

SOG'LOM TURMUSH TARZI - BARKAMOL AVLODNI SHAKLLANTIRISH ASOSI

Abilov Urol Murodovich

Toshkent tibbiyot akademiyasi Ijtimoiy fanlar kafedrası professori

uralabilov9@gmail.com

Sog'lom turmush tarzi bu hayot zaruratining umumiy nuqtai nazardan olib qaralishidir. U, ma'naviy, axloqiy, biologik-fiziologik, tozalik-ozodalik, moddiylik-iqtisodiylik kabi va boshqa o'zaro uzviy bog'liqlikdagi bir qancha yo'nalishlardagi qismlardan iboratdir. Biz mazkur yo'nalishlarning ayrim jihatlarigagina e'tiborimizni qaratamiz.

Insoniyat turmush tarzining tarixiy rivojlanish jarayoniga nazar tashlaydigan bo'lsak, yuqorida sanab o'tilganlardan biri, yuksak ma'naviyat har qanday vaziyatda ham jamiyat taraqqiyotining asosiy omillaridan biri bo'lgan, uni yanada barqarorlashtirish esa, mamlakatda ro'y beradigan tub burilish bilan bevosita bog'liq bo'lib, uning mazmun-mohiyatini tushunib yetish barcha uchun, milliy qadriyatlarga asoslangan holda unga amal qilish barkamol insonlarni, avlodlarni shakllantirish jarayonida muhim ahamiyatga egaligi o'tmish haqiqatlaridan biridir.

Mazkur haqiqatdan kelib chiqqan holda ishonch bilan aytish mumkinki, O'zbekistonning kelajakda rivojlangan buyuk davlatga aylanishi, Prezident Islom Karimov ta'kidlaganidek, **4 asosiy negizga: umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlikka, xalqimizning ma'naviy merosini o'rganish va rivojlantirishga, insonning o'z imkoniyatlarini erkin namoyon qilishga hamda vatanparvarlikka** asoslanadi. Bu o'z navbatida barkamol avlodni har jihatdan to'liq shakllantirishning ham asosini tashkil qiladi. Zero, kelajak buyuk davlatni barpo etishday ulug' ishni (missiyani) amalga oshirish esa, bugungi kunda shakllangan barkamol avlodning zimmasidagi ulug' va sharaflı vazifadir. Shunga binoan, yoshlarda, e'tiboran talaba va o'quvchılarda bu omillarga munosabatni milliy mentalitetimiz xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, ijobiy shakllantirish, komil va barkamol insonni tarbiyalash omili bo'lib, shu kunning ayniqsa, "Barkamol avlod" yili Dasturida amalga oshirilishi maqsad qilib qo'yilgan davlat siyosati darajasidagi dolzarb vazifalardan biridir.

Tarbiya avvalo, albatta oiladan boshlanadi. Yangi dunyoga kelgan individni kelajakda barkamol inson qilib tarbiyalash dastlab ota-onaning zimmasidagi vazifa bo'lsa, uning jamiyatning a'zosi sifatida shakllana borishi va oxir oqibat barkamol inson sifatida yetishishi ota-onaning jamiyat tarbiyaviy muassasalari bilan o'zaro hamkorligida amalga oshirilishi tarixiy haqiqatdir.

Shundan kelib chiqqan holda, "Barkamol avlod" yili davlat Dasturida, komil insonni tarbiyalash borasida amalga oshirilishi lozim bo'lgan, barcha yo'nalishlar qatorida bevosita, ma'naviy tarbiya sohasida quyidagi vazifalar belgilangan va ularni amalga oshirish bo'yicha tegishli tavsiyalar, manbalar berilgan.

Jumladan, Dasturning 9 bo'limida yosh oilalar to'g'risida g'amxo'rlikni kuchaytirish, ularning huquqiy va ijtimoiy muhofazasini ta'minlash, sog'lom va mustahkam oila qaror toptirish uchun shart-sharoitlar yaratish hamda yoshlar o'rtasida oilaviy qadriyatlarni targ'ib qilish borasidagi ko'rsatmani amalga oshirish uchun, tegishli muassasa va tashkilotlar tomonidan ishlab chiqilgan kompleks reja asosida turli xil tadbirlar, tanlovlar, yig'inlar o'tkazilmoqda va bu joylardagi aholi o'rtasida o'zining ijobiy samarasini bermoqda.

Sog'liqni saqlash tizimining ham barcha muassasalarida bu borada belgilangan mavzular asosida, yoshlar o'rtasida suhbatlar, targ'ibotlar va tushuntirish ishlari olib borish yo'lga qo'yilgan. Mazkur faoliyatni rahbar mutasaddilar tomonidan nazorat qilish, monitoringini olib borish, eng aosiysi

tegishli subyektlarning ongi, shuuriga to'g'ri va holis yetkazish barkamol avlodni shakllantrishning samaradorligini oshirishga yo'naltiradigan samarali yo'llardan biri bo'lib hisoblanadi.

Onalik va bolalikni muhofaza qilish mutasaddi-mutaxassislar tomonidan aholi o'rtasida, ayniqsa yangi, yosh oilalar o'rtasida ayollarning reproduktiv salomatligi yo'nalishida hayotiy misollar asosida amaliy ishlar qilinmoqda. Masalan, ko'p bolalilikning ona salomatligiga ta'siri masalasi, tug'ilgan bolalarning fiziologik va biologik jihatdan salomatligi nimalarga bog'liqligi va hokazolar misolida tushuntirish va targ'ibot ishlari olib borilmoqda. Mutaxassislarning fikricha tug'ish yoshidagi ayollarning farzand ko'rish optimal davri 20dan 30 yoshgacha ekanligi, har bir tug'ilgan farzandlar o'rtasidagi oraliq farq kamida 2-3 yil bo'lishi kerakligi tibbiy nuqtai nazardan isbotlangan haqiqatdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng muhim maqsadlaridan biri albatta, sog'lom ona – sog'lom farzand – sog'lom jamiyat qurish asosidir tamoyillariga asoslanadi.

Bu borada so'z borar ekan aytish lozimki, o'zbek xalqi bolajon xalq. Buni milliy qadriyat sifatida hyech qachon inkor etib bo'lmaydi. Lekin bugungi jahon taraqqiyoti, insonni yashash talab ehtiyojining ortib borishi darajasida ta'minlash nuqtai nazaridan olib qaralsa, juda katta murakkabliklarni tug'dirishi ma'lum bo'lib qoladi.

Birinchidan, sobiq sho'rolar davrida Qahramon onalarning «rag'batlantirilishi» asosan Markaziy Osiyo ayollari zimmasiga tushar edi. Nimagaki, Markazi Osiyo respublikalarida eng muhim xomashyo sifatida paxta yetishtirilar edi. Bu juda katta va og'ir mehnatni talab qiladigan dehqonchilik hisoblanadi. Aholi sonining ortishi mahsulotning miqdori va sifatli yetishtirishga qaratilgan edi. Bugungi kunda inson salomatligi va barkamol avlod mamlakatimiz taraqqiyotining asosiy maqsadlaridan biri bo'lib hisoblanadi va yuqoridagidek inson qadrsizlanishiga yo'l qo'yilmaydi.

Ikkinchidan, Sobiq sho'rolar davrida turli xil pestisidlarga to'yingan ekin ekiladigan yerlarimiz, ekologik jihatdan inson organizmining normal fiziologik rivojlanishiga o'zining salbiy ta'sirini hali hanuzgacha o'tkazib kelmoqda. Bu holat nafaqat nozik tan egalari ayollarimizning, balki ayrim erkak jinsidagilarning ham kamqonlilik kasaliga muhtalo bo'lishiga olib kelgan. Nosog'lom ota-onadan sog'lom farzand tug'ilishiga esa hyech kim kafolat bera olmaydi. Yana buning ustiga 1-2ta emas, ko'p bolalik holatini yuzaga keltirish nafaqat ota-onaning turmush tarzida o'zgarishni yuzaga keltiradi, balki, davlatimizning ham taraqqiyotiga o'z ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi. Buning misoli sifatida achinarli bo'lsada, aytishimiz lozim, mamlakatimizda tug'ma va nasliy nogiron bolalar uylarining mavjudligi va ularni sog'lomlashtirish, kelajagini ta'minlash borasida davlatimiz tomonidan ham moddiy, ham ma'naviy jihatdan g'amxo'rlik ko'rsatilayotganligi jamoatchilikka ma'lum. O'zbekistonda bugungi kunda nasliy va kamqonlik oqibatida nogiron bolalarga har yili davlat va homiylik tashkilotlari tomonidan juda katta miqdorda mablag' sarflanmoqda. Shuni aytish kerakki, sog'lom farzandni ulg'aytirishga nisbatan tug'ma nogiron farzandlarga ko'proq mehnat va mablag' sarflanadi.

Uchinchidan, oiladagi iqtisodiy imkoniyatlarning holati muhim rol o'ynaydi va albatta har bir O'zbekiston farzandining bekamu ko'st ulg'aytirilishi uchun ota-ona va davlatimiz tomonidan barcha imkoniyatlarni joriy qilishga keng yo'l ochilgan. Lekin hamma oila ham iqtisodiy ma'naviy, madaniy va turmush tarzining barcha jihatlari talabi darajasida bir xil imkoniyatga ega deb,

bo'lmaydi. To'g'rirog'i, oilada farzandlarning soni ularni turmush tarzining bugungi kun talabi darajasidan kelib chiqqan holda ta'minlay olish imkoniyatlari doirasida bo'lishlariga erishish maqsadga muvofiqdir. Buni albatta etibordan qochirib bo'lmaydi. Yana shuni ham e'tiborga olish kerakki, statistik ma'lumotlarga qaraganda ko'p bolali Onalar o'limi kattaroq foizni tashkil etadi. Chunki, ayolning oiladagi turmush tarzi, fiziologik holati, va boshqa bir qancha holatlar borki, onaga oson tutib bo'lmaydi. Tabiiyki, bola tug'ish osonlikcha ro'y bermaydi. Yangi dunyoga kelgan farzand har doim ayol organizmidan bir qismini o'zlashtirib oladi. Buni unutmash kerak.

Shunisi quvonarliki, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2008 yil 18 iyun PP-892 sonli 2008-2012 yillarga mo'ljallangan «Bolalikdan nogironlikning oldini olish borasida tug'ma va irsiy kasalliklarni ertaroq aniqlash Davlat Dasturi» haqidagi qarori qabul qilindi va yangi perinatal texnologiyalarni tug'ruq muassasalar amaliyotiga tatbiq etish natijasida patologik tug'ruqlar soni 2002y 13,4%dan 2007y. 12,5% gacha, tug'ma va irsiy kasalliklar bilan xastalangan chaqaloqlar tug'ilishi 2000 yлга nisbatan 2008 yilda 14% kamaygan.

Turmush tarzining eng muhim yo'nalishlaridan biri bo'lgan mazkur qoidaga rioya qilinganda, kelajak barkamol avlodini shakllantirish ishlari tarbiyaviy-axloqiy va fiziologik jihatdan, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan murakkabliklardan holi bo'lishi fanda ancha ilgari isbotlangan. Bugungi kunda esa, unga amal qilish komil va barkamol insonni dunyoga keltirish hamda tarbiyalashning muhim zaminidir.

Dasturning 86, 96 bandlari **yoshlar o'rtasida** sog'lom turmush tarziga, sog'lom oila qaror toptirishga, OIV infeksiyasini oldini olishga, tamaki chekish, alkogolli ichimliklar ichish, giyohvandlik va axloqsizlikdan voz kechishga intilishni shakllantirish borsida amalga oshirilishi lozim bo'lgan kompleks tadbirlar tavsiya etilgan bo'lib, jumladan, *yoshlar o'rtasida milliy an'analar va qadriyatlarni hisobga olgan holda sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi tamaki chekish, alkogolli ichimliklar iste'mol qilish, giyohvandlik, axloqsizlikning zararli oqibatlari to'g'risidagi, SPIDning tarqalishini bartaraf etishga yo'naltirilgan turli xil ko'rgazmali amaliy tadbirlarni tashkil qilish va o'sib kelayotgan avlodni axloqiy tarbiyalash yo'nalishida Sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishdir.* Bu borasida, mutasaddilarning vazifasi sog'lom turmush tarzi, yoshlarni giyohvandlikdan, axloqsizlikdan, chetdan ko'rsatiladigan zararli ta'sirlardan himoya qilish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish, *savol-javob kechalari, shuningdek, ilmiy-amaliy konferensiyalar tashkil etish* va ularni joriy etishni sifatli va samarali tashkil qilishdan iboratdir.

Dasturning **99 bandida:** Aholining barcha qatlamlari o'rtasida «Barkamol avlod yili» Davlat dasturining maqsadi, mazmuni va ahamiyati to'g'risida keng tushuntirish ishlarini tashkil etish belgilab qo'yilgan.

Talaba va o'quvchilarda ahloq-odob, imon vijdon, halollik mehnatsevarlik e'tiqodi, vatanparvarlik, milliy va insoniy g'urur tuyg'usi, burch va ma'suliyatni his qilish imkoniyati qanchalik kuchli bo'lsa, bilim olish miqyosi va egallayotgan kasbiga bo'lgan mehri ortib boradi.

«Barkamol avlod yili» Davlat dasturida nazarda tutilgan tadbirlarning asosiy maqsadi talaba va o'quvchi yoshlarda mamlakatimiz mustaqil taraqqiyot jarayonida amalga oshirilayotgan ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy vazifalarning tub mohiyatini anglaydigan va ularni bajarishga tayyor va qobil, yuqori malakali mutaxassislar hamda komil insonlar etib tarbiyalash, ularda o'z-o'zini anglashning axloqiy asoslarini, mantiqiy fikrlashni, jamoani boshqarish malakalarini shakllantirish, ularni hayotda o'z o'rnini topishi, o'z taqdirini o'zi belgilash, o'z shaxsini kamolga yetkazish usullarini egallashga yordam berishdan iboratdir. Bu jarayon esa, bevosita talabalar va o'quvchilar orasida ma'naviy masalalarni hal qilishning falsafiy omillarini aniqlash

va ta'lim berishning yangi zamonaviy texnologiyalaridan keng foydalanish orqali sifatini oshirish bilan bog'liq bo'lib, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

❖ talaba va o'quvchilarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar zaminida O'zbekiston Respublikasining haqiqiy fuqarolari etib shakllantirish, ularda milliy g'ururni, iftixorni, milliy ongni shakllantirish va mustahkamlash, milliy ong ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy taraqqiyot masalalarida milliy manfaatlarining o'rnini anglash, Vatan va millat oldidagi fuqarolik va farzandlik burch va vazifalarini bajarishga tayyorlash.

❖ mamlakatimizda olib borilayotgan kuchli ijtimoiy siyosatni amalga oshirish uchun talabalar va o'quvchilarni ijtimoiy himoya qilishning asosiy omillarini o'rganish va tegishli chora va tadbirlarni amalga oshirish.

❖ talaba va o'quvchilarda ilmga, mehnatga mas'uliyat munosabatini tabiiyalash, kasb tanlashni to'g'ri yo'lga qo'yish, tanlagan kasbga mehr tuyg'ularini uyg'otish va takomillashtirish.

Shuningdek, talabalarda va o'quvchi yoshlarda madaniy-ma'naviy milliy merosimizga ehtirom ruhini tarbiyalash, tariximizni mukammal o'zlashtirish, ma'naviy qadriyatlarni qayta tiklash jarayonida faol ishtirokini ta'minlash, umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlikni shakllantirish va yuksaltirish.

Vatanni ko'z qorachig'iday asrash kelajagimiz bo'lgan talabalarining ma'naviy pokligi, jismoniy yetukligi, harbiy nizom, fuqarolar mudofaasi haqidagi fanlarni puxta bilishi hamda tibbiy tayyorgarlikning barcha bosqichlarini mukammal egallashlariga bog'liq ekanligini ular ongiga singdirish.

Talaba-yoshlarning ma'naviy sog'lomligi va jismoniy barkamolligini keng qamrovli sport musobaqalari bilan mustahkamlash, sog'lom avlod uchun shiorining mohiyatini keng yoritish.

Ularda estetik tarbiyani shakllantirish, go'zallikni his qilish, uni shoirona ifodalash malakalarini shakllantirish, har bir yangi kun uchun quvonch ruhini tarbiyalash. Yoshlarda san'at va adabiyotning barcha turlariga qiziqishini uyg'otish, badiiy adabiyotga munosabatni shakllantirish, mustaqil ishlash va mustaqil fikrlashni shakllantirishni yo'lga qo'yish. Shuningdek, talaba yoshlarga milliy tilga hurmatni tarbiyalash bilan bir qatorda boshqa tillarni o'rganishning ahamiyatini tushuntirish.

O'quvchi-yoshlar o'rtasida ommaviy-axborot vositalaridan foydalanishni keng ko'lamda yo'lga qo'yish, radio, televideniye va matbuotda izchil chiqishlarni tashkil qilish kabi qator yo'nalishlar «Barkamol avlod yili» Davlat dasturida nazarda tutilgan tadbirlarning asosiy maqsadlari sirasiga kiradi.

Bu borada mamlakatimiz yoshlari o'rtasida davlat miqyosidagi sezilarli ishlar amalga oshirilayotganligini qayd etmoq lozim.

O'ylaymizki, «Barkamol avlod yili» Davlat dasturida nazarda tutilgan tadbirlarning amaliyotini ta'minlash ham hamjihatlik bilan amalga oshiriladi va u albatta birgina 2010 yilgagina taalluqli bo'lmay, balki barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining davomiyligi qadar qilayotgan ishlarimizning, turmush tarzimizning doimiy mezoniga aylanadi.

Xulosa qilib aytganda, bozor iqtisodiyotiga bosqichma-bosqich o'tish siyosati keng ko'lamda amalga oshirilayotgan hozirgi dolzarb kunda, talaba va o'quvchilarning ma'naviy barkamolligini yuksaltirish ularni hayotga o'rgatishda muhim rol o'ynaydi. Xuddi shuning o'zi «Barkamol avlod» yili davlat Dasturi tomonidan maqsad qilib qo'yilgan, mamlakatimiz yoshlari milliy taraqqiyot tarbiyasining ma'naviy va ma'rifiy jihatlarini yanada uyg'unlashtirishga undovchi turmush tarzimizning barkamol insonni shakllantirishdagi