

INSON SALOMATLIGINI SAQLASH HAMDA GIYOHVANDLIK ASR VABOSIGA QARSHI KURASISH YO‘LLARI

Eshboev Shaxriyor Furqat o‘g‘li

JDPU Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazaryasi va metodikasi
mutaxassisligi II bosqich magistranti

E-mail: eshboyevshaxriyor55@gmail.com

Karimov Sardor Abduljalil o‘g‘li

JDPU Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazaryasi va metodikasi
mutaxassisligi II bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada Inson salomatligini saqlash hamda zararli odatlarga qarshi kurash yo‘llari haqida ilmiy adabiyotlar foydanilgan hamda muallifning shaxsiy fikr mulohazalari bayon e‘tilgan.

Ka‘lit so‘zlar: Valeologiya, salomatlik, giyohmandlik, zararli odatlar, asr vabosi, kanob, Gippokrat, psixotrop

WAYS TO PRESERVE HUMAN HEALTH AND FIGHT AGAINST THE PLAGUE OF THE AGE OF DRUGS

Abstract: In this article, scientific literature is used about ways to protect human health and fight against harmful habits, and personal opinions of the author are stated.

Key words: Valeology, health, drug addiction, harmful habits, plague of the century, cannabis, Hippocrates, psychotropic

Salomatlik - nafaqat har bir insonning - odanning o‘zi uchun, balki butun jamiyatning bebaho boyligidir. Biz o‘zimizga yaqin va qadrli kishilarimiz bilan

uchrashganimizda ham, xayrlashayotganimizda ham o‘zaro bir-birimizga eng yaxshi va mustahkam salomatlik tilaymiz. Valeologiyaning shakllanishi tarixiy nuqtayi nazardan uzoq o‘tmishga taqalib, u tabobat va jamiyat rivojlanishi bilan, chambarchas bog‘liq. Binobarin, ayrim o‘simliklarning (belladonna, lolaqizg‘aldoq, kanop, yovshan, jen-shen kabi) shifobaxsh xususiyatlarga ega bo‘lgan dorivor o‘simliklar eramizdan avvalgi davrlardan bizgacha yetib kelgan[1]. Ko‘plab olimlarning fikricha, salomatlikka halaqit beruvchi omillar va zararli ta’sirlardan qanday qutulish lozimligi neandertal davridayoq ma’lum bo‘lgan. Gippokrat (e.v. 460-377-yy. orasida) g‘oyalari barcha elatlar orasida keng tarqalgan. Uning asosiy tamoyillaridan biri — “Kasallikni emas, balki kasalni davolash” usuli haqida o‘zing kitoblarida fikr mulohazolarini aytib o‘tgan Jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi inson salomatligini asrash va yaxshilashdir[2]. Giyohvandlik – XXI asrning global muammolaridan biriga aylanib ulgurdi. O‘rta asrlarda insoniyat hayotiga jiddiy xavf solgan vabo va o‘lat kabi ofatlar, bugungi sivilizatsiya zamoniga kelib o‘z o‘rnini giyohvandlik illatiga bo‘shatib berdi, desak aslo mubolag‘a bo‘lmaydi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev ta’kidlaganidek, qanchalik qiyin bo‘lmasin, biz yoshlar tarbiyasi bo‘yicha o‘zimizga xos va ta’sirchan, bugungi kunga hamohang usullarni izlab topishimiz kerak. Jondan aziz farzandlarimizni buzg‘unchi va zararli g‘oyalar, jinoyatchilik, giyohvandlik, loqaydlik, ma’naviy qashshoqlik kayfiyatidan asrashimiz zarur. Sog‘lom turmush tarzini olib borayotgan kishi bilib-bilmay bu ko‘chaga kirib qolsa, o‘zining tinch, farovon va baxtli hayotini qora zulmatga aylantirishi ayni haqiqat. Giyohvand kishi nafaqat o‘ziga, balki yaqinlariga ham to‘xtovsiz azob beradi[3]. Ba’zan giyohvandlik qurboniga aylanib qolgan insonlarning qismatini ko‘rib, ularga nisbatan nafrat, qahr va rahm tuyg‘ularining uyg‘onishi tabiiy. Ularning quriyotgan daraxt misol umri evaziga ayrim qora niyatli yovuz kimsalarning hamyoni to‘lmoqda. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra dunyoda 500 milliondan ortiq odam giyohvandlik dardiga yo‘liqqan. Uning aksariyat qismini 30 yoshgacha bo‘lganlar tashkil etmoqda. Buning oqibatida har yili 200 mingdan ortiq kishi hayotdan ko‘z yumadi. Shu bilan birga, jahonda sodir etilayotgan jinoyatlarning 57 foizi giyohvandlar

hissasiga to‘g‘ri keladi[4]. Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, o‘rtacha yigirma besh yil umr ko‘rishligi, giyohvand faqatgina o‘z sog‘ligini yo‘qotmay, balki o‘z xatti xarakterlarini ham nazorat qila olmasligi, u nafaqat bir shaxsni, balki butun bir xalqni, millatni yo‘q qilib yuborishga qodirligi va giyohvandlar asosan 16 yoshdan 35 yoshgacha bo‘lib aksariyati o‘ziga to‘q oilalardan bo‘lib, giyohvandlik ijtimoiy xavfga ham ega. Giyohvandlik ko‘chasiga kirib qolish kishilarda turli xilda kechadi. Ba’zilar to‘qlikka sho‘xlik qilsa, boshqalar o‘zi bilmagan holda aldovlar natijasida uning qurboniga aylanadi. Ushbu illatga ruju qo‘yganlarning, ayniqsa, yoshlarning bu ajal girdobiga tushib qolishida ko‘pincha oiladagi muhit yoki bee’tiborlik sabab bo‘ladi. Yoshlarning bo‘sh vaqtini bekor o‘tkazishi, ota-onalarning farzandini haddan tashqari erkalatishi va ular tarbiyasiga beparvoligi yuqorida keltirilgan salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. O‘zbekistonda giyohvandlik vositalari, psixotrop moddalar va prekursorlarning noqonuniy aylanishiga samarali qarshi kurashishni tashkil qilish muammosi mamlakatda kriminogen vaziyatni barqarorlashtirish jarayonida obyektiv tarzda muhim o‘rin egallaydi. Davlatimizda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, jamiyat boshidan kechirayotgan qiyinchiliklar qonun chiqaruvchi va ijro etuvchi organlardan giyohvandlik vositalarining noqonuniy aylanishiga qarshi kurashishning yanada mukammal va ta’sirchan tizimini yaratishni talab qilmoqda. Shu munosabat bilan huquqni muhofaza qiluvchi idoralardan giyohvand moddalarning noqonuniy aylanmasini aniqlash bo‘yicha aniqroq ishlarni tashkil etish borasida salmoqli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Demak, “Asr vabosi” deb ataluvchi giyohvandlikning oldini olish, unga qarshi kurashishga faqatgina huquqni muhofaza qiluvchi organlar emas, balki jamiyatdagi har bir inson mas’ul. Maqsad esa, dunyoni giyohvandlik balosidan saqlash, insoniyat salomatligini asrashdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. Arzikulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. I-II jilt. T.: 2005. 87.b.
2. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье.М. Физкультура и спорт, 1988. 108.b.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. М. Флинта: Наука, 2002. - 416 б.
4. «Соғлом авлод учун”. Матер. науч. прак. конф. (26 апреля 1996 г.). 312.b.

