

Жуманазар МАДИЕВ

УМРИНГИЗГА ЗОМИН БЎЛМАНГ



Жуманазар МАДИЕВ

**УМРИНГИЗГА ЗОМИН
БЎЛМАНГ**

Тошкент - 2014
«Тафаккур» нашриёти

УДК: 811.512.133.(072)

КБК: 74.268.1

Соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, инсонларни зарарли иллатлар таъсиридан ҳимоя қилиш, табиатни асраш бугунги куннинг энг долзарб масалаларига айланган. Ўзбекистон соғлиқни сақлаш аълочиси Жуманазар Мадиевнинг "Соғлом бола йили"га бағишланган ушбу рисоласида ҳам инсон ҳаётидаги айрим ташвишли муаммолар ва уларни бартараф этиш йўллари ҳақида сўз боради.

Тақризчи: Панжи Шоназаров — Республика саломатлик ва тиббий статистика институти Сурхондарё вилоят филиали директори.



ISBN 978-9943-24-090-2

© Жуманазар Мадиев

© «Тафаккур» нашриёти 2014

МАЙХҶҮРЛИК – КЕЛТИРАР ХҶҮРЛИК

**Ичкилик нафосатни ўлдиради,
май умрни қисқартиради.
Гораций.**

Ҳаёт давомида ёшларга ибрат, яқинларга мададкор , кексаларга хурмат-у кўмак, оилада тарбия тизгини масъуллигини ҳис қилиб фарзандлари наздида керак бўлса, идеал – комил инсон сиймосида яшашда ҳикмат кўп. Серташвиш ҳаёт чорраҳаларида дуч келинадиган турмушнинг “туртки”лари ва синовларидан доврираб саросимага тушганларни, эртадан умидини узиб қўйганларни ҳаётнинг ёруғ, умидли кўчасига ўтиб олишига кўмак бериш қанчалик савобли иш! Меҳрга ташна қалбларнинг ташвишли онларида тиргак, қувончли онларида ҳамроҳ, ҳамнафас бўлиш саодатманд кимсаларга хос.

Айрим ахлоқан заиф, иллатларга берилувчан, тиббий тарбияда оқсаган инсонлар борки, умрини майхўрлик гирдобига қурбон қилади. Қилган хатоси ва иродасизлиги билан ўзини ҳам, яқинларини ҳам беҳисоб ташвиш-у дилхираликларга, надоматга ошно этади.

Таркибида этил спирти бўлган ичимликларга ружу қўйиб, қарам бўлиб қолиш алкоголизм ёки ичкиликбозлик дейилади. Истеъмол қилинган спиртли ичимлик таркибидаги этанол организмга сўрилиб, қон орқали онг, туйғу, идрок, фикрлаш қобилиятлари каби фаолиятларни бошқарувчи бўлган бош миянинг пўстлоқ ва пўстлоқ ости соҳасига таъсир қилиб, кўзғалувчанлик фаолиятини оширади ва бу ҳолат маълум вақтдан сўнг тормозланиш даражасига ўтади. Шу боис ичимлик ичган одам хушёрликни йўқотиб, бақир-чақир қилади, жанжал кўтариб атрофдагиларга тажовузкор бўлиб қолади. Бу безовталиклар анча вақт ўтгач, тинчийди ва маст уйқуга кетади. Аммо, бу барчаси ўтиб кетди дегани эмас. Ичимлик барча органларга салбий таъсир этиб, тартибли фаолиятини издан

чиқаради. Аҳмад Яссавий ҳазратлари "Уят, ор-номусини йўқотган одам ҳайвон жинсига айланиб қолади", деганларидек, пияниста иззату икромдан узоқлашади.

Тарихий битикларга кўра VI-VII асрда тоза спиртни араблар олишган ва номини алкоголь, яъни гангитувчи деб аташган. Илк бор 860 йилдан бошлаб шишада ароқ сақландиган бўлди-ки, унинг муаллифи Рағез жаноблари ҳисобланади.

Тадқиқотчилар фикрига кўра, кулолчилик буюмлари ясаладиган даврлардаёқ, маст қилувчи ичимликлар тайёрланган. Уни тайёрлаш маданий нави юзага келмасдан олдин асалдан, ёввойи узумдан, мева шарбатидан маст қилувчи ичимликлар олинган. Милоддан 8000 йил олдин ҳам мусаллас тайёрланган деган эҳтимоллар бор.

Ўрта асрларда Фарбий Европада бижғитиш-ачитиш йўллари билан спиртли ичимлик ажратиб олинган бўлиб, бу усулга италян роҳиби, алкимёгар Валентиус асос солиб, ўз даврида ёшартирувчи, қувноқ қилувчи, тетиклаштирувчи афсонавий мўъжиза дея баҳолади ва бу кенг оммага маълум-у машҳур бўлди.

Ўз даврининг илғор вакиллари бу "ихтиро"нинг оқибатини илғайди ва унинг зиёни ҳақида бонг уради. Аммо бу маст қилувчи ичимлик давлатлараро одамларнинг маиший ҳаётига сингиб улгурган эди.

Қадимда аждодларимиз бундай ичимликларни "шароб" деб аташган. Форсчадан таржима қилинганда "шар" – ҳаром, "об" – сув маъноларини беради. Бу кулфат уруғининг номи.

Ойида 4-6 марта спиртли ичимлик истеъмол қилувчилар ичкиликбозлик иллатига йўлиққанлар сафига аъзо бўлиш арафасидагилардир. Бу "оғу" суви бошланишида ўзига оғдирувчи, жалб қилувчи, иштаҳани очиб, кайфиятни кўтариб тетиклаштирувчи, жинсий кўзғалишни кучайтирувчи "мўъжиза"си билан кишини исканжага олади. Ва улар беихтиёр ичимликнинг қурбонига айланганларини,

хатарли йўлга бораётганлигини ҳам сезмай қоладилар.

Ичкилик истеъмол қила бошлаган киши “барқарорлик” ни ушлаб туриш учун кун сайин унинг миқдорини ошириб боришига тўғри келади. Охир-оқибат “товон” тўлаш вақти етади, ошқозон-ичак системасида касалликлар ривожланиб, иштаҳасизлик бошқа ҳаётий органларга ҳам ўз таъсирини кўрсата бошлайди. Жинсий фаолият сусайиб, ҳафталаб ичишга бериладиган “пиянисталик” даврига етиб келади.

Ахлоқ, одоб, поклик, инсоний бурч, қадриятларимиздан мосуво бўлишлик даражасига тушади. Пияниста топганини ичишга сарфлаб, оила, рўзғор, фарзанд тарбиясида масъуллигини буткул унутиб юборади. Иродасизлик, орттирган касалликлари туфайли ҳаётнинг хузур-ҳаловатидан буткул бебахра бўлиб қолади. Майхўрлик жаридан қайтмас дунё томон равона бўлишгача бориб етади.

У энди инсоний хислатлардан жудо бўлган, кўчада, дўконда, тўйда, дуч келган жойда ичиб, ётиб қолаверади. Соғлиги кундан-кунга ёмонлашади. Мия захарланиб, ўзини идора қила олмай қолгани боис, пешобини ҳам тўхтата олмайди. Иммуни системасини ичкилик барбод қилгани туфайли кўпинча 30-60 фоиз ҳолда сил касаллигининг бирор тури билан оғриб, кўнгилсиз ечим билан тугайди. Жигар циррозига учраганларнинг 80-88 фоизи ичувчилардир.

Британия экспертлари “Алкогол – гиёҳванд моддадан ҳам хатарли”, дея хулосага келишига ичимликнинг соғлиқка, наслга зарари, жиноятчилик, касбдаги салбий ҳолатларни келтириб чиқариш, ногиронлик, меҳнатга лаёқатсизлик боис жамиятга келтирилган маънавий, иқтисодий зарарлар ҳисобга олинган.

Француз шифокори Демме 22 йил давомида 10 та эрхотин пиянистанинг оиласини кузатган. Бу оилаларда 57 нафар фарзанд туғилиб, 25 таси 1 ёшга етар-етмас нобуд бўлган. 17 таси руҳий носоғлом, 5 тасининг бошида

сув йиғилган, фақатгина 19 нафар бола меъёрий ўсган.

Доктор Т.П. Симпсон 1000 нафар рухий носоғлом боладан 500 нафарининг отаси, 70 нафарининг фақат онаси, 70 нафарининг ота-онаси ичимликка муккасидан кетганини кузатган.

Сир эмас, кўп спиртли ичимлик ичувчи киши шу зормандадан қутулиш чорасини излайди. Ичишни иродасизлик, тиббий тарбиясизлик эвазига шахсий қарори билан бошлаганлиги энди қимматга тушади. Ҳаётда иродали, кучли кишилар ўз хатоларини тузатиб, ичкиликни бирданига ташлаб кетганлари талайгина.

Ибн Сино ҳазратларини бир беморни кўришга олиб боришибди. Кўрсаки, у ҳам майпарастлик иллатига асир бўлиб қолган. Қариндошларига нарвон келтириб, томга қўйишни тайинлабди. Нарвон келтириб қўйилгач, ҳазрат нарвондан томга чиқиб қайтиб тушибди ва уйига равона бўлибди. Беморнинг қариндошлари: “Беморга малҳам ёзмайсизми, муолажа қилмайсизми”, дея сўрашса, “Мен тавсия бердим. Иллатга ўрганиб қолган. Қандай кўпайтирган бўлса, шундай камайтирсин. Даво шу”, деган эканлар.

Спиртли ичимлик, этил спиртининг таъми ёки ҳиди ичувчини ўзига тортмайди, фақатгина унинг маст қилувчи хусусияти бўлганлиги учунгина истеъмол қилади.

Ичувчи озроқ ичганда, яъни енгил мастлик ҳолатида кучи ортгандай, организмида барча нарсадан қониқиш ҳосил бўлгандек туюлиб, кайфияти кўтарилади. Аммо бу узоққа чўзилмайди. Доимий равишда шундай бўлади дея, спиртли ичимлик истеъмолини тўхтатмаган киши юқорида айтганимиздек, ўзини идора қилолмайдиган ҳолатга тушади ва ҳам жисмонан соғлигини, ҳам рухий барқарорлигини йўқотади. Улар вақт ўтиши билан табиий равишда чегарани унутиб қўювчи пиянисталарга айланишади. Чунки улар бу пайтга келиб мия ҳужайралари фаолиятини алкоғолсиз бошқара олмайдиган даражага етиб

келадилар. Бу эса энг ачинарли ҳолдир.

Мен иш фаолиятим давомида кўпинча кенг омма билан, аҳолининг айрим қатламлари билан бевосита мулоқотда бўламан. Ҳаётини кулфат келтирувчи алкоголизм билан боғлаган ва охир-оқибат соғлигидан, оилада ва жамиятда ўз ўрнидан мосуво бўлганларни мисол келтириб, ичимликнинг қандай зарарли иллатлигини айтиб ўтаман. Уларга зарур тавсиялар бераман.

Таҳлил қилиб кўриш лозим бўлганида, мен, аввало суҳбат ўтказиладиган мақсадли гуруҳни яхши ўрганиб, кейин савол-жавоб ишларини олиб бораман. Секин-асталик билан гуруҳнинг руҳиятини ўрганиб, ичимлик ичмаган, соф, соғлом муҳитли оилалар ва уларнинг фарзандлари, тенгдошлари орасида эътибор топганларидан мисол келтириб, шу гуруҳ орасида ҳозир бўлганларнинг номини ҳам ибрат учун айтиб ўтаман. Айниқса, ичимлик иллатидан умуман воз кечганларни, уларнинг иродалари мустаҳкамлигини эътироф этаман. Бу албатта, яхши самара беради. Чунки ичкиликка ружу қўйган бўлса-да, ҳали тафаккур қилиш қобилияти ўлмаган кишилар қалбида бу иллатдан қутулишга бир нур, бир илинж пайдо бўлади. Хусусан, улар бу ишни бошқалар уддалашибдику, бизнинг улардан нимамиз кам, биз ҳам тузалишимиз мумкин дея, иродаларини мустаҳкамлаб, руҳий таскин оладилар.

Ичувчиликка муккасидан кетганларнинг тузалиши учун бу айтиб ўтганимиз энг биринчи шарт, илк қадам сифатида қўйилиши мақсадга мувофиқ бўлади. Шундан сўнг уларни яна яхшиликларга чақириб, спорт билан шуғулланишга даъват этиш лозим бўлади. Буларнинг бари ичкилик-бозликка чалинган беморнинг ўзига ишонч уйғонишига маънавий кўмак бўлиб хизмат қилади. Ана шундан сўнг қолган тиббий амалиётларни давом эттирса бўлади.

Уларга табиатдан баҳра олиш ва иложи борича тўйларни ичимликларсиз ўтказиш, мунтазам равишда тиббий кўриклардан ўтиб туриш, оилада ўз мавқеини тиклаш, фар-

зандларга меҳрибон, уларнинг ҳурматига лойиқ бўлишга интилиш ҳам бу жараёнда энг долзарб вазифалардан ҳисобланади. Беморларга ёлғизлик исканжасининг нечоғлик даҳшатли эканлиги, яқинларнинг меҳридан узоқ бўлишнинг азоблари ҳақида тушунча бериш ҳам ўринлидир.

Ичимлик ичувчилар орасида касалланиш ичмайдиганларга нисбатан 2-3 барабар кўп бўлса, ўлим кўрсаткичи эса спиртли ичимлик таъсирида ривожланган касалликлар туфайли вафот этганлар, соматик касаллар асорати га нисбатан 3-4 баробар кўпдир.

Ичимлик асосан жигар циррози, кардиомиопатия, бош мия томирлари артеросклерози ва унинг асорати касалликларига сабабчи бўлади. Ақлий ва жисмоний норасо бўлган 90 фоиз болаларнинг ота-онаси ичувчи бўлган. Бунини изоҳлаганда қандай сўз айтишни билмайсиз. Ҳатто бу спиртли ичимликларни захри қотил деса ҳам кам. Чунки у инсонни умр бўйи захарлаб ўтади. Ўзи етмагандек, келгуси авлодлари ҳаётига ҳам таъсир қилади. Агар эмицикли аёл 50 грамм спиртли ичимлик ичса, сутида 25 фоиз, чақалоқ қонида эса 0,1 фоиз этанол учрайди. Бу ҳали 50 граммдан холос...

Жаҳон файласуфларидан бири “Мастлик кишининг ўз ихтиёри билан ақлдан озишидир”, дея лутф қилган. Ростдан ҳам, содир этилаётган жиноятларнинг кўп қисми мастлик ҳолатида бўлади. Ахир мастлик ақлдан озиш, яна ўз ихтиёри билан ақлдан озиш дея баҳолангач, бундан бўлак нимани ҳам кутиш мумкин. Келинг, бир ривоятни ёдга олайлик.

Бундан кўп йиллар олдин бир тақводор одам бўлган экан. Қаттиқ парҳезкор, гуноҳдан қаттиқ кўрқадиган киши экан. Шу ерда яшайдиган бир фоҳиша аёл уни йўлдан уриш пайида юраркан. Бир куни тақводор кўчада кетаётиб шу аёлнинг уйи ёнидан ўтиб қолибди. Шунда аёл бор овозини қўйиб: “Мусулмонлар, ёрдам беринглар, уйим

куйди!", деб шовқин солибди. Бечора тақводор ёрдамга шошилибди. Уйга кирса ҳеч гап йўқ, тинчлик экан. Аёлдан нега бундай бақирганини сўрабди. Аёл эса бу ишни атайин унинг васлига етиш учун қилганини айтибди. Тақводор қаҳрланибди, ҳеч бўлмаса бешикда ётган гўдакдан ҳаё қилишини айтибди. Энди чиқиб кетмоқчи бўлиб турган экан, аёл: "Йўқ, кетолмайсан. Ҳозир кетсанг, одамларни чақириб шарманда қиламан, номусимга тегди, деб айтаман. Кетишдан олдин ё менинг муродимни ҳосил қиласан ё мана бу шишадаги шаробни ичасан ёки бешикдаги гўдакни ўлдирасан", дея шарт қўйибди. Эркакнинг боши қотибди. Зино оғир гуноҳ, гўдакни ўлдириш ҳаммасидан баттар. Яхшиси шаробни ичиб, гуноҳкор бўлсада тинчгина чиқиб кетишни афзал кўрибди. Шаробни ичибди, аммо маст бўлгач, болани ҳам ўлдирибди, аёлни ҳам ўзи зинога чорлабди.

"Қиссаси Рабғузий"дан бизга маълумки, шароб – шайтони лаъиннинг узумни суғориши билан пайдо бўлган. Шунинг учун ҳам у мудом кишини шайтоннинг измида бўлишга ундайди. Бугунги спиртли ичимликлар эса турли зарарли усуллар билан олинаётган бўлиб, мисол келтирганимиздек, истеъмол қилувчини ҳам жисмонан, ҳам руҳан ҳалокатга етаклайди. Хўрликларга дучор қилади. Ўз ихтиёримиз билан унинг қулига айланиб қолмайлик, азизлар. Зеро, донишманд ота-боболаримиз "Май-хўрлик – келтирар хўрлик", дея таъкидлаб, бу зарарли одатнинг ёйилишига қарши курашганлар. Аслида башарият фарзанди борки, у жамият сайқали. Қанийди у комил ва бекам-в кўст бўлса.

КАШАНДАЛИК ЗАРАРИ

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан бутун дунёда 31 май "Чекишга қарши кун" сифатида эълон қилинган. Дунё бўйича барча тиббиёт ходимлари бу ташаббусни қўллаб-қувватлади.

Кўча-кўйда, хиёбонда, тўй-у томошаларда, бекатларда сигаретни "паровоз" қилиб тутатиб, бурқситиб турганлар орасида ёш-яланглар, ўсмир, талаба, ишчи-хизматчилар, ҳатто энг даҳшатлиси, ҳаёт гултожи бўлган аёллар ҳам учраб туради.

Тирик мавжудот борки, ҳаётда из қолдиради, насли учун қайғуради. Оналик мартабасини берган, инсоният занжирининг узилмаслигига сабаб халқа – фарзандларимиз соғлом, дуркун бўлиши авваламбор аёлларимизнинг бекам-у кўст, соғлиги нуқсонсиз бўлишига боғлиқ. Албатта, келажак бугундан бошланади, гап юрт ворислари ҳақида кетяпти. Туғилажак фарзандларимиз носоғлом, фикри ғовак, маънавий тарбияси саёз, одоб-ахлоқи иллатли, келбати пучуқ-кўримсиз ва нуқсонли бўлишига шу фарзандни дунёга келтирувчи оналар, қолаверса, кашандалик балосига йўлиққан оталар ҳам айбдордир. Улар ўз наслининг захарловчилари бўладилар.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, сайёраимиздаги 7 миллиард 250 миллиондан ортиқ одамлардан 1,5 миллиарди чекаркан. Энг ёмони, бу рақам сон жиҳатидан йилдан-йилга камайиш ўрнига ошиб бормоқда. Ҳар йили миллионлаб одам кашандалик оқибатида орттириб олган хасталиклари туфайли вафот этишмоқда. Агар кашандаликнинг олди олинмаса ва аҳвол шу зайлда давом этаверса, 2030 йилга келиб бу иллат туфайли вафот этаётганларнинг сони 10 миллионга етиши мумкин.

Ахир инсон бу дунёнинг ақли расо қилиб яратилган гултожи бўлса-ю, қандай қилиб, билиб, англаб турган ҳолда ўзини ажал жари томон етакласа. Ҳатто илоҳий ҳукмлар-

да ҳам келади. Инсон ўзига неъмат қилиб берилган ҳар бир нарса учун, хусусан, тана аъзолари учун ҳам жавоб беради. Яъни, уларни асрамагани учун ҳам. Тамаки эса қанчалаб ички органларимизни заҳарлайди ва ниҳоят уларни ўлим билан юзма-юз этади. Бунинг ҳисоби эса, албатта сўралади. Мана энди марҳамат, чекишнинг зарари ҳақидаги маълумотларнинг баъзилари билан танишинг.

Соҳа мутахассисларининг фикрига кўра, 1 дона сигарет умрнинг 6 дақиқасини қисқаритириши, умуман кашандалик эса ўртача умрнинг 15 йилига зомин бўлиши мумкин экан.

Церебро – васкуляр неврологик касалликларга чалинганлар орасида кунига 20 дона сигарета чекадиганлар чекмайдиганларга нисбатан 3,25 марта кўп. Айнан шу касал билан 20 донадан кам чекадиганлар умуман чекмайдиганлардан кўра 1,8 марта кўп оғрир эканлар.

Дунё бўйича ҳар ўлик туғиладиган чақалоқдан 1 нафарининг онаси чекувчи бўлар экан. 80 фоиз кашандада бронх йўллари хасталиклари мавжуд.

Табиатдаги ҳаво орқали тамаки тутунининг она қорнидаги ҳомилага салбий таъсири аниқланган. Бу оғу ҳомилага 20 минутда етиб борар экан. Энди тасаввур қилинг. Бизнинг чекувчилар ўзлари билан биргалиқда ҳали туғилмаган, она қорнидаги болаларни ҳам заҳарламоқда. Гоҳида бу ҳолатнинг устидан чиқиб қолиб, чекмаслигини илтимос қилсангиз, малол оладиганлари ҳам учраб туради. Қаттиқ оғринасиз, ахир онгли, виждонли киши англаши лозим-ку ўзининг атрофдагиларга келтираётган зарарини. Бир сўз билан айтганда, кашанда ҳам ўзини, ҳам умумбашарият мулки ҳавони заҳарлаб, ўзгалар соғлигига ҳам зомин бўлади.

Сигарет тутунининг 2-9 фоизи никотин бўлиб, оғиз орқали кириб, оғиз бўшлиғининг шиллиқ қавати, юмшоқ ва қаттиқ танглайда стоматологик касалликларни келтириб чиқараркан. Француз олими Ж. При ўпка силининг катта

ёшдагилар орасида учрайдиганларининг 95 фоизи чекувчи эканлигини таъкидласа, инглиз олими Р. Дон "Агар тамаки чекилмаганда ўлим 3 барабар камаяр эди", дея эътироф этган.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, кашандаликка ружу қўйган эркакларнинг 20 фоизга яқини болалик чоғидан, айти 8-9 ёшлигида катталарга тақлид қилиб, қизиқувчанлик ва назоратсизлик эвазига чекишни бошлаб юборади. Чекадиганларнинг 80 фоизининг отаси ҳам чекувчи бўлганлиги аниқланган.

Бир ҳаётий мисол. Бир танишим бугун жуда яхши лавозимда ишлайди, жамиятда ўз ўрнини топган. Аммо кўп чекади. Бунинг натижасида соғлиги тез-тез ёмонлашиб туради. Бир куни гап устида айтиб қолганди. У чекишни 3-синфлигида, яъни, биз ҳозир келтириб ўтган 8-9 ёшда бошлаган экан. "Ота-онамга билдирмасдим", дейди у. Хўш бир масалага эътиборингизни қаратсам. У бу ёшда, албатта кўпчилик кашандаларнинг баҳонаси бўлган "боши оғриган"идан озроқ кайф қилиш учун эмас, балки катталарга тақлиддан бошлаган. Бунинг учун ким айбдор. Албатта, катта ёшдаги кашандалар-да! Улар дуч келган жойда, ҳатто ёш боланинг олдида ҳам чекиб кетаверишади. Буни айб эмас деб билишади-да! Аслида олганда ундай эмас. Улар бу қилмишлари билан ёш авлоднинг тарбияси бузилишига сабабчи бўладилар.

Яна бир тоифа чекувчиларнинг бу оғуға асир бўлган даври 14-17 ёшларга тўғри келса, кашандалик бошланишининг асосий даври, яъни 90 фоиз қисми айти балоғат ёшига, 19 ёшга тўғри келади. Ўсмирларнинг 14-17 ёшда чекишни бошлашига уларнинг ўзларини катта бўлиб қолгандек кўрсатиш учун ва назоратсизлик сабаб бўлади. Энди 19 ёшга тўлган йигитчага "ақл" ўргатиш учун жуда кучли бўлмоқ керак. Хусусан, маънавий томонлама, яъни носихнинг ўзи аввало чекишдан йироқ бўлиши ва вазиятнинг тўғри тушунтира олиш қобилиятига эга бўлиши лозим.

Умуман олганда, балоғат ёшида чекишни бошловчиларни бу йўлдан қайтариш анча мураккаб кечади.

20-30 ёшларида, ақлий жиҳатдан анча балоғатга етган пайтда чекишни бошловчилар 11 фоизни ташкил қилар экан. Бундан кўриниб турибдики, бу ёшда чекишни бошловчилар жуда кам бўлади ва улар асосан қандайдир муаммолар туфайли ичиш ва чекишни бошлаб юборадилар. Аммо бу ҳам улар чекишни давом эттиравериш мумкин, дегани эмас. Улар иродали бўлиб, таскинни маънавият ва маърифатдан излашлари лозим.

Чекувчи аёлларнинг 45 фоиз қисми айнан олтин (ҳосил) фасли бўлмиш 20-30 ёшларида шу иллат домига асир бўлиши энг даҳшатли, мудҳиш ҳолатки, ҳомилага қон орқали, чақалоққа сут орқали айнан азиз волидаси никотинни еказиб беради.

Кашандаликни баъзи олимлар “хулқ касаллиги”, дея таърифлашган. Тиббий маълумотларга кўра Ўзбекистон аҳолисининг 21 фоиз қисми чекувчи бўлиб, шундан 20 фоиз эркаклар, 1 фоиз аёлларни ташкил этади. 21 фоизнинг 11 фоизи нос, 10 фоизи сигарет чекади. Чекувчиларнинг асосий ёши 30-59ни ташкил этади. Ўрта-махсус маълумотга эга бўлганларнинг 24 фоиз қисми кашанда. Шундан 9 фоизи сигарет чекса, 15 фоизи нос отади. Олий маълумотлиларнинг 26 фоиз қисми кашанда бўлиб, шундан 15 фоизи сигарет, 11 фоизи нос чекишади. Қишлоқ эркакларининг ҳам 26 фоиз қисми чекувчи тоифага мансуб бўлиб, улардан 19 фоизи нос, 7 фоизи эса сигаретга ружу қўйган. (Ўзбекистон тиббиёт журнали. 2012 йил, №3, 62-65 бетлар).

Биз манба орқали аёлларимизнинг нисбатан кам қисми кашандаликка ружу қўйганини кўрдик. Аммо гап соғлом авлод масаласида кетганда, шу 1 фоизи ҳам ортиқча эканлигини тушунамиз. Аёллар кашандалигининг олдини олиш, уларнинг бирортаси ҳам бу иллатга яқин йўламаслигига эришиш учун курашиш вазифамиз эканлигини анг-

лаб етишимиз келажак учун хизмат қилади.

Хўш, бу захри қотил тамаки нима, қаердан келди, қутулиш чораси қандай?.. Бу каби қатор саволлар барча учун қизиқарлидир.

Кўпгина расмий манбаларга кўра тамакининг тарқалиши 1492 йилда сайёҳ Х. Колумбнинг Америкага қилган сафарига боғланади. У 1492 йилнинг 3 августида Ҳиндистонга уммон орқали айланиб бораман, деб йўлга чиқиб, 70 кун деганда, яъни 12 октябрь куни ўзи билмаган ҳолда Америка қитъасига бориб қолади ва шу билан у ўз замондошлари орасида илк бор Американинг борлигини маълум этади.

Колумб матрослари кўрадики, маҳаллий ҳиндлар аллақандай ўсимлик япроғини трубкага ўхшатиб ўраб, тутатиб, тутунни ичига ютиб яна қайтариб чиқармоқдалар (айрим манбаларда тамакининг ҳўл япроғини бурнига ҳидлаб). Меҳмонларга ҳам татиб кўришни таклиф қилишади. Таклифни рад этиш душманлик белгиси, қолаверса, қизиқиш ҳисси боис тезда матрослар ҳам бу нарсани баҳам кўра бошлайдилар. Ҳиндулар трубкани "табако" дейишади. Тахмин қилишадики, тамаки атамаси шу сўздан келиб чиққан. Нима бўлганда ҳам Х. Колумбнинг матрос ва денгизчилари тамаки уруғининг (чекишни ўрганиб олишгач) тарқалишига "хизмат" қилганлар.

1560 йилда француз олими Жон Нико Португалияда элчи бўлиб юрган кезларида мамлакат қироличаси Екатерина Медичининг узлуксиз бош оғриғига (мигрень) дучор бўлганлиги боис тамаки ўсимлиги баргидан олиб келиб ҳидлаб юришни тавсия этади. Бу тавсия қўлланиб кўргач, қироличанинг бош оғриғи тузалади. Аммо у тамакига хумор бўлиб қолади. Никотин атамаси шу олим Жон Нико номи билан боғлиқ. Шу билан тамаки истеъмоли кенгая боради. Юрт қироличаси хумор экан, бошқалар қараб турармиди? Бугунги келиб эса тамаки забт этмаган давлат, оила қолмади ҳисоб.

Тамаки таркибидаги никотин марказий нерв система-сига тез таъсир этиб, қўзғаб, гоҳида эса тўхтатиб ўзига ром қилиб олади-ки, кашанда нега чекканлигига жўяли-роқ сабаб ҳам кўрсата олмайди. Бошланишида катталар-га тақлид, ҳой-у ҳавас, чарчоқни, оғир руҳий кечинмалар-ни енгиш, умуман олганда орзу қиладиган мурод-у мат-лабсиз шу оғунинг ботқоғига тушиб қолмоқда. Ундан қуту-лиш учун собит ирода, инсоний куч-қувват керак. 80 фоиз чекувчилар, чекишга ўрганиб қолганидан афсусланиш, шу балои азимдан қутулиш фикрида бўларкан.

Энди тарихга назар соламиз. Хўш, бу оғунинг тарқа-либ, жамоат, адабиёт, санъатнинг етакчи вакиллари, ёшлар, умуман халқни ўз домига тортишига қарши ҳеч қандай чора кўрилмадими, чеклаш, назоратга олиш чора-тадбирлари қўлланилмадими, деган саволлар ҳам сизни ўйлантиши табиий.

XVII асрда Англиядан Россияга келаётган “тамаки”га қарши кураш бошланди. Подшоҳ Михаил Романов чекув-чиларни ўлимга ҳукм қилиб, мол-мулкни давлат ҳисоби-га мусодара қилиш чорасини қўллади. Аммо барибир чет-дан контрабанда йўли билан “оғу” карвонлари оқиб кела-верди. XVI аср охирлариданоқ, чекувчиларни ўлимга ҳукм қилиб, бошини кесиб, оғзига трубка тиқиб осиб қўйили-шига қарамасдан кашандалар бу йўлдан қайтишмади.

Пётр V Россия ҳукмдори бўлган чоғлари ўзи Голланди-яга сафари чоғида тамакига ўранди-қўйди. Россияга қай-тиб келгач, тамакининг чекилиши ва сотилишига рухсат берди. Лекин сотувчи ҳам, чекувчи ҳам солиққа тортилди.

Ҳозирги кунда ҳам чекишни тақиқлаган давлатлар йўқ эмас. Масалан, Ҳимолай тоғларида жойлашган Бутун қироллигида тамаки чекиш мутлақо тақиқланган бўлиб, қондани бузган киши катта жарима билан “сийланади”.

Раджаст штатининг Хунлар қишлоғида чекмаслик улар-нинг қадимий урф-одатига киради. Қондани бузган 51 ру-пия жаримага тортилса, хабар етказган киши 5 рупия му-

кофотга лойиқ кўрилади. Уларда бу одатнинг қачон шаклланганлиги ва ким томонидан жорий қилинганлиги ҳақида аниқ манбалар йўқ. Энг эътироф этарлиси шуки, бу ерда чекувилар умуман кам бўлиб, 3 йилда 1 нафаргина чекувчи суд қилинган.

Ирландияда жамоат жойида тамаки чекиш ман этилган. Бу қондани бузган 3000 евро жаримага тортиш билан жазоланади.

Норвегияда тамаки рекламаси йўқ. Овқатланиш жойларида чекиш тақиқланади. Жумладан, у ерда сигарет баҳоси ҳам жуда қиммат бўлиб, шу ҳам чекувчиларни бу иллатдан узоқ бўлишлари учун хизмат қиляпти. Эрон, Австралия мамлакатлари ва АҚШнинг Калифорния штатида чекишга қарши қаттиқ ижобий чора-тадбирлар қўлланган.

Бу борада бизда ҳам бир қанча амалий ишлар олиб борилмоқда. Жумладан, 2011 йил 5 октябрда “Алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқалиши ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш тўғрисида” қонун қабул қилинди. 2012 йил апрелидан бошлаб кучга кирган ушбу қонун 25 моддадан иборат. Бу қонунларга асосан алкоголь ва тамаки маҳсулотларини мактаблардан узоқда сотиш ва умуман ушбу товарлар савдосини назоратга олиш белгиланган.

Бугунги кунда тамакини ким етиштириб тайёрлаб бераётгани ҳам билишимиз лозим бўлган маълумотлардан ҳисобланади.

Тамаки ўсимлиги дунёнинг 120 дан ортиқ мамлакатларида йилига 4,7 миллион гектар ерга экиларкан. Агар шу жойга буғдой экилса 20 миллион тонна буғдой олиниши ҳисоблаб чиқилган. Ҳар йили 5-6 миллион тонна қуритилган тамаки барглари тайёрланади. Агар чекувчи кунига 20 дона сигарет чекса, 30 йилда 160 килограмм тамаки истеъмол қиларкан.

Нос ҳам шундай. Мисол учун, Бухоро носининг таркибида тамаки 40 фоиз, оҳак 8 фоиз, кул 30 фоиз, пахта

мойи 12 фоиз, сув 5 фоиз, бошқа аралашмалар эса 5 фоизни ташкил қилади.

Тамаки қачон ва қандай пайдо бўлганлиги ҳақида аниқ маълумотлар йўқ. Тамаки ҳақида эрампиздан V аср илгари яшаб ўтган грек тарихчиси Геродот асарларида Африка қитъасида яшовчи одамлар бу ўсимликни ҳидлаб, тутатиб тутунини ҳидлашни хуш кўриши ҳақида келтирилган битик бор.

Рим папаси Урбан VII ўз даврида чекувчиларни диндан қайтганлар дея қоралаган. Ҳозирги кунга келиб ҳам кашандаликка қарши кураш давом этмоқда. Дунёда энг бой одамлардан ҳисобланмиш Билл Гейтс наркомания ва СПИД касалликларининг давосини топиш учун жуда катта маблағ ажратган.

2008 йилда Билл Гейтс яна бир миллионер Майкл Блумберг билан биргаликда чекишга қарши кураш учун 375 миллион АҚШ доллари миқдорида маблағ ажратди. Бу маблағ дунёда кашандалик авж олган Хитой, Ҳиндистон, Индонезия, Бангладеш, Россия мамлакатларида тамаки чекишга қарши ўтказиладиган чора-тадбирларга ишлатилган.

Биз тиббиёт ходимлари, хусусан валелогларнинг бу борадаги фаолияти қандай? Маълумки, инсонларнинг жамиятдаги ҳолати пирамида тизимида бўлиб, ақли-шуури, маданияти маънавий етуклигига қараб қуйидан юқорига қараб тўлдирилиб борилади.

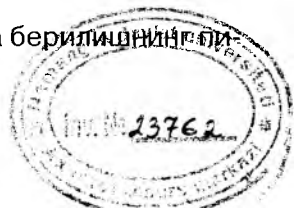
1. Пастки қатлам – умумий аҳоли.

2. Ўрта қатлам – мактаб, коллеж, олийгоҳда тарбия кўрган, малакали илм қатлами.

3. Юқори қатлам жамиятнинг илғор вакиллари: илмфан, адабиёт, санъат ва жамоат арбоблари.

Инсонлар илмий салоҳиятига қараб жамият қатламларини эгаллайди ва ҳаёт кечиради.

Зарарли одатларга, хусусан чекишга берилишнинг пирамидасини 4 қисмга ажратишган.



1. Қариялар ва болаларнинг яшаш тарзи валелогик принципларга асосланган. Чекишдан холи, “соф қатлам” деб аталади.

2. Кашандаликни энди бошлаган онда-сонда чекади. Бу қатлам валелогик билим билан қамраб олинса, шу қатламнинг доимий вакили бўлиб қолади. Агар тиббий тавсияга риоя қилинмаса, яшаш тарзини валелогик принципларга мосламаса тубанлашиб кетади. Шу боис улар “беқарор қатлам” дир.

3. Бу қатламга чекишга ружу қўйганлар, ашаддий кашанда, банги, гиёҳвандлар киради. Улар ўғирлик, қотиллик қилиши, ҳатто бола-чақасидан воз кечиши ҳам мумкин. Шунинг учун бу қатламнинг “хавфли қатлам” деб аталиши бежизга эмаслиги аён.

4. Ашаддий кашандага айланган бу қатлам билан 2-3 йиллаб соғломлаштириш ишлари олиб бориш, қатъий муолажалар ўтказиш лозим бўлади.

Энди чекишни ташлаш ва ундан воз кечиш усуллари ҳақида тўхталиб ўтсак.

Тақиқлаш усули: нодемократик, яъни ноқулай усул бўлса-да, самаралидир. Болаларга ота-онаси тақиқ қилиши мумкин. Зеро, “Қуш уясида кўрганини қилади”. Тарбияни мактаб, коллеж, олийгоҳларда ўз холига қўйиб қўймасдан, назорат қилиш, тунги емакхона, тунги клуб, интернетларга берилишига йўл қўймаслик. Ҳатто энди тетапоя бўлаётган ёш оилаларни ҳам назорат қилиб туриш лозим. “Бир болага етти маҳалла ота-она” деган ҳикматли гапнинг мағзини чақиш шарт. Амир Темур аскарларини тўйдан олдин чекиш ёки сархуш қилувчи ичимлик ичишдан воз кечишга даъват этган. Бунинг наслга таъсири уларга кенг тушунтирилган. Темур бобомиз бежизга “Фарзандлари соғлом юрт қудратли бўлур” дея таъкидламаганлар.

Чегаралаш усули: Иш жойида, уйида чекмасликни ёки ҳафтада бир кунми, икки кун чекмасликни қатъий қоида сифатида жорий этиб, атрофдагилар ва ўз-ўзи томони-

дан назоратни кучайтириш лозим бўлади.

Тушунтириш усули: нисбатан бошқа услубларга самараси камдек туюлади, аммо одобли, ахлоқли, маданиятли оилаларга нафи бор. Айтайлик, оилада бир бола чекса, унга: “Ота-бобонг чекмаган, наслимизда чекувчилар йўқ эдику, энди сен бизнинг юзимизни ерга қаратасанми?” дея сабоқ бериш самаралидир. Умуман олганда, ўзбек оилаларида катталарга қулоқ солинади ва уларнинг айтганларига амал қилинади. Қолаверса, юқорида айтганимиздек, тушунтириш ишлари ўзи чекмайдиган, катта ҳаётий тажрибага эга, ҳурматга сазовор кишилар томонидан олиб борилса, ўйлаймизки, албатта натижа бериши, самарага эришилиши шубҳасиз.

Ёрдам бериш усули: Чекишни ташлашига ёрдам бериш ва қўллаб-қувватлаш. Масалан, руҳий томонлама. Унинг хумори тутаверса ва кайфияти бузилиб тажанглашаверса, яхши гаплардан гапириш, кайфиятини кўтариш мумкин. Умуман, маънавий тарафлама чекувчининг бу иллатдан қутулишига яхши кўмак бера олиш мумкин.

Шахсий намуна кўрсатиш: Олдиндан чеккан бўлса, ташлаш. Ёки қандай қилиб бу зарарли одатдан қутулганлиги ҳақида кўрсатмалар бериш.

Улуғ шоир Чўлпоннинг “Миллатни уйғотиш уйғонганларнинг вазифаси” деган сўзлари бор. Бу сўз замирида ётган маънони англаб етмоқ лозим. Биламизки, ичкилик-бозлик ҳам, кашандалик ҳам бутун бир халқни завол билан юзма-юз этиши мумкин. Шунинг учун масала моҳиятини англаб етганлар ҳеч бўлмаса ўзларининг атрофидигиларни, яқинларнинг бу зарарли одатдан халос бўлишига ҳаракат қилишса, ишонамизки, яхши натижалар қўлга киритилади. Барча ишларни бирдан ислоҳ қилиб бўлмасам-да, (бу табиий ҳолдир) бир-икки киши бу йўлдан албатта, қайтади. Қолганларига ҳам айтилган сўзлар бесамар кетмайди. Уларнинг қалби ва онгида охири иллатга қарши бир ҳис уйғонади.

Ушбу мақолада кашандаликнинг зарарлари ҳақида юритган сўзимиз батафсил бўлмаса-да, ўйлайманки, зарурий маълумотлар бериб ўтилди. Холислик билан айтганда, ушбу қоидаларга амал қилишнинг ўзи бизни кашандалик ботқоғидан асраб қолади. Гувоҳи бўлганмиз, қанчалаб кишиларнинг бу ёмон иллат билан ўз вақтида, кечиктирмасдан хайрлашганига. Инсон қилган ишни, албатта инсон уддалай олади. Шунинг учун ҳам иродани мустаҳкам қилиб, охири вой бўлган бу иллатдан воз кечишга кашандалик касалига йўлиқиб қолганлар ҳаракат қилиб кўришади, деган умиддамиз. Бунга эришилса, биз ўз вазифамизни ўтаган бўламиз ва албатта, қалбимизда мамнунлик туямиз.

Дехқон дон сепди. 1-дон ташқари йўлакка тушди. Уни куш еб кетди, яъни у ўсишдан мосуво бўлди. 2-дон ишлов берилмаган тошлоққа тушди. Кўкарди, илдизи чуқур кетмади. У қуёшда қовжираб қуриб кетди. 3-дон тиканзор, ўсимликлар орасига тушиб кўкарди, аммо кўланкада бўлганлиги боис, ҳосил бермади, барбод бўлди. 4-дон унумдор жойга тушди. Унди, ўсди, яхши ҳосил берди. Дехқон яна экди, яна зўр ҳосил олди ва мўл-кўлчиликка эришди. Дехқон – сўз айтгувчи, маънавият тарқатгувчидир.

Биринчи дон – эшитади, тингламайди. Иккинчи дон – эшитади, аммо амал қилмайди. Учинчи дон – турмушнинг қарама-қаршиликлари, ўзининг ҳой-у ҳавас йўлида эътиборсиз қолдиради. Тўртинчи дон – унумдор ерга, яъни онгли, фикрли одамларга бориб етади. Улар эшитади ва амал қилади. Дехқон доим таваккал этади, аммо умидвор бўлади. Мен ҳам...

ТАБИАТГА ТОШ ОТМАНГ

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумоти ва академиклар Ю. Лисицин ва В. Комаровларнинг тадқиқотларига кўра, касалликнинг келиб чиқишига турмуш тарзи 55 фоиз, ирсият 18 фоиз, соғлиқни сақлаш ишлари 10 фоиз, атроф-муҳит, табиат, экология факторлари 17 фоиз сабаб бўларкан.

Экология сўзи грекчадан таржима қилинганда “экос” – уй, жой, макон, “логос” – таълимот маъноларини англатади. Бу терминни биринчи бўлиб немис биологи Э. Геккел 1866 йилда қўллаган.

Ер юзининг 70,8 фоизи сувлик, 29,2 фоизи қуруқликдан иборат. Аммо ичимлик сув оз қисмини ташкил этади.

Бу маълумотларни нега келтириб ўтаяпмиз. Бу сизда табиат ҳақида умумий тасаввур ҳосил қилиш учун. Бугун жадал ривожланаётган даврдамиз. Ҳатто, табиатни ҳам измимизга солишга уриниб кўрмоқдамиз. Бу жараён ўтган йиллар мобайнида ҳам, бугун ҳам давом этаяпти. Ва шубҳасизки, эртага ҳам ҳаёт бўларкан, бу жараённинг узвийлиги яқун топмайди. Хўш, бу жараён бизга нимани ваъда этаяпти. У инсониятнинг истиқболи учун хизмат қиладими ёки инқирози учун? Табиатга таъсир ўтказишга уриниб хато қилмаяпмизми? Унинг бизга қиладиган жавоби қандай бўлади? Бу саволлар бугунги куннинг энг долзарб ва глобал муаммоларидан ҳисобланади.

Мамлакатимиз мустақиллигининг дастлабки йиллариданоқ, яъни 1992 йилда “Табиатни муҳофаза қилиш тўғрисида” қонун қабул қилинди. Ва табиатни муҳофаза қилиш ҳуқуқий жиҳатдан мустаҳкамлаб қўйилди. Маълумотларга кўра, ер юзида 1.5 миллион ҳайвон тури ва 500 000 га яқин ўсимлик тури бўлиб, шундан Ўзбекистонда 4230 дан ортиқ ўсимлик тури бор. 700 тасида дориворлик хусусияти бор. Ер юзидаги ўсимликлар 400 миллиард тонна кислород ишлаб чиқаради. Чиндан табиатнинг ўзини бема-

лол улкан “дорихона” деб айтишимиз мумкин.

Яшил олам, улар биздан ҳеч нима сўрамайди, аммо бизга кўп нарсани тухфа этади. Тоза ҳаводан нафас олишимиз учун карбонат ангидрид газини ютиб, кислород ишлаб чиқаради. Турли чанг-тўзонларнинг олдини олади. Бизнинг эҳтиёжларимиз учун хизмат қилади. Санайверсак оз. Бироқ ўзимизчи? Уларнинг ўсишига қулайроқ шароит яратиб бериш ўрнига чегарасиз, баъзида бемаъни эҳтиёжларимиз сабаб йўқолиб, сон жиҳатидан кескин камайиб кетишига олиб келаяпмиз. Вазиятни чигаллаштираяпмиз. Тушунишга ҳаракат ҳам қилиб кўрмаяпмиз. Яна энг ёмон томонини тушунсак-да, бу ишда давом этаяпмиз — ўрмонларни кесаяпмиз, жониворларни қираяпмиз.

Табиатдаги наботот оламининг одамлар ва ҳайвонлар озикланишида тутган ўрни беқиёс. Динимизда ҳайвонот, табиатни, яъни бизга хизмат қилаётган муҳитни, ҳаво, ер, сувни ифлос қилмаслик ҳақида ўғит берилади. Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳам “Атроф-муҳитга меҳрли, шафқатли муносабатда бўлинглар. Сувга, ўзанларга, серқатнов йўлларга, соя-салқин жойларга ахлат ташлаб, лаънатга қолишдан кўрқинглар”, -дея огоҳлантирганлар.

Бугун биз қилаётган ишлар бунинг тескариси бўлиб чиқмаяптими? Шаҳарлардаги об-ҳавонинг бузилганлиги, чиқиндиларнинг дуч келган жойларга, ариқларга тўкиб кетилиши жуда ачинарли ҳолдир. Ахир сал нарироқда махсус ахлат қутилари бор. Биз бу безътиборлигимиз ва “дарди бедаволигимиз”ни фарзандларимизга ҳам юктираемиз. Қуш уясида кўрганини қилганидек, улар ҳам айнан шу хунук ҳолатни такрорлайдилар. Бундай хунук ҳолатлар қишлоқларда ҳам учраб турибди. Соф, табиий сувлар ифлосланмоқда, далаларга турли зарарли чиқиндилар чиқарилиб, атроф-муҳит булғанмоқда.

Аждодларимиз атроф-муҳитга бефарқ бўлмасдан, қадимда ҳаво, ер, сувни булғаганларга чора қўллашган.

Шу туфайли у пайтларда табиатга нисбатан одобни унутмасдан муомалада бўлинган. Бу дегани табиат муҳофазасида жамоатчиликнинг ҳам ўрни беқиёсдир. Сенга нима, менга нима қабалида иш тутилса нафақат табиат, балки жамиятнинг охири ҳалокатли бўлади. Жиноятни содир этган билан унга бефарқ томошабин бўлиб тургани бу жиноятда тенг айбдор кўришган. Ҳатто, бефарқ одамнинг айби мудҳиш ҳодисанинг юзага келишида уни содир этувчидан кўра кўпроқ ҳам бўлади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ва Еврокомиссия хулосасига кўра, ўлимга олиб боровчи экологик омиллардан биринчиси – ҳавонинг ифлосланиши бўлса, иккинчиси – шовқин экан. Аллоҳнинг қудрати билан бу икки офатни даф этиш учун дарахтлар яратилган.

Машина дуд бўронидан чиқаётган тутунда 200 хилга яқин заҳарли газ мавжуд. У биз нафас олаётган умумбашарият мулки бўлмиш атмосферага қўшилиб, ҳавонинг софлигига путур етказди. Шу чиқаётган зарарли газларнинг 35 фоиз қисмини яшил барглар сўриб олади.

Энди яна баъзи маълумотларни эътиборингизга ҳавола этсак. Норвегияда ўзининг уйи ва шахсий машинасидан ташқарида чекиш тақиқланади. Хитойда чекишга қарши кураш қонуни мавжуд, аммо кашандалар бисёр. Японияда 20 ёшгача бўлганларга сигарет сотилмайди. Дубай шаҳри тамаки тутунидан озод ҳудуд ҳисобланади.

Бизда ҳам “Кашандалик зарари” мавзусида келтирганимиздек, чекишга қарши қонун ишлаб чиқилган. Унга кўра ишхонада, боғча, мактаб, спорт мажмуаларида чекиш тақиқланади.

Бу келтирилган маълумотлар ҳам бежизга эмас. Кашандалик туфайли фақатгина одамлар зарар кўрмайди, балки бутун атроф-муҳитга зарарли газлар тарқалишига олиб келади.

Фарзандларимизга теварак-атрофни, табиатни асраб-авайлаш борасида шахсан ўзимиз ўрнатган бўлсак, нур ус-

тига аъло нур бўлар эди. Келажак авлод олдида мулзам бўлмаслик учун кексаларнинг панд-насихати, ота-оналарнинг ибрати ва қўни-қўшнилар жамлашиб, фарзандларимизга бош-қош бўлиб, аждодларимиз урф-одатларини давом эттирайлик. Аввало уларни меҳнатга, хусусан, дарахт экишдек яхши анъанага ўргатишимиз лозим. Кўп гувоҳи бўлганмиз, каттагина ҳовлилар қаровсизликдан қовжираб ётибди. Шунга эътибор қилиб бирор ниҳол экишга, турли сабзавотлар экиб маҳсулот етиштиришга ҳуши келмайди одамларнинг. Бирор жойда ишламагани етмагандек, ўзи турган жойни обод қилиб, кўкаламзорлаштириб ўтиришга қурби етмайди. Агар улар шу ишни амалга оширганларида эди, яшил хазинамиз табиатни мусаффолаштирибгина қолмай, шу оилага моддий томонлама ҳам даромад бўлади.

Қадимул айёмда оилада қиз бола туғилса, униб-ўссин дея ният қилиб, кўплаб мевали ниҳоллар экишган. Ўғил бола туғилса, уй-жой қилиш учун терак қадашган. Бунда ҳам албатта, бугунги кундан-кунга онги-шуури тараққий этаётган бизга – “замонавий” одамларга ибрат намунаси мужассамлигини унутмаслик лозим.

Табиатда тоғнинг, боғнинг, чўлнинг ўз ўрни бор. Битикларнинг бирида боғ ўпкага, чўл жигарга, сув қонга ўхшатишгани бежиз эмас. Табиатда мувозанат бузилса, бундан инсонга ҳам зиён етади.

Илгарилари ҳеч ким сувга туфламаган, чиқинди ташламаган. Ўлимтикларни чуқурга кўмишган, биз гувоҳи бўлаётгандек, ариқларга келтириб ташлашмаган. Кул ва ифлос мағзаваларни кўча-кўйга тўкмаганлар. Наботот ва ҳайвонот дунёсига меҳрли бўлишган. Ота-боболаримизнинг табиатни асраш борасидаги анъаналарини ҳам давом эттириш бугунги куннинг долзарб вазифасига айланганлигини табиатда бўлаётган воқеаларнинг ўзи исботлаб турибди.

“Бобурнома”да ёзилишича, улуғ саркарда, давлат ар-

боби ва Алишер Навоийдан сўнг туркий адабиётнинг йирик вакили бўлган Заҳириддин Муҳаммад Бобур қаерда қароргоҳ қурса, ўша жойда боғ бунёд қилдирган. Боғнинг бунёд этилишида ул зотнинг шахсан ўзлари бош-қош бўлганлар.

Бир туп тут дарахти суткасига 3 кишига етарли оксиган филтрлаб берса, 1 гектар игна баргли дарахтлар йилига 40 тонна, япалоқ баргли дарахтлар эса 100 тонна ҳаводаги чангни ушлаб қолади. Олимлар ёнғоқ дарахтини "ҳаво фабрикаси" дея аташади. Бу бежизга эмас. Чунки нафақат ҳаводаги чангларни, балки микробларни ҳам ютади ва уларни йўқ қилади. Арчани эса кудуққа менгзашади. У қишда қорларни, ёзда намни яхши сақлайди.

Имом Бухорий ҳазратларидан ҳадис ривоят қилинади. "Бирор киши мусулмонлар фойдалансин деган ниятда бир ўзи, ёки болалари билан ариқ қазиса, ўша ариқ туфайли ҳосил бўлган савоб унга ўлимидан кейин ҳам етиб бораверади." Мана бу ҳикмат ҳам табиатни асраш, уни обод этиш билан ҳаётни ҳам обод этишга далолат қилмоқда.

Олимлар асаб касалликларининг келиб чиқишида шовқин-сурон таъсирининг кучлилигини аниқлашган. "ЭКО-САН" президенти таҳлилий баёнотида инсон соғлигига салбий таъсир этаётган зарарли омилларнинг 30 фоизи сув таркибининг бузилишидан бўлса, 40 фоизи атмосфера ҳавосининг бузилишидан эканлигини айтиб ўтган. Бу икки унсур бизнинг ҳаётимиз манбаи эканлигини яхши биламиз, аммо улар нега ифлосланаяпти? Буни ҳам биламизми? Ҳа, буни ҳам биламиз. Аммо боқибеғамлик қилишда давом этаяпмиз. Токи фалокат бор бўй-басти билан рўпара бўлмагунча уни назарга илмаяпмиз. Ваҳоланки, бизга огоҳлантиришлар аллақачон бошланган. Жумладан, йўлиқаётганимиз — турли касалликлар ҳам огоҳлантиришдан ўзга нарса эмас.

Қаерга қараманг, чанқоқбости ичимликлардан бўшган баклашкалар, турли нарсалар солиниб, кераксий

бўлгач ташлаб юборилган елим халталарга дуч келасиз. Шаҳарлардаги бетон ариқларку бу матоҳлар билан роса “сийланган”. Кўчалар атрофида ўсган ниҳолларни сувлаш учун ҳайдалган сувлар ҳам оқмайди. Ободонлаштириш хизматчилари қанчалик ишлашмасин, улар сон жиҳатидан кўчага ҳеч иккиланмасдан чиқинди ташлайдиган одамларга нисбатан камда. Шу чиқиндини ташлаётган киши наҳотки ўйлаб кўрмайди? Яна бир оғриқли жиҳати, нега бундай қилаётганлигига изоҳ сўрасангиз, виждонан қийналиш ўрнига “Бир менми кўчага чиқинди ташлаётган, ҳамма шундай қиляптику”, дея ўзига гард юқтирмасликка уринади. Ҳамма ўзи учун жавоб беради. Бировга баҳас қилиш жуда ёмон нарса. Бу аслида кишининг ўз гуноҳларини хаспўшламоқчи бўлиб топган баҳонаси. Ундай бўлмаса нега чиқиндини кўчага эмас, махсус жойларга олиб бориб ташлаган кишига баҳас қилмайди? Бу тўғрисида чуқурроқ ўйлаб кўришга тўғри келади.

Куз фасли, хазонрезгилик пайтлари яна бир муаммо бош кўтаради. Пайқагандирсиз, хазон бўлиб тўкилган дарахт барглари қандай қилиб йўқ қилиш муаммоси. Бу муаммо кўп ҳолларда жуда осон, аммо номақбул йўл билан енилади. Яъни, тўпланган барглар ёқиб юборилади. Аммо ундан чиқаётган заҳарли газлар атмосфера ҳавосини бузишига, одам саломатлигига жиддий таъсир кўрсатишига аҳамият беришмайди. Қанчалаб тушунтириш ишлари олиб борилади, амалиётда исботланган ҳолатлар тақдим этилади. Аммо барибир ўз билганидан қолмайди-ганлар топилиб туради. Хазон ёқиладиган пайтда унинг ёнида бўлган болаларга тарқалаётган заҳарли газлар тезда таъсир қилиб, бетобланиб қолиши исботланган. Ва шу газлар атмосферада кезиб юраркан, ундан нафас олаётганларга албатта, ўз таъсирини ўтказмасдан қолмайди.

Тозаликка, гигиена талабларига риоя қилиш лозим. Ўша хазонларни йиғиб кўмиб ташланса, баклашка, елим халта, сигарет қутилари, музқаймоқ идишлари каби чиқинди-

ларни махсус жойга йиғса бўладику. Бунинг ҳеч қийин жойи йўқ. Фақатгина кишидан озроқ эътибор ва виждонлилик, кунчаклик талаб этилади.

Юқорида “Кашандаликнинг зарари” мавзусида сўз юритган бўлсак-да, яна шу мавзуда бироз тўхталишга тўғри келмоқда. Муқаддас динимизда ўзига ва ўзгага зарар етказиш оғир гуноҳ ҳисобланади. Чекувчилар ҳам худди шундай. Айтиб ўтганимиздек, улар ҳам ўзларига, ҳам ўзгаларга зарар етказишади бу нобоп одатлари билан. Қонун бўйича чекиш тақиқланган ҳудудлар бор. Хусусан, жамоат жойлари. У ердаку кўпчилик нафас оладиган ҳавони булғаб чекишаяпти. Ҳатто, бунга ўзларини маънавий ҳаққи бордек тутишмоқда кашандалар. Аммо мактаб, коллеж, лицей каби ўқув даргоҳларида ҳам баъзи ўқитувчилар лабларига сигаретни қистириб олиб, ўқувчиларига кўз-кўз қилиб чекмоқдалар. Ким кафолат бера оладилар, ўқувчиларнинг айнан шу ўқитувчилардан улгу олмасликларига. Бу масаланинг маънавий томони. Жараённи ислоҳ қилишга ҳали вақт бор дегани. Бироқ бу муаммонинг жисмоний соғломлик томонидан жиддийлик тарафи борки, ўқувчи-ёшлар бу ҳаводан кейинроқ эмас, айна пайтда нафас олаяпти. Булғанган табиат уларга тоза ҳаво эмас, сигарет тутунларидан чиққан 4000 хилдаги захарли тутунлар билан қоришган ҳавони нафас олиш учун “туҳфа” этмоқда. Мана масаланинг оғрикли томони қаерда! Нега энди олий маълумот олган айрим ўқитувчилар онгли равишда буни англаб етмайдилар?

Дунё бўйича чекувчилар 1 йилда 550 000 тонна ис газини, 108 000 тонна никотин, 384 000 тонна аммиак, 600 000 тонна қурум чиқариб, атмосферанинг ифлосланишига “ҳисса” қўшарканлар. Ана сизга далил ва рақам.

Ҳар куни 1 қути сигарет чеккан киши 1,5 соат вақтини чекиш билан машғул бўлиб ўтказаркан. Бу муддат 1 йилда 23 сутка, 16 йилда 1 йилга тенг келади. Оиладагилари йилга 80-90 қути сигарет чеккан кишига етадиган зарарни кўради. Олимларнинг фикрича, чекувчиларнинг 14 йил умри

бой берилиб, чекмайдиганларга қараганда саратон касаллиги билан эркаклар 23 марта, аёллар 13 марта кўпроқ касалланиш хавфи мавжуд. Сигарет учун сарфланадиган пул – иқтисодий зарарни ўзи ҳисоблаб олаверсин. Эл орасида гард йўқ жойда дард йўқ деган сўз бежизга айтилмаган. Атмосферадаги заҳарли газлар орқали етадиган зарардан эҳтиёт бўлайлик ва бунга ўз ихтиёримиз билан йўл қўйиб бермайлик, худди кашандаларга ўхшаб.

Ривоятга кўра, саҳобий Абу Дардо кексайган чоғларида ёнғоқ кўчати экаётганда, бир ўткинчи: “Ёшингиз бир жойга етиб қолган бўлса, бу қачон ҳосил беради, сизга насиб қиладими, йўқми?”, дебди. Шунда саҳобий: “Менга савоби бўлса бўлди, мевасини бошқалар еяверсин”, деган эканлар. Зеро, бошқаларга, жумладан она табиатга ҳам фойда келтириш имон бутлиги белгисидир.

Заводлардан чиқаётган турли заҳари газлардан атмосферадаги озон қатлами кундан-кунга емирилиб бораётгани сизга сир эмас. Бу муаммо бугунги кунда ўз ечимини кутаётган энг катта глобал муаммолардан эканлиги бот-бот тақрорланаяпти.

Атмосферада етарли миқдорда тўпланган кислороднинг бир қисми озонга айланади. Энг кўп азон стратосферада тўпланиб, унда озон қатламини ҳосил қилади. У ерда ўткир ультрабинафша нурланиши таъсирида икки атомли кислород молекуласи парчаланади ва ажралган атомлар уч атомли азон молекуласини ҳосил қилади. Стратосферада ҳаво умумий зичлигининг пасайиши натижа-сида ҳаво ҳарорати аста-секин кўтарилади. Озон кон-центрацияси ошиб бориши кузатилади. Ҳаво қатлами яхши исийди, чунки қуёш нурлари таъсирида бўлаётган озон парчаланиши иссиқлик чиқиши билан бирга кечади. На-тижада ер юзида ҳаётни ҳимоя қилиш учун энг асосий жараён юз бериб, ўткир ультрабинафша нурланишининг бир қисмини ютади. Агар қуёш нурлари ерга тўлиғича етиб келса, тирик жон қолмаган бўлар эди. Мана энди аён

бўлгандир, озон қатламининг ер юзи учун нечоғлик муҳимлиги.

“Агар одамлар табиатга нисбатан лоқайд муносабатда бўлсалар, унинг қонун-қоидаларини қўпол тарзда бузсалар, бир кун келиб табиат улардан ўч олади, ўшанда ҳеч қандай куч уни тўхтата олмайди”, дея огоҳлантириш берган эди улуғ олим Абу Райҳон Беруний.

Халқ хўжалигидаги галонлар, эритувчи бирикмаларнинг ишлатилиши ҳам озон қатламининг сийраклашишига олиб келади. Кейинги пайтларда авиация, космик ракеталар, кимёвий заводлар таъсири ҳам эътиборга олина бошланди. Озон қатлами сийраклашиб кетаётгани сабабли ультрабинафша нурларни яхши юта олмаяпти. Бу нурлар ер юзига етиб келиб, ҳайвон ва ўсимликлар, одамларнинг ҳам ҳаёт тарзига салбий таъсир кўрсатмоқда. Натижада турли номаълум касалликлар пайдо бўлаяпти.

Ҳар йили 16 сентябрда “Ернинг озон қатламини ҳимоя қилиш халқаро кун” сифатида нишонланади. Озон қатламини ҳимоя қилишга мамлакатимиз ҳам ўз ҳиссасини қўшаяпти. 2009 йилга келиб озон қатламини емирувчи моддаларнинг 98 фоизи муомаладан чиқарилди. Ишлаб чиқаришда хлор, фтор, углеводлар, галлонлар, тейлохлар, углеродлар ва бошқа кимёвий бирикмаларни ишлатишни тўхтатиш масаласи кўрилди. Озон қатламини емирувчи моддалардан босқичма-босқич воз кечишга эришиш, тараққиётни таъминлаш учун Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 3 та қарори қабул қилинган. Бунга кўра озон емирувчи моддалар таркибига кирувчи маҳсулотларни бошқа давлатларга олиб чиқиш ва олиб кириш тақиқланади. Озон емирувчи моддалар ҳамда таркибида улар мавжуд бўлган маҳсулотларни импорт, экспорт қилишни мувофиқлаштириш тизими жорий этилган.

Табиатни муҳофаза этиш барчамизнинг онгли равишда бажаришимиз шарт бўлган бурчимиздир. Яқин ўтмиш-

га, биргина “Орол фожеаси” дея ном олган, мамлакатимизда оғриқли муаммоларни келтириб чиқарган вазиятга назар ташлайлик. Биламизки, бу ачинарли ҳолатнинг юзага келишида собиқ ҳукуматнинг ақлга сиғмас даражада пахта етиштиришга бўлган уринишлари сабаб эди. Табиатнинг ўз қонуни бор. Уни бузиш билан фақатгина ўзимизга зарар етказган бўламиз.

Ҳаводаги зарарли кимёвий моддалар насл қолдириш жараёнига таъсир этиб, функционал ўзгаришларни келтириб чиқаради. Қўшни Тожикистон Республикасининг Турсунзода шаҳридаги алюминий ишлаб чиқарувчи “Талко” ДУК заводидан чиқаётган заҳарли газлар ҳам мамлакатимизнинг жанубий ҳудудларида узоқ йиллардан қатор муаммоларни келтириб чиқараётгани ҳеч биримизга сир эмас. Заводдан атмосферага чиқаётган зарарли газлар туфайли Сурхондарё вилоятининг Денов, Сариосиё, Узун туманлари жиддий зарар кўрмоқда. Дехқончилик, чорвачилик, боғдорчилик қилиш учун қулай шароитли бўлган ва токи алюминий завод заҳар пуркамағунича ўзининг тенгсиз таъмили мевалари, серсут, сергўшт чорвалари билан тилда бўлган бу ҳудудда бугунги аҳвол ростдан ҳам ачинарли тус олган. Кураги ерга тегмаган полвонлар довруқ солиб ўтган юртда, заҳарли газлар, ҳа, айнан Тожикистондаги алюминий заводидан чиқаётган заҳарли газлар туфайли ногирон фарзандлар дунёга келаяпти. Қўшни мамлакат дўстона маслаҳатга ҳам, нуфузли ташкилотларнинг кўрсатмаларига ҳам амал қилмасдан, ўз билганларича иш тутмоқда. Бу ҳам етмагандек, “Роғун” дея аталмиш истиқболсиз ва кўп ташвиш келтирадиган ГЭСнинг қурилишини давом эттириб, ўзини-да, атрофдагиларни-да хавфга қўймоқдалар. Табиата тесқари иш қилишдан толишмаяпти.

Қадимда шарқ мамлакатларида одамлар эрталаб туриб, қуёшга қараб, кафтини бир-бирига қўйиб, бош бармоқларини бурун ва пешонасига теккизиб, қуёш билан

саломлашар экан. Қуёш кирган уйга табиб кирмайди дея уйга қуёш нурларини киритишаркан. Она табиатнинг бир бўлаги бўлмиш қуёш ҳам саломатлигимизга кўп яхши таъсирлар кўрсатади, юқорида айтганимиз, озон қатламининг “хизмат”лари билан албатта. Аллоҳ таоло табиатни шундай мувозанатда яратган.

Ер юзидаги барча ўсимликлар йилига 400 миллиард тонна кислород ишлаб чиқаради. Ҳатто, оддийгина ўсимликлар ҳам ўзлари яшаб турган табиатни тозалашга, унинг яхшиланишига ҳисса қўшади. Биз мукаррам қилиб яратилган инсонлармиз. Инсонийликнинг асосий белгиси бўлмиш – ақл, заковат неъматидан баҳраманд этилганмиз. Ўйлайлик ва фикр қилайлик. Биз она табиатга қандай муносабатда бўлаяпмиз-у, унинг бизга қайтарадиган жавоби қандай бўлади? Жавоб топгандан сўнг қилган айбларимизни ювишга шошилайлик, яъни атроф-муҳит муҳофазасига жиддий эътибор қаратайлик. Зеро, бу бизнинг ўзимиз учун ҳам кони фойдадир. Бугун бизнинг табиатга етказган зиён заҳматларимиз учун ворисларимиз, келажак авлод товон тўламаслиги керак.

ҲАЛОКАТ ГИРДОБИ

Гиёҳвандлик – инсон гиёҳванд моддага бевосита жисмонан ва руҳан боғланиб қолиши билан кечади. Касалликнинг даражаси кундан-кунга боғланиб қолиш, яъни мубталоликнинг ортиб бориши билан таҳлил этилади.

Аслида гиёҳванд моддага ружу қўйиш ижтимоий характерга эга бўлиб, ўз-ўзидан эмас, атрофдаги гуруҳлар, яшаш муҳити стрессидан кутулиш, ўзи ҳавас қилган гуруҳларга қўшилиш ҳамда гиёҳвандлик оқибатини англамаслик, тиббий маданиятга риоя қилмаслик, оиладаги тарбиявий ҳолат, ота-оналарнинг фарзандларини назоратсиз қолдириши оқибатида содир бўлади.

Сир эмас, гиёҳванд модда харидоргир, мўмай даромадли бўлиб, наркодиллерлар истеъмолчисини топиш учун ёлғон ва алдовлар билан, иложи бўлса иқтисодий тўқ оила вакиллари ўз тузоғига илинтиришга ҳаракат қилади. Бу йўлда улар ҳеч нимадан тап тортмайдилар. Кўп ҳолларда балоғатга етган йигитларни йўлдан уриш учун уларнинг ўзлари қатори йигитларни, қизларни бу ишга жалб этадилар. "Мана, бир чекиб кўр, ҳаётнинг лаззатини кўрасан", дея гиёҳвандлик моддасини текин улашади. "Ўлжа" тузоққа тушгач, бемалол "бойвачча"нинг киссасини овлайверади. Унинг устидан ҳукмронлик қилиб, хоҳлаган йўлига, измига торта олади. Жиноят кўчаларига бошлайди. Гиёҳванд ўзига керакли "доза"ни қабул қилиш учун ҳаётини, оиласини, саломатлигини гаровга қўяди.

Гиёҳвандликнинг биринчи босқичида киши масъулият ва андишасига зил кетади. Иккинчи босқичда у наркотика интила бошлайди. Катталарнинг қилган панд-насиҳатларига қулоқ солмайди. "Ўзлари татиб кўрмаган-да, унинг таъсир кучини билмай гапираверади", деб ўйлайди. Айнан мана шу даврда у ўзига ўхшаш бу иллатларга берилган давраларни излаб топади (Ёки ўша даврадагиларнинг ўзи буни излаб топишади). Бошланғич кайфга қаноатланмай қолгач, гиёҳванд моддаларнинг ҳар-хил турларини синаб кўра бошлайди ва доимо безовта, жиззаки, тез аччиқ ва нотинч ҳолатида яшайди.

Учинчи босқичда гиёҳванд моддага ружу қўйиши қарамлиги кучайиб боради. Энди нафақат эйфория-кайф олиш учун, миясидаги салбий фикрлардан қутулиш, нохуш ҳолатдан чиқиб кетиш учун ҳам гиёҳванд моддани қабул қилади. Умуман унинг руҳий, маданий, маънавий дунёси, сабру бардош, иродаси сусайиб боради. Гиёҳванд моддаларнинг зарарли эканлигини энди англаб етади, аммо уни қабул қилиш учун баҳона, сабаб ахтаради ва пировардида бу сабабни топади ҳам. Ота-она, дўст-биродарига муносабати ўзгаради. Турли тadbир ва давралардан воз кечиб, фақат гиёҳвандлар гуруҳи билан учрашади, ҳаётдаги мулоқот доираси торайиб боради.

Тўртинчи босқичда гиёҳванд "оғу"га тўлиқ қарам бўлиб улгурган, энди у фақатгина ўз хуморини қондириш билан машғул бўлади. Фаол гиёҳвандларнинг даврий умри 3 йил атрофида давом этади. Бу пайтда у фарзанд кўрса ногирон, нуқсонли ёки ўлик туғилади. Гиёҳванд инсон зурриёди, оиласи, авлодининг келажаги инқирозли тус олади.

Олимларнинг тадқиқотича, гиёҳванд модда мия ҳужайраларини ўлдириб, англаш, идрок этиш, ҳис қилиш туйғуларини сусайтиради, жисмоний заифликка, маънавий бузилишга томон тортади. Гиёҳванд моддага қарам бўлиш учун 1 марта қабул қилса бўлди, тобелик тарафига тортилаверади. Уни топиш учун ҳар қандай пасткашлик, жиноят, ҳатто ўзлигини ҳам сотиб бўлса-да истеъмол қилишга уринади ва охир-оқибат ўлим топади.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, гиёҳванднинг бу иллатга берилишига қуйидагилар асос бўлиб хизмат қилади.

1. Биофизиологик даражаси: ирсий мойилликка мос, ген орқали ўтади.

2. Индивидуал – психологик даражаси: ўзининг руҳий хусусияти ва шахсий ҳаётий тажрибасига таяниб ҳаёт, яшаш тарзидан қаноатланмай, ўзининг руҳий ҳолатини сунъий йўл билан ўзгартиришга интилади.

3. Микроижтимоий даражаси: оилада, мактабда, тенгдошлари даврасидаги ўрни, улар орасида гиёҳвандликка бурилишдаги ҳолат ва муҳит эгаларининг борлиги.

4. Макроижтимоий даражаси: Жамият ҳаётидаги салбий ўзгаришлар, иқтисодий ва маънавий инқироз ва бошқалар.

Барча гиёҳвандларда учрайдиган жиддий муаммолар қаторида ушбуларни санаб ўтишимиз мумкин.

1. Доимий равишда истеъмолга эҳтиёж ортиб боради ва қабул дозасини ошириб боришни истайди.

2. Шахсинг қарамлиги боис маънавияти тубанлашиб, жиноятга, разолатга қўл уради.

3. Гиёҳванд иш қобилияти сусайиб, оиласига, жамиятга салбий таъсир этади.

Гиёҳвандлик таъсирига тушиб қолганларнинг жуда кам қисми ундан озод бўлиб, тўғри йўлга қайта олганлар. Шунинг учун унинг тўрига илинганларни даволоммай, ҳеч қандай натижага эришолмай ютқизгандан кўра, кишилар, аиникса ёшларни бу иллат тўрига тушиб қолмасларидан олдини олиш зарур. Бунда ижобий услублардан бири бўш қолмасдан, ютуқлар келтирадиган машғулотлар билан шуғулланиш ҳисобланади. Яна кундалик ҳаётда бўладиган салбий босимларга қаршилик қилиб, енгиб ўтиш лозим. Келажакка ишонч билан яшаш, ҳаётни ёрқин англаш учун маънавияти ва маърифатини ўстириш зарур.

Жаҳонда ҳар йили қанчалаб кишилар гиёҳвандлик оқибатида қурбон бўладилар. Яна қанчалари айнан шу оғу таъсирида бутун ҳаётини издан чиқариб, беихтиёр ҳалокат чоҳи томон қадам ташлайдилар. Бугунги кунда қўшни Афғонистон давлатида гиёҳванд моддаларни етиштириш, олдинги йиллардагига қиёслаганда анча ўсди. Бу эса бу захри қотилнинг тарқалиши яна жадаллашди дегани.

Кўп ҳолларда биламизки, навқирон ёшларимиз бу иллатнинг қурбони бўлиб қолаяптилар. Назоратсизлик, нотўғри тарбия, яна бир қанча оиладаги муаммолар, оналарнинг ўз вазифаларини уддалай олмаётганликлари туфайли содир бўлаяпти бу ҳол. Огоҳ бўлиш керак, озгина эътиборсизлик боис фарзандлар умрларини хазон қилмасин, муқаррар ҳалокат чоҳига қуламасинлар.

МУНДАРИЖА

Майхўрлик — келтирар хўрлик.....	3
Кашандалик зарари.....	10
Табиатга тош отманг.....	21
Ҳалокат гирдоби.....	32

ИЛМИЙ-ОММАБОП НАШР

Жуманазар МАДИЕВ

УМРИНГИЗГА ЗОМИН БЎЛМАНГ

Муҳаррир:	И.Шомиров
Техник муҳаррир:	А.Бўриев
Мусахҳиҳ:	М.Шомирова

Босишга 21.04.2014 йилда рухсат этилди. Бичими 60x84¹/₁₆ Офсет қоғози. Pragmatic TAD гарнитураси. Офсет усулда чоп этилди. 2,25 босма табоқ. № 332-сонли буюртма 1000 нусхада. 36 бет. Эркин нарҳда.

«Тафаккур» нашриёти, Тошкент шаҳри,
Навоий кўчаси, 30-уй.
«Сурхон Нашр» МЧЖ да тайёрланди
Термиз шаҳри, Ф.Хўжаев, 30-уй.



Жуманазар Мадиев — 1960 йилда туғилган. Тошкент давлат тиббиёт институтини тугатган. У олий тоифали шифокор, Ўзбекистон соғлиқни сақлаш вазирлиги, Грециянинг «Антик дунё» халқаро илмий академиясининг профессори. Шифокорнинг «Соғлом турмуш сабоғи», «Силнинг сир ва синоатлари», «Дард борки, дармон бор», «Ёруғ йўл сари», «Сурхондарё стоматологияси» номли китоблари чоп этилган.

ISBN978-9943-24-090-2



9 789943 240902