тез касалланиш ва нимжонлигидан машғулотларга вақтида бора олмас эди. Ўша даврда Нишини кўриқдан ўтказган врач: «Минг афсуслар бўлсинки, бу боланинг 20 ёшгача яшаши ҳам гумон», деб ҳукм чиқаради. Бу вақтда у 9 ёшда эди.

Лекин Ниши нимжон, касалманд бўлгани билан, ақли, ҳушли ва ҳатто, ўта қобилиятли бола эди. Ниши соғлик масалаларига бағишланган 70 мингдан ортиқ китоб ва материалларни таҳлил қилади. Булар, ўз навбатида, Нишига ўз саломатлигини мустаҳкамлаш ва ўзининг машҳур соғломлаштириш тизимини яратишда катта роль ўйнайди. У ўзи ўқиган соғлик ҳақидаги китоблардаги деярли барча таклифларни ҳаётида синая кўради.

Каудзо Ниши Токио метрополитенида бош муҳандис бўлиб ишлаётганига қарамай, инсон бадани сирларини тадқиқ қилишни давом эттиради. У киши баданида капиллярлар ҳолати, тана суяклар тизими физиологияси, асаб системаси ва руҳий ҳолатнинг соғлиқка таъсири масалаларида оламшумул кашфиётлар қилиб, инсон саломатлиги 1) теридаги капиллярларнинг ҳолати, 2) овқатланишни тўғри ташкил этиш, 3) суяклар тизими физиологиясини таъминлаш, 4) киши руҳиятини соғломлаштириш қабиларга боғлиқ, деган хулосага келади. Ана шу хулосалар асосида у ўзининг 6 та талабдан иборат бўлган соғломлаштириш тизимини яради.

Ниши ўзининг бу илмий хулосалари ва соғломлаштириш таклифларини 1927 йилда — 43 ёшида китоб ҳолида босиб чиқаради. Нишининг китоби жамоатчиликда катта қизиқиш уйғотади. Ундан мадад талаб кишилар оқиб кела

бошлайдилар. Булар орасида нафақат Нишининг вагаи-дошлари, балки хориж фуқаролари ҳам кўп эди. Шу сабабли Ниши ўзининг инженерлик касбини тарк этиб, қолган ҳаёти ва фаолиятини кишилар соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга бағишлайди.

Шундай қилиб, анъанавий табобатнинг таниқли врачлари томонидан 9 ёшида умри ниҳоятда оз қолганлиги башорат қилинган Ниши ўзининг яшаш йўлидаги ҳаракати ва изланувчанлиги билан соғлиқ масалаларида жаҳоншумул ишлар қилди, миллионларча кишиларни соғломлаштирувчи мактаб яратди, сермаҳсул ва самарали умр кўриб, 1959 йил 75 ёшида оламдан ўтди.

Александр Александрович Микулин — 1895 йилда Россиянинг Владимир вилоятида туғилган, авиация двигателлари соҳасида йирик мутахассис, конструктор, академик. Микулин узоқ йиллар илмий ишлар билан бўлиб кетиб, ҳаракатсиз турмуш ва узлуксиз илмий изланишлардан 50 ёшларда юрак инфарктига дучор бўлади. Инфаркт оқибатини Микулин, албатта, оддий одамларга қараганда яхшироқ ва аниқроқ тасаввур қилади. Шунда у ҳаётининг саноқли кунлари қолганлигини, жаҳонга машҳур МИГ ва ТУ сингари энг замонавий самолётларни ҳавога кўтара оладиган двигателлар ясаган ва уларнинг хизмат қилиш муддатини чўзиш йўллариини ўйлаб топган одам ўз танасидаги двигатель (юрак)нинг хизмат қилиш муддатини чўзиш ҳақида ўйламаганлигини тушунади.

Шундай қилиб, ҳали касалхонадаёқ у ўзининг сеvimли соҳасига мутлақо ёт бўлган соҳа — инсон баданининг тузилиши сирларини, айниқса, қон айланиши тизими ва юракнинг ишлаш механизмини ўрганишга қарор қилади.

Микулиндаги олимга, муҳандис-конструкторга хос мушоҳада унинг учун янги бўлган бу соҳада ҳам муҳим кашфиётлар қилиб, қоннинг томирларидаги ҳаракатини ва баданнинг кислород билан таъминланишини яхшилайдиган, ички аъзоларни тозалашга хизмат қилувчи ҳаракат турлари, нафас олиш йўллари, ҳавони ионлаштириш каби соғ-

ликка хизмат қилувчи, уй шароитида, ишлаб чиқаришда киши баданини чиниқтиришга, соғлиқни қайта тиклашга ёрдам берадиган «Саломатлик машинаси» (тренажер) ва «Ионизаторлар» ихтиро қилади. 1977 йилда (82 ёшида) ўзининг бу соҳадаги илмий ва амалий ишларини хулосалаб, «Фаол кексалик» деган китобини ёзади.

Александр Александрович инфарктдан кейин ҳам 40 йилдан ортиқ яшаб, 90 ёшдан зиёд умр кўрган.

Надежда Алексеевна Семенова — Ростов областининг Шахти шаҳрида туғилган. У ўз ёшлиги ҳақида шундай ёзади: «Менинг учун болалигим ва ёшлигим узоқ ва оғир касалликлар даври бўлиб, ўлим хавфи бир неча маротаба кўнглимни музлатган. Ҳали 14 ёшлигимдаёқ чаққон ва тегиз 70 яшар момомга ҳавас қилардим. Тез-тез бўладиган ангина, бронхит, гепатит, безгаклар мени толдириб қўйганди. Жимгина тўшакда ётардим. Уйда эса, айниқса, кейинги йилларда менинг аҳволим ёмонлигини таъкидлашарди. Ана шу тушқун ва оғир кунларда момом менга далда бериб: «Қизалоғим, сен менга ҳавас қилма. Сен узоқ яшайсан. Ҳатто мендан ҳам», деб менга ўз соғлигимни «ўз ақлим, ўз қўлларим ва ўз оёқларим билан яратишим» кераклигини уқтирарди. Лекин қандай қилиб? Мен шу ўй-хаёллар, соғлиқ йўлидаги унча самарасиз ҳаракатлар билан узоқ йиллар касалликлар азоби ва ташвиши билан яшадим.

Шундай қилиб Надежда Алексеевна 39 ёшида ревматизм касаллиги оқибатидан II гуруҳ ногирони бўлиб қолади. Унинг кейинги ҳаётида соғлом турмуш тарзининг тарғиботчиси Николай Михайлович Фурсов ва ёзувчи Владимир Георгиевич Черкасовлар катта роль ўйнайдилар. Фурсов таклифи билан ҳиндларнинг йог машқлари, чиниқиш муолажалари ва соғайишга катта ишонч услубларини ўргана бошлайди. Черкасов уни соғлом турмуш соҳасида катта илмга ошно қилади.

Бундай назарий тайёргарликдан кейин Надежда Алексеевна ўз турмуш тарзини бутунлай ўзгартиришга қарор қилади. Ҳаракатли турмуш, оқилона овқатланиш, руҳиятни

соғломлаштириш, баданни тозалаш унинг асосий ҳаракат дастури бўлади. У олдин юриб, кейинчалик югуриб, саломатлигини анча тиклаб олади. Югуришни давом эттиради.

Югуриш соҳасида у шундай муваффақиятларга эришадикки, бундай муваффақиятга ҳатто жаҳон спорт юлдузлари ҳам ҳавас қилиши мумкин. Бир вақтлари ревматизм оқибатларидан бўғимлари шишиб, ҳаракатлана олмай, тўшакка михланиб ногирон бўлиб қолган Надежда Алексеевна 100 километрлик юқори марафон югуришида халқаро нормани бажариб, айтиш мумкинки, жаҳоншумул муваффақиятга эришади.

Ҳозирги кунда Надежда Алексеевна Сочи шаҳридаги «Надежда» деб аталувчи соғломлаштириш марказининг раҳбари «Менинг соғлиқка йўлим», «Гижжалардан тозалан» каби саломатликни қайта тиклашга бағишланган китобларнинг муаллифи. Айниқса, унинг «Менинг соғлиқка йўлим» китобидаги йўғон ичак, жигар ва ўт халтаси, буйрақлар, бўғимлар, томирлар ва шу каби ҳаётий муҳим аъзоларни тозалаш услублари республикамизда яшаётган соғлом турмуш кечирувчилар томонидан кенг қўлланилмоқда.

Луиза Хей — Америкалик фидойи жамоатчи, инсонпарвар инсон Луиза Хейнинг ҳаёти кўпгина замондошларимиз учун ибратли хулоса чиқаришга арзийди. Унга беш ёшлигида жинсий зўрлик ишлатилиб, бутун болалиги қўпол ўтай отасининг ҳақоратлари, хўрлашлари ва камситишлари остида оғир меҳнатда, оддийгина инсоний муносабатларга зор бўлиб ўтади. Уйдаги оғир шароитларга чидай олмаган Луиза 15 ёшида уйдан қочиб кетади ва официантка бўлиб ишга киради. Муҳит уни ахлоқий тубанликкача олиб боради. Оқибатда 15 ёшида қиз туғади. 5 кунлик чақалоғини фарзандга муҳтож одамларга бериб, яна ўз уйига қайтади. Лекин уйда кўн яшамасдан, бир дугонаси билан Чикагога кетиб қолади ва шундан кейин шаҳарма-шаҳар тентираб юриб, хулқи, ижтимоий келиб чиқиши ҳар хил бўлган кишилар билан турмуш қуради. Лекин ёшлигиданоқ камси-

тишлар шароитида ўсган Луиза ҳамма вақт эрлари томонидан камситилар, ҳатто қалтакланар эди.

Ўша даврда у Нью-Йоркдаги диний билимлар черкови ҳақида эшитиб қолади ва унинг тингловчиси бўлади. Шу ерда у «Фикр келажакни белгилайди» деган катта ҳаёт фалсафасини англайди ва бу унинг ҳаётининг буткул ўзгаришига сабаб бўлади. Шундай кунларнинг бирида врачлар унда бачадон раки касаллигини аниқлайдилар. Бу ҳол албатта унинг руҳиятига салбий таъсир қилиб, анча ваҳимага туширади. Бу табиий ҳол эди. Лекин у ўзини қўлга олиб олади ва «агарда менинг қалбим пок ва унда ички уйғунлик шакланганда, касал бўлмасдим», деган хулосага келади. У раки болалигида ўзига ишлатилган зўрлаш, хўрланиш ва ҳақоратлар натижасидаги асабий турмушнинг оқибати, деб билади ва у ўзининг ифлос ва жирканч ўтмишини қандай қилиб бўлса ҳам, кўмиб ташлашга уринарди.

Луиза Хей соғломлаштириш усулининг асосини ўз-ўзини хурсанд қилиш, руҳиятини кўтариш, бадан қисмлари ва ички аъзоларга таъсир этиш, ўз ўтмишидаги салбий хотиралардан қутулиш, уларни эсламаслик, кўнгли қолган, хафа бўлган кишиларни кечириш, пул, мол-дунё йўлидаги кўркўрона уринишлар ўрнига борига қаноат қилиш, кундалик ўй-фикр ва ҳаракатларнинг асосига соғликни қўйиш ташкил қилади. Луиза Хей ўз услубларининг асосига руҳиятга ва баданга таъсир этувчи маълум бир сўзлардан тузилган гапларни ихлос билан такрорлашни қўяди. Бу усули Луиза аффермация (тасдиқлаш) дейди. Бу ҳаракат моҳиятини ўзбек тилига таржима қилсак, соғлиги ва ҳаёти ҳақида ният қилиш ёки дуо қилишга ўхшайди.

Луиза Хей соғломлаштириш усулининг моҳиятини англаувчи сўзлардан иборат матн тузади. У ўз бадани, унинг қисмлари, ички аъзолари, руҳий ҳолатлари ва уни яхшилаш учун 50 га яқин шундай яхши ниятли сўзлар матнини таклиф қилади. Бундай яхши ниятли сўзларни кишининг ўзи ҳам ҳар қандай ҳолатда истаганча тўқиши ва такрорлаши мумкин. Хуллас, Луиза Хейнинг соғломлаштириш ус-

луби киши руҳиятини соғломлаштириш ва бунинг учун киши миясидаги фикрлар билан мунтазам ишлаш, уни яхши томонга буришни талаб этади.

Луиза Хей руҳий покланиш соҳасида бутун бир мактаб яратган маърифатпарвар, қалби пок, одамларни севувчи ва уларга фақат яхшилик улашувчи инсонпарвар аёл. У асримизнинг энг хавфли касалликлари — рак, ОИТС (орттирилган иммунитет танқислиги) каби касалликларга дучор бўлган беморларга ёрдам беришда катта ишлар қиляпти. У ўзининг «ўзингни ўзинг давола» туркумидаги китоблари билан кўпчилик китобхонларга таниш.

Рўздатбой Ражабов — 1936 йилда Хоразм вилоятининг Урганч туманида туғилган. 1961 йилда Тошкент Тиббиёт институтини тамомлаб, юқумли касалликлар врачси сифатида фаолият кўрсата бошлади. 1959 йилдан бошлаб ўзини бемор деб билади. Оғир турмуш шароити, иқтисодий қийинчиликлар, талабаликнинг югур-югурларидан бронхит (нафас йўлларининг сурункали шамоллаши), қабзият ва кейинчалик пиелонефрит касалликларини орттириб олади. Кейинчалик юқоридагиларга полиартрит (бўғимлар яллиғланиши) касаллиги ҳам кўшилади. Айниқса, пиелонефрит хуружлари уни қийин аҳволга солиб кўярди. Туркум касалликлар азобидан Ражабов ишга зўрға келар, иш кунининг охиригача аранг чидарди. ҳар хил оғриқлар, дармонсизлик, кайфиятсизлик унинг ҳамроҳи бўлиб қолди.

Шуёдай кушларнинг бирида Ражабов пиелонефрит касаллиги бўйича вилоят касалхонаси урология бўлимига мурожаат қилади. Бўлим мудири унга ўнг буйракни операция қилиб олиб ташлашни таклиф қилади. Ражабов аввал операцияга рози бўлади. Лекин ундан олдин буйрак касаллиги бўйича операцияга ётқизилган 12 яшар ўсмир операция столида ўлиб қолади. Бу фожиа Ражабовни ҳушёрликка чақиради ва у операциядан бош тортади. Шундан кейин ҳам у вилоят, Республика миқёсидаги буйрак касалликларига ихтисослашган клиникаларда даволанади. Ҳамма ерда унга операция қилиб, буйракни олиб ташлаш таклиф қилинади.

Ражабов операцияда ўлган ўсмир фожиасидан кейин бу услубга танқидий қарайдиган бўлади ва жарроҳликни анча таваккал иш деб билади.

Ана шундай умидсиз кунларнинг бирида — 1979 йилда унинг Рўздат Сапаев деган таниши Юрмала (Латвия) санаториясидан Юрий Сергеевич Николаевнинг «Соғлик учун очлик» деган китобини олиб келади ва Ражабовга: «Шу китобни ўқинг, бу сизга ёрдам беради», — деб совға қилади.

Ю. С. Николаев таклиф этган очлик парҳези билан даволаш ўша давр учун анча ғаройиб эди. Лекин Ражабов учун пиелонефритдан даволанишнинг бошқа биров йўли қолмаганди. Ҳар ҳолда бу усул ўлимни кутиб ўтиришга қараганда анча умидлироқ эди. Шундай қилиб, у китобни бир неча бор ўқиб, очлик ўтказиш услубининг назарий қисмини ўзлаштириб, очлик ўтказишга қарор қилади. Мўъжизани қарапгки, очликнинг илк кунлариданоқ буйрак хуружи умуман тутмай қўйди. Очликнинг 7—8 кунлари аҳволи яхшиланиб, ўзини қушдек енгил сезади. 22 кунлик очликдан кейин парҳез билан овқатланишни бошлайди ва 15—20 кунлик парҳездан кейин одатдаги овқатланишга қайтади. Аниқроғи, очлик парҳезидан кейин Ражабов овқатланиш тартиби ва сифатини бутунлай бошқача ташкил қилади. Очликдан кейин у янги дунёга келган одамдек — енгил, соғлом, хушчақчақ бўлади. Одамлар билан муомаласи ҳам ўзгариб, ҳаётга, келажакка ишонч билан яшай бошлайди. Чунки, очлик парҳезидан кейин у нафақат пиелонефрит, балки полиартрит, бронхит, қабзият каби барча касалликлардан ҳам қутулган эди.

Ҳозирги кунда ҳам Ражабов очлик парҳези билан даволаш ва соғломлаштириш борасида жонбозлик кўрсатмоқда. 70 ёшдан ошган бўлишига қарамасдан, суткасига 10—12 соатлаб ишлайди. Э у а б туриб 5—6 км югуриш, вақти-вақти билан қисқа м у л т и очлик ўтказиш, фақат парҳезли ва меъёрли овқатланишнинг кундалик одати.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Билим ва малака тушунчаларини шарҳлашга ҳаракат қилинг.
2. Кишиларнинг билим олишга интилишларининг камлигини шарҳлашга ҳаракат қилинг.
3. Юқоридаги мисоллардаги оғир касалликлардан ўзларини ўзлари даволаб, ҳаётларини сақлаган кишилар ҳаракат дастурларидаги асосий тадбир нимадан иборат?

ҲАР БИР КИШИГА ЗАРУР БЎЛГАН БИЛИМЛАР МЕЗОНИ

Мавзуни бундай қўйиш ва билимлар мезонини белгилашга ҳаракат қилиш бир қараганда ақлга сифмайдиган ҳаракат. Чунки ҳар қандай билим ва фан соҳаси билан шуғулланиш бу кишининг шахсий қизиқишлари, қобилияти, иқтидори, ижтимоий муҳити, яшаш шароити каби кўпгина омилларга боғлиқ ва ҳеч бир киши бировга фаннинг бирон бир соҳасини ортиқча ёки кераксиз, деб айта олмайди.

Ҳозирги ижтимоий шароитда жамият ҳаётида фаол қатнашиш, мавжуд техника ва маиший қулайликлардан оқилона фойдаланиш, шунингдек, ҳар бир инсон учун энг муҳим бўлган масала — соғлиқни сақлаш ва уни узоқ йилларга таъминлаш каби ҳаётий муҳим масалаларда ҳар бир кишида билим ва малаканинг бўлиши муҳим талаблардан ҳисобланади. Биз кундалик ҳаёт учун зарур бўлган соҳаларни қуйидагича белгиладик ва шулар бўйича билим ва малакани ҳар бир киши учун зарур деб ҳисоблаймиз:

— турмуш қулайликларини таъминловчи электр, газ, ёқилғи маҳсулотлари ва турмушда кўп тарқалган маиший техника асбоблари — газ плита, музлатгич, кир ювиш машинаси ва воситалари, телевизор, магнитофон, компьютер ошхона комбайни кабилардан хавфсиз фойдаланиш бўйича;

— йўл ҳаракати ва хавфсизлиги қоидаларидан, жамоат жойларига қўйилган режа, кўрсаткич, белги ва ёзувлардан фойдаланишда;

— ўзаро муомала ва муносабат масалаларида ахлоқ, одоб, иззат, ҳурмат меъёрларига риоя қилишда;

— ҳар бир кишини ўз танаси саломатлигини ўзи таъминлаш ва зарур ҳоллар бу масаладаги ижтимоий имтиёз ва имкониятлардан фойдаланишда;

— ижтимоий, оилавий, касбий ва ҳуқуқий аҳамиятга эга бўлган жамият қонунларини билиш, қўллаш ва уларга риоя қилишда;

— аёл учун қозон-ўчоқ, кир-чир, бола парвариши; эркак учун уй-рўзғор ишлари ва ҳар иккаласи учун ҳам ўз касби бўйича билим ва малакаларини такомиллаштириб боришда;

— ҳар бир ҳудудлар учун хос бўлган табиат ҳодисалари ва об-ҳаво ноқулайликларидан ҳимояланиш тадбирлари бўйича.

Юқоридаги талабларнинг биронтасини бир-биридан устун қўйиб бўлмайди. Ҳаётнинг хавфсизлиги ва тўлақонли бўлиши учун уларнинг барчаси бирдек зарур. Кимдир бу тақлифларга қўшимча қилиши мумкин, лекин ўйлайманки, ҳеч ким мазкур тақлифлардан ҳеч бирини кераксизга чиқара олмайди.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ БОШЛОВЧИЛАРГА БИРЛАМЧИ ҲАРАКАТ ДАСТУРИ

Ҳурматли ўқувчи! Биз сизга ушбу китобда соғлом турмуш тарзи, унинг асосий йўналишлари ва бу йўналишларнинг талаблари ҳақида билим ва тушунча беришга ҳаракат қилдик.

Ҳар бир кишида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг жуда оддий ва жўн услубини таклиф қиламиз. Буни бирламчи ҳаракат дастури, десак ҳам бўлади. Булар қуйидагилардан иборат:

1. Энг аввало, ўзингиздаги зарарли одатлардан қугулишга ҳаракат қилинг. Бунинг учун уларнинг зарари ва оқибатини ҳар доим тасаввур қилинг ҳамда танқидий баҳолаб боринг. Тегишли бўлимдаги зарарли одатлардан қутулиш услубларини қўланг.

2. Овқатланишда меъёрийликни одат қилинг. Тана оғирлигининг меъёрида бўлишига эришинг. Ортиқча ва режимсиз, пала-партиш ейишга чек қўйинг. Кейин овқатликлар ва уларнинг таркибий қисмлари ҳақида тушунча ҳосил қилиб, уларга риоя қилишга ҳаракат қилинг.

3. Кундалик жисмоний фаолликни таъминлаш. Бунинг учун биринчи галда бўғинларни ҳаракатга келтирувчи машқлар мажмуини белгиланг. Буни уй шароитида бажариладиган машқлардан бошлаш мумкин. Кундалик беш маҳал ноноз амали ҳам яхши соғломлаштирувчи ҳаракат дастурига киради. Ундан кейин эрталаб туриб сайр қилиш, юриш, югуришни одат қилинг.

4. Ҳар куни эрта уйқуга ётиб, эрта туришни одат қилинг. Ишда танаффусларга риоя қилинг. Танаффуслар вақтида агар хонада ўтириб ишласангиз. Ўрнингиздан туриб, бўғинларни ҳаракатга келтириб, очиқ ҳавога чиқинг. Агар ишингиз жисмоний зўриқишлар ёки баданни тикка бир ҳолатларда туриб тутиб туриш билан боғлиқ бўлса, ўтириб, агар шароит бўлса қуруқ, текис жойда бирпас чўзилиб, белларни ёзиб дам олинг.

5. Ўзаро муомала ва муносабатларда иззат-ҳурмат, ахлоқ, одоб меъёрларига, жамият қонунларига риоя қилинг.

6. Оилавий муносабатлар ҳам ўзаро муносабатларнинг давоми. Шунинг учун юқоридаги талаблар бу ерда ҳам амал

қилади. Лекин бунда оилани ташкил қилиш масаласида яхши ўйлаб иш қилинг. Оилавий жуфт танлашда асосий талабни чирой, мавқе, бойлик каби асоссиз бўлган омилларга қараб эмас, балки тиббий биологик ва ижтимоий-психологик омиллар нуқтаи назаридан ҳал қилишга ҳаракат қилинг.

7. Тозаликни одат қилинг. Тозаланиш масалаларида билим ва малакангизни мустаҳкамлаб боринг. Айниқса, жисмоний тозаланишнинг оддий талаблари бурун бўшлиқларини, ошқозонни, йўғон ичакни, ўт халтаси ва жигарни тозалаш, қисқа муддатли очлик ўтказиш ҳамда руҳий тозаланиш масалаларида.

8. Эҳтиёткорлик кундалик турмушингизнинг асосий талаби бўлсин. Ҳар бир техника ва механизмлардан фойдаланишда, бирон бир иш ёки ҳаракат дастурини бошлашдан олдин унинг оқибатлари ҳақида обдон ўйлаб кўринг, ҳатто, бирон гапни гапирганда ҳам.

9. Соғлом турмуш тарзи кечирувчи одамлар билан дўстлашинг. Уларнинг суҳбатлари сизда, соғлом турмуш тарзининг шаклланишига ва бу соҳада билимларингизни бойитишга ёрдам беради. Уйингизда, албатта, соғлом турмуш тарзи масалаларига бағишланган китоблар бўлсин. Сизнинг соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатингиз оила аъзоларингизни, дўстларингизни, танишларингизни эргаштиришга хизмат қилсин.

10. Узлуксиз экологик, гигиеник таълимотни ўрганиб боринг, ҳаётга татбиқ қилинг.

11. Она табиатни асрашга ҳаракат қилинг.

12. Кундалик ҳаётингизни озодлик ва покизалик билан боғлашга ҳаракат қилинг.

Сиз юқоридаги талабларни турмушингизга киритгандан кейин соғлом турмуш тарзининг ҳар бир соҳасини такомиллаштиришга ҳаракат қилиб боринг.

ТАКРОРЛАШ УЧУН САВОЛЛАР:

1. Ҳозирги кунда ҳар бир киши учун зарур бўлган билимлар мезони нималардан иборат?
2. Соғлом турмуш тарзини бошловчиларининг ҳаракат дастури қандай бўлиши керак?

ХУЛОСА

*«Миллатни уйғотиш —
уйғонганларнинг вазифаси»
Чўлпон.*

Биз хулосага ўз даврида ғафлат уйқусидаги мазлум халқни мудроқликдан уйғотишдек, олижаноб ҳаракат йўлида қурбон бўлган оташин ватанпарвар Чўлпоннинг ўз халқини маърифатли қилиш услуби ҳақида айтилган қалб сўзларини асос қилиб олдик. Сабаби, Чўлпонни безовта қилган муаммони бугунги кундаги соғлиқка муносабат масаласи билан ўхшашлиги бор. Бу ўхшашлик халқимизнинг кўпчилик қисмини соғлиқ масаласида онгсизлиги, саводсизлиги ҳамда малакасизлигида — «олғирларга ов» бўлаётганлигида, ҳақиқий соғлиқ, бахтли ва узоқ умрга элтувчи соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билим ҳамда амаллардан беҳабар қолаётганлигида. Бу йўлдаги энг самарали ҳаракат соғлом турмуш тарзи иши ташкилотчилиги ва тарғиботчилигини йўлга қўйиш бу соҳада бирон нарса билган кишининг билмаганларга ўргатиши, эргаштириши ва шу йўл билан соғлом турмуш тарзи тарафдорларини кўпайтириб бериш. Аслида ушбу китобдан кўзланган мақсад шундан иборат.

Лекин инсонларга хос бўлган бир нуқсон борки, у одамзотга ҳар доим панд бериб келган. Бу нуқсон бирон нарса ни ўқиб туриб, уқимасликдир. Ҳаётда, турмушда қўллай олмасликдир.

Донишманд халқимизнинг ибратли бир ривоятини келтиришни лозим топдик.

Ривоят: Экувчи экин экишга чиқди. У донни сепганда битта дон йўлакка тушди ва у оёқ ости бўлди. Яна битта дон тошлоққа тушди, тезда кўкарди лекин тупроқ чуқур бўлмаганидан, қуёш чиқиши билан илдизи нам топа олмай, қуриб қолди. Бошқа бир дон тиканли ўт ўсган ерга тушди. Яна бошқа бир дон унумдор ерга тушди. Кўкарди, ҳосил берди ва у ҳам дон бўлиб, бошқа ерларга сепилди. Шу тариқа тўкинчиликни таъминлади.

Ривоятнинг мазмуни: Экувчи — бу сўз айтувчи. Дон — унинг сўзи. Йўлак — сўзни диққат билан тингламайдиган одамлар. Тошлоқ — сўзни эшитадиган, турмуш ташвишлари ёки ўзларининг енгилтакликлари натижасида сўзга амал қилмайдиганлар. Тикан ўсган ер — бу турмушнинг ортиқча қийинчилиги ёки ўзининг маишатпарастлиги туфайли сўзнинг фарқига бормайдиганлар. Унумдор тупроқ — бу оғли, мулоҳазали одамлар. Улар сўзни эшитадилар, унга амал қиладилар ва эшитганларини бошқаларга ҳам етказадилар.

Ният: Ушбу сўзлар шояд оғли-мулоҳазали замондошларимизнинг қўлига тушса ва улар ўзининг яхши ҳосилларини бериб, саломатлик йўлида ҳаракат қилувчилар қўлайса, соғлом турмуш ҳаракати ҳар бир хонадонга кириб борса, юртдошларимизнинг соғлом ва узоқ умр кўришларига хизмат қилса. Зеро, миллатни уйғотмоқ уйғонганларнинг вазифасидир. Биз эса, оташин ватанпарварнинг ушбу ўтли чақириғига ҳисса қўшган бўламиз.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Под общей редакции В. М. Жамишвили. Наука исцеления (в 3-х томах). Издательства «Деловая книга», г. Екатеринбург, 1996г.
2. **А. Залманов.** Тайная мудрость человеческого организма. «Ип-форт», Минск, 1993 г.
3. **Н. Амасов.** Раздумья о здоровье. Кемерово, 1981 г.
4. **Каудзо Ниши.** Золотые правила. Здоровья. Санкт-Петербург, 1999г.
5. **Мирзакарим Норбеков, Абдукарим Усмонхўжасв.** Саломатлик ва навқиронлик сари йўл. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2000 й.
6. **Мирзакарим Норбеков.** Тентакнинг тажрибаси ёхуд кўр кўзнинг очилиши. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2001 й.
7. **И. Беляев.** Очерки психогигиены. Москва, «Медицина», 1972 г.
8. **В. Михайлов.** Только выбираем здоровье. Москва, «Молодая гвардия», 1987 г.
9. **С. А. Георгиевич.** Физиология. (учебник) Москва, «Медицина», 1986.
10. **А. Рухманов.** Познать себя. Москва «Молодая гвардия», 1981 г.
11. **Н. А. Бернштейн.** О ловкости и её развитии. Москва, «Физкультура и спорт», 1991 г.
12. **А.И. Поликарпов.** Юрагингизни эҳтиёт қилинг. Тошкент, «Медицина», 1980 й.
13. **Джустин Гласс.** Жить до 180 лет. Москва, «Физкультура и здоровье», 1991 г.
14. **Я. Р. Докторский.** Аутогенная тренировка. Ставрополь, 1978 г.
15. **О. Столбова.** Индийская гимнастика хотхо-йога. «Эго», Санкт-Петербург, 1991 г.
16. **Л. П. Леонтьева.** Сколько жить человеку. Алма-Ата, «Казакстан». 1983 г.
17. **Ю. С. Николаев.** Голоданные ради здоровья. Москва, «Советская Россия», 981 г.
18. Секреты раздельного питания. (Сорник) Минск. 1998 г.
19. **Майя Гоголан:**
 - Прощайтесь с болезнями. Москва, 1995 г.
 - Законы здоровья. Москва. 1997 г.
 - Можно не болеть. 2-х томах. Москва. 1998 г.
20. **Надежда Семенова:**
 - Мой путь к здоровью. Ташкент, «Фан» 1993 г.
 - Очистись от паразитов. Москва. Санкт-Петербург, 2002 г.

21. **Луиза Хей:**
 — Исцели сам себя. Москва, 1997 г.
 — Позитивный подход. Москва, 1998 г.
22. **Г. Малахов.** Целительные силы, в 5 томах. А. О. Комплект СПб 1994-96 гг.
23. **Л. Б. Наумов.** Легко-ли стать врачом. Ташкент, «Медицина», 1983 г.
24. **Абу Али ибн Сино.** Тиб қонунлари. 3-жилд. Тошкент, «А. ;одирий», 1992 й.
25. Саломатлик Энциклопедияси. Тошкент, 1985 й.
26. **Атабой Бекчан.** Физическое тело человека. Ташкент, «Ибн Сино», 1997 г.
27. Куръони Карим. Тошкент, «Чўлпон», 1992 й.
28. Библия. Москва, 1998 г.
29. **Г.И. Лазуков.** Природа и древный человек. Москва, «Мысль», 1981 г.
30. **Махмуд Хасаний.** Табобат дурдоналари. Тошкент, «Ибн Сино», 1990 й.
31. Жаҳон тарихи. Дарслик, 5—6-синфлар.
32. Ўзбекистон тарихи. Дарслик, 6-синф.
33. Умумий биология. Дарслик, 10-11-синфлар. Тошкент, «Шарқ», 1995 й.
34. **Майкл Харт.** 100 великих людей. Москва, «Вече», 1998 г.
35. **Н. Ионина, М Кубеев.** 100 великих катастроф. Москва, «Вече», 1999 г.
36. **Б. В. Соколов.** 100 великих войн. Москва, «Вече», 2001 г.
37. Ўзбек Совет энциклопедияси. 8, 12, 13 томлари. Тошкент, 1979 й.
38. **Жданов.** Правда и ложь об алкоголе. Доклад. Новосибирский филиал А. Н. СССР. 1984 г.
39. Сборник. Классики русской медицины о действии алкоголя и алкоголизма. Москва, «Медицина», 1988 г.
40. **Н. Г. Найденова.** Наркомания — опасная болезнь. Москва 1988 г.
41. **А. И. Микулин.** Активное долголетие. Москва, 1977 г.
42. **В. Г. Запороженко.** Образ жизни и вредные привычки. Москва, «Медицина». 1985 г.
43. **Мириам Стоппард.** Бросим курить. Москва. «Физкультура и спорт». 1986 г.

44. **Ш. Отабоев, З. Хидоятова.** Экология, гигиена ва сихат-саломатлик. Тошкент. 2007 й. ЎзФАН нашриёти.
45. **Э. С. Дроздов, Е. И. Зенченко.** Алкоголизм: 100 вопросов и ответов. Москва, «Советская Россия», 1988 г.
46. **Т. В. Козлова, Т. А. Рабухина.** Физкультура для всей семьи. Москва, «Физкультура и спорт», 1988 г.
47. Наркотики в Центральной Азии—2003. (международный информационный бюллетень).
48. Информационный бюллетень о наркоситуации. Центральное-Азиатский регион—2004 г.
49. Развитие Эпидемии СПИДа. Региональный журнал. ВОЗ-2004 г.
50. Ежемесячное издание «Твое здоровье» за 1992-93 год.
51. **Муҳаммад Хузарий.** Нур-ул яқин. Тошкент, «Чўлпон», 1992 й.
52. **А. Т. Волков.** Семья глазами демографа. Москва, «Знание», 1989 г.
53. **Ш. Т. Отабоев, Т. И. Искандаров.** Коммунал гигиена. Тошкент, «Ибн-Сино», 1994 й.
54. **Н. В. Панкратьева, А. Ф. Попов, Ю. В. Шиленко.** Здоровье социальная ценность. Москва, «Мысль», 1989 г.
55. Оилани оқилона режалаштиринг. Ўзбекистон. Соғл. Сақ. Вазирлиги, Германия техникавий ҳамкорлиги жамияти, Тошкент, 1997 й.
56. Ҳомиладорликнинг олдини олишнинг замонавий усуллари ЮНФПА, ЮНЕСКО, Ўзб. Соғл. Сақл. Вазирлиги, Тошкент, 1986 й.
57. Мир подростка. ЮНФПА, УзМинздрав, Германское общество технического содействия, Ташкент, 1999 г.
58. Жинсий йўл орқали юкадиган касалликлар. Ўзб. Соғл. Сақл. Вазирлиги, ЮНФПА, ЮНЕСКО, Тошкент, 2002 й.
59. **Ҳ. Мўминов.** Соғлом турмуш—соғлиқка йўл. Урганч, «Мурабий», 1996 й.
60. **Ҳ. Мўминов.** Соғлиқ масъулияти. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2000 й.
61. **Дейл Карнеги.** Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. «Шарқ», Ташкент, 1992 г.
62. **С. А. Батченко, В. С. Бирюков, Е. К. Арийчук, Н. А. Дервянко.** Двенадцать шагов к здоровью. (Философия здоровья, секреты востока). Компьютерный набор и переплет, г. Киев, 2000 г.
63. Одам анатомияси. Дарслик, ўрта мактаблар учун.
64. **Б. М. Шапиро, Л. Н. Башмакова, Г. У. Курманова.** Соғлом турмуш тарзи. Ўрта мактаблар учун дарслик, Бишкек, 2000 й.

65. Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни. Материалы первого съезда специалистов здорового образа жизни Республики Казахстан, Алмагы, 17—18 октябрь, 2002 г.
66. **Б. Ахмедов.** Тарихдан сабоқлар. Тошкент, «Ўқитувчи», 1994 й.
67. Аргументы и факты (еженедельная газета) 2000 г. № 15,23; 2003 г. № 21, 33, 45; 2004 г. № 19, 25, 26, 29; 2005 г. № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 34,36, 41.
68. Медицинская газета. 1990 г. № 19, 1992 г. № 22, 1993 г. № 34, 1997 г. № 36, 2005 г. № 34.
69. Оила шифокори. Газета 2001 й, 36-сон.
70. Ёш куч. Журнал, 2000 й, 4-сон.
71. «Хамшира». Журнал. 2005 й, 1-сон.
72. Тошкент оқшоми. Газета, 2003 й, 3 сон.
73. Ёш Ленинчи. Газета, 28 декабрь 1989 й.
74. Даракчи. Газета, 2003 й 51 сон, 2005 й 44-сон.
75. **Отабосв Ш. Набиев А.** Инсон ва биосфера. — Тошкент «Ўқитувчи», 1995.
76. **Донилова Н.А.** Природа и наше здоровы. — Москва. 1977.
77. **Углов Ф.** Из плена иллюзии. — Москва. Молодая гвардия. 1986.
78. **Орзикулов. Р.А.** Соғлом турмуш гарзи асослари. I ва II жилд. Тошкент, 2005.
79. **Владин В., Кондегин Д.** Гармония брака. — Ташкент, Медицина, 1989.
80. Если хочешь быть здоров. Библиотека молодой семье — Москва, Молодая гвардия, 1987.
81. **Маршак М.Е.** Физиологические основы закалывания организма человеку. — Москва. 1957.
82. **Платен М.** Учение о здорвье. г.Челябенск. 1991.
83. **Андреев Ю.А.** Три кента здорвья. — Москва, 1991.
84. **Лукиянов В.С. Турсунов М.** Здорвье и долголетия человека.— Ташкент, 1985.
85. **Тулснов Ж.** Фофуров З. Фалсафа. — Тошкент, «Ўқитувчи», 1997.
86. **Брехман И.И.** Введение в валеологию — наука о здорвье. Ленинград, 1987.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
-------------	---

1. БОБ. ЭКОЛОГИЯ, ВАЛЕОЛОГИЯ ВА ПСИХОЛОГИЯ. (Ш. ОТАБОВ, Э. САТТОРОВ)

1.1. Инсон ва табиий муҳит	8
1.2. Экология ва инсон	17
1.3. Валеология ва инсон	26

II БОБ. ҲАЁТ, УМР, ТУРМУШ, СОҒЛИК ҲАҚИДА ЎЙ ВА МУЛОҲАЗАЛАР (Х. МҶМИНОВ)

2.1. Соғлиққа оғоҳлик	33
2.2. Саломатликни фалсафий баҳолаш	35
2.3. Онг ва ўзни анламаслик муаммоси	36
2.4. Соғлиқ нима ва у қандай баҳоланади?	37
2.5. Умр нима ва у қанча бўлиши мумкин?	43
Такрорлаш учун саволлар	46

III БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ, УНИНГ ЭВОЛЮЦИОН АСОСЛАРИ ВА АСОСИЙ БОСҚИЧЛАРИ (Х. МҶМИНОВ)

3.1. Соғлом турмуш тарзи — ҳаёт талаби	47
Такрорлаш учун саволлар	64

IV БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЙЎЛИДАГИ ҲАРАКАТНИНГ АСОСИЙ БОСҚИЧЛАРИ ВА ТАЛАБЛАРИ (Х. МҶМИНОВ)

4.1. Онгли мулоҳаза	66
4.2. Яшаш ва соғлом бўлишга кучли хоҳишнинг бўлиши	67
4.3. Тўғри ва оқилона қарор	68
4.4. Ҳаракат дастури	70
4.5. Билим ва малака	72
4.6. Изчиллик ва ирода	72
4.7. Муваффақиятларни баҳолаш, қадрлаш ва ривожлантириш	73
Такрорлаш учун саволлар	76

**V БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ АСОСИЙ
ЙЎНАЛИШЛАРИ БЎЙИЧА ҲАР БИР КИШИ БИЛИШИ ВА
КУНДАЛИК ТУРМУШДА ҚЎЛЛАШИ ЛОЗИМ БЎЛГАН
БИЛИМ ВА МАЛАКАЛАР (Х. МЎМИНОВ).**

5.1. Овқатланиш ва овқатликлар	77
5.1.1. Нотўғри овқатланиш билан боғлиқ касалликлар ва муаммолар	77
5.1.2. Ҳозирги кунда овқатланишдаги мавжуд оқимлар	79
5.1.3. Соғлом овқатланиш	
5.1.4. Соғлом овқатланишнинг қўшимча тадбирлари	92
Такорлаш учун саволлар	98

**VI БОБ. ҲАРАКАТЛИ ТУРМУШ ВА ЖИСМОНИЙ
МАШҒУЛОТЛАР ҲАҚИДА (Х. МЎМИНОВ).**

6.1. Ҳаракатларнинг саломатликни таъминлаш ва мустаҳкамлашдаги роли	99
6.2. Ҳаракатларнинг турлари	105
6.3. Асосий соғломлаштирувчи машғулотлар	110
6.4. Қўшимча соғломлаштирувчи тадбирлар	119
6.5. Кундалик турмушга ҳаракат ва соғломлаштирувчи машғулотларни киритишнинг асосий талаблари	123
6.6. Соғломлаштирувчи машғулотлар билан шуғулланишнинг асосий талаблари	126
Такорлаш учун саволлар	128

**VII БОБ. ИНСОН СОҒЛИГИНИ САҚЛАШДА ОРГАНИЗМНИ
ЧИНИҚТИРИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ
(Ш. ОТАБОЕВ).**

7.1. Табиат ва организмни чиниқтириш муаммолари	133
7.2. Организмда пайдо бўладиган иссиқлик энергияси	136
7.3. Организмни чиниқтиришдаги асосий вазифалар	140
7.3.1. Ҳаво океанининг чиниқтиришдаги аҳамияти	145
7.4. Сув ва сув ҳавзаларининг организмни чиниқтиришдаги аҳамияти	153
7.4.1. Сув муолажаларининг махфий томонлари	153
7.4.2. Организмни чиниқтиришда терини намланган сочиқ билан артишнинг ва чўмилиш муолажаларининг аҳамияти	155
7.4.3. Тетиклик манбаи нима?	169
7.4.4. Организмни чиниқтиришда қуёш нурининг роли	171

7.4.5. Организмни бақувват, баркамол қилиб чиниқтиришда фаол ҳаракатнинг роли	180
Такрорлаш учун саволлар	189

**VIII БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШДА ЎСИМЛИКЛАР
ДУНЁСИНИНГ АҲАМИЯТИ (Ш. ОТАБОВ).**

8.1. Ўсимлик дунёсининг одам танасини мустақамлашдаги ва соғломлаштиришдаги аҳамияти	196
---	-----

**IX БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШДА ТУРАР ЖОЙЛАР САНИТАРИЯ ҲОЛА-
ТИНИНГ АҲАМИЯТИ (Ш. ОТАБОВ).**

Такрорлаш учун саволлар	216
--------------------------------------	-----

**X БОБ. ЭКОЛОГИК ТОЗА СУВНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ
ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДАГИ АҲАМИЯТИ
(Ш. ОТАБОВ).**

10.1. Экологик тоза сувнинг гигиеник нормаси	218
10.2. Экологик тоза сув ва саломатлик	220
10.3. Очиқ ва ёпиқ сув ҳавзалари иншоотларининг соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги аҳамияти ва уларга қўйиладиган гигиеник талаблар	240
Такрорлаш учун саволлар	248

**XI БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШДА АТМОСФЕРА ҲАВОСИНИНГ
АҲАМИЯТИ (Ш. ОТАБОВ).**

11.1. Атмосфера ҳавоси тўғрисида тушунча	249
11.2. Экологик ифлосланган атмосфера ҳавосининг соғлиққа таъсири	250
11.3. Санитария ҳимоя минтақалари тўғрисида тушунча	251
11.4. Атмосфера ҳавосининг организмни чиниқтириш ва соғломлаштиришдаги роли	253
11.5 Атмосфера ҳавосини экологик тоза ҳолатга келтиришда ўсимлик дунёсининг аҳамияти	257
Такрорлаш учун саволлар	259

**XII БОБ. БИОРИТМЛАР ВА САЛОМАТЛИК
(Х. МҰМИНОВ).**

12.1. Кеча ва кундуз — яшаш тартибимизнинг асосий қонуни	262
---	-----

12.2. Кун режими ва унинг асосий талаблари	263
12.3. Ҳафталик биоритмлар ва уларга хос турмуш тарзини ташкил қилиш	270
Такрорлаш учун саволлар	271

XIII БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ОИЛАНING РОЛИ

(X. МҶМИНОВ).

13.1. Оила ва саломатлик	272
13.1.1. Оилани тўғри ва оқилона ташкил қилиш	273
13.1.2. Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш	277
13.1.3. Оилавий муносабатлар	281
13.1.4. Фарзанд кўришга тайёргарлик, ҳомиладорлик ва бу даврнинг ўзига хос хусусиятлари	287
13.1.5. Чақалоқни кутиб олиш ва унинг парваришига бўлган талаблар	290
13.1.6. Кутилмаган ҳомиладорликнинг олдини олиш усуллари..	292
13.1.7. Оилавий қўйди-чиқдиларни саломатлик нуқтаи назардан ҳал қилиш	296
13.1.8. Эркаклар ва аёлларда учраши мумкин бўлган баъзи бир таносил касалликлар ҳақида	298
Такрорлаш учун саволлар	304

XIV БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЎЗАРО МУНОСАБАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

(X. МҶМИНОВ, Ш. ОТАБОЕВ).

14.1. Ўзаро муносабатлар ва саломатлик	305
14.2. Инсон тиллари, руҳ ва руҳий ҳолатлари	306
14.3. Ўзаро муносабатлардаги кишилар руҳиятига ва асабларига таъсири жиҳатдан аҳамияти бўлган омиллар ..	313
Такрорлаш учун саволлар	326

XV БОБ. ЗАРАРЛИ ОДАТЛАР — СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ БУЗҒУНЧИЛАРИ (X. МҶМИНОВ).

15.1. Тамаки маҳсулотлари ва уларнинг зарари	327
15.2. Спиртли ичимликлар ва уларнинг зарари	331
15.3. Гиёҳвандлик ва саломатлик	340
15.4. Гиёҳванднинг белгилари	342

15.5. Зарарли одатларнинг тарқалганлик даражаси ва уларга қарши кураш усуллари	345
15.6. Зарарли одатлардан халос бўлиш	349
Такрорлаш учун саволлар	355

XVI БОБ. БАХТСИЗ ҲОДИСАЛАР (Х. МЎМИНОВ).

16.1. Бахтсиз ҳодисалар — ҳаёт заволи	356
16.2. Йўл-транспорт ҳодисалари	358
16.3. Эҳтиёткорлик ва унинг талаблари	360
Такрорлаш учун саволлар	362

XVII БОБ. ВАЛЕОЛОГИК ТАДБИРЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШДА ИНСОН РУҲИЙ ҲОЛАТИНИНГ АҲАМИЯТИ

(Ш. ХОЛИҚОВА, Э. САТТОРОВ).

17.1 Саломатликни асрашда психологик ҳолатларнинг аҳамияти..363	
1.7.2. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш орқали тарбиялашнинг роли	366
17.3. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оила ва жамият фаолиятининг муштараклиги	370

XVIII БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИДАН БИЛИМ ВА МАЛАКА

(Х. МЎМИНОВ, Ш. ОТАБОВ).

18.1. Саводхонлик даражамиз ва унинг муаммолари	382
18.2. Билим ва малака туфайли ўзларини қайта ярашганлар.....	383
Такрорлаш учун саволлар	392
Ҳар бир кишига зарур бўлган билимлар мезони	393
Соғлом турмуш тарзини бошловчиларга бирламчи ҳаракат дастури	395
Такрорлаш учун саволлар	396
Хулоса	397
Фойдаланилган адабиётлар	399

**Ш. Т. ОТАБОЕВ, Ҳ. МЎМИНОВ, Э. Н. САТТОРОВ,
Ш. Т. ХОЛИҚОВА**

**САЛОМАТЛИК АСОСЛАРИ
(ВАЛЕОЛОГИЯ)**

Ўқув қўлланма

«NOSHIR» нашриёти
Тошкент — 2008

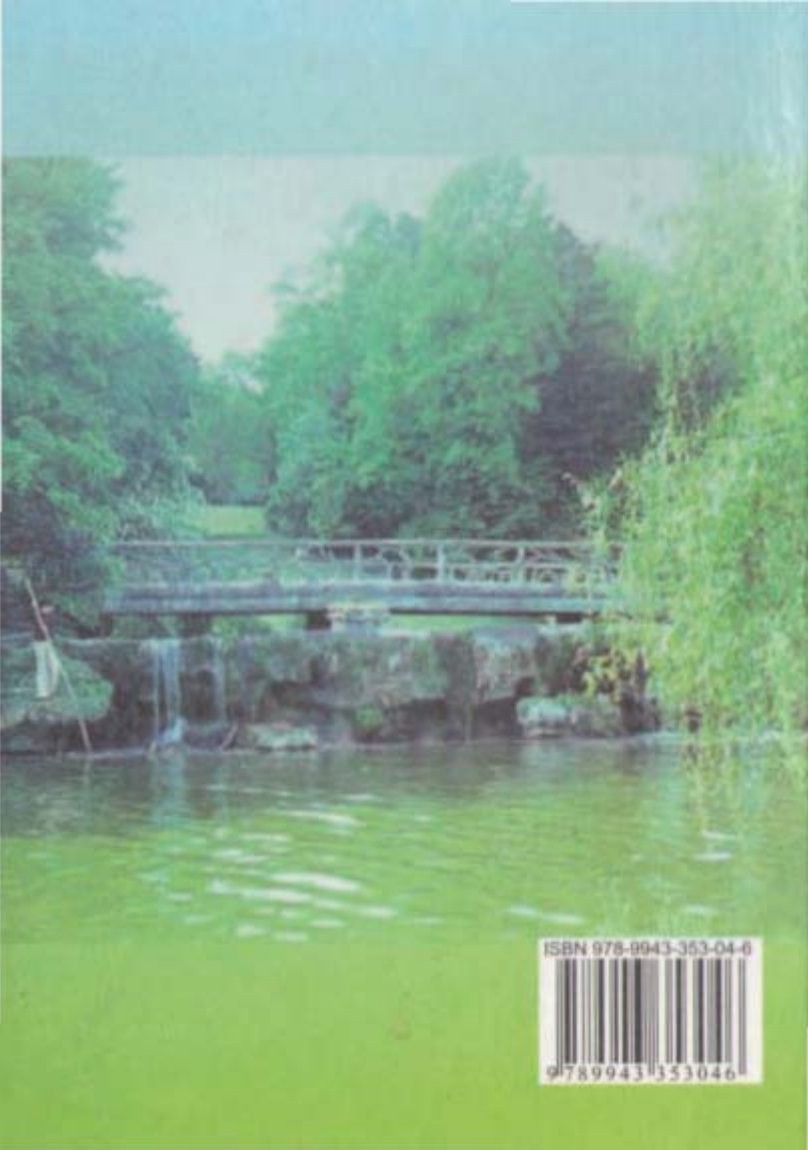
Махсус муҳаррир ф. ф. н. *С. Сафаева*
Бош муҳаррир *О. Раҳимов*
Муҳаррир *Ҳ. Юсунова*
Бадий муҳаррир *А. Тиллаҳўжаев*
Компьютерда саҳифаловчи: *М. Авазова*

Теришга берилди 16.06.2008. Босишга рухсат этилди 1.08.2008.
Бичими 60×84¹/₁₆. Офсет босма. Шартли босма табоғи 25,75.
Нашр табоғи 25,4. Адади 1000 нусха. Баҳоси шартнома асосида.

Буюртма №26

«NOSHIR» нашриёти. Тошкент, Навоий кўчаси,
пастки савдо расталари.

«NOSHIR» МЧЖ босмаҳонасида чоп этилди.
Тошкент, Навоий кўчаси, пастки савдо расталари.



ISBN 978-9943-353-04-6



9789943353046