

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ – БАРКАМОЛ АВЛОД ПОЙДЕВОРИ

Н. А. Буранова

Тошкент архитектура қурилиш институти доценти

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада давлатимиз томонидан мамлакатимиз ёшларига кўрсатилаётган ғамхурлик, уларни соғлом турмуш тарзи билан тарбиялаш ҳамда баркамол авлод қилиб шакллантириш борасидаги қарашлар таҳлил этилган.

Калит сўзлар: тафаккур, тиббий маданият, маънавий таҳдидлар, оммавий маданият.

HEALTHY LIFESTYLE – THE FOUNDATION OF A HARMONIOUS GENERATION

ABSTRACT

This article analyzes the care shown by the state to the youth of our country, their upbringing with a healthy lifestyle and views on the formation of a harmonious generation.

Keywords: thinking, peace of mind, medical culture, spiritual threats, popular culture.

КИРИШ

Жамият тараққиётининг асосий субъекти ҳисобланадиган ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш бугунги куннинг энг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади. Юртимиз келажаги бўлимиш ёшларга ғамхурлик қилиш давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди. Мамлакатимизда 1998 йил “Оила йили”, 2000 йил “Соғлом авлод йили”, 2008 йил “Ёшлар йили”, 2010 йил “Баркамол авлод йили”, 2014 йил “Соғлом бола йили”, 2016 йил “Соғлом она ва бола йили”, 2021 йил “Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” деб номланиши, шунингдек, “Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатининг асослари тўғрисида”ги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 5 июлдаги “Ёшларга оид давлат сиёсати самарадорлигини ошириш ва Ўзбекистон ёшлар иттифоқи фаолиятини

кўллаб-қувватлаш тўғрисида”ги Фармони ва улар асосида қабул қилинган Давлат дастурлари, мамлакат Президенти ташаббуси билан “Камолот” ЁИХ ўрнида мутлақо янги ташкилот Ўзбекистон ёшлар иттифоқи, Ўзбекистон ёшлар ишлари агентлиги давлат ташкилоти ташкил этилиши замирида юртимиз келажаги бўлмиш ёшларга билдирилган катта ишонч ётади.

МЕТОДОЛОГИЯ

Мақолада мантиқийлик, функционал-тизимлилик, таҳлил, моделлаштириш каби методлардан, шунингдек республикамиз олимлари тадқиқотларидан фойдаланилган.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Бугунги кунда ёшларнинг онг-шуурини, тафаккурини тўғри шакллантириш, жисмонан ва руҳан соғлом тарбиялаш ҳар қачонгидан ҳам долзарбдир. Мамлакатимиз келажаги учун кучли авлодни тарбиялаш ҳамда вояга етказишда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти катта. Саломатлик нафақат бир инсоннинг, балки бутун жамиятнинг бебаҳо бойлиги. Саломатлик – инсон ҳаётининг қадриятлари орасида сўзсиз равишда бахтнинг муҳим қимларидан бирини ташкил қилади. Соғломлик бу инсон организмнинг нафақат касаллик ёки нуқсонлардан ҳолилигини, балки унинг тўлиқ жисмоний, руҳий тўқислигини билдиради. Албатта соғломлик тушунчаси нафақат жисмоний ҳолатга, балки инсонга хос ҳаётнинг барча жабҳаларига тегишли ҳисобланади.

Соғлом авлодни тарбиялаб вояга етказишда тиббиёт ходимлари зиммасида ҳам катта масъулият мавжуд. Ўз навбатида бу масала ечимини тўғри ҳал қилишда ёшларимиз олдига ҳам бир қатор талаблар қўйилади. Жумладан:

- репродуктив саломатликни муҳофаза қилиш қоидаларига амал қилиш;
- турмуш қуришга тайёрланаётган йигит-қизлар соғлом, жинсий ҳаёт гигиенаси бўйича етарли билимга эга бўлиши;
- жамоа ва шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш;
- жисмоний фаоллик;
- кун тартибига риоя қилиш;
- зарарли одатлардан тийилиш;
- тўғри овқатланиш;
- ўзаро муносабатларни яхшилаш;
- руҳий хотиржамлик;

- тиббий маданият кабилар, айниқса, эътибор талаб этадиган масалалардир.

Афсуски, соғлом турмуш тарзини издан чиқарадиган сабаблар ҳам йўқ эмас.

- ирсий касалликларга сабабчи бўладиган яқин қариндош-уруғлар ўртасидаги никоҳ;

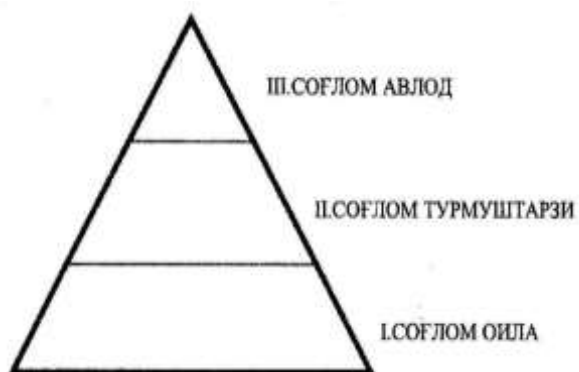
- ёшлар орасида эрта никоҳ қуриш, қизларни психофизиологик жиҳатдан тўлиқ шаклланмасдан оила қуриши;

- дори-дармонларнинг нотўғри қўлланиши, гигиеник қоидаларга риоя қилмаслик, зарарли одатларга ружу қўйиш кабилар шулар жумласидандир.

Мамлакатимизда ёшларнинг турмуш қуриши учун “Оила кодекси”га асосан эркакларга ҳам аёлларга ҳам 18 ёш этиб белгиланган. Мутахассислар фикрига кўра оила қуриш учун энг қулай давр қизларда 20-24 ёш, йигитларда 24-26 ёш ва ёшлар орасидаги фарқ 3-6 ёшни ташкил этиш керак.

Турмуш остонасида турган ёшлар табиийки турмуш қуришдан олдин тиббий кўриқдан ўтишлари белгилаб қўйилган. Бу энг аввало, ҳар икки ёшдаги ирсий касалликларни олдиш олишда муҳим аҳамият касб этади. Бундай касалликларни келтириб чиқарувчи омилларга биринчи навбатда эндогамик (яқин қариндош-уруғлар ўртасидаги) никоҳлар киради. Шунингдек, соғлом турмуш тарзига амал қилмайдиган яъни зарарли одатлар (мунтазам спиртли ичимликлар истеъмол қилиш, тамаки чекиш, гиёҳвандлик)га ружу қўйган оилаларда туғма нуқсонли ақли заиф фарзандлар дунёга келиш эҳтимоли юқори. Бу каби омиллар ёш оилалар орасида ажралишларнинг кўпайишига, репродуктив саломатликнинг заифлашувига, бепуштлиқ каби нохушликларга сабаб бўлиши мумкин, қолаверса, ёш авлодни руҳан ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялашга тўсиқ бўладиган аянчли оқибатларни келтириб чиқариши табиий.

Шуларни инобатга олган ҳолда никоҳланувчи шахслар фуқаролик ҳолати далолатномаларини ёзиш (ФХДЁ) бўлимига ариза берганларидан сўнг турмуш қуришга тайёрлигини аниқлаш мақсадида тиббий кўриқдан ўтадилар. Никоҳланувчи шахсларнинг тиббий кўриги ФХДЁ идоралари томонидан берилган йўлланма бўйича бепул ўтказилади. Улар руҳий, наркологик, захм, сил, ОИВ/ОИТС каби касалликлар бўйича текширишдан ўтадилар. Зеро, соғлом ва мустаҳкам оила жамиятга жисмонан ва ақлан етук ёш авлодни етказиб беради.



Демак, юқоридаги чизмадан кўриниб турибдики, соғлом авлодни шакллантириш учун энг, аввало, соғлом оила бўлиши яъни никоҳланувчи шахсларнинг ҳар томонлама талаб этилган меъёрларга мослиги, иккинчидан, унинг соғлом турмуш тарзига амал қилиши кабилар муҳимдир.

Шунинг баробарида, мамлакатимиз “Болаларни асрайлик” (SAVE THE CHILDREN) халқаро ташкилоти томонидан тузилган 161 мамлакатдан ёш авлод саломатлиги ҳақида энг кўп ғамхурлик кўрсатаётган давлатлар орасида энг илғор етакчи ўнта мамлакат қаторидан жой олган. Албатта, бу мамлакатимизда ёшлар саломатлигини мустаҳкамлаш борасида кўрсатилаётган ғамхурликларнинг халқаро даражада эътироф этилишидир.

Инсон онги ва тафаккурининг стандартлашуви ОАВга ҳам боғлиқ. Замон билан ҳамнафас инсоннинг муҳим сифатларидан бири, бу унинг ахборот тазйиқидан озод ва эркин бўлишида, ўз атрофида кечаётган воқеа ва ҳодисаларга бўлган муносабатида, аввало, ўзининг мустақил фикрига эга бўлиши лозим. Афсуски, маънавиятимиз ва миллий қадриятларимизга зид тобора урф бўлаётган янги йўналишдаги (реп, поп, жаз) қўшиқчилик, ранг-баранг мусиқий шоулар, жангари ва порнографик кинофильмлар, шунингдек, турли хил компьютер ўйинлари ва уларда тарғиб қилинаётган шафқатсизлик, зўравонлик, ахлоқ категорияларига зид келувчи кўринишлар усмирлар ва ёшларнинг маънавиятига салбий таъсир қилмоқда ва уларда деструктив мойилликларни келтириб чиқармоқда.

Дарҳақиқат, бугунги даврда инсонларнинг онги-шуурини эгаллаш учун қилинаётган турли-хил маънавий-мафкуравий таҳдидлар бутун дунёхамжамиятини бирдек хавотирга солиб қўймоқда. Қадриятларимизга мутлақо ёт ғоялар, беҳаёликни маданият деб тарғиб этиш каби мафкуравий хужум турлари кундан-кунга ортиб бораётганлиги ҳеч биримизга сир эмас. Бугунги кунда, ушбу хужумлар гирдобига аксарият ўсмир ёшлар тушиб қолишмоқда. “...маълумки бугунги кунда фарзандларимизнинг маънавий

оламини юксалтириш, уларни миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида тарбиялаш масаласи биз учун энг долзарб масала бўлиб қолмоқда. Айниқса, жозирги мураккаб ва таҳликали замонда миллий ўзлигимиз, азалий қадриятларимизга ёт ва бегона бўлган турли хил ҳуружлар ёшларимизнинг онги ва қалбини эгаллашга қаратилган ғаразли интилишлар тобора кучайиб бораётгани барчамизни янада ҳушёр ва огоҳ бўлишга даъват этиши табиийдир”[1].

Ёшларимизни турли ғоявий таҳдидлардан асраш, жамиятимиз аъзоларида мафкуравий иммунитетни шакллантириш учун энг аввало миллий ғоя, истиқлол мафкураси билан куроллантириш зарур. Мамлакатимизда таълим-тарбия соҳасига қаратилаётган эътиборнинг йилдан-йилга ошиб бориши натижасида ёш авлодни миллий ғоя асосида тарбиялаш, улуғ аждодларимизга муносиб ворис сифатида камолга етказиш учун зарур шарт-шароитлар яратилди. Шу муносабат билан мамлакатимизда юксак ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Биргина мисол ёш авлодни руҳан ва жисмонан соғлом қилиб тарбиялаш борасида мунтазам равишда спорт соҳасида таъкидлаб ўтиш керакки, дунёнинг ҳеч бир давлатида кузатилмайдиган “Кичик олимпиада” деб ном олган уч бўғинли “Умид ниҳоллари” (мактаб ўқувчи ёшлари ўртасида), “Баркамол авлод” (академик лицей ва касб-ҳунар коллеж техникумлари ўқувчи ёшлари ўртасида), “Универсиада” (олий ўқув юртлари талабалари ўртасида) спорт мусобақалари ўтказилиб келинмоқда. Ушбу мусобақаларда зафар кучган ёшларимиз етарлича тобланиб, жаҳон ва олимпиада ўйинларида юксак натижалар кўрсатиб халқаро аренаalarda юртимиз обрўсини мустаҳкамлаётганлиги барчамизга маълум. Илм-маърифат борасида “Ёш китобхон” республика танлови мамлакатимизнинг илмга чанқоқ ёшларини кашф этмоқда. Бу каби мисолларни бошқа соҳаларда ҳам жуда кўп санаб ўтиш мумкин. Бу ислохотларнинг барчаси ёшларимиз келажагига хизмат қилиши шак-шубҳасиз.

Маълумки, бугун ёшлар республикамиз аҳолисининг 60 фоизидан кўпини ташкил этмоқда. Шу боис, ёшларнинг миллий ғояни англаши, уни ишонч ва эътиқодга айлантатириши, қандай янги қадриятларни шаклланганлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки, миллий ғоя, бир томондан ёшларни ўзининг объекти сифатида қараса, иккинчи томондан, ёшлар миллий ғоянинг илғор ривожлантирувчилари ва келажак авлодга етказувчилари ҳисобланади. Учинчидан, ёшлар қанчалик миллий ғоя билан куролланган, адолат, ҳалоллик ва эзгулик туйғулари юксак шаклланган ва уни англаб олган бўлса, қолаверса,

давлат ва жамият манфаатлари йўлида фуқаровий масъулиятини чуқур ҳис қилиши, жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий, ҳуқуқий муносабатларида, айниқса касбий йўналишларини танлашда собитқадам, шижоатли, жасоратли ва янгиликка интилувчан фазилатларини намойиш қила олиши жамиятни шунчалик тараққиётга олиб чиқади.

Муҳтарам Президентимиз Ш.М.Мирзиёев “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати марказий Кенгазининг IV қурултойида қуйидагиларни келтириб ўтдилар: “Барчангизга аён, ҳозирги кунда дунё миқёсида бешафқат рақобат, қарама-қаршилик ва зиддиятлар тобора кескин тус олмоқда.

Диний экстремизм, терроризм, гиёҳвандлик, одам савдоси, ноқонуний миграция, “оммавий маданият” каби хавф-хатарлар кучайиб, одамзот асрлар давомида амал қилиб келган эътиқодлар, оилавий қадриятларга путур етказмоқда.

Бугунги учрашувимизда ана шу мураккаб вазиятни ҳисобга олган ҳолда, мамлакатимизда ёшларга оид давлат сиёсати қандай амалга ошириляпти, бу соҳада қандай муаммолар бор, уларни қандай ҳал қилишимиз керак, бу борада ёшлар ташкилотининг ўрни қандай бўлиши лозим, деган масалалар ҳақида атрофлича гаплашиб олсак, ўйлайманки, мақсадга мувофиқ бўлади.”?[2]

Дарҳақиқат, мамлакатда амалга оширилаётган демократик ислохотларга тўла қонли иштирок этувчи, замонавий илм-фан, технология ютуқларини эгалловчи, соғлом ва баркамол, эркин фикр ва дунёқарашга эга шахслар сифатида тарбиялаш, миллий қадриятларимизга ёт бўлган турли салбий таъсирлардан асраб-авайлаш долзарб вазифалар қаторига киради.

Бугун ёшлар фаолиятини кенг қамровли йўналишларини белгилашда оила, маҳалла, таълим ва таълимдан ташқари муассасалар фаолиятлари ўртасида узвий ҳамкорлик ишларини янги сифат даражасига кўтариш муҳим. Ёшларнинг интеллектуал салоҳиятини, жисмоний ва руҳий имкониятларини аниқлаш ва уни мақсад сари самарали йўналтириш, ҳар бир ёш ўсмирга миллий ўзлигини англаш, ҳаётий позициясини белгилаш шароитини яратади. Шундай экан, ёшларнинг муваффақиятга эришиш сирларидан сабоқ бермасдан, маънавий салоҳиятларини оширмасдан кўзланган натижаларга эришиш қийин. Зеро, ҳар бир ёш бетакрор ўз хусусият фазилатлари билан шаклланадики, уни рўёбга чиқаришнинг илмий-амалий дастурларини яратиш билан ютуқ ва марралар забт этилади. “Миллий ўзликни англашни учта компонентдан иборат деб қараш лозим. Биринчиси, ўз-ўзини билиш, иккинчиси, ўз-ўзини кадрлаш, баҳолаш ва эмоционал ҳолатини англаб етиш, учинчиси, миллий ўз-ўзини

бошқаришидир”[3]. Дарҳақиқат, юксак маънавиятгина ёшларимизда миллий кадрятларимиз ва маданиятимизга бўлган чинакам чуқур хурмат ва ғурурни шакллантира олади.

Тажрибалар шундан далолат берадики, айрим ёшлар мақсад деб, ўз майли ва истакларини қондиришга қаратилган мавсумий ҳамда тор интилишларини тасаввур қиладилар. Мақсад ахлоқий мазмун-моҳиятига кўра эзгу ва бунёкорлиги билан инсон “мақсад”ига айланади. Агар у комилликка, фаровонликка, бахт-саодатга хизмат қилмаса, уни мақсад деб бўлмайди. Инсон мақсади халққа, керак бўлса башариятга хизмат қилмоғи лозим. Зеро, инсон меҳнат билан ўз қиёфасини яратади.

Шундай экан, мақсадга эришишнинг сирлари нимада, унинг қандай йўллари бор?! Мақсадга қаратилган интилишларимизнинг амалий ифодаси қандай амалларда белгиланади? Менимча, бундай саволлар барча ёшларни ўйлантиради. Чунки ёшлар энг фаол, қизиқувчан, айна пайтда ишонувчан, эҳтиросли қатлам бўлиб, ижтимоий ва маърифий ҳимояга муҳтож. Айниқса, ёшларни ҳаётнинг мураккаб, баъзан зиддиятли қарама-қарши сўқмоқларидан олиб ўтиш учун ҳам маълум тажрибаларни оммалаштириш зарурати туғилади. Инсон фақат ўзининг сабий-ҳаракатлари натижасидан бахтли бўлади. Мақсадга эришиш учун эса унга озроқ жасорат, дид, ўз ишига муҳаббат ва даставвал фаолият мантиғи керак бўлади. Шу нуқтаи назардан олим Т.Алимардонов бу борадаги айрим мулоҳаза, тавсия ва қарашларини ёшлар билан баҳам кўради:[4]

- Баъзан ҳою ҳавасга ҳам мақсад, деб қараймиз. Зеро, инсоннинг мақсади ана шу орзу-ҳаваслардан бошланса-да, унга ички салоҳиятларимизни сафарбар этмагач, мақсадга эришиш мураккаб бўлиб қолади. Натижада ўзимиз билан боғлиқ бўлган муваффақиятларимизни орзулар гирдобига ғарқ қиламиз. Айбни эса ҳаргалгидек ижтимоий омиллардан ёки бизни тушунмаган яқинларимиздан қидирамиз.

- Мақсад кучли хоҳиш ва истакнинг ҳосил бўлиши билан бошланади. Хоҳиш, оддий ейиш ва ичишга бўлган хоҳишдан фарқли равишда бизни комилликка етаклайдиган кучли даражадаги маънавий эҳтиёжга айланмоғи зарур. Чунки барча ютуқларнинг гарови ана шундай кучли дард ва истаклардан бошланади. Аммо, мақсад йўлида сабр ва қаноатли бўлиш талаб этилади.

- Ўзаро муомала ва муносабатларда иззат, хурмат, одоб-ахлоқ меъёрларига, жамият қонунларига риоя қилинг. Оилавий муносабатларларда,

ҳамкасблар ва дўстлар билан муносабатларда одоб-ахлоқ меъёрларига қатъий риоя қилинг. Миллий қадриятларимизга зид ҳаракатларни амалга оширманг.

- Интернет ва бошқа ахборот технологиялари орқали ўзатилаётган маълумотларни саралашга ўрганинг ва уларнинг жамият учун ижтимоий жиҳатларини таҳлил қилишга ҳаракат қилинг;

- Мақсадни амалга ошириш йўлида иродани мустаҳкамланг. Ирода орқали биз мақсадга эришишга қаратилган ҳаракатларимизнинг мунтазамлигини, собитқадамлигини таъминлаймиз. Агар биз мақсадга эришиш амалларини билсагу, унга риоя қилмасак, мақсадимиз йўлида силжимаймиз.

- Мақсад йўлида ўзингизнинг қусурларингизга қарши боришни ўрганинг ҳамда шу йўналишда моддий, маънавий ва жисмоний имкониятларингизни такомиллаштиришиб боришга эришинг. Зарарли бўлган иштиёқларингизни мақсад учун фойдали ҳаракатларга айлантиринг, вақтни қадрлаш, тежаш, самарали фойдаланиш малакасини шакллантиринг. Керакли ва кераксиз нарсаларни фарқланг.

- Ўзингизга нисбатан бешавқат бўлинг. Иллатларингизни айёвсиз фош қилинг ва уларни бартараф этиш чора-тадбирларини тузинг.

- Муваффақиятсизликнинг кўплаб сабаблари эътиборсизлик, лоқайдлик ёки ярим чала қилинган ишлардан қониқиш туфайли содир бўлади. Бу ғоянинг мавҳумлиги ва эътиқоднинг заифлиги, интизомсизлик ва иродасизликнинг белгисидир.

- Бундан ташқари сиёсий партиялар ва мутасадди ташкилотлар томонидан иқтидорли ёшларни хусусан уюшмаган ёшларни қўллаб-қувватлаш бўйича дастур, меърий-ҳуқуқий ҳужжат лойиҳаларини тайёрлаб уни амалиётга жорий этиш керак.

ХУЛОСА

Хулоса ўрнида шуни айтиш мумкинки, республикамизда олиб борилаётган ислохотлар орқали биз ўз олдимизга узоқ ва давомли миллий манфаатларимизни амалга ошириш масаласини кўяр эканмиз, ушбу масалани самарали ҳал этиш энг аввало, ўсиб келаётган ёш авлоднинг ахлоқий баркамоллигига ғоявий-сиёсий етуклигига, миллий ўзлигини чуқур англаб олганлигига ҳам боғлиқ. Мустақил фикрлай оладиган, дунёқараши ва тафаккури кенг инсонлар юртимиз тақдирини ҳал қилувчи кучлардир. Хусусан, буюк турон заминиде туғилиб ўсган, жаҳон маданияти ва цивилизациясига катта ҳисса қўшган Хоразмий, Имом Бухорий, Форобий, Беруний, Ибн Сино,

Мирзо Улуғбек каби кўплаб буюк аждодларимиз қолдирган маънавий-маданий мерос бугун ҳам ўз кадр-қимматини сақлаб келмоқда. Халқимизнинг гўзал маънавий кадриятларига йўғрилган ор-номус, уят, шарм-ҳаё каби тушунчалари ҳаётимизга сингиб кетган. Айниқса, ота-онага ҳурмат, аёлга эҳтиром, мардлик ва жасурлик сингари туйғуларимиз бутун дунё халқларини ром этиб келади. Ёш авлоднинг мамлакатимиз ижтимоий- иктисодий, сиёсий-хуқуқий ва маънавий-маърифий ҳаётга жадал ижтимоийлашуви, улар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш бўйича комплекс чора-тадбирларни такомиллаштириш лозим. Ёшлар тарбияси ва уларнинг соғлом турмуш тарзига амал қилиб ҳаёт кечириши борасида мутасадди ташкилотлар томонидан изчил дастурлар ишлаб чиқилиб ҳаётга татбиқ этилмоқда.

REFERENCES

1. Каримов И. Ўзбекистон Конституцияси – биз учун демократик тараққиёт йўлида ва фуқаролик жамиятини барпо этишда мустаҳкам пойдевордир.// Халқ сўзи. 2009 йил 9 декабрь.
2. Мирзиёев Ш. “Жисмоний ва маънавий етук ёшлар – эзгу мақсадларимизга етишда таянчимиз ва суянчимиздир”. Президент Шавкат Мирзиёевнинг “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракатининг IV қурултойидаги нутқи. Халқ сўзи, 1 июль, 2017 й.
3. Қўчқаров В. (2007) Миллий ўзликни англаш ва ижтимоий-сиёсий жараёнлар. – Тошкент: “Академия”.– Б. 6.
4. Алимардонов Т. (2014) Мақсадга элтувчи йўл ёхуд ёш дўстимга маслаҳат (рисола). / Тошкент архитектура-қурилиш институти. – Т.: “ТАҚИ”.